

il bio incasa

Periodico informativo della ConProBio

2 Giovani sguardi

3 Nuove forze in Comitato

4 Grazie ConProBio

6 Confetture davvero speciali

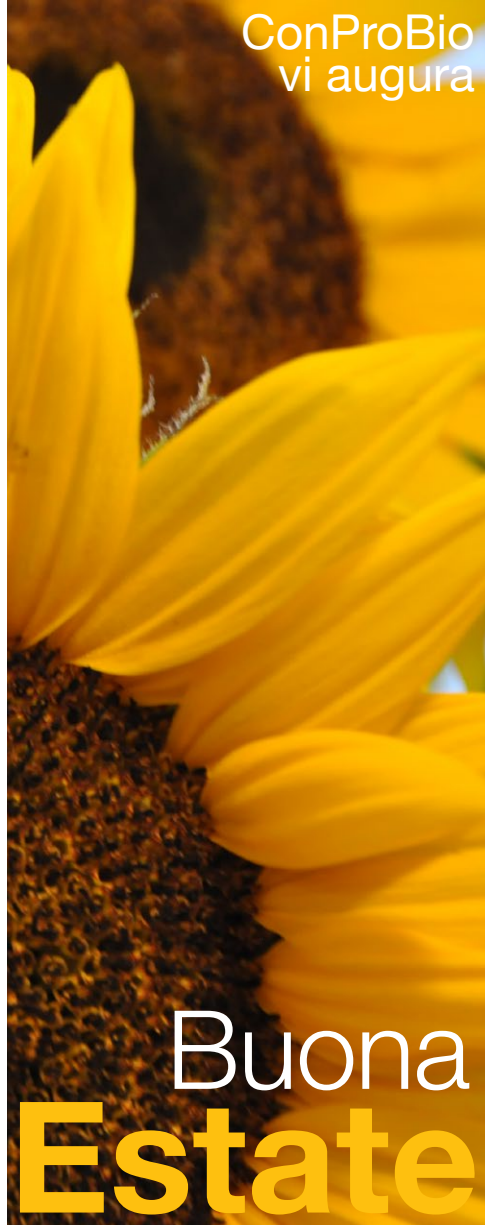
8 Grigiata a basso impatto

9 Latte Bio ticinese

11 Un'insalata estiva

1

ConProBio
vi augura



Buona
Estate



Giovani sguardi su ConProBio



Qui di seguito la testimonianza di una giovanissima affiliata*

La Conprobio è una bella invenzione, mi piacciono anche i prodotti che sono molto buoni. Ci sono cose ticinesi, bio e di stagione; non c'è carta o plastica inutile perché mettono solo lo stretto indispensabile. Non bisogna andare a fare la spesa nei negozi e quindi non bisogna spostarsi con la macchina: c'è un camioncino che porta tutta la spesa in giro e tutte le comande sono messe insieme per diminuire gli spostamenti. Se devi andare a fare la spesa usi la macchina e se mia zia deve andare a fare la spesa usa la sua; invece per ogni gruppo della Conprobio ci sono più famiglie/persone e questo vuol dire che il camioncino sostituisce tante persone con una singola macchina senza inquinare inutilmente. Noi per negozi ci andiamo davvero poco; sono abituata così. Mia mamma prende sempre i prodotti dalla fattoria di Grom, che fa dei buonissimi formaggini. Ma anche tutta la frutta e tutta la verdura è sempre molto buona e fresca. Per me è un po' noioso andare a prenderla dalle casse e portarla in casa...ora che sono diventata grande, e che soprattutto sono rimasta da sola in casa perché le mie sorelle sono andate a vivere altrove, devo ritirare la spesa ogni giovedì pomeriggio, quando rientro da scuola e mi impiega sempre più o meno mezz'oretta. Però ne vale la pena perché anche se a me non è che piaccia particolarmente la verdura, oltre ai formaggini, mi piacciono tanto gli hamburger del Togni con maionese e ketchup mischiati in salsa rosa :-) La Conprobio inoltre funziona grazie a tante persone che ci lavorano e secondo me è un buon metodo per cercare di diminuire lo spreco su tutto.

*Le generalità sono note alla redazione.

ConProBio

Coperativa consumatori e produttori del biologico

Al Piano 2, 6593 Cadenazzo

Tel. 091 785 40 15

info@conprobio.ch

www.conpro.bio



CON
PRO
Bio

nuove forze nel Comitato CPB



Simona Gaggini, nuovo membro di comitato, si presenta.

Il nostro gruppo Conprobio ha circa vent'anni ed era stato creato con l'idea di fare il capogruppo a rotazione. Il mio turno è arrivato al secondo o terzo anno e...da lì non sono più riuscita a trovare un successore. Non c'era bisogno di soppesare attentamente l'onere derivante da questo ruolo e cosa avrei perso se avessi rinunciato alla spesa settimanale per decidere subito che andava bene così.

In tutti questi anni la Conprobio mi ha offerto innumerevoli leccornie, mi ha permesso di cucinare in modo sano

e sostenibile per la mia famiglia, mi ha evitato l'incombenza di vagare per negozi e mercati carica di borse pesanti e non da ultimo, ma sicuramente altrettanto importante, mi ha accompagnato nell'impegnativa missione tra dubbi e senso critico per la scelta dei prodotti.

Come non essere grati alla Conprobio per tutto questo generoso sostegno?

Alla cena dei capigruppo dell'autunno scorso avevano comunicato di essere alla ricerca di soci per completare l'organico di comitato. La responsabile a gennaio mi ha detto che ancora non avevano trovato qualcuno.

Se vent'anni fa non ho avuto bisogno di mettere a confronto pro e contro per prendere una decisione (che andava soprattutto a mio favore), anche questa volta senza esitazioni ho detto presente...in una circolarità temporale mi è sembrato fosse arrivata la mia occasione per ricambiare il prezioso appoggio di cui ho approfittato e continuo a beneficiare.

Simona, nuovo membro di comitato e capo gruppo di Devoggio per 1/3 (perché negli anni il tutto è evoluto e ora siamo diventate addirittura un trio: io mi occupo delle comande e dei contatti, una persona della cantina e il riordino delle casse, la terza dei conti e dei pagamenti :))



Grazie ConProBio



Come ben sappiamo ma spesso ci dimentichiamo, abbiamo la tendenza di dare per scontate le cose più preziose della vita: siamo continuamente super-impegnati a raggiungere i nostri traguardi, mentre siamo circondati da tanti piccoli tesori che quasi quasi non vediamo neppure. E nel mio caso la Conprobio è proprio uno di questi piccoli tesori che mi ha accompagnata in un nuovo percorso.

Immersi nei nostri progetti piccoli o grandi, come la formazione professionale, la carriera, la famiglia, la costruzione della casa, o quant'altro, siamo convinti di essere al timone della nostra vita. Siamo noi stessi a decidere dove vogliamo arrivare e cosa vogliamo ottenere. Ma capita che il destino rimescoli le carte e ci obblighi ad allargare gli orizzonti, premiandoci con delle mera-

viglie che altrimenti non avremmo mai scoperto.

A me è successo proprio così. Avevo tanti progetti e anche alcuni traguardi che volevo ancora raggiungere. Di prima formazione veterinaria, attiva nell'azienda agricola di famiglia con vendita diretta e agriturismo, e con tre figli adolescenti, qualche anno fa mi ero appassionata dell'omeopatia. Una formazione in questo ambito più tardi mi avrebbe permesso un reinserimento nel mio vecchio mondo del lavoro, lasciando il posto in azienda ad un subentrante della prossima generazione. Bella idea. Ma in parallelo alla mia vita attiva e pianificata mi stavano accompagnando alcune malattie croniche ereditate e tenute a bada con i medicinali del caso. Poi la degenerazione, peggioramenti su tutti i fronti, la quotidianità era diventata un incubo.



Oggi so che non vi è sempre una soluzione facile. Ho imparato ad accettare i miei limiti, a gestire dolori cronici, e a rallegrarmi delle piccole cose. Ho imparato a meditare, trovato sollievo negli esercizi Body-2-Brain sviluppati dalla dottoressa Croos-Mueller, scoperto il meraviglioso potere delle pietre e l'esistenza di antichi canti guaritori.

E, non da ultimo, ho letto e imparato tantissimo a riguardo dell'alimentazione.

Non solo le 5 porzioni di frutta e verdura al giorno e l'importanza di qualità, stagionalità e regionalità (e già qui ci rendiamo conto della fortuna di poter ordinare frutta e verdura bio di ottima qualità, stagionale e regionale tutto l'anno tramite la Conprobio!). Ho tratto beneficio di diversi tipi di digiuno e imparato a coltivare germogli. Ho sperimentato la cucina macro-mediterranea, la cucina dei cinque elementi cinese e quella ayurvedica. Ho scoperto il potere di alimenti, spezie e modi di preparazione. Ho capito che c'è un nesso tra il tempo meteorologico e la mia digestione, e che conviene tenerne conto. E ho trovato il mondo meraviglioso degli pseudocereali a chicco intero. Conoscevo il riso, ovviamente, e l'orzo che mettevo nell'omonima minestrina grigionese. Ma ci sono pure miglio, grano saraceno, avena, quinoa, amaranto e sorgo! Ognuno con proprietà e nutrienti diversi!

Oggi sono ancora costretta a seguire una dieta antiinfiammatoria, ma non ho più l'impressione di dover rinunciare a questo e a quello, bensì di poter variare tantissimo la mia alimentazione. Una gran parte di pseudocereali a chicco intero possono essere ordinati alla Conprobio: nel mio caso una vera e propria fortuna!

Personalmente mi piacciono le ricette base semplici che posso variare e combinare come voglio. Ho l'abitudine di cucinare i miei pseudocereali a chicco intero in acqua salata, possibilmente dopo averli messo in ammollo per qualche ora. Volumi e tempi di cottura vengono solitamente indicati sulla confezione. A fine cottura li lascio gonfiarsi per qualche minuto prima di scolare (attenzione: l'amaranto è troppo piccolo per essere scolato), e infine aggiungo delle verdure stufate in olio d'oliva e speziate secondo i principi dell'Ayurveda. Ed ecco un piatto sano e gustoso! Buon Appetito!



Confetture per accompagnare formaggi



La ricetta base di queste confetture consiste nel far cuocere per circa un'ora la frutta o la verdura con lo zucchero in proporzione 1:1 (500gr di frutta + 500gr di zucchero) aggiungendo il succo di un limone e un po' d'acqua se la verdura risulta asciutta. Quando la verdura risulta morbida e la confettura ha raggiunto la densità che vi conviene potete mettere la confettura nei vasetti puliti e sterilizzati o, se si preferite, frullarla prima di metterla nei vasi.

■ Cavolo rapa e vaniglia

500gr cavolo rapa (pelare e tagliare a cubetti)

500gr zucchero

1 limone, succo

2 bacelli di vaniglia (aprirli e farli cuocere assieme agli altri ingredienti, a scelta si possono togliere prima di mettere la confettura nei vasetti o lasciarli nei vasi)

Cuocere a fuoco basso tutti gli ingredienti per circa un'ora, fino a quando il cavolo rapa sarà diventato morbido. Il cavolo rapa ha poca acqua, conviene dunque fare attenzione che la confettura non si addensi troppo durante la cottura, se fosse il caso aggiungere un po' di acqua per evitare che si attacchi in fondo alla pentola.



■ Cetriolo e peperoncino

500gr cetrioli nostrani (pelare e tagliare a fettine)

500gr zucchero

1 limone, succo

un po' di peperoncino (secondo i vostri gusti: può essere in polvere, tritato o intero, usate quello che preferite)

Cuocere a fuoco basso tutti gli ingredienti per circa un'ora, fino a quando lo zucchero comincia ad addensarsi.



■ Barbabietola e cannella

500gr barbabietole (pelare e tagliare a cubetti)

2 mele (pelare e tagliare a cubetti)
500gr zucchero

1 limone, succo

1 cucchiaino di cannella (se vi piace la cannella come a me mettetene anche due)

Cuocere a fuoco basso tutti gli ingredienti per circa un'ora, fino a quando lo zucchero comincia ad addensarsi.

■ Carote, zenzero e cardamomo

500gr carote (spazzolare, o pelare, e grattugiare)

500gr zucchero

1 limone, succo

1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato

1 cucchiaino di cardamomo in polvere

Cuocere a fuoco basso tutti gli ingredienti per circa un'ora. Le carote hanno poca acqua, conviene dunque fare attenzione che la confettura non si addensi troppo durante la cottura, se fosse il caso aggiungere un po' di acqua per evitare che si attacchi in fondo alla pentola.

■ Zucchine e scorza di limone

500gr zucchine (tagliare a cubetti)

500gr zucchero

1 limone, succo

1 limone, scorza (pelate il limone con un pelapatate e tagliate la scorza a striscioline)

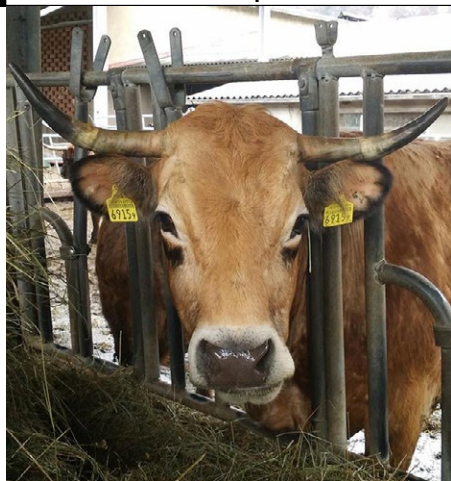
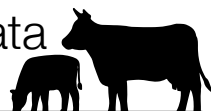
Cuocere a fuoco basso tutti gli ingredienti per circa un'ora, fino a quando lo zucchero comincia ad addensarsi.





Gaia Vergoni, membro di Comitato CPB

Carne biologica e locale ingrediente ottimale per una grigliata a basso impatto climatico !



Per gli amanti del barbecue: siete disperati perché proprio non riuscite a passare ad un'alimentazione vegana, ma preoccupati per l'impatto sul clima? È davvero tanto grave permettersi ogni tanto un buon pezzo di carne alla griglia?

Buone notizie! Diversi studi (in particolare quelli del FiBL Austria) mostrano che la produzione locale di carne di manzo bio comporta una liberazione di CO2 inferiore rispetto ad una produzione convenzionale.

Questo per diversi motivi. Innanzitutto grazie al fatto che gli animali sono tenuti il più possibile al pascolo piuttosto che in stalla, ma anche alla minima dose di foraggio concentrato (di provenienza svizzera) che ricevono, essendo nutriti prevalentemente con fieno ed erba. Anche la gestione delle

superfici, dando maggiore importanza alla fertilità biologica e di conseguenza ad una maggiore presenza di sostanza organica nel terreno, limita la liberazione di CO2.

Demonizzare il consumo di carne porta purtroppo alla diminuzione del consumo di carne biologica, e non di quella proveniente da allevamenti intensivi. **Sono infatti i consumatori bio, più sensibili al tema, che sono disposti a cambiare le loro abitudini.**

Purtroppo non viene fatta una distinzione tra i vari tipi di carne. Intendiamoci, allevare animali ha in ogni caso un impatto sul clima, ma se scegliamo di mangiare carne proveniente da allevamenti locali (evitando quindi i trasporti), da animali che mangiano erba e fieno (e non concentrati del Sudamerica), e che sono comunque allevati in modo rispettoso, possiamo permettercelo senza grossi patemi d'animo.

In conclusione, non bisogna rinunciare alla bistecca per salvare il clima, ma ciò che conta è la provenienza della carne, che deve essere di produzione biologica e meglio ancora se anche locale.

Una volta in più la ConProBio con largo anticipo ha messo in atto questi consigli, permettendo ai consumatori di scegliere prodotti, oltre che buoni, favorevoli per il clima.

Manca latte ticinese



...questo era il titolo dell'articolo a pagina 23 del periodico Bioattualità 3/23, in cui veniva riassunto quanto trattato durante l'assemblea di BioTicino del 9 febbraio.

A dire il vero, rappresentanti di BioTicino, LineaBioVerde e ConProBio si erano già trovati nel mese di maggio 2022 con la dirigenza della Lati SA, principale azienda casearia ticinese, per valutare la possibilità di una loro produzione di latte bio ticinese che non fosse destinato solo alla grande distribuzione ma anche ai consumatori della ConProBio.

Diversi sono stati gli ostacoli che il nostro latte ha dovuto superare per arrivare sulla lista dei prodotti; dapprima lo sviluppo dell'imballaggio, poi la siccità che ha causato la mancanza della materia prima (il latte), infine i lavori necessari agli impianti di raffreddamento presso i nostri magazzini!

Per noi è motivo d'orgoglio essere arrivati, a partire dalla settimana 15, a poter offrire ai nostri consumatori il nostro latte di prossimità, sia esso intero che drink, proveniente da due produttori ticinesi.

L'imballaggio ha suscitato alcune perplessità: innanzitutto non figura il nome del produttore e nemmeno la dicitura "latte ticinese". Per ora i produttori sono due: la Masseria Ramello di Cadenazzo e l'Azienda Laloli di Gordevio



e confidiamo che possano aggiungersene altri. È importante segnalare che la ConProBio si approvvigionerà solo presso i produttori locali. In assenza di una fornitura sufficiente da parte dei nostri agricoltori verrà meno anche l'offerta in lista.

Abituati alle bottiglie riciclabili il Tetra Pack sembra un passo indietro, c'è anche chi ha chiesto di rimettere il latte di oltre Gottardo con le bottiglie riutilizzabili in PE.

Le bottiglie del latte CH riprese dalla ConProBio venivano ritirate dalla ditta di trasporti al momento della fornitura settimanale per essere poi trasformate in granulato PE a sua volta usato per produrre altro.



Se volessimo proporre un latte ticinese in bottiglie PE riciclabili dovremmo innanzitutto avere una linea di produzione che imbottigli il latte pastorizzato, ritirare settimanalmente i vuoti, organizzare il trasporto oltre Gottardo (se non Germania o Austria), dimenticandoci completamente del km 0, per non parlare dei costi che la nostra cooperativa dovrebbe affrontare.

Abbiamo chiesto una presa di posizione direttamente al nostro fornitore, che risponde: *“siamo dispiaciuti dover apprendere di queste vostre comprensibili delusioni. La nostra attuale lavorazione del latte fresco ticinese convenzionale, certificato IP-Suisse e biologico in confezioni da 1 L, viene convogliato su un’unica linea di confezionamento per ottenere i cartoni con tappo a vite. Il materiale dei nostri imballaggi come indicato, è certificato FSC. I volumi del latte fresco che lavoriamo, non ci permettono purtroppo di considerare una diversificazione degli imballaggi e neppure un cambiamento della linea di confezionamento. Confidiamo che la vostra scelta, possa comunque privilegiare il latte biologico ticinese.”*



Insalata di ceci, melone e feta



Nelle calde giornate estive stare davanti ai fornelli può risultare più faticoso che durante il resto dell'anno, senza contare il fatto che ci sono mille attività da fare fuori casa. Quando si rientra alla sera dopo una giornata di attività all'aria aperta bisogna però mettere qualcosa in tavola e spesso i commensali sono anche molto affamati! Una soluzione è quella di preparare una bella insalata con anticipo. Recentemente ho scoperto varie preparazioni a base di ceci. Ecco cosa serve per un'insalata particolarmente sfiziosa ma anche ... sostanziosa:

600 g di ceci lessati
250 g di melone
150 g di feta ... o meglio ancora
“formaggio fresco di pecora” prodotto da Moré

olio di oliva, aceto, sale e pepe,
eventualmente aggiungere rucola
o erba cipollina.

Un consiglio: lessare i ceci in grandi quantità lasciandoli prima in ammollo e poi congelarli in piccole porzioni nel loro liquido di cottura. Al bisogno scongelarli e sciacquarli brevemente.



Raccomandazioni e informazioni per l'estate



- potete ordinare anche solo saltuariamente: ogni 2 settimane o quando ne avete la necessità;
- potete trasmettere il vostro ordine in anticipo per il rientro dalle ferie, lo terremo in sospeso e consegneremo alla data richiesta;
- durante i mesi estivi l'importo minimo per la consegna al gruppo viene ridotto a CHF 100.-- (invece di CHF 150.--);
- durante l'estate gli orari di consegna possono subire delle variazioni a dipendenza del numero di gruppi aperti/chiusi;
- se il capogruppo è in ferie, potete temporaneamente spostare il deposito ConProBio o qualcun altro del gruppo può fungere da capogruppo;
- ogni lunedì sera sul sito www.conpro.bio, nella rubrica ordinazioni, viene caricata la lista settimanale aggiornata dei prodotti disponibili;
- alcuni prodotti frigo sono molto delicati per cui siete pregati di rispettare la catena del freddo, ritirate i prodotti al più presto e se necessario sostituite i ghiacci non più idonei con altri freddi (eventualmente tenetene alcuni nel vostro congelatore).



Buona estate
a tutti!