

Il biologico vero

L'agricoltura biologica si propone di salvaguardare e valorizzare le risorse naturali, rispettare l'ambiente, garantire il benessere degli animali e la salute dei consumatori.

Una azienda agricola biologica esclude l'uso di concimi, diserbanti e insetticidi derivate da sintesi chimica. Può usare solo prodotti e metodi naturali.

Il concetto si è esteso anche ai prodotti per la cura della persona e per la pulizia, come cosmetici e detersivi, in modo da assicurare che anche l'ambiente domestico sia più sano.

Il prodotto biologico si riconosce dalla presenza del marchio CE con la foglia, che garan-

tisce che il produttore ha subito i controlli previsti dalle leggi dei prodotti bio.

Sempre nel rispetto della legge ci sono prodotti di eccellenza e prodotti standard. La scelta si fa privilegiando i produttori migliori e leggendo con attenzione gli ingredienti. Per questo abbiamo inserito in questo fascicolo alcune informazioni sulla etichettatura. 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

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

Assemblea annuale Copac

E' arrivato il momento della assemblea dei soci. E' l'occasione per il consueto e obbligatorio esame ed approvazione del bilancio, per fare il punto sulle azioni compiute nell'anno trascorso e impostare il futuro della nostra cooperativa, ed è anche il momento di presentare e discutere idee innovative.

Per ottenere i fini di statuto e fornire benefici a tutti i soci Il Consiglio di Amministrazione

richiede alla assemblea i mezzi necessari per il rafforzamento delle attività, in primo luogo con l'adeguamento della quota sociale, al fine di ricostituire il capitale sociale che nel corso degli ultimi anni ha perso il valore nominale

La cooperativa individua nel socio il fulcro delle sue azioni e prevede di introdurre uno sconto sugli acquisti fatti dai soci come azione concreta di partecipazione ai benefici della mutualità.

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 grano duro Senatore Cappelli

Una varietà “inventata” cento anni fa e dimenticata

Podere Pereto

Una pasta eccellente che potete trovare in Copac, presente anche nella varietà Senatore Cappelli, è quella prodotta da questo produttore biologico toscano, con farine di propria produzione. L'azienda si trova nella zona delle crete



senesi, in un podere che ha le proprie origini nel 1300 quando era di proprietà dell'ospedale della Scala di Siena.

Ottimi anche i legumi e cereali pronti e le conserve di pomodoro.



Vi sarà capitato di trovare sui nostri scaffali alcune varietà di pasta ricavata dalla varietà di grano “Senatore Cappelli”. Che non è l'inventore della varietà, ma il proprietario di una tenuta agricola vicino a Foggia che aveva consentito la sperimentazione nei suoi terreni. L'inventore è invece il tecnico genetista agrario Nazareno Strampelli, che ha dedicato tutta la vita a studiare il frumento per migliorarne la qualità e la produttività mediante ibridazione, cioè facendo

La storia dell'agronomo che ha inventato la varietà di grano duro che ha contribuito alla “battaglia del grano”, e della sua varietà di maggiore successo: il “Senatore Cappelli”. Era caduta in disuso nel dopoguerra e sta ora riapparendo nelle produzioni di maggiore pregio.

60% della estensione a grano duro .

Negli anni '60 appare poi il grano Cresco, che è stato ottenuto dal Senatore Cappelli per irradiazione nucleare, le paste ora in commercio derivano da farine prodotte con questo grano. . Quindi è curioso che ora il grano Cappelli, riscoperto, sia alla base di una pasta da buongustai, mentre era il grano della pasta di tutti i giorni di cinquanta

anni fa. Per chi ha assaggiato la pasta di una volta e prova la pasta Senatore Cappelli si attiva l'effetto madeleine, cioè ritorna

incroci per fecondazione artificiale tra le varietà di grano conosciute, provenienti da tutto il mondo. Egli credeva infatti che la combinazione delle caratteristiche di varietà evolute in ambienti diversi avrebbe consentito di riunire in un solo seme quelle più produttive.

Ibridando 800 varietà di grano aveva ottenuto l'Ardito, che era il progenitore dei grani attuali e protagonista della “battaglia del grano”, le sue caratteristiche alta produzione, resistenza al vento e maturazione anticipata di due settimane. Nel 1907 ottiene la varietà che chiama Senatore Cappelli, è alta e soggetta all'allettamento, le spighe sono alte un metro e 80 cm, e possono cedere agli agenti atmosferici, ma consente un aumento della resa del 30% e diventa ben presto il best seller, coltivato sul

prepotente l'identificazione di un gusto che viene dal passato e che è rimasto indelebilmente fissato nella memoria.

Il lavoro di Nazareno Strampelli è stato dimenticato, sia perché ha pubblicato poco, concentrandosi sul lavoro di laboratorio, sia forse a causa della sua adesione al partito fascista di cui era diventato anche lui senatore.



Impariamo a leggere l'etichetta

Il modo più importante per il consumatore per conoscere il prodotto che sta acquistando è la lettura dell'etichetta e delle informazioni presenti sulla confezione. Apposite norme della Unione Europea e nazionali regolano il contenuto e il modo di presentare le informazioni, con il fine di evitare che il consumatore sia tratto in inganno da presentazioni "fantasiose".

La prima informazione è la denominazione di vendita, cioè il nome del prodotto, che può essere la categoria merceologica (es. farina) e i trattamenti tecnologici che ha subito, se sono significativi, oppure un nome di fantasia.

Devono poi essere indicati gli ingredienti,

ovvero tutte le sostanze usate nella preparazione dell'alimento, in ordine decrescente dal punto di vista della quantità; deve poi essere indicato il peso netto, il nome e la sede del produttore. Se necessario va indicato il termine minimo di conservazione, la data entro la quale il prodotto conserva le sue proprietà specifiche in adeguate condizioni di conservazione, ma può ancora essere consumato, o la data di scadenza, la data entro la quale il prodotto va consumato, perché altrimenti può diventare pericoloso; ove necessario, le modalità di conservazione del prodotto, come per i prodotti altamente deperibili, che devono essere conservati in frigorifero



IN BASE AGLI INGREDIENTI INDOVINA IL PRODOTTO

Proviamo a leggere gli ingredienti senza sapere di cosa si tratta

Proviamo a leggere gli ingredienti di un prodotto senza conoscerlo per risalire all'alimento che li contiene. Questa è la prima volta e quindi il gioco sarà facile-facile perché analizziamo un prodotto conosciuto, intanto commentiamo gli ingredienti che sono in ordine di quantità:

- ◆ **Zucchero**
È l'ingrediente in peso pari a più della metà di prodotto. Come si capisce? Basta guardare la tabella nutrizionale: su 56 grammi di carboidrati ben 55 sono costituiti da zuccheri. E' molto dolce.
- ◆ **Olio vegetale**
Quale olio? Dall'etichetta non si capisce, ma questo ve lo suggerisco è olio di palma modificato. Serve per rendere il prodotto spalmabile: la elaborazione permette di avere un fluido che non cola.
- ◆ **Nocciole (13%)**
Sono tostate e polverizzate in modo da far sprigionare gli aromi naturali. Da questo ingrediente prende il nome il

prodotto, più precisamente dal nome inglese della nocciola: nut. Ditemi che non avete già indovinato!

- ◆ **Cacao magro**
Dalla lavorazione dei semi del cacao si ottiene la parte grassa: il burro, e la polvere quasi priva di grassi, che diviene il nostro ingrediente.
 - ◆ **Emulsionante (lecitina di soia)**
Serve per tenere ben mescolati gli ingredienti evitando grumi e indurimenti.
 - ◆ **Aromi**
Si tratta di vaniglia. Anzi dell'aroma sintetico, la vanillina. Può essere ottenuta in laboratorio oppure dagli scarti di lavorazione della carta. Essendo di sintesi non viene indicato come naturale. E' probabile che sia un aroma particolare esclusivo di questo produttore. Il tema aromi artificiali è molto importante, ne ripareremo.
- Alla pagina seguente la soluzione →**

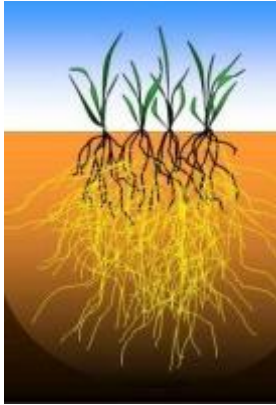
S'Atra Sardinia

I prodotti sardi non sono per noi a kilometro zero, ma non vogliamo per questo rinunciare ai meravigliosi prodotti di quest'isola soprattutto se sono biologici e ottimi. Pasta prodotta con grani locali, in formati classici e tipici come malloreddus e freula. Pane carasau, ottimo come base per stuzzichini e per ricette gustose come il Pane Frattau. Zafferano biologico raccolto a mano e senza additivi. Per un kilogrammo di stimmi occorrono centoventimila fiori: è un prodotto davvero prezioso che si può usare per dare un aroma inconfondibile a molti piatti. Non ci sono solo i risotti!

Non si possono poi dimenticare i torroni sardi e i mieli provenienti dalla riserva WWF del monte Arcosu ottenuti da fioriture tipicamente mediterranee quali corbezzolo, cardo, mirto, lentisco, cisto... Gusti di macchia mediterranea da assaporare da soli, per realizzare dolci genuini o da degustare anche col formaggio.



Una nuova agricoltura nel nuovo scenario economico



La mattina del 28 febbraio abbiamo seguito la conferenza del dott. **Lucio Levorato** sull'uso dei funghi ectomicorrizici e endomicorrizici che creano una simbiosi diretta con la pianta in quanto risultano capaci di influenzare la sua crescita migliorando l'assorbimento dell'acqua e dei nutrienti e aumentando la disponibilità di elementi minerali (ad esempio il fosforo) oltre a proteggerla dalle malattie radicali. Queste tecniche assumono, quindi, un notevole interesse per lo sviluppo di una agricoltura più sostenibile e meno dipendente dalla chimica pur ottenendo prestazioni produttive di buon livello. Molte sono state le domande del numeroso pubblico alle quali il relatore ha risposto riferendo le proprie esperienze personali. Si è anche toccato il tema della crisi economica e delle sue cause dovute alla preponderanza dell'aspetto finanziario in economia. Per attivare la coltivazione simbiotica, in **Copac** si può acquistare il prodotto con le relative istruzioni d'uso, in modo da valutarne l'efficacia nel proprio orto e giardino. Per coltivazioni di maggiore estensione possiamo procurare le quantità necessarie.

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

Accogliamo nuovi soci: informazioni in negozio

Il prodotto da indovinare è NUTELLA®. Potete confrontare gli ingredienti con altre creme spalmabili e scoprire le differenze. Ora dovrebbe essere chiaro il metodo.

Siamo a **Varese in via Brunico 22.**

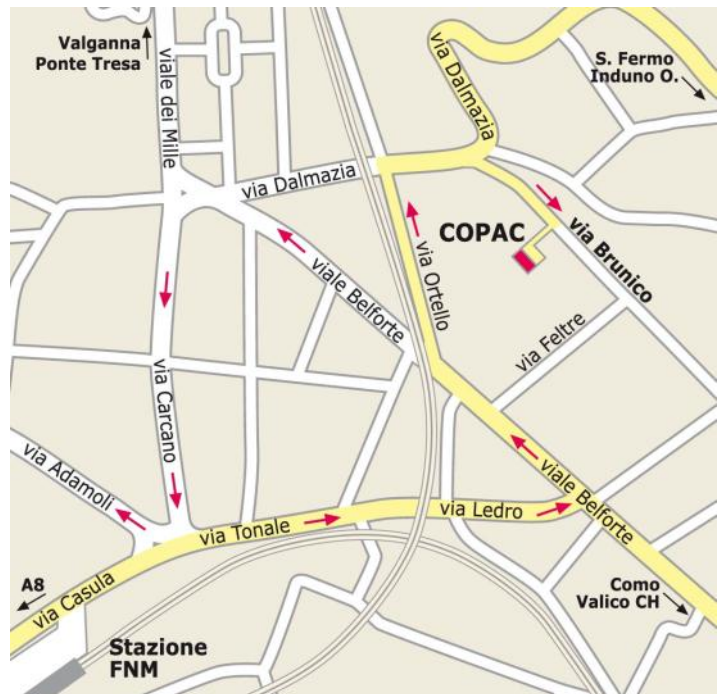
Da Viale Belforte, prima del ponte della ferrovia, si infila via Ortello, al termine, si entra subito a destra in via Brunico. Sulla destra dopo un centinaio di metri c'è l'ingresso: all'interno un comodo parcheggio.

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
Sito web:
www.varesebio.it