

Bontà e Salute



COPAC COOPERATIVA POPOLARE ALTERNATIVA DEL CONSUMATORE

Argomenti di alimentazione, buona tavola e salute 2012 numero 1

Mangiare bene per stare Meglio

Per abitudine entriamo nei supermercati delle nostre città e troviamo grandi quantità di cibo, guardiamo alle offerte e riempiamo il carrello di prodotti. Siamo allettati dai prodotti che ci concederanno piacevoli sensazioni, ma come reagirà il nostro organismo, che dovrà trasformarli e assimilarli? Il cibo non finisce in un buco nero dove viene magicamente annientato, ma contribuisce all'equilibrio dell'organismo e al benessere della persona. E' quindi importante conoscere tutti gli aspetti legati al cibo, da come viene prodotto a come è consumato. Per questo motivo, Copac affianca alla attivi-

tà commerciale di vendita di prodotti provenienti da produzioni biologiche e biodinamiche, proposte informative, per far meglio conoscere qualità, provenienza e uso dei prodotti venduti, e portare alla attenzione dei cittadini i grandi temi relativi ai rapporti tra salute alimentazione e mercato. Trovate altre informazioni sul sito varesebio.it, sul blog e su Facebook.

Per ricevere il notiziario ed essere informati tempestivamente sulle attività e i nuovi prodotti fateci avere la vostra mail scrivendo ad amici@varesebio.it

Saluto del Presidente

Porgo un caloroso benvenuto a tutte le persone che leggono questo "giornalino", mi chiamo Emilio Crugnola, e sono il presidente della Cooperativa.

E' difficile descrivere la felicità che provo nello scrivere queste poche righe perché rappresentano il raggiungimento di un obiettivo.

Due anni fa partivamo in questa avventura, mossi fondamentalmente dalla convinzione che un luogo così speciale e così carico di eccellenza non potesse piegarsi allo strapotere della grande distribuzione.

Il miracolo di risollevare la situazione della nostra cooperativa è potuto avvenire solo grazie l'incredibile disponibilità di tutte le persone che in forma volontaria o legati da un mandato di consigliere mai hanno lesinato la loro disponibilità per il bene comune, un'energia e una dedizione non comune. Molti i lavori eseguiti in questo periodo, le azioni di rilancio, i corsi per spiegare quale alimentazione e perché, le azioni di vendita, gli orti.

Tutto questo è stato possibile grazie ai nostri collaboratori, un vero concentrato di cultura, disponibilità e attaccamento all'azienda. Pur

nelle difficoltà hanno sempre dato il massimo apporto antepoendo il bene comune agli interessi di parte.

Un grazie speciale ai soci, persone che ci aiutano giornalmente nella diffusione del nostro messaggio invogliando altre persone a valutare i nostri prodotti e non per punti fedeltà o per fini diversi.

In una realtà commerciale in cui il profitto non è l'obiettivo, è veramente molto coinvolgente dare la propria esperienza e opera al solo scopo di aiutare le persone a conoscere le opportunità alimentari, i rischi collegati alla alimentazione e non ultimo il mangiar bene.

Questa struttura ha bisogno di ognuno di voi, siamo una cooperativa vera dove ogni persona vale uno e solo con la Vostra partecipazione riusciremo in questo progetto di sviluppo culturale e alimentare e spero economico a favore dei soci stessi.

Vi auguro buona lettura e Vi do appuntamento al prossimo numero.

Ciao a tutti.

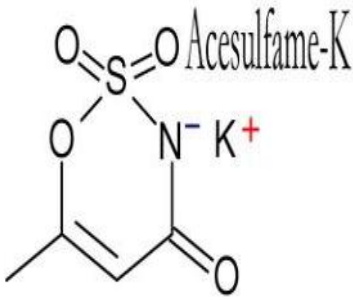
Copac in breve

- È UNA COOPERATIVA PRESENTE A VARESE DA OLTRE TRENTA ANNI
- NON HA SCOPO DI LUCRO ED È PROPRIETÀ DEI SOLI SOCI
- PROPONE PRODOTTI DI ELEVATA QUALITÀ PER TUTTI
- CREDE NEL RAPPORTO DIRETTO CON I PRODUTTORI POSSIBILMENTE LOCALI FACILITANDONE L'ACCESSO AL MERCATO

Cosa Offre

- Reparto frutta e verdura
- Formaggi, salumi e prodotti locali
- Vini e bevande
- Prodotti vegetariani e vegani
- Cosmesi naturale e igiene personale
- Libri e riviste
- Su prenotazione carni rosse e bianche e panetteria fresca
- oltre 1000 prodotti: biologici, biodinamici e possibilmente locali

Il Tecnocibo



Da "In difesa del cibo" di Michael Pollan (Adelphi):

Andiamo a fare la spesa accompagnati dalla bisnonna (la nonna potrebbe essere troppo giovane) e tutto quello che lei non riconosce come cibo non compriamo.

Leggiamo le etichette e se ci sono parole di cui la bisnonna non conosce il significato, parole impossibili da pronunciare, o se ci sono più di cinque ingredienti, o se è presente sciroppo di glucosio e fruttosio, non compriamo

Se c'è scritto che è stato aggiunto qualcosa che fa bene alla salute, non compriamo.

La tecnologia ha un ruolo importantissimo per la preparazione degli alimenti: nella selezione delle varietà, nei metodi di coltivazione e di allevamento, nella trasformazione e preparazione e infine nella conservazione. L'uso della tecnologia ha reso disponibili macchine per coltivare e per trasformare; l'impiego dei prodotti chimici come fertilizzanti e insetticidi, ha consentito di aumentare la resa produttiva per ettaro e per addetto e quindi rendere disponibile la quantità di alimenti necessaria. I prodotti hanno però cambiato forma e struttura, gli elementi di base sono scomposti ed elaborati in modo opportuno per produrre articoli di maggiore conservabilità e facilità produttiva. Mentre la pubblicità fa leva sulla naturalezza del prodotto, la lista degli ingredienti mostra la realtà che è fatta di sostanze aggiunte, anche in piccola quantità, ma per fini che non sono quelli alimentari: si tratta di conservanti, coloranti, emulsionanti, aromi. Queste sostanze non servono per

rendere il cibo più sano, ma per presentarlo meglio, renderlo più gustoso, più colorato, più denso, più duraturo. I prodotti alimentari che troviamo in grande quantità nei supermercati hanno bisogno di questi additivi. Per fare un esempio, un pollo allevato con metodi intensivi potrà risultare insipido e stopposo, a meno che non sia elaborato con additivi e aromatizzanti che gli diano il gusto del buon pollo ruspante. Ci sono poi i coadiuvanti tecnologici, che non hanno obbligo di menzione in etichetta. Questo è il tecnocibo, e noi in Copac non lo vogliamo: un pollo deve sapere di pollo non di aroma di pollo arrosto.

"Mentre la pubblicità fa leva sulla naturalezza del prodotto, la lista degli ingredienti mostra la realtà che è fatta di sostanze aggiunte, anche in piccola quantità, ma per fini che non sono quelli alimentari."

Alimentazione e salute

Secondo i rapporti dell'OMS, le patologie come **ipertensione, diabete, cancro, malattie cardiovascolari** stanno superando come numero di decessi quelli causate dalle malattie infettive quali HIV, tubercolosi, malaria ecc.

Queste malattie, che sono definite come non contagiose, dipendono dallo stile di vita, le cui tre principali componenti sono: il fumo di tabacco, l'alimentazione errata, la mancata attività fisica.

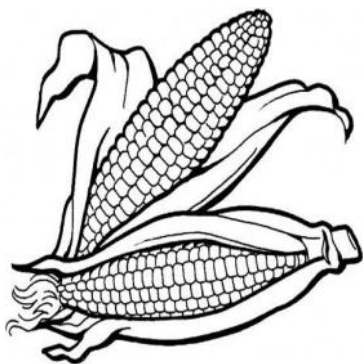
Dalle ricerche risulta che, come è ben noto, circa il 30% dei casi di tumore dipende dal fumo, ma un altro 30% dalla alimentazione, per cui si ritiene che intervenendo sui fattori di rischio si possono ridurre i casi di morte per questa patologia.

Questi effetti sono ben documentati dai programmi di studio effettuati dal **dott. Franco Berrino, dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano**, che abbiamo ospitato nel marzo scorso per una affollatissima conferenza. Il dott. Berrino ha dimostrato che modificando la propria dieta si possono ridurre i rischi di

ricidiva nelle donne operate di cancro al seno. In Copac abbiamo disponibile il libro **"Prevenire i tumori mangiando di gusto"**, (Sperling e Kupfer) scritto dalla dott.ssa Anna Villarini che molti avranno conosciuto nella trasmissione televisiva Elisir. Il libro contiene una ampia descrizione degli alimenti, delle loro caratteristiche e mostra come si possa cucinare in modo sano e gustoso. Il libro è corredato di una ampia raccolta di ricette utilizzabili per mettere in pratica le nuove abitudini alimentari.

Desidero riportare qui le parole del **dott. Berrino**, perché coincidono totalmente con il punto di vista di Copac:

"Nel mondo convivono 1 miliardo di persone obese e 1 miliardo di persone che soffrono la fame, quindi bisogna cambiare il mondo. Ciascuno di noi può fare qualcosa, per esempio rendersi consapevole di quello che acquista, da dove viene, come è stato prodotto, conservato, trasportato e confezionato e scegliere ciò che non danneggia il pianeta, gli animali e l'uomo."



Abbiamo una idea chiara di cosa sia un buon cibo: deve essere sano, deve dare sensazioni di gusto e di profumo piacevoli, non deve aver subito manipolazioni. In altre parole **deve essere buono, sano e genuino**, ma in pratica come possiamo da consumatori essere certi che il prodotto messo nel carrello risponda a questi requisiti? Ci siamo abituati a usare come criterio la marca, ben conosciuta per la pubblicità e così siamo sicuri di aver scelto bene.

Ma si può fare di meglio che prendere la confezione di forma e colore conosciuta: come consumatori attenti dovremmo chiederci sia la composizione che la provenienza degli alimenti che acquistiamo. La carne proviene da allevamenti dove gli animali sono trattati secondo la loro natura, lasciati liberi di muoversi e di pascolare? La frutta e la verdura sono stati coltivati in terreni idonei e senza uso di



sostanze velenose per gli insetti e anche per noi?

A queste domande è stata data una risposta con i metodi di coltivazione biologica: i coltivatori biologici non possono usare né pesticidi né erbicidi e per la concimazione dei campi non possono usare fertilizzanti sintetici ma solo il vecchio letame. Al bestiame non si possono somministrare antibiotici e non si possono impiegare OGM. Le regole qui sintetizzate sono previste da molteplici leggi che regolano il settore, con applicazione garantita da organismi di controllo.

Il cibo biologico è soggetto quindi a molte restrizioni, che comportano una resa inferiore e di conseguenza maggiori costi di vendita; . La scelta di produrre bio, rappresenta per il piccolo agricoltore che dispone di solo pochi ettari un metodo più vicino alla tradizione, ma che rimane tendenzialmente di nicchia e quin-

di impossibilitato a raggiungere economie di scala.

I sostenitori della agricoltura tradizionale, sostengono che la superiorità degli alimenti biologici è solo apparente, e che si tratta di un sistema per far pagare di più dei prodotti che hanno le stesse caratteristiche nutritive. Va però ricordato che nelle coltivazioni biologiche sono ammessi solo quattro prodotti chimici, mentre tutti gli altri 400 consentiti nelle coltivazioni tradizionali non sono ammessi, per lo meno bisogna convenire che si tratta di prodotti più sani perché è meno probabile che ci siano residui tossici.

E' inoltre dimostrato che la carne degli animali allevati e nutriti secondo il metodo bio, con foraggio invece che con mais, e liberamente pascolanti, non solo è migliore per il gusto, ma contiene meno grassi saturi.

Un altro fattore da ricordare è che nella preparazione degli alimenti biologici non sono consentiti additivi e conservanti se non quelli ammessi che sono solo circa trenta rispetto ai 300 consentiti negli alimenti non biologici.

Dato che non è possibile al singolo consumatore verificare effettivamente la pratica quotidiana degli agricoltori, la legislazione impone a chi vuole fregiarsi del marchio biologico la certificazione. Organismi autorizzati effettuano verifiche periodiche sulle aziende e solo quelle approvate possono applicare ai propri prodotti il logo di Bio e la possibilità di affermare che è biologico.

I produttori più piccoli spesso sono coscienti della importanza di questi argomenti e adottano spontaneamente i metodi biologici, ma non hanno i mezzi sufficienti per sostenere il costo dell'ente di certificazione. In questi casi si stanno studiando dei comitati di produttori-consumatori, che garantiscono il rispetto delle regole. In attesa che diventino operativi, la migliore garanzia è il rapporto e la fiducia che si instaura visitando l'azienda o attraverso la conoscenza che il proprio negozio come COPAC può offrire.

Sul nostro sito www.varesebio.it si trovano approfondimenti sui prodotti biologici e sui produttori che lavorano per noi.



LA DIFFERENZA CON IL TECNOCIBO NON È SOLO PER GLI INGREDIENTI PRESENTI, MA ANCHE PER QUELLI ASSENTI: ADDITIVI, COLORANTI E CONSERVANTI

Parliamo di prezzi

La grande distribuzione ha la forza di imporre i propri prezzi al produttore: da questo rapporto sbilanciato, arrivano le varie offerte strabilianti che ci troviamo a casa con i volantini. Se i ricavi non sono più remunerativi, ben presto, il produttore, è costretto a chiudere. **Se il costo per raccogliere le arance è maggiore del ricavo di vendita, i frutti restano sull'albero e l'agricoltore non ha retribuzione.** È possibile non spendere eccessivamente e garantire un reddito migliore a chi produce? Sì, tagliando la catena distributiva e mettendo in contatto chi produce con chi acquista. **Copac fa questo servizio: raccoglie le prenotazioni, ordina al produttore e poi si occupa della fase logistica.** In questo modo Copac gestisce il Gruppo di Acquisto dei propri clienti.



Conferenza sull'aloè

Lo scorso 6 dicembre abbiamo ospitato la conferenza del naturopata Giuseppe Limido, che ci ha parlato delle straordinarie proprietà di questa pianta, che oltre a curare le ferite e le ustioni, ha potere coadiuvante nelle terapie di prevenzione e cura delle neoplasie. E' stato anche mostrato come preparare l'aloè secondo la ricetta di padre Zago, frate brasiliano che l'ha appresa dagli abitanti delle baraccopoli, messa a punto e contribuito alla sua diffusione. Ricordiamo che Copac procura regolarmente, su prenotazione il gel di aloè già pronto, e che da ora, per chi vorrà prepararlo personalmente, prenoterà anche

le foglie. Il succo della foglia di aloè è estremamente sensibile alla luce e al calore, per cui la preparazione domestica può essere preferibile, perché ha maggiore freschezza.

Al termine dell'incontro sono intervenuti due malati di tumore, che hanno raccontato, con una toccante testimonianza, come l'uso del preparato di aloè li ha aiutati a sopportare meglio le conseguenze secondarie di chemio e radio terapia.

Chi è interessato ad approfondire l'argomento può scriverci ad amici@varesebio.it e vi metteremo in contatto con il conferenziere.

Ricordiamo che anche i non soci possono fare acquisti senza limitazioni.

Accogliamo nuovi soci: informazioni in negozio

E' ancora disponibile, al modico costo di cinque euro, il video della conferenza del **dott. Franco Berrino "Il cibo dell'uomo"**: è un concentrato di informazioni importanti su come nutrirsi bene.

Siamo a Varese in via Brunico 22.

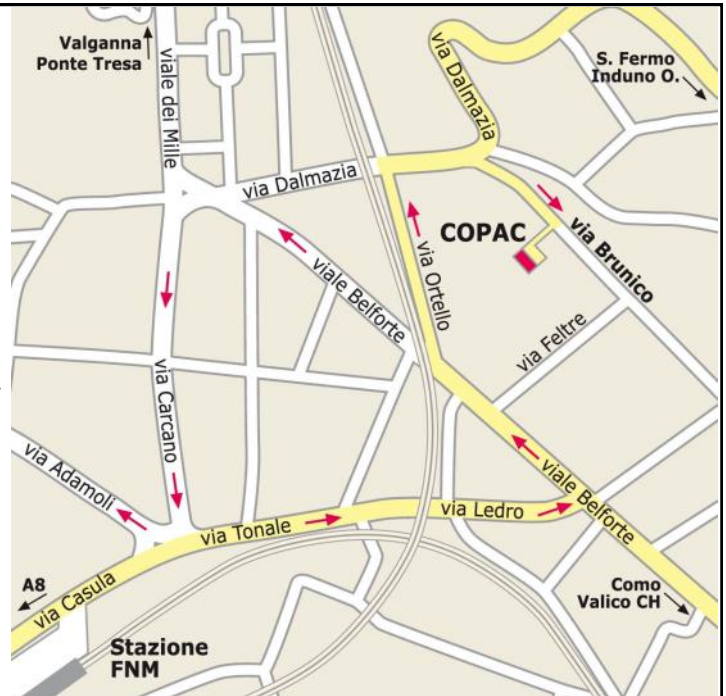
Da Viale Belforte, prima del ponte della ferrovia, si infila via Ortello, al termine, si entra subito a destra in via Brunico. Sulla destra dopo un centinaio di metri c'è l'ingresso: all'interno un comodo parcheggio.

Da Biumo, imboccare la via Dalmazia, in direzione Valle Olona, subito dopo il ponte della ferrovia, a destra c'è l'entrata della via Brunico.

Al ritorno, per tornare verso il centro o il nord, si prende la prima a

destra, via Feltre, per imboccare il Viale Belforte. Per le direzioni Como o sud di Varese proseguire fino alla via Laurana per poi entrare nel Viale Belforte nell'altra direzione.

Il lunedì siamo chiusi, il martedì orario continuato dalle 9,30 alle 19, da mercoledì a sabato compreso 9,30-12,30 e 15,30-19



Via Brunico 22
21100 Varese
Tel.: 0332.332927
Fax: 0332.331380
Posta elettronica:
amici@varesebio.it
it
Sito web:
www.varesebio.it