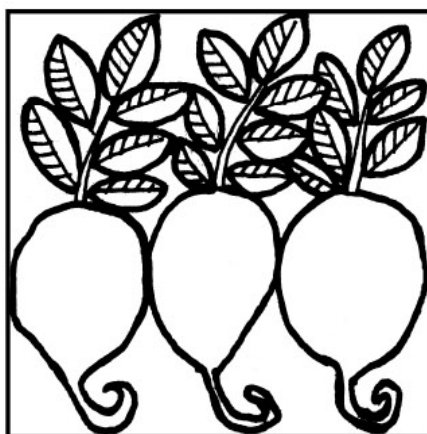
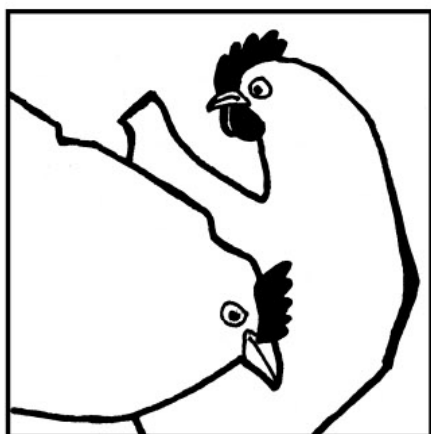
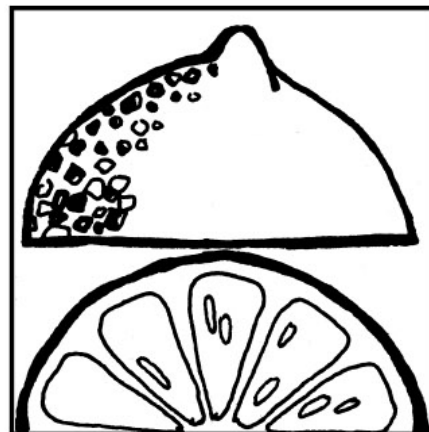
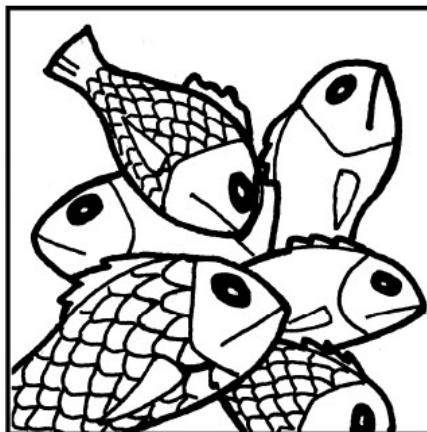
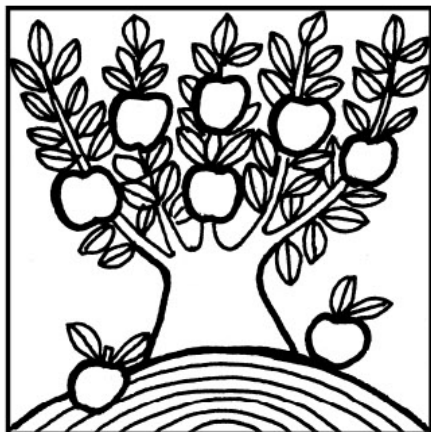


il bioingcassa

PERIODICO INFORMATIVO DELLA CONPROBIO



No. 58
Dicembre 2011

Cooperativa consumatori
e produttori del biologico

CP 207, 6593 Cadenazzo
Tel. 091 785 40 15
info@conprobio.ch
www.conprobio.ch

...e siamo all'ultimo Bio in Casa di questo 2011...

Per farvi gli auguri di Buone Feste, per ringraziarvi della vostra fiducia, per invitarvi a continuare a sostenere la nostra agricoltura, i nostri agricoltori vicini e lontani, i nostri trasformatori che la passione ha trasformato in artigiani del gusto, in altre parole la nostra Cooperativa tutta.

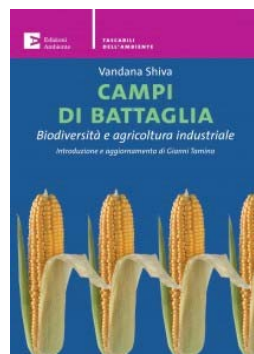
Per il comitato è un momento di bilanci: si ripensa a quanto si è fatto e a quanto resta da fare perché dobbiamo sempre essere vigili. A volte è difficile leggere nei traffici che ci circondano: notizie e informazioni che vanno e vengono e ci sommergono. Per finire sono le briciole della nostra coerenza quotidiana che ci fanno affrontare i problemi con spirito positivo. Ciò non toglie che le preoccupazioni restano. Una tra le tante è la battaglia sui brevetti di cui ci parla in questo numero Chiara Bertoli. Figlia della nostra segretaria Brigitte e sensibile ai temi cari alla ConProBio, Chiara ci ha messo a disposizione un capitolo del suo Master (Lic.Jur) imperniato sul tema dei brevetti sugli organismi viventi. Un argomento molto complesso ma importante che interessa la vita di tutti noi al di là del frutto o del vegetale in questione perché la pratica dei brevetti sta mettendo in ginocchio gli agricoltori più indifesi del Sud e di riflesso tocca tutti noi.

Di seguito le indicazioni su due pubblicazioni di Vandana Shiva, instancabile e battagliera che ci ha regalato anni fa un incontro emozionante che purtroppo i nuovi soci della ConProBio forse non hanno vissuto ma che possono ritrovare nei suoi testi.

Angela Tognetti



Il bene comune della terra
Vandana Shiva
Serie Bianca Feltrinelli



Campi di battaglia
Vandana Shiva
Ed. Ambiente

Olio di palma: lontano dagli occhi, lontano dal cuore?

Il 9 novembre scorso, la rete 2 della nostra radio ha trasmesso nell' ambito della trasmissione Laser, un documentario sulla condizione di quei contadini colombiani scacciati dalle loro terre dai gruppi paramilitari per poi dare spazio alle multinazionali e alle coltivazioni di palme africane da olio. Si può immaginare cosa succede a chi si rifiuta o denuncia questi soprusi.

Le pratiche commerciali ed eco-sociologiche che sottintendono agli affari delle multinazionali e le conseguenze nefaste per uomini e biodiversità sono tristemente note. Ciò che mi ha fatto sobbalzare però è la notizia che Biosuisse certifica con la Gemma l'olio di palma importato dalla Daabon organic, multinazionale che se da un lato ha dichiarato di non essere più presente in Colombia, dall'altro sembra che agisca ancora sotto mentite spoglie. Rabbia, frustrazione e sconforto sono stati i primi sentimenti, poi la decisione di intervenire subito presso Biosuisse per avere una risposta che deve essere limpida e credibile. Non possiamo pensare che la Gemma per la quale abbiamo tanto lavorato, con la quale vogliamo offrire ai nostri consumatori un prodotto "buono e giusto" possa essere sporcata con un traffico che sta devastando esseri umani e ambiente e del quale ci credevamo immuni. ConProBio sta contattando anche i suoi trasformatori per discutere il problema e ogni sforzo sarà fatto per ovviare all'uso di questo olio che sembra (purtroppo) il più adatto per certe produzioni perché solidifica a temperatura ambiente e dunque i trasformati si presentano meglio al consumatore. Il comitato si impegna a comunicare ai soci della nostra cooperativa qualsiasi informazione che riguarda questo argomento.

Angela Tognetti

MERCATINO DI SCAMBIO DEI SEMI
sabato 28 gennaio 2012

dalle 14.00 alle 17.00

presso l'Azienda La Colombera a St. Antonino

Una collaborazione de Lortobio, ProSpecieRara e
Azienda La Colombera

Contadini di Fukushima in Francia alla ricerca di nuove terre

Shipnei Marakami con la sua famiglia, abitava in un angolo verde nelle campagne vicino Fukushima. Convinto delle opportunità dell'agricoltura biologica, aveva messo su una piccola fattoria, quasi autosufficiente, e per la prima volta, quest'anno, aveva chiuso il suo bilancio economico in positivo. «Sul posto c'era un ristorante totalmente approvvigionato dai prodotti della fattoria dove coltivavamo il riso, il grano, i legumi. Producevamo il pane e vendevamo una trentina di panieri di prodotti alla settimana» ricorda Marakami. Anche un'altra famiglia era in procinto d'installarsi nella zona per dare vita al suo ambizioso progetto di realizzare un eco-villaggio.

Ma la Terra ha tremato, quell'11 marzo, e il piccolo paradiso di Marakami si è trasformato in un inferno. Non per colpa dello tsunami, che aveva risparmiato l'azienda, ma per le radiazioni fuoriuscite dalla centrale nucleare di Fukushima che hanno reso l'area contaminata vanificando in un colpo solo, anni di duro lavoro. Dopo Chernobyl «ci avevano detto che tutto era sotto controllo al 100 per cento» - osserva Marakami - e rassicurante era la convinzione che la tecnologia giapponese era decisamente superiore a quella russa. Ora è certo che anche le centrali giapponesi non sono infallibili.

Le rassicuranti informazioni iniziali del governo e della Tepco (Tokyo Electric Power Corporation - l'azienda che gestisce l'impianto nucleare di Fukushima) nulla avevano a che vedere con gli allarmi concreti del movimento anti-nucleare locale, e dopo solo ventiquattro ore dal sisma Marakami e la sua famiglia fuggono anticipando gli ordini di evacuazione del governo giapponese.

Anche Toshihide Kameda, militante nella rete anti-nucleare e presidente di Nôminren, la Confederazione contadina di Fukushima, affiliata a Via Campesina, anche lui contadino che coltivava in bio le terre che appartenevano da generazioni alla sua famiglia, si è visto costretto ad abbandonare tutto, con la disperazione di chi sa bene che sarà impossibile ritornare.

E tanti contadini in preda a tanta disperazione si sono tolti la vita.

«Oggi tutto è finito.- dice Marakami - Proviamo ad inventarci altri progetti agricoli altrove. Siamo venuti in Francia per incontrare altri cittadini e insieme pensare a delle fattorie di scambio. Ma non sappiamo precisamente cosa fare. A parte abbandonare il nucleare. Di questo siamo assolutamente certi».

(Fonte: Bastamag.net)

BREVETTI E AGROBIODIVERSITÀ: IL BROCCOLO ANTICANCEROGENO E IL POMODORO RUGOSO IN ESAME DAVANTI ALL'UFFICIO EUROPEO DEI BREVETTI

Il diritto dei brevetti si prefigge di proteggere le innovazioni tecnologiche, concedendone al pubblico la conoscenza e l'utilizzo in cambio del pagamento di royalties. Negli ultimi decenni, nelle domande di brevetto sono apparsi prodotti e processi fino a prima sconosciuti, ovvero il materiale vegetale e animale destinato all'agricoltura e all'allevamento. Come spesso accade, la legislazione e la giurisprudenza sono risultate inadeguate e impreparate a questa novità. Molte società, in particolare le multinazionali attive sul mercato della selezione delle varietà vegetali, hanno saputo sfruttare queste lacune a beneficio dei propri interessi. Un caso emblematico è rappresentato da due particolari brevetti rilasciati dall'Ufficio Europeo dei Brevetti (UEB): si tratta del brevetto sul broccolo anticancerogeno e di quello sul pomodoro rugoso.

Nell'agosto del 1999 l'impresa inglese Plant Bioscience Ltd ha depositato presso l'UEB una domanda di brevetto europeo per proteggere un processo di selezione che permette di ottenere una varietà di broccolo caratterizzato dall'elevata presenza di una particolare sostanza anticancerogena. Oggetto di tale domanda non era solamente il processo di selezione, bensì anche la pianta di broccolo, tutte le sue parti commestibili, la semente e tutte le generazioni successive derivate da tale processo. Quasi parallelamente, lo Stato israeliano ha inoltrato una domanda per un brevetto avente per oggetto un processo di selezione che permette di ottenere un pomodoro con un contenuto idrico ridotto. Entrambi i brevetti sono stati concessi, ma le società Syngenta e Limagrain da una parte e Unilever dall'altra hanno fatto ricorso, ritenendo in particolare che l'oggetto del brevetto fosse un *processo essenzialmente biologico*, escluso dalla brevettabilità secondo l'art. 53 let. b della Convenzione europea dei brevetti (CEB). Riguardo a questa convenzione, occorre sottolineare che sinora è stata ratificata da 38 stati, fra cui anche la Svizzera. In linea di principio, un brevetto europeo ha dunque valenza anche nel nostro paese.

Il nocciolo del problema relativo ai due brevetti summenzionati è la definizione della nozione di *processo essenzialmente biologico*, escluso per legge dalla protezione dei brevetti a livello europeo. Per chiarire questo aspetto, occorre anzitutto comprendere le caratteristiche dei due brevetti in causa.

La necessità di una nuova interpretazione della nozione di *processo essenzialmente biologico* è un fenomeno nuovo, poiché fino a poco tempo fa le domande di brevetto relative a processi per l'ottenimento di varietà vegetali riguardavano unicamente metodi basati su manipolazioni genetiche, ritenuti all'unanimità dei processi non essenzialmente biologici e quindi brevettabili. I processi per la selezione del broccolo anticancerogeno e del pomodoro rugoso sono invece esenti da manipolazioni genetiche: si tratta di metodi di selezione detti convenzionali e supportati da tecniche di laboratorio. Senza entrare nel dettaglio, la procedura di selezione per ottenere queste due varietà non si distingue in alcun modo dai metodi utilizzati ormai da millenni dagli agricoltori per migliorare le varietà vegetali: consiste semplicemente in una serie di impollinazioni e di scelte all'interno delle generazioni vegetali, fino al raggiungimento della varietà che presenta la qualità ricercata. Diverso è invece lo *strumento* di selezione: se gli agricoltori classici fondano la scelta principalmente sull'aspetto sensoriale degli esemplari, gli scienziati di Plant Bioscience Ltd e dello Stato israeliano hanno

fatto ricorso a tecniche di laboratorio che permettono di accelerare questo procedimento. La questione cruciale è quindi determinare se un processo di selezione convenzionale supportato da tecniche di laboratorio può considerarsi un *processo essenzialmente biologico* o meno.

Visto il rilievo della questione, l'autorità preposta a giudicare su questi due brevetti ha deciso di sottomettere l'interpretazione di questa nozione alla Camera Grande dell'UEB. La sentenza del 9 dicembre 2010 della Camera Grande ha sorpreso e lasciato a bocca asciutta i depositari dei brevetti, ma anche le parti ricorrenti, poiché trattasi di colossi multinazionali attivi anch'essi nella selezione di varietà vegetali, che avevano un chiaro interesse a perdere il ricorso piuttosto che a vincerlo. Infatti, la Camera Grande ha stabilito che sono da considerarsi *processi essenzialmente biologici* le selezioni di varietà vegetali basati su selezioni convenzionali, in particolare quelle fondate sull'incrocio sessuale tramite impollinazione del genoma intero della pianta. Poco importa quindi se lo strumento per la scelta all'interno delle generazioni è una tecnica di laboratorio: il processo di selezione resta essenzialmente biologico e, di conseguenza, non può essere brevettato.

Questa decisione è stata accolta con gioia dai sostenitori della liberalizzazione del mercato delle sementi. Purtroppo però, l'euforia non è durata a lungo. Sebbene l'interpretazione della Camera Grande non lasci spazio a dubbi, il brevetto per il processo di selezione per l'ottenimento del broccolo anticancerogeno, del pomodoro rugoso e di circa un centinaio di altre varietà non sono stati annullati. L'UEB ha tergiversato e ha infine deciso lo scorso 9 novembre 2011 di sottomettere nello specifico la brevettabilità del processo di selezione per il broccolo anticancerogeno e per il pomodoro rugoso alla Camera Grande.

Malgrado i tempi biblici delle istanze giuridiche, questa decisione deve essere accolta favorevolmente. Vi è infatti da sperare che, sulla base dell'interpretazione estensiva della nozione di *processo essenzialmente biologico*, la Camera Grande decreti in via definitiva i due processi come non brevettabili. Un risultato diverso sarebbe non solo inammissibile e contraddittorio, ma farebbe anche perdere qualsiasi credibilità all'UEB.

L'annullamento del brevetto europeo sul broccolo anticancerogeno e sul pomodoro rugoso da parte della Camera Grande rappresenterebbe una svolta storica. I diritti di proprietà intellettuale, e più nello specifico i brevetti, associati al monopolio del mercato delle sementi pongono dei limiti enormi all'attività di libera selezione delle varietà vegetali. Inevitabilmente, ciò ha gravi conseguenze negative sull'agrobiodiversità, poiché conduce all'impoverimento delle varietà scambiate, coltivate e commercializzate, come pure alla dipendenza degli agricoltori dalle imprese detentrici di questi diritti. Per questi motivi, una presenza meno incisiva del diritto dei brevetti sul materiale vegetale, ma anche animale, è oggi non solo auspicabile, ma anche indispensabile.

In attesa della sentenza della Camera Grande, è importante essere a conoscenza di queste situazioni, nascoste solitamente nell'ombra, ma suscettibili di conseguenze nefaste per l'agrobiodiversità e per le risorse alimentari della nostra terra.

Chiara Bertoli

Perché le carote diventano amare

La carota è uno dei prodotti più importanti dell'orticoltura svizzera. Per far sì che i consumatori possano assaporare carote croccanti, dolci e gustose, i ricercatori dell'Istituto di ricerca Agroscope Changins-Wädenswil (ACW) studiano come mantenere una buona qualità dalla produzione alla vendita.

Le carote possono diventare amare. Come e perché questo succeda, è quello che gli esperti ACW hanno inteso scoprire. Hanno potuto dimostrare che il sapore amaro è dovuto ad una sostanza che si chiama isocumarina. Se l'isocumarina è presente solo in piccole quantità, la carota non ha sapore. Al contrario, se è presente in quantità eccessive, la carota diventa amara. I ricercatori ACW, tramite dei test sottoposti ai consumatori, hanno individuato il contenuto ideale di isocumarina: 10 mg/kg.

Gli esperti ACW hanno individuato tra i fattori responsabili del gusto amaro: inadeguate condizioni di crescita, lesioni e temperature troppo alte durante e dopo la raccolta e infine l'azione dell'etilene, (un ormone delle piante), durante il loro stoccaggio.

Non immagazzinare assieme alle mele. Le carote, come tutta la frutta e la verdura, sono organismi viventi, che continuano a respirare e a maturare anche dopo la raccolta. I ricercatori ACW hanno dimostrato che già con una quantità minima di etilene nell'aria, le carote respirano più velocemente e producono sostanze amare.

Per questo motivo non dovrebbero essere conservate insieme alle mele, in quanto queste ultime rilasciano etilene. Quattro casse di mele (50 kg) sono sufficienti a far diventare amare settanta tonnellate (70.000 kg) di carote nel giro di tre settimane.

Le carote andrebbero conservate a bassa temperatura, in una confezione di plastica sigillata, lontano da alimenti che producono etilene, come mele e pere, se conservate a temperatura ambiente le carote si deteriorano rapidamente, perdono croccantezza e diventano amare.

Nelle ultime settimane, in particolare dai consumatori che consumano le carote crude, (con la cottura si sente meno) abbiamo appreso che anche alla CPB sono giunte carote non dolci come al solito e in alcuni casi alquanto amare.

Vogliamo informarvi che stiamo testando carote di diversi produttori, separandole non solo dalle mele come già facevamo ma anche da altre verdure che potrebbero portare disturbo.

L'intento è quello di riuscire a fornirvi carote succulente affinché possiate tornare ad: *amare le carote!*

Renzo Cattori produttore

Coniglio innamorato!

Due conigli stanno per sposarsi, così il futuro marito regala alla fidanzata un anello dicendole: "Tesoro, questo è un anello a diciotto carote!"

L'avocado



L'avocado proviene dall'America centrale il cui frutto viene consumato da ca 1000 anni. Dalla scoperta dell'America degli spagnoli, l'avocado viene diffuso in tutto il mondo.

L'avocado é una delle 10-20 bacche che compongono il frutto di un sempreverde alto fra i 5 e gli 8 metri. L'avocado di solito ha la forma di una pera ma ne esistono anche rotondi, ovali o di forma allungata e pesa fra i 200 e i 400 g. La buccia, a dipendenza del tipo, può essere sottile o spessa, liscia o ruvida, verde chiaro o scuro oppure marrone-rosso fino a nera. La polpa giallastra deve essere morbida e il sapore dolce-nocciola.

Consiglio: per evitare l'annerire della polpa e le perdite di valori nutritivi importanti, si consiglia di aggiungere un po' di succo di limone. L'avocado continua la sua maturazione ad una temperatura ambiente, se invece lo tenete in frigo la maturazione viene rallentata.

Guacamole

2 avocados Hass ben maturi, ¼ cipolla, ½ pomodoro, peperoncino piccante, 1 lime, sale e pepe.

Tritare finemente la cipolla. Togliere la buccia e i semi al pomodoro e tagliarlo a cubetti piccoli. Aprire gli avocados e schiacciare la polpa con una forchetta (non usare il frullatore), aggiungere la cipolla, il pomodoro, un po' di succo di lime, sale, pepe e un po' di peperoncino piccante fresco tagliato finissimo (in assenza potete usare un po' di salsa piccante). Servire con delle tortillas chips.

I messicani, per evitare che la salsa si annerisca, lasciano un nocciolo intero immerso nella salsa.

DORMIRE COME UN SASSO

sotto un piumone fatto con le tue mani!

Interno 100% lana di pecora ticinese (BIO)

Corso: 28 e 29 gennaio 2012

Luogo: Azienda La Stalla, Eva Frei, Cevio

Prezzo: CHF 230, corso e materiale compreso

Su richiesta possibilità di pernottamento

Tel. 091 754 20 20 / mail@lastalla.ch

A Lortobio si arriva in carrozza!

12 posti, 2 cavalli e la cocchiera Marta

Così è iniziata la nostra giornata del raccolto: la festa di fine estate. Siamo sempre aperti e disponibili ad avere ospiti, aiutanti e curiosi, ma ad inizio autunno dedichiamo una giornata particolare a tutti coloro che hanno voglia di visitarci e passare qualche ora all'orto.

Per scoprire le novità, per toccare con mano il progetto.

Non ci piace riempire il posteggio di auto, anche perché il posteggio è un prato detto di compensazione ecologica, poiché viene falciato rispettando delle date prestabilite che permettono alle erbe di fiorire, cosicché possano essere utili agli insetti e completano il loro ciclo.

Questo prato è delimitato da una siepe, che abbiamo piantato nella primavera del 2010. Sambuco, nocciolo, rosa canina, olivello spinoso e corniolo, arbusti da bacche: cibo per uccelli, nascondiglio per animalletti ed insetti e protezione dal vento.

Quest'anno le novità sono diverse. Il nuovo pavimento del fienile che ci è stato utile per accogliere i bambini in giornate di forte vento, abbiamo ora questo nuovo spazio accessibile che utilizzeremo per nuove iniziative, ringraziamo calorosamente il WWF per il sostegno finanziario.

Sopra al fienile abbiamo costruito il soppalco per la civetta, dove è stato installato un nido apposito.

Non sappiamo se "la signora della notte" gradirà l'invito, ma vista la continua sparizione di luoghi adatti alla sua sopravvivenza e visto che il Piano di Magadino è uno dei 3 soli luoghi in Svizzera dove essa continua a nidificare (60 coppie nidificano ancora in Svizzera), abbiamo fatto nostro anche questo progetto e l'abbiamo realizzato grazie al contributo cantonale dell'Ufficio Natura e Paesaggio.

Il forno solare l'abbiamo costruito per cucinare in estate i nostri pranzi, nelle giornate di sole. Infornando per tempo si riesce a cuocere anche il pane. Tutto questo in una valigia di finiti pannelli di legno, dipinta di nero all'interno, con un vetro come coperchio e uno specchio in alluminio per riflettere la luce. Siamo molto contenti di scoprire le possibilità che ci offre il nostro forno e gustare i vari menù cotti con il sole.

La festa del raccolto ha permesso ai nostri visitatori di raccogliere verdure e frutti, ma specialmente i semi. Grazie agli appositi setacci abbiamo fatto un bel lavoro di pulizia e stoccaggio, i semi sono ora pronti per essere seminati in primavera o scambiati a fine gennaio al "Mercatino di scambio dei semi".

La stagione 2011 a Lortobio è stata ricca di varietà, di collaboratori, di numerose classi di scuola elementare e speciale: intensa in impegno e scambi.

Ora ci concediamo qualche mese di riposo: necessario per riflettere, progettare e immagazzinare energie per ricominciare in primavera con nuovo entusiasmo!

Un saluto dall'équipe de Lortobio.

Buon inverno a tutti !

Elena Camponovo.

Presentazione del LIBRO: **La mia cucina con le piante selvatiche**

Meret Bissegger
Edizioni Casagrande

Su di un alpe in Vallemaggia è nata la mia passione per le piante selvatiche commestibili. Dopo più di 30 anni di apprendimento da autodidatta, durante i quali ho imparato a riconoscere e a raccogliere queste piante, cucinandole in innumerevoli varianti, dapprima al mio Ristorante e poi durante i corsi e le Tavolate, esce ora il mio primo libro sul tema.



Vi si presentano più di 60 piante, illustrate da numerose foto. Vengono descritti l'habitat, i segni particolari, i rischi di confusione, il modo di raccogliere e l'utilizzo in cucina. Ne è nato un libro di determinazione e al contempo di cucina, con 130 ricette, semplici nell'esecuzione: dips per aperitivi, antipasti, insalate, minestre, pasta, risotti, sfornati, gustosi contorni e dolci tentazioni.

Le piante ritratte nel libro appaiono nell'ordine botanico, e sono contrassegnate con il nome latino e con quello popolare. Le famiglie botaniche più importanti vengono presentate tramite esempi in capitoli aggiuntivi.

La particolarità di questo libro, oltre alla descrizione legata all'uso pratico della pianta, sono le foto: per ogni pianta ci sono diverse immagini che la ritraggono nelle diverse fasi di crescita, soprattutto quella iniziale che ci interessa maggiormente dal punto di vista culinario. Una foto del raccolto aiuta a capire quali parti della pianta vengono utilizzate. La sequenza botanica permette di riconoscere le similitudini all'interno di una famiglia, e di individuare le possibili confusioni.

Hans-Peter Siffert (www.weinweltfoto.ch) ha fotografato pietanze e piante in maniera suggestiva, le sue immagini raccontano della bellezza di queste "erbacce". Per due anni abbiamo fatto passare la valle di Blenio ed il piano di Magadino alla ricerca della piantina ideale, del luogo che meglio poteva descrivere il suo habitat tipico, dell'erba non ancora fiorita...e Hans-Peter ha trasformato le mie segnalazioni in centinaia di foto non solo belle ma utili dal punto di vista didattico.

Il libro è stato pure pubblicato in tedesco presso AT Verlag, Aarau

A partire da gennaio 2011 le televisioni di lingua tedesca hanno mandato in onda 4 documentari sulla cucina di stagione di Meret Bissegger (NZZ-Format); ne è nato un cofanetto con DVD (4 x 30 Minuti) e libretto di ricette – in tedesco.
www.meretbissegger.ch

**Il libro è ottenibile alla ConProBio,
sia in italiano che in tedesco,
costo CHF 49.90**

Info prodotti

Semolino e pizzoccheri: come già accaduto nel 2010 anche quest'anno il raccolto di grano duro è stato così scarso da non permettere la produzione di semolino e pizzoccheri. Speriamo per il 2012!

Zafferano: gli erboristi Lendi ci segnalano che hanno grandi difficoltà a reperire zafferano biologico. In Grecia non viene più prodotto, mentre nello zafferano spagnolo sono state trovate sostanze non autorizzate. L'India fornisce zafferano conforme in stigmi che però deve essere ancora macinato e imbustato. Dovrebbe essere fornibile inizio anno.

Fecola: è stata tolta dall'assortimento del nostro fornitore.

Succo d'arance rosse Isola Bio: non viene più prodotto. Nel nostro assortimento continuerete a trovare il succo di arance bionde Isola Bio come pure la spremuta di arance bionde surgelata dell'Agrinova.

Cioccolato tavolette rotte da 1 kg: le disponibilità di questa cioccolata variano a dipendenza della produzione della Chocolat Stella.

Mini tavolette di cioccolato: la Chocolat Stella propone da gennaio tavolette di cioccolato da 50 g nei seguenti gusti: latte, latte con mandorle spezzate, amaro, amaro-arancia.

Pasta al farro semintegrale: trovate ora oltre alle conchiglie anche penne e spaghetti di farro semintegrale della Terra e il Cielo.

Fruttolo: La panetteria Mella propone un nuova merendina a base di frutta. Composizione: farina frumento, albicocche, prugne, sultanina, burro, zucchero, lievito, vaniglia, sale marino, kirsch, spezie.

Buscion di capra e pecora: grazie al fatto che alcuni produttori in estate congelano la pasta per i buscion in questo periodo possiamo offrirvi dei buscion di capra o pecora "da impasto congelato". La qualità organolettica e il valore dei contenuti non cambia rispetto al prodotto fresco.

Raclette: la richiesta di formaggio per raclette è stata così elevata che la BioBergkäserei di Goms sarà in grado di fornirla di nuovo solo a partire da gennaio.

Fondue: fondue Vallesana già pronta della BioBergkäserei di Goms è in vendita in sacchetti da 600 g (per 2 persone).

Composizione: diversi tipi di formaggio della valle di Goms di propria produzione, vino, fecola, verjus (succo d'uva particolare), succo di limone. Senza conservanti, contiene alcool.

CERUS, il rosso del nostro vigneto

La storia del Cerus (certificato gemma) nasce nel 1999. Un' anno dopo aver acquistato la nostra attuale azienda, coronando un vecchio sogno, abbiamo deciso di piantare viti interspecifiche* (60% uve rosse, 40% uve bianche).

Purtroppo nel secondo anno di coltivazione ci siamo resi conto, che la maggior parte delle piantine di uva rossa non si erano adattate al nostro terreno. A malincuore abbiamo dovuto estirparle, piantando altre qualità: le attuali viti VB 91-26-25.

A partire dal 2009 abbiamo iniziato a vinificare tutta l' uva rossa in azienda e finalmente abbiamo il piacere di presentarvi il nostro **Cerus**: vino rosso ricco di colore e ben strutturato, con un'aroma di ciliegie di Basilea accompagnato da note floreali di viola e vaniglia. Affinato durante tredici mesi in barrique.

L'uva bianca viene invece vinificata da Gianfranco Chiesa della Vini Rovio SA (trovate sulla lista ConProBio il Bianco Bio e il Dolce Bio).

Azienda agricola
Marcy e Alberto Bianchi
Strada da Röv 24
6822 Arogno

**o viti resistenti, sono varietà di vitigni che resistono a oidio e peronospora, le principali malattie fungine che affliggono i vigneti e per combatter le quali occorrono diversi trattamenti antiparassitari che possono lasciare residui nell'uva e quindi nel vino.*

Dolce Bio 2010

Uno dei vini ticinesi biologici con la gemma Bio Suisse è un Bianco Dolce della Svizzera italiana con Indicazione Geografica Tipica (km 0).

Nato dalla collaborazione di Gianfranco Chiesa a Rovio con i viticoltori Marcy e Alberto Bianchi, il vino è prodotto con uve di varietà "Solaris" e matura in botte di rovere e acacia (robinia) per 10 mesi.

Caratteristiche organolettiche :

Colore giallo paglierino con riflessi dorati.

Profumo intenso con aromi di frutta matura e spezie.

Sapore pieno, intenso, fruttato, elegante con note di spezie e nocciola.

Servire a 8-10 gradi

Ideale è l'abbinamento con formaggi erborinati o ben maturi.

Gianfranco Chiesa
Vini Rovio SA
6821 Rovio

ConProBio - IDEE REGALO 2011

Cooperativa Consumatori e Produttori del Biologico, 6593 Cadenazzo
tel. 091 785 40 15 - fax 091 785 40 19
info@conprobio.ch / www.conprobio.ch



Nr. 1 - SAPORI DI CASA - CHF 73.00

Da prenotare entro lunedì 12 dicembre, consegna settimana 51 (19-23 dicembre)

500g polenta ticinese, 500g tagliatelle di castagne, 5dl vino BiancoBio ticinese, 100g cioccolato, 220g marmellata nostrana, 250g miele nostrano, 100g amaretti artigianali, 1 formagella della Vallemaggia, 2 salametti di maiale nostrani.

Nr. 2 - SET MEDITERRANEO - CHF 41.50

500g spaghetti, 500g penne al farro semintegrale, 425g polpa pomodoro, 5dl olio oliva extravergine, 1 vasetto capperi, 1 vasetto olive nere "Peranzana", 20g peperoncini piccanti.



Nr. 3 - L'ASSE DELLA POLENTA - CHF 38.00

Asse della polenta realizzato dagli utenti della **Bottega del legno della Fondazione Diamante**, con 500g di polenta gialla ticinese e 500g di rosso del Ticino.

Nr. 4 - LA MIA CUCINA CON LE PIANTE SELVATICHE - CHF 49.90 - Meret Bissegger

Ottenibile in **italiano o tedesco**.
Libro con bellissime foto per riconoscere, raccogliere e cucinare le erbe selvatiche.



Nr. 5 - SET CASTAGNE - CHF 29.90

Confezionato da Erboristi Lendi

Cestino in legno con: 500g tagliatelle di castagne, 100g fiocchi di castagne, 250g miele di castagno, 220g marmellata di castagne.

BUONO REGALO ConProBio

Regalo sempre apprezzato, il buono acquisto della ConProBio (importo a scelta).





Nr. 6 - TAGLIATELLE E FUNGHI - CHF 14.90

Confezionato da Erboristi Lendi

Cestino in legno con 500g tagliatelle di castagne, 20g funghi porcini secchi.

Nr. 7 - TRE OLI AROMATIZZATI - CHF 33.00

Confezionato da Erboristi Lendi

3 bottiglie da 2.5dl di: olio al peperoncino, olio d'oliva al mandarino, olio d'oliva al limone.



Nr. 8 - TRIANGOLO DEL RISO - CHF 19.90

Botteghe del Mondo

Con il triangolo del riso Khao Sam, ricevete ben cinque qualità di riso molto particolari da 200g l'una, con volantino informativo e ricette per la preparazione.

Nr. 9 - I SEI SOGNI DI CARLO VOLPI - CHF 66.00

Vini italiani dell'azienda Küferweg

Bella confezione con 7 bottiglie da 7.5dl l'una di:

Sogno Bianco - Inzolia, Sogno Rosato - Terre di Chieti, Primo Sogno - Sangiovese, Secondo Sogno - Montepulciano, Terzo Sogno - Nero d'Avola e Ultimo Sogno - Primitivo.



Nr. 10a - VINO BIANCO BIO TICINESE - CHF 24.50

Vini Rovio Ronco SA

confezione regalo con UNA bottiglia.

Nr. 10b - VINO BIANCO BIO TICINESE - CHF 46.50

Vini Rovio Ronco SA

confezione regalo con DUE bottiglie.

Nr. 11 - TRIS DI MIELI TICINESI - CHF 19.50

Giuseppe Camponovo

3 vasetti da 250g di miele di: castagno, robinia e tiglio.



Nr. 12 - SPEZIE PER VIN BRULÉ BIO -

CHF 7.90 - Erboristi Lendi

Scatoletta con 80g di spezie bio per preparare il vin brulé (con ricetta).



Nr. 14 - BOCCIOLI DI ROSA PROFUMATI

BIO - CHF 11.90 - Erboristi Lendi

Una sorpresa profumata, 70g di boccioli interi di rosa.

Il 15 e 16 novembre 2011 abbiamo avuto il piacere di incontrare i nostri capigruppo presso l'Azienda La Colombera. Nel prossimo Bio in Casa seguirà un riassunto della serata. Nel frattempo pubblichiamo la ricetta dell'ottima crema di zucca che ha entusiasmato diversi palati, cucinata da Maurizio Lorenzetti.

Crema di zucca "Paul Gauguin"

Per 4 persone:

500 gr di zucca potimarron, 1 cipolla, 2,5 dl di latte di cocco, 1 dl di brodo vegetale, curry e prezzemolo a discrezione



- cuocete in una pentola a vapore per 10 min. la zucca precedentemente tagliata a grossi pezzi, privata dei propri semi e avendo cura di non sbucciarla;
- a parte fate un soffritto di cipolla cuocendola per 15 min. molto dolcemente aggiungendo poco brodo se dovesse asciugare troppo, fate attenzione a non bruciarlo;
- unite alla zucca oramai cotta, il soffritto di cipolla, il latte di cocco intiepidito, il brodo vegetale ed il curry;
- passate tutto al frullatore a immersione;
- aggiustate di sale e tinteggiate la crema con del prezzemolo finemente tritato;
- i crostini di pane tostati in abbondante burro saranno graditi da tutti i vostri commensali.

Variante: in sostituzione del curry e del prezzemolo, potete aggiungere della scorza di limone o arancia grattugiata e delle foglioline di malissa fresca.

Vino consigliato: Prosecco del Veneto, in vendita presso la ConProBio

Pizzoccheri al CASÈRA (formaggio semiduro al latte di mucca prodotto dall'azienda La Ghiandaia di Maggia)

Per 4 persone (altre 4 stavolta!)

300 gr di patate tagliate a dadini di un centimetro di lato, 300 gr di verza tagliata a strisce, 3 spicchi d'aglio tagliati a fettine, 150 gr di burro, una manciata di foglie di salvia spezzettate, 100 gr di grana grattugiato, 250 gr di CASÈRA grossolanamente grattugiato e 300 gr di pizzoccheri

- cuocete le patate e la verza in abbondante acqua salata per 10 min.;
- aggiungete i pizzoccheri e lasciate bollire per altri 10 min.;
- scolateli delicatamente e poneteli in una terrina precedentemente riscaldata;
- cospargete con il grana ed il CASÈRA;
- condite con il burro rosolato e aromatizzato dall'aglio e dalla salvia;
- gustateli belli caldi con una passatina di pepe nero appena macinato.

Variante: (sicuramente apprezzata dai nostri orticoltori).

Nessuno vi impedisce di arricchire i vostri pizzoccheri aggiungendo un paio di carote affettate ed alcune coste tagliate grossolanamente.

Vino consigliato: Malanser Blauburgunder (Pinot Noir) in vendita presso la ConProBio

Sempre con grande piacere, un caro saluto da Maurizio Lorenzetti

Dal 27 al 30 dicembre 2011
la ConProBio non effettuerà consegne

Dal 3 gennaio 2012
le consegne riprenderanno normalmente
anche venerdì 6 gennaio festivo




KINVARA
SMOKED SALMON



SALMONE BIOLOGICO AFFUMICATO IRLANDESE

salmone affumicato affettato, confezione 400 g, CHF 40.00
salmone affumicato intero, pezze da ca 1 kg, CHF 77.00 al kg

Vi siete dimenticati di prenotarlo? Ne abbiamo ordinato in più per gli
smemorati. Contattateci, forse ne resta ancora anche per voi!

*La consegna sarà effettuata fra il 13 - 16 dicembre 2011.
Ulteriori informazioni www.conprobio.ch*