# 

Periodico informativo della ConProBio

_		١.		
2	l a	ha	ch	eca

Nuova veste

3 per il nostro bollettino

Agricoltura biologica

- e cambiamenti climatici
- La nostra casa brucia!
- Buoni propositi

Restituiamo felicità

- alla fattoria degli animali
- 10 La CPB e il CCB
- 11 II regalo ai Capigruppo

Dal campo alla tavola

- e ritorno
- Lortobio
- Azienda agricola Morè
- La rava e la fava
- Piccoli ma buoni

Gli imballaggi:

- una sfida per i produttori
- Agenda



## La bacheca Nuove proposte in lista

### Polli

Prossimamente avremo l'opportunità di mettere in lista i prodotti dell'azienda agricola "Polo Agricolo – allevamento", situato a pochi passi dal magazzino della ConProBio, perciò proprio a Km0!

L'azienda, attiva dal 1996, fa parte della Fondazione Diamante; dal 2019 il settore dell'allevamento è gestito secondo le direttive Bio Suisse.

Le attività sono dirette da tre operatori sociali incaricati di accogliere e accompagnare gli utenti (37 posti di lavoro), pianificare e organizzare il lavoro nell'ambito dell'allevamento di animali da cortile (polli, galline, conigli) destinati alla vendita. (f-diamante.ch/le-strutture/laboratori/incontro2/poloagricolo/)

### Tisane e fiori commestibili

In occasione della gita organizzata da Bio Ticino in Val Poschiavo, alla quale hanno participato alcuni membri del Comitato di CPB, è stata visitata anche l'**erboristeria Raselli**, azienda attiva da anni nella produzione di erbe aromatiche, fiori e verdure certificate Bio Suisse.

Portati a casa alcuni sacchetti di té e fiori commestibili ci siamo chiesti se non vogliamo condividere queste delizie con i nostri consumatori; a scadenze regolari verrà quindi proposta una selezione di tisane e fiori variopinti per decorare le nostre insalate e zuppe. (bioraselli.ch)

## Formaggio e altro

L'Azienda Mira Sambrog gestita dalla famiglia Krauss Juillerat è una piccola azienda situata a Verdabbio, con 8.5 ha in zona montagna 2/3, in conversione BIO e Demeter.

Si occupa dell'allevamento di mucche brune da latte, manze e manzette, maiali d'ingrasso, api, asini e gestisce una selva castanile.

L'azienda produce vari tipi di formaggi, formaggio dell'alpe (convenzionale) oltre a salumeria varia, miele e marroni.



# Nuova veste per il nostro bollettino

Cari lettori di "il Bioincasa", la nostra pubblicazione entra nella nuova decade con una veste leggermente rinnovata che speriamo apprezzerete. Ecco le istruzioni per farne un buon uso:

Incorniciare, ritagliandola dal numero di dicembre, la storica copertina disegnata da Maurizio (Mao) Lorenzetti e che ha caratterizzato il nostro periodico fin dal primo numero.



Apprezzare che il pratico formato "da tasca di salopette" sia rimasto invariato.

Stuzzicare la curiosità leggendo il sommario che trovate in copertina e che servirà ai lettori più fedeli a ritrovare informazioni e articoli anche negli anni a venire.

Riscoprire all'interno le notizie riguardanti i nostri prodotti e i produttori, l'agricoltura e l'allevamento biologici, il funzionamento della nostra cooperativa, appuntamenti e comunicazioni,

Intervenire nella pagina dei consumatori che vuole accogliere i vostri commenti, critiche o suggerimenti (inviateli a info@conprobio, oggetto: BioinCasa)

Completare il tagliando annesso con il vostro indirizzo email e indicarci se volete ricevere il nostro periodico informativo in forma cartacea o se preferite averlo solo digitale.

Ora non ci resta che augurarvi buona lettura!

### **ConProBio**

Coperativa consumatori e produttori del biologico

Al Piano 2, 6593 Cadenazzo

Tel. 091 785 40 15 info@conprobio.ch

www.conprobio.ch



# X

# Agricoltura biologica

### e cambiamenti climatici



Foto: Lortobio

Che il clima stia cambiando velocemente è ormai palese per tutti: basta constatare l'aumento della temperatura media a livello mondiale per avere la conferma definitiva dell'evoluzione in atto.

Spesso ci sorprendiamo a voler trovare il colpevole di questa situazione e a porci interrogativi quali: Chi deve smettere di inquinare? Quanto dobbiamo rinunciare al nostro "benessere"? E' chiaro che ogni attività dell'uomo contribuisce al rialzo globale della temperatura e l'agricoltura non fa certo eccezione. Quando qualche anno fa ho letto che il metano prodotto dalle mucche è uno dei maggiori responsabili dell'effetto serra ho avuto l'impressione che si volesse addossare la colpa al più debole. Già da qualche anno facevo agricoltu-

ra biologica, ben sapendo che stavo facendo del bene all'ambiente e di riflesso che producevo alimenti più puliti. Ciononostante, questa ricerca del colpevole del degrado ha suscitato in me una certa amarezza.

Conoscevo il ciclo del carbonio: le piante e i vegetali, tramite la fotosintesi, catturano l'anidride carbonica e la trasformano in composti organici, zuccheri, cellulosa, lignina e così via. Questi prodotti costituiscono la base della nostra alimentazione, ma anche nutrimento per animali e altri organismi; gli scarti ritornano poi nel terreno ed in parte di nuovo nell'aria.

Per milioni di anni questa dinamica si è mantenuta in equilibrio. A pensarci bene questo equilibrio si è rotto quando l'uomo ha iniziato ad usare le energie non rinnovabili, non solo come



carburanti ma anche per costruire e produrre sostanze chimiche e concimi sintetici. Con l'intensificazione delle attività le piante non sono più in grado di riassorbire tutto il carbonio rilasciato nell'aria, anche perché i loro effettivi continuano a diminuire. Questa descrizione sintetica del ciclo del carbonio ci fa capire come siamo tutti responsabili: lo usiamo in varie forme, ce ne serviamo, lo consumiamo e lo espelliamo nell'atmosfera.

Ora numerosi studi scientifici provano che "coltivare in modo biologico contribuisce a limitare le emissioni di gas serra che sono fra i responsabili dei cambiamenti climatici".

L'agricoltura biologica ha effetti positivi sul bilancio del carbonio per diversi motivi: l'interramento della materia organica, alla base dell'humus presente nei concimi aziendali, consente di stoccare carbonio nel suolo. Rinuncia inoltre ai prodotti chimici di sintesi, con un con-

seguente effetto di contenimento delle emissioni. Ulteriori benefici sono dati da ottimali pratiche agronomiche quali: l'allevamento poco intensivo, i sovesci, le rotazioni, le colture di copertura e l'uso del compostaggio a beneficio della fertilità del suolo.

Un terreno ben aerato e vivo sopporta meglio le forti precipitazioni e la siccità. Possiamo ormai affermare che una conversione ecologica di tutta l'agricoltura darebbe un buon contributo all'ambiente e al clima. Per quanto riguarda gli altri settori dobbiamo imparare a sprecare meno e frenare il consumismo: la maggior parte del carbonio è custodito sotto la crosta terreste, nelle foreste e nei mari; evitiamo di sperperarlo, riducendo la nostra impronta ecologica.

Un messaggio che sicuramente non lascia indifferenti i consumatori ConProBio!



Foto: Linea Bio Verde

### La nostra casa brucia!

Cari amici di ConProBio, penso che chi sta leggendo queste mie parole faccia già parte di un ristretto gruppo di popolazione che da molto tempo si interroga sulla crisi ambientale e compie scelte di consumo equo e sostenibile.

Chi pratica l'agricoltura biologica, facendo propri i suoi principi, così come chi la sostiene, acquistandone i prodotti, fa parte di un sistema economico virtuoso: locale, circolare e sostenibile.

Un sistema che, se generalizzato, potrebbe traghettarci fuori da questa gravissima crisi non solo ambientale ma anche sociale. Infatti come dice Vandana Shiva "mangiare è un atto politico".

Far parte della nostra cooperativa è quindi, a mio avviso, una forma di attivismo ecologico iniziato in tempi non ancora sospetti.

È quindi sufficiente? Temo di no.

Sono stati i ragazzi della "generazione Greta" con le loro voci a volte esili a volte urlate che mi hanno messo di fronte a una nuova consapevolezza e a nuove responsabilità: l'impegno individuale è lodevole ma sortisce effetti troppo lenti che non basteranno ad arginare il peggio. Questo impegno dev'essere affiancato a una vigilanza, a un senso critico e a una capacità di mobilitazione che metta politica ed economia sotto pressione e pretenda



Manifestazione per il clima, Bellinzona

immediati cambiamenti di rotta. Penso che questa consapevolezza e questo "attivismo" possa essere declinato in mille maniere e con mille sfumature ma ritengo che debba diventare virale, contagiandoci tutti e portandoci, per lo meno, a desiderare un cambiamento sistemico.

Penso, a titolo puramente personale e non in quanto membro di comitato, che il nostro gruppo faccia parte di questo mosaico colorato che pensa che un mondo diverso sia possibile e per questo vi invito a scendere in piazza il 15 maggio e cominciare a costruire insieme l'utopia.

### info

dalle 17.00

Sciopero per il Futuro Bellinzona 15 maggio 2020



## Buoni propositi



Foto: Azienda agricola Scarp, Semione

Il mio buon proposito per il 2020 (uno solo, ma per me sarà abbastanza impegnativo): mangiare la carne in modo più consapevole, il che vuol dire sicuramente mangiarne meno ma anche e soprattutto scegliere con testa quello che acquisto.

La prima domanda che mi sono posta è stata: "Con quale criterio scegliere cosa comprare?".

Dopo anni di ConProBio la risposta è arrivata molto naturalmente: compro carne della regione, che so da dove viene e magari di cui conosco il produttore, ma soprattutto che sia Bio.

E questo non solo perché così ho la certezza che gli animali siano trattati bene e che possano vivere secondo i loro ritmi, ma perché ci tengo a sostenere il lavoro dei nostri allevatori, che in questi tempi in cui il consumo di carne viene demonizzato vengono additati come se fossero i colpevoli di ogni male, ma che in realtà con il loro impegno e soprattuto la loro passione (perché altrimenti chi glielo

fa fare di fare la vita del contadino?) oltre a produrre cibo per noi consumatori si prendono cura del territorio e della biodiversità.

Mi sembra perciò più che giusto privilegiare i loro prodotti, un modo per ringraziarli per quello che fanno... non un grande gesto, ma ci tengo.

La seconda domanda è stata: "E fuori casa come faccio a rispettare questi criteri?" ... semplice: fuori casa non mangio carne.

Ce la farò? Spero proprio di sì, voglio proprio riuscirci. Non sarà facile far adottare la mia scelta a tutta la famiglia incondizionatamente, in tempi brevi, cercherò comunque di essere coerente, e chi sa che il mio esempio non verrà imitato prima o poi.

# Restituiamo felicità

alla fattoria degli animali

La carne viene sempre più spesso indicata come poco idonea nella dieta moderna, mentre per molti non se ne può fare a meno.

Alla CPB alcune aziende di allevamento producono carne di qualità ma cosa significa?

Questo articolo pubblicato tempo fa dal Presidente di Slow Food ci sembra possa chiarire e far onore ai nostri produttori.

La maggior parte della carne e dei derivati animali che mangiamo deriva da animali allevati in condizioni drammatiche. Informarsi. conoscere, scegliere è il primo passo verso un possibile cambiamento....

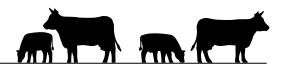
Pochi di noi hanno accesso a prodotti ottenuti da animali allevati in condizioni di benessere, o almeno è molto difficile averne la certezza. Gli animali però sono esseri senzienti e dobbiamo loro una vita senza maltrattamenti. dolore e paure, lasciandoli liberi, per quanto possibile, di esprimere i loro comportamenti naturali. Questo è ciò che si definisce "benessere animale" e riguarda l'esistenza degli animali, ma va anche detto che è legato in maniera indissolubile a tutti gli aspetti del cibo: dalla salute alla sostenibilità ambientale, dalla giustizia sociale alla sicurezza alimentare. Come minimo è quindi un dovere comprenderne l'importanza e il significato.



Foto: Carlo Petrini

Già nel 1999, con il Trattato di Amsterdam, gli animali sono stati definiti esseri senzienti e non più meri prodotti agricoli. Malgrado questo segnale importante, in troppe situazioni ancora non sono garantite condizioni minime di benessere: milioni di animali vivono in spazi chiusi, dove tutte le loro funzioni sono immolate alla logica della produzione, con poca o nessuna possibilità di movimento e libertà.

Dal punto di vista degli allevatori, sia di larga sia di piccola scala, adottare sistemi che facciano del benessere animale una priorità è un valore aggiunto. La creazione di condizioni di allevamento positive significa uno stato di salute migliore e animali sottoposti a meno



stress. Sarebbe necessario però che lo sforzo da parte degli allevatori fosse sostenuto da politiche che proteggano dalla concorrenza sleale di Paesi terzi, i cui prodotti a basso costo non sono sottoposti agli stessi standard di benessere animale.

Dal punto di vista del consumatore sta crescendo la sensibilità, ma non è ancora abbastanza. L'aumento di consumo di prodotti animali, infatti, è insostenibile per mantenere un livello di benessere animale accettabile. Questo compromette tutti i progressi che si fanno sul piano dell'informazione e dell'educazione verso consumi consapevoli. Nei paesi ricchi siamo al sovra-consumo di proteine animali, con conseguenti effetti sulla salute, tra i quali l'elevato rischio di obesità, malattie cardiovascolari e cancro. Dovremmo mangiare molta meno carne, concedendo la possibilità agli allevatori di puntare su una maggiore qualità (anche tramite il rispetto del benessere animale) e contemporaneamente ai Paesi poveri di migliorare la dieta delle proprie popolazioni.

È molto difficile non essere complici di un sistema così problematico. Se mancano le politiche adatte occorre informarsi meglio su ciò che si acquista e proteggere con le proprie scelte i produttori più attenti.

Il dialogo, l'informazione e l'educazione al benessere animale sono uno strumento molto potente e la sensibilizzazione dovrebbe iniziare con i bambini, nelle scuole, nelle famiglie e soprattutto a tavola. Mangiamo meno carne ma mangiamola di qualità superiore, imparando a riconoscerla. Sembra paradossale, ma oltre a fare bene a noi stessi e all'ambiente, faremo anche qualcosa di utile per gli animali.



Foto: Eva Frei, lastalla, Cevio

### La CPB e il CCB

ovvero: la ConProBio e il Circolo del Cinema di Bellinzona

Quest'anno siamo giunti alla terza edizione delle serate cinematografiche nate dalla collaborazione fra ConProBio e Circolo del Cinema di Bellinzona: probabilmente un traguardo insufficiente per stilare un vero e proprio bilancio. Se, come recita un proverbio dalla paternità estremamente contesa, è vero che "ciò che conta non è la meta bensì il cammino", possiamo comunque abbozzare alcune prime considerazioni.

Oltre ai problemi di natura prettamente tecnica (lingua, sottotitoli ecc.), scegliere i film da proiettare solleva tutta una serie di domande, che a loro volta ci confrontano con i principi e i valori della nostra cooperativa: Quali tematiche privilegiare? Come considerare i film partoriti dalla "generazione Thunberg"? Non è meglio dare spazio e voce a protagonisti locali? Rischiamo di compromettere i nostri valori se ci apriamo a realtà molto lontane dalla nostra? Che dire poi dei film che demonizzano il consumo di carne? La lista potrebbe essere infinita e ogni anno l'esercizio assume connotazioni diverse a seconda dell'offerta sul mercato ma anche. e soprattutto, dalla sensibilità rispetto a determinati argomenti.

Chi ha seguito tutte le nostre proiezioni ha potuto constatare un'estrema varietà delle tematiche portate sullo schermo: dalle difficili condizioni dei contadini del Giura al fenomeno del



Foto: Vandana Shiva in En quête des sens. 2015

landgrabbing che affligge molti Paesi in via di sviluppo, dagli sguardi intimisti sulle scelte di vita delle donne pastore in Italia a un giro attorno al globo alla ricerca di valori veri attraverso, fra le altre cose, una riscoperta del nostro rapporto con la natura.

Ogni serata è sempre stata accompagnata da un momento di convivialità e dibattito, spesso alla presenza di registi o protagonisti dei film proposti. Sono in tal modo nati nuovi legami fra realtà lontane ma affini, che a loro volta hanno stimolato nuove riflessioni. Di fronte alla complessità del mondo che ci circonda, che inevitabilmente va di pari passo con una crescente specializzazione a tutti i livelli della società. siamo fermamente convinti che queste opportunità di incontro e di scambio siano estremamente preziose e proficue. Anche per una cooperativa come la nostra, nata soprattutto per sostenere delle realtà locali, è importante confrontarsi con chi, magari dall'altra parte del globo, lotta per conseguire obiettivi simili ai nostri.

## II regalo ai capigruppo

Durante i mesi che precedono Natale, tutti gli anni pensiamo a cosa potrebbe far piacere ai capigruppo, a come possiamo esprimere, con un piccolo gesto, la nostra gratitudine per il lavoro prestato durante tutto l'anno a favore della cooperativa.

Per il 2019 abbiamo deciso di fare un regalo che non faccia piacere solo ai capigruppo, ma che dia un aiuto concreto a una realtà agricola un "po" lontana da casa nostra.

Il Comitato della ConProBio ha scelto di sostenere un progetto di Helvetas "Riverbed Farming" qui di seguito descritto (fonte helvetas.ch).

### Quando i letti dei fiumi in secca diventano campi agricoli

Nel 2000 in Nepal sono stati aboliti la schiavitù e il lavoro forzato. Per la società tradizionale feudale si è trattato di un grande e importante passo in avanti, sebbene gli schiavi liberati non ne abbiano automaticamente tratto vantaggio. Loro e i «senza terra» di altri gruppi etnici continuano a vivere in condizioni di estrema povertà. Il loro problema principale: non possiedono appezzamenti di terreno. Con il progetto «Riverbed Farming» – orticoltura nei letti dei fiumi – Helvetas ha già aiutato migliaia di famiglie di senza terra a crearsi un'esistenza solida.

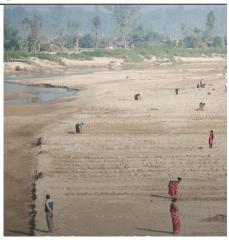


Foto: Helvetas

La strada per uscire dalla povertà estrema è stata per gli uomini e le donne senza terra tanto strabiliante quanto semplice: grazie al sostegno di Helvetas hanno sfruttato ali ampi letti dei fiumi che rimangono in secca al di fuori della stagione delle piogge. Il terreno fecondo e umido rappresenta un'ottima opportunità per tutti coloro che non possiedono appezzamenti di terreno. Versando un piccolo canone d'affitto, le famiglie ricevono una parcella di terra da coltivare. Helvetas sostiene l'avviamento fornendo sementi e utensili, e procura alle famiglie l'accesso ai microcrediti. Gli istruttori mostrano loro come preparare gli orti nei letti dei fiumi, come produrre compost e come coltivare le piantine. Durante il primo mese bisogna innaffiare queste piante con l'acqua del fiume, dopodiché le loro radici diventano abbastanza lunghe da raggiungere il sottosuolo umido.

## Dal campo alla tavola e ritorno

Le notizie diffuse dalla televisione su tematiche legate ad agricoltura e alimentazione sono quasi esclusivamente accompagnate da immagini raffiguranti modelli di produzione industriale, dove la pesante tecnologia la fa da padrone. Più vediamo queste immagini e più ci convinciamo che solo l'industria e la grande distribuzione siano in grado di coprire la totalità del nostro fabbisogno alimentare. Quello che invece non ci fanno vedere è che la produzione mondiale di alimenti è ottenuta per il 70% su piccole parcelle con il lavoro svolto da milioni di contadini e contadine. Una distorsione (voluta?) della realtà.

Dal 2008 Lortobio (ora associazione; www.lortobio.ch) gestisce e coltiva un terreno di circa 2500 m2 sul Piano di Magadino, messo gentilmente a disposizione da Renzo Cattori. Inoltre, chi vi scrive gestisce da due anni anche un progetto di agricoltura urbana su terreno golenale comunale non idoneo all'agricoltura. Fra le variegate attività svolte, una si prefigge di dimostrare che è possibile gestire parcelle di una certa dimensione (fino ai 2500 m2) in modo BUONO, GIUSTO e PULITO.

Concretamente applichiamo principi di produzione agricola che tengano in considerazione aspetti oggi chiamati di economia circolare e/o permaculturali, dove non ci sono scarti (costosi da smaltire o maledettamente inquinanti per millenni) ma solo risorse preziose da riconvertire in qualcosa di utile e in-

12



Pierluigi Zanchi

dispensabile alla vita: il cibo.

All'atto pratico produciamo, in modo autonomo e collettivo, alimenti senza usare acqua di rete, petrolio o altre energie non rinnovabili, senza concimi e pesticidi di nessun tipo, riducendo il diserbo di almeno il 90%, senza più aratura o vangatura. Una sfida non da poco, considerando i mutamenti climatici, l'aumento della popolazione mondiale e le perdite costanti di terreni agricoli.

Da tre anni parte del terreno gestito da Lortobio è coltivato con questi criteri. Il principio consiste nel considerare tutti gli scarti organici delle risorse: erba di sfalcio (fieno) o tosatura dei sentieri fra le parcelle e le ramaglie trinciate fresche. Per lo sfalcio grosso abbiamo adattato una falciatrice a motore con un motore elettrico funzionante a batterie, a loro volta caricate da due pannelli fotovoltaici.



I risultati sono sorprendenti. A Locarno, nel 2019, 102 m² di terreno inadatto all'agricoltura hanno prodotto: 11 kg di semola da polenta, 54 kg di patate, 11 kg di fagioli sgranati, 141 kg di zucche, 45 kg di zucchine, 4 kg di fiori di zucca e zucchine, 2,5 kg di talli o cime di zucchina trombetta, 3 kg di cavolfiori, per un totale di oltre 125 mila kcalorie, ossia un quantitativo di energia sufficiente a coprire per 57 giorni il fabbisogno di una persona adulta (2200 calorie al giorno).

Le sperimentazioni al Lortobio di Gudo e Locarno dimostrano che tutti possono produrre alimenti con un impatto ambientale decisamente minimo. Ma il risultato sorprendente è che non si coltivano solo alimenti, ma anche, e soprattutto, relazioni: è solo grazie a queste preziose interazioni che gli spazi privati o pubblici (sovente degradati o abbandonati) vengono convertiti in

qualcosa di utile e produttivo, che ci procura maggiore sicurezza alimentare e ci consente di riappropriarci del saper fare. L'attività di Locarno permette inoltre di gestire altri tre aspetti fastidiosi, costosi e pericolosi, che le autorità comunali faticano a fronteggiare: chi coltiva quei 102 m² gestisce nel contempo una superficie di altrettanti 2000 m² dove si occupa di sfalciare l'erba, raccogliere i rifiuti abbandonati, eseguire il trattamento dei tombini e pluviali contro la zanzara tigre e estirpare il poligono giapponese (estremamente infestante).

Curare collettivamente i territori che ci ospitano è un atto d'amore, che ci infonde rispetto per il territorio e ci invita a coglierne la bellezza. Un modo per staccare la spina dalle varie (e stressanti) reti (virtuali) per connetterci di nuovo con noi stess\*, l'Umanità, il Creato.



L'orto a Locarno

Azienda agricola

### Lortobio

### diventa anche tu socia o socio!



Diventa anche tu socia o socio dell'Associazione Lortobio per promuovere la biodiversità di e per tutti gli esseri viventi

Lortobio nasce dalla voglia di stare insieme, di imparare e sperimentare che colore e che odore ha un buon suolo, quando e come si seminano le varie qualità di ortaggi, come un giardino diventa multicolore grazie alle mille varietà di fiori ed a tutti gli insetti e farfalle che nutre. Come ci si prende cura di ciò che sta crescendo e di tutte le espressioni di vita che si manifestano.

Numerosi bambini ne sono coinvolti, con le loro classi, i loro amici, i campi

di vacanza o le visite improvvise ... e questo è uno dei più importanti obiettivi che abbiamo raggiunto ...

Lortobio è un progetto attraverso il quale vogliamo produrre cibo e cultura sani, basandoci su principi di economia circolare e sistemi di progettazione permaculturali che creino presupposti d'abbondanza per tutte e tutti. Così accade che coltiviamo anche i nostri ideali e un modello di vita che sentiamo più vicino ai nostri bisogni, coltiviamo il giardino che è dentro di noi, con gli altri, in armonia con i cicli naturali della terra e del cielo.



Disegno di Chiara Buletti, Lortobio

### Come aderire a Lortobio

Se ti riconosci nel progetto che abbiamo creato e nelle nostre proposte sostienici e aderisci all'**Associazione Lortobio** pagando la quota annua ordinaria di 20 franchi a persona/famiglia versando l'importo sul nostro conto:

Associazione Lortobio 6515 Gudo

presso:

Banca Alternativa Svizzera 4601 Olten IBAN CH74 0839 0036 4304 1000 9

È possibile aderire con un importo più alto diventando così sostenitrice o sostenitore e partecipare all'Assemblea annuale del 28 marzo 2020, alle ore 10:00, al Lortobio di Gudo (in caso di cattivo tempo rimandata al 4 aprile).

### Grazie di cuore!

Il gruppo di coordinamento: Andrea Mozzini, Chiara Buletti, Chiara Cattaneo, Daria Lepori, Giacomo Kolb, Nancy Marelli, Zeno Boila





Azienda agricola Morè, Olivone

La nostra azienda è nata nel 2012. quando abbiamo deciso di riunire sotto un unico tetto le nostre attività. In precedenza Sara gestiva già una piccola azienda agricola a Olivone con pecore da carne e cavalli Haflinger, mentre Kemal, dopo aver lavorato diverse stagioni all'alpe e aver svolto uno stage in Canada, allevava vacche nutrici e gestiva una piccola scuderia ad Aquila. Come accennato, dopo esserci sposati abbiamo dovuto ridimensionare le attività delle aziende creandone una sola. Abbiamo così deciso di allevare pecore da latte per sfruttare al meglio la vecchia stalla di nostra proprietà a Olivone. adattandola con semplici modifiche in modo da evitare grossi investimenti; inoltre Kemal era interessato alla produzione di prodotti caseari.

La nostra idea era ed è ancora quella di occuparci direttamente di ogni fase: dalla produzione del foraggio per gli animali alla vendita diretta dei prodotti. La conversione alla produzione biologica è avvenuta nel 2015; attualmente gestiamo circa 20 ettari di prati naturali e pascoli e abbiamo quasi un centinaio di pecore, due cavalli e alcuni maiali.

# La rava e la fava...





È un vecchio modo di dire estremamente diffuso alle nostre latitudini: parlare della rava e della fava significa tirarla per le lunghe, ma anche entrare nel dettaglio delle piccole cose.

Approfitto della rima per parlarvi di due ortaggi semplici ma salutari.

La rapa è conosciuta da parecchio tempo nella cucina mediterranea; nei periodi di carestia era l'alimento base e chiamata la carne dei poveri, perché nutriente, facile da coltivare e conservabile tutto l'anno.

Negli ultimi anni se ne sono riscoperte le proprietà benefiche per la salute, ma anche il valore culinario: buona nelle minestre fa la sua bella figura anche nei menù più raffinati.

A primavera si trovano quelle bianche, mentre in autunno ed inverno quelle a colletto viola. Riposte in cantina nella terra o sabbia si conservano tutto l'inverno.

Fanno parte della famiglia delle crocifere (per i fiori con quattro petali a croce), come tutti i cavoli, la rucola, la senape, le cime di rapa e un'infinità di erbe selvatiche.

I ravanelli, cugini minori, sono molto più comuni e, grazie alla colorazione accesa e al formato, sono ottimi per decorare piatti e arricchire insalate.

Per alcuni possono essere indigesti. lo li taglio a rondelle sottilissime, li condisco con olio e limone e in questo modo, secondo me, ne facilito la digestione. Un altro consiglio: prima di condire i ravanelli, lasciateli in abbondante acqua fredda per almeno un ora perché risulteranno più croccanti e brillanti.

Ce ne sono di rossi, bianchi, variegati, tondi o allungati e, nonostante possano provocare un po' di pizzicore, sono spesso apprezzati anche dai i bambini.

La fava è il frutto di una pianta erbacea (Vicia faba) che appartiene alla famiglia delle Leguminose, predilige le temperature fresche e cresce in regioni temperate, come quelle mediterranee.

La fava è facile da coltivare nell'orto: viene seminata a novembre ed è il primo legume che si raccoglie a primavera. Nel Sud Italia è già pronta a fine febbraio, tempo permettendo sarà in lista alla ConProBio fra qualche settimana.

La fava è un legume pregiatissimo, ricco di proteine e fibre grezze, ottimo come alternativa alla carne per chi non vuole o non può mangiarla. Estremamente diffuso da tempi lontanissimi fra le popolazioni povere, è stato in parte sostituito dai fagioli, introdotti in Europa dopo la scoperta delle Americhe.

Le fave si consumano fresche, sia crude che cotte, oppure essiccate. Sgusciatele solo al momento dell'utilizzo per evitare che perdano tenerezza: aprite il bacello ed eliminate la pellicola che lo racchiude. A me piacciono crude con formaggio poco stagionato o saltate in padella con una noce di burro.

Buon appetito.

### Piccoli ma buoni

Della gallina non si butta via niente: anche i bruderli finiscono nel piatto!

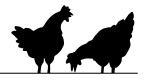




Foto: www.gallina.bio

Mangiare pollo e uova con la coscienza (più) tranquilla. La ConPro-Bio vende ora polletti provenienti da allevamento a duplice attitudine, che salva i pulcini maschi – fratelli di future galline ovaiole – allevandoli fino all'età adulta.

Nell'allevamento tradizionale di galline ovaiole nascere maschio non è una fortuna. I pulcini maschi, oltre ad ingrassare lentamente, non raggiungono il peso e la forma richiesti dal mercato e per questo motivo non vengono allevati, ma uccisi appena usciti dal guscio. I polli da ingrasso derivano infatti da un'altra linea genetica indirizzata alla produzione di carne, dove però le galline depongono poche uova.

Ma esiste un'alternativa per evitare la strage di pulcini maschi, detti bruderli? Per fortuna sì. Da anni la Biosuisse e il FiBL stanno sviluppando una genetica a duplice attitudine che permetta di avere pulcini femmine che diventeranno galline ovaiole e pulcini maschi, che diventeranno polli da ingrasso. I risultati non sono ancora pienamente soddisfacenti e i polli sono ancora leggermente piccoli e magri rispetto alla media, ma non per questo meno buoni.

Un approccio ancora più innovativo permette di determinare il sesso dei pulcini nell'uovo quasi subito dopo la fecondazione. In questo modo è possibile eliminare le uova dei pulcini maschi di galline ovaiole già nella fase iniziale, evitando così di incubarle. Questa procedura però non è ancora impiegata su larga scala e si aspetta che sia consolidata prima di introdurla anche in Svizzera.

Nell'attesa la ConProBio ha quindi deciso di offrire i bruderli da allevamento a duplice attitudine, confidando nella vostra comprensione qualora non siano grossi come i polli che siamo abituati a mangiare.

Maggiori informazioni si trovano al sito: www.gallina.bio

# Gli imballaggi

## una sfida non indifferente per i produttori

Da tredici anni mungiamo pecore e produciamo vogurt che smerciamo tramite la ConProBio, oltre a formaggini e pecorino. Essendo una famiglia con cinque figli, quando abbiamo iniziato la nostra attività ci è parso logico proporre il nostro vogurt in una confezione familiare, ossia in barattoli da 500 grammi. Il primo anno abbiamo optato per barattoli di vetro, che venivano in parte restituiti dai consumatori per essere sterilizzati e riutilizzati. Una bella soluzione, ma estremamente difficoltosa per motivi logistici: visto che la nostra fattoria non è collegata alla strada il trasporto era diventato insostenibile.

Più tardi abbiamo trovato i barattoli di plastica spessa per catering, con coperchio con garanzia di prima apertura: una soluzione apparentemente pulita, ma .... quanta plastica! La maggior parte di questi barattoli veniva usata una volta sola per poi finire nei rifiuti domestici. Riciclavamo quelli che usavamo per noi utilizzandoli più volte e, quando ormai erano inservibili per lo yogurt, li tagliavamo per coltivare piantine. Però, per salvare il nostro ambiente ci vuole qualcosa di più...

Tre anni fa abbiamo iniziato a cercare un'alternativa alla plastica, ma purtroppo né Bio Suisse né le ditte interpellate hanno saputo proporci soluzioni soddisfacenti.

Ogni anno abbiamo riformulato la stessa richiesta, ma le risposte erano sem-

pre negative. Probabilmente eravamo ancora troppo pochi a richiederlo...

Alcune settimane fa abbiamo scoperto una ditta specializzata in imballaggi ecologici (www.greenbox.ch). Abbiamo spiegato che ci serve un barattolo che resiste a una temperatura un po' elevata, nel quale lo yogurt deve poter essere conservato per almeno 15 giorni. Abbiamo fatto delle prove con barattoli destinati inizialmente alle minestre d'asporto: li abbiamo lasciati per 15 giorni in frigo, la ConProBio ha fatto il test di resistenza al frigo box ed eccoli qua i barattoli di cartone biodegradabili!

Sono vasetti prodotti con cartone proveniente da selvicoltura sostenibile, rivestiti all'interno con plastica biologica (PLA, acido polilactico).

Una bella trovata che rende la produzione di yogurt più piacevole perché dall'inizio alla fine, dalla cura delle nostre pecore fino al prodotto pronto ad essere venduto, rispettiamo valori per noi importanti.

Leggermente più piccolo di quello precedente, il nuovo barattolo da 400 grammi verrà proposto nel corso del mese.

E per concludere il ciclo, per chi ha l'orto e produce piantine, il barattolo può servire per accogliere una piantina di pomodoro, invece di usare i vasetti di plastica.

Fattoria PURA VITA 6538 VerdabBio



### Assemblea ConProBio

Incontro annuale tra comitato, produttori e consumatori, seguirà aperitivo. **26 marzo 2020** ore 18.00

**Sala conferenze FOFT** Al Piano 2 Cadenazzo

### Festa delle piantine

Vendita di piantine e fiori per l'orto.

**26 aprile 2020** dalle ore 09.00 alle 16.00

ConProBio Stabile Ti-Or Al Piano 2 Cadenazzo



Festa delle piantine

# tigusto SA

Laboratorio di Artigianato alimentare



Offre la possibilità di partecipare a

# **DEGUSTAZIONI**

guidate dei prodotti aziendali

12.02 oppure 15.04.2020

le **Creme** a base di Tofu leggere in grassi e ricche di gusto

19.02 oppure 22.04.2020

preparazioni **Miste** con Tofu per limitare il consumo di proteine animali

11.03 oppure **06.05.2020** 

Gourmet piatti elaborati per palati più esigenti

Le degustazioni si tengono presso la sede **TiGusto SA**, **Gerra Piano** dalle **19.00** alle **21.00** 

Costo: **50.**– per persona comprensivo di cena, ingredienti e ricettario Ai partecipanti viene riservata la possibilità di acquistare i prodotti dell'azienda direttamente in sede.

# inoltre...

in sede o al domicilio, per **professionisti** e **ristoratori** che intendono inserire i nostri

prodotti nei menù di mense, strutture, ristoranti

info&iscrizioni: info@tigusto.ch -- 091 859 22 01