



A tutto **BIO** CAD BAM

ZUCCHE ZUCCHE ZUCCHE ZUCCHE ZUCCHE!!!!

NUOVI PRODOTTI PER IL NOSTRO GRUPPO DI ACQUISTO: LE ZUCCHE E I PISELLI PROTEICI DI ALFREDO ANDREOLI DELLA AZIENDA AGRICOLA BIOLOGICA LOGHINO CANOVA DI SCHIVENOGLIA (MN)

Questo è il periodo giusto per ordinare le "super-biozucche" di Alfredo Andreoli, della varietà "iron cup" e "sweet mama", (tipiche mantovane) tramite il nostro produttore di fiducia (solo produttori di questo tipo o niente!!): novembre e dicembre sono i mesi dei tortelli mantovani fumanti e di tutti i piatti che vede la zucca come protagonista sulle nostre tavole.

PRESENTAZIONE DELL'AZIENDA AGRICOLA LOGHINO CANOVA. Ecco cosa scrive Alfredo:

"Sono Alfredo Andreoli, ho 56 anni e dall'età di 19, dopo il diploma di perito agrario, conduco l'azienda agricola di famiglia Loghino Canova. Quasi 20 anni fa ho deciso di convertire l'azienda al biologico. Nonostante le fatiche, sono ancora fermamente convinto che sia stata una delle migliori decisioni che potessi prendere. Da allora l'azienda ha cambiato volto. L'agricoltura biologica, che rifiuta qualsiasi prodotto di sintesi chimica, richiede grandissimi sforzi intellettivi e fisici e un continuo aggiornamento sulle metodologie, sui prodotti, sulle tecniche. A volte è molto dura. Continuamente vengo come richiamato, rimesso in gioco dalla mia stessa terra, dalle mie piante, dai frutti. E sempre raccolgo il richiamo a intervenire nel rispetto delle leggi che la natura in fondo sembra sempre lì a suggerirci. L'azienda biologica, negli anni, ha anche attirato a sé l'interesse di molte persone. Diversi sono oggi i Gruppi d'Acquisto Solidale che si rivolgono al Loghino Canova per frutta e verdura, e non solo per questo. Negli ultimi dieci anni ho infatti deciso di "aprire" il Loghino. Tante le iniziative: la fattoria didattica con la scuola primaria, la raccolta delle mele con i GAS, l'insacchettamento dei frutti, la preparazione di diversi trasformati (il succo, il sidro, la purea), le lezioni ai giovani interessati ad acquisire competenze di agricoltura. Anche oggi il mio lavoro continua, da mattina a sera. Il cuore della mia missione resta sempre lo stesso: lavorare questa terra con tutta la passione, con tutte le forze che ho in corpo e fare sì che la distanza tra l'uomo e la terra su cui cammina e da cui riceve i frutti, sia sempre minore." L'azienda produce alcune tipologie di mele e pere, verdure di stagione; peri e meli ormai ricoprono la quasi totalità dell'azienda, siepi maestose di querce, sambuchi, olmi, prugnoli, salici e gelsi avvolgono e proteggono come grandi mani il prezioso frutteto. Alfredo mette tutta la sua energia e il suo entusiasmo nella cura di ogni albero, rispettando scrupolosamente le norme del regolamento CEE 2092/91, con la supervisione dell'organismo di controllo CODEX.

Sito internet: www.alfredoandreoli.com



COSTO ZUCCHE SWEET MAMA ED IRON CAP: € 1,10 al kg.

PISELLI PROTEICI ESSICATI. Da Alfredo è possibile acquistare anche ottimi piselli proteici essiccati. Come tutti i legumi, i piselli secchi sono una validissima fonte di proteine, diverse da quelle "nobili" contenute nella carne, ma che possono essere valorizzate al meglio se associate ai cereali: ecco perché in molte tradizioni gastronomiche troverai piatti a base di riso e piselli o pasta e piselli.

Viceversa, ricorda di non associarli a proteine di origine animale (carni, formaggi) perché appesantisci inutilmente il tuo organismo. Basso l'apporto di calorie nei piselli secchi (80 kcal per 100 grammi), ma alti i contenuti di sostanze che contribuiscono al tuo benessere: le fibre, presenti in grandi quantità, regolano l'intestino e i livelli di glicemia; le vitamine, presenti in forze come vitamine del gruppo B (eccetto la B12), vitamina C, Vitamina E, Vitamina PP, niacina. Forse sottovalutati per questo aspetto, i piselli secchi sono anche ricchi di ferro. Ma non è finita, è allo studio l'effetto di riduzione del colesterolo nel sangue che potrebbero avere. Inoltre, quelli venduti da Alfredo sono biologici certificati.



PREZZO DEI PISELLI

Euro 3,00 al kg.

INDIRIZZO DELL'AZIENDA AGRICOLA LOGHINO CANOVA: via Argine, 68 - 46020 Schivenoglia (MN) - tel. 0386/58205.

DATA DI PRENOTAZIONE ZUCCHE E PISELLI SECCHI: Le prenotazioni dovranno pervenire alla Segreteria del Cad Bam via mail segreteria@cadbam.it, tramite il modulo allegato, entro il

26 novembre 2013

LUOGO ED ORARI DI CONSEGNA: potranno essere ritirati dopo il 26 novembre presso la sede del Cad Bam a Mantova, Viale della Repubblica, 1/B, dalle ore 15:00 alle ore 18:30. La data verrà comunicata in seguito mezzo telefono. Per eventuali necessità al di fuori dall'orario prestabilito, potrete contattare la nostra Segreteria per accordi.

Potrete parcheggiare la vostra auto direttamente nel parcheggio interno del Circolo e ritirare comodamente il "pacco della spesa" già predisposto per voi.

Il costo totale dei prodotti acquistati sarà apposto sul pacco; tale quota verrà addebitata sul vostro conto corrente in modo da evitare così perdite di tempo e giro di contanti.

RESPONSABILE

Chiara Steccanella