

# **Natale 2013**

**Anche quest'anno per Natale scegli  
la cooperazione sociale  
regalando un cesto di prodotti  
genuini e solidali**

**Puoi prenotare i cesti inviando una mail a:**

**[terranimada@hotmail.it](mailto:terranimada@hotmail.it)**

**[iltralcio@tiscali.it](mailto:iltralcio@tiscali.it)**

**[amministrazione@seacoop.org](mailto:amministrazione@seacoop.org)**

**Puoi anche telefonare: 079-889301, 079-889548**



***La cooperativa Terranimada, ispirandosi ai valori etici dell'agricoltura sociale, promuove una società accogliente, capace di fermarsi e pensare, dove uomo e natura vivono in un armonioso equilibrio.***

Terranimada Fattoria Sociale è una cooperativa sociale di tipo B nata 6 anni fa con l'obiettivo di fare delle attività agricole uno strumento per l'inserimento lavorativo di persone svantaggiate. Ha sede a Semestene, un piccolo paesino di 120 abitanti in provincia di Sassari. La nostra sfida è la realizzazione di una Fattoria sociale che possa accogliere tutti: persone con disagio, bambini, adulti, anziani; un luogo dove ciascuno possa sentirsi valorizzato e possa vivere e lavorare dignitosamente a contatto con la natura.

A sostegno della fattoria c'è il grano, che rappresenta la nostra risorsa principale, un mezzo che ci consente di auto-sostenerci, creare lavoro, inserire persone svantaggiate. Per questo intendiamo creare una filiera di grano "Cappelli" e costruire un piccolo mulino nel quale poter macinare in proprio. Per sostenere questo progetto la cooperativa ha svolto e svolge numerose attività tra cui:

- Inserimento di persone svantaggiate nel lavoro agricolo (semina e raccolta del grano, produzione di ortaggi, cura del giardino didattico, di frutteto e uliveto).
- Produzione e vendita di farina e ortaggi.
- Gestione di un orto sociale.
- Organizzazione di campi estivi per ragazzi alla riscoperta della natura.
- Preparazione di bomboniere solidali.

Facciamo tutto questo per costruire un mondo migliore per tutti!

**Per sostenerci puoi donare il 5 x mille  
utilizzando il codice fiscale **02269430902**  
nella dichiarazione dei redditi**

**Grazie!**



**È una cooperativa sociale di solidarietà che opera dal 1986 nel territorio del Mejlogu offrendo servizi in risposta ai bisogni di persone in difficoltà.**

La cooperativa lavora senza finalità di lucro con lo scopo di perseguire il benessere della comunità e l'integrazione sociale dei cittadini attraverso attività di gestione di Servizi Sociali orientati in via prioritaria a dare risposta ai bisogni di famiglie, di persone anziane, di persone con disabilità e di minori con disturbi generalizzati dello sviluppo o dell'apprendimento.

### **La nostra Visione**

La Se.A.Coop vuole promuovere un modello di società con al centro la famiglia, che valorizzi le naturali potenzialità delle

persone nelle diverse fasi della vita recuperando in modo innovativo attività legate alla terra, alla tradizione, alla cultura locale e alla fruizione sostenibile delle risorse.

La cooperativa è impegnata a garantire a quanti ne fanno parte un lavoro stabile, autonomo, sostenibile e dinamico, a confermare anche nel futuro la serietà e l'affidabilità che l'hanno sempre contraddistinta e aspira a diventare punto di riferimento per il territorio.

### **La nostra Missione**

Diverse professionalità sono impegnate per capire i bisogni del territorio e progettare servizi in grado di garantire il sostegno alle famiglie, attraverso il Servizio di assistenza domiciliare per anziani e disabili, il Servizio educativo per minori e famiglie, la gestione di comunità residenziali per anziani, l'assistenza infermieristica domiciliare e la ginnastica preventiva.

Per sostenerci puoi donare il **5 x mille**  
utilizzando il codice fiscale **01270020900**  
nella dichiarazione dei redditi

**Grazie!**



**La cooperativa sociale Il Tralcio, nata nel 1993, ha come scopo sociale l'inserimento lavorativo di soggetti diversamente abili e/o svantaggiati.**

L'intento della cooperativa è di lavorare per la promozione umana e l'integrazione sociale delle persone, con particolare attenzione all'inserimento lavorativo di persone in situazione di difficoltà.

L'obiettivo e l'impegno della cooperativa sono quelli di creare un luogo a disposizione della comunità, un luogo di arricchimento reciproco, dove rispondere ai bisogni individuali stimolando e potenziando le abilità e la creatività di ciascuno.

L'obiettivo ultimo è quello di consentire alle persone di raggiungere il massimo grado di autonomia, tenendo conto di una suddivisione dei compiti basata sulle abilità di ciascuno.

## **I nostri prodotti**

Il Tralcio, seguendo ricette artigianali che la Sardegna conserva nella propria tradizione, propone una serie di liquori di altissimo pregio.

- liquore di mirto nei formati da 50 e 70 cl
- liquore di alloro nei formati da 50 e 70 cl
- liquore di erbaluigia nel formato da 50 cl

La produzione avviene nel massimo rispetto delle risorse naturali e con una speciale attenzione alla qualità in tutte le fasi della lavorazione.

Per sostenerci puoi donare il **5 x mille**  
utilizzando il codice fiscale **01610760900**  
nella dichiarazione dei redditi

**Grazie!**

## IL GRANO "SENATORE CAPPELLI"

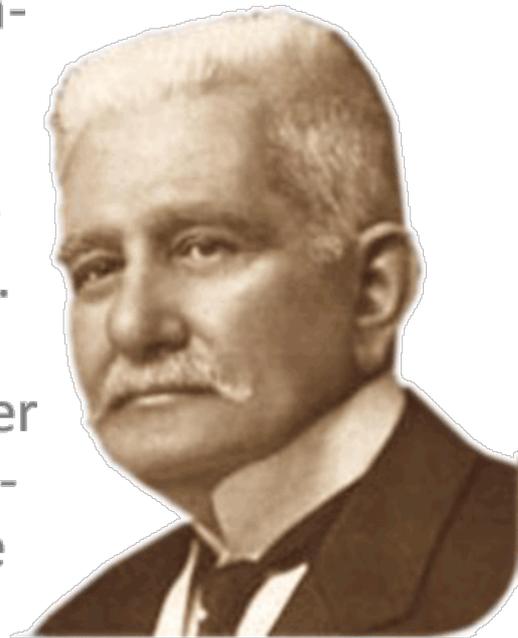


Il grano **"Senatore Cappelli"** prende il nome dal senatore abruzzese Raffaele Cappelli, promotore nei primi del '900 della riforma agraria che ha portato alla distinzione tra grani duri e teneri. È un frumento duro, ottenuto per selezione genealogica a Foggia, nel 1915, da Nazareno Strampelli.

Per la sua altezza (160-180cm) e il suo apparato radicale sviluppato, soffoca le malerbe ed è quindi molto adatto per l'agricoltura biologica. Per decenni è stata la coltura più diffusa nel Sud e nelle Isole.

Il grano "Senatore Cappelli" può essere considerato un cereale "antico", antenato del grano duro attuale, esso non ha mai

subito manipolazioni genetiche che sacrificano sapore a vantaggio di rendimento elevato. Il grano “Cappelli” è un grano di altissima qualità e contiene percentuali più elevate di lipidi, amminoacidi, vitamine e minerali e ha caratteristiche di elevata digeribilità. È una valida alternativa alle farine commerciali per la panificazione, la pastificazione e la preparazione di dolci tipici.



## **LA FARINA, LA SEMOLA E LA CRUSCA**

Ingredienti: **farina, semola e crusca di grano “Cappelli”** prodotte secondo i criteri di sostenibilità sociale, ambientale ed economica, ottenute da molitura a pietra.

### **Curiosità sulla CRUSCA**

La crusca è l’involucro che protegge il chicco di grano. Sul piano alimentare e nutritivo contiene numerosi elementi nutritivi (vitamine e minerali) preziosi per il transito intestinale e per la lotta contro il sovrappeso.

La **CRUSCA** è ricca di fibre alimentari (cellulosa), proteine, vitamine (soprattutto del gruppo B) e Sali minerali (calcio, magnesio, fosforo). La vitamina B9 è importante per le donne in gravidanza.

La crusca può essere consumata cruda aggiungendone a ogni pasto un cucchiaino nel latte, nello yogurt, nel tè, nella minestra, nell'insalata o nelle verdure lesse. Può essere miscelata in misura del 10-20% alla farina di grano tenero o duro per preparare pane, focacce e biscotti di tipo integrale.

È importante ricordare che, applicata direttamente sulla pelle con maschere a base di crusca miele e limone, o usata per fare dei bagni, previene gli eritemi della pelle ed è considerata un ottimo idratante.

## SALE AROMATIZZATO

Ingredienti: sale, finocchietto selvat. (semi), salvia, rosmarino, timo, alloro, aglio secco.

Realizzato con spezie biologiche è l'ideale per condire qualsiasi piatto, dagli arrostiti al pesce alle insalate.

## CREMA DI PEPERONCINO PICCANTE

Ingredienti: peperoncino piccante, olio di semi, sale. Ideale per insaporire e rendere più stuzzicanti i vostri piatti.

Oltre alle proprietà delle vitamine in esso contenute (C, A, PP, E, etc.), il peperoncino risulta particolarmente efficace nell'attivare il circolo venoso e capillare, svolge una azione emodinamica, è un importante anti-ossidante, stimola la vitalità dei tessuti.

## GALLETINAS

Ingredienti: farina 00, strutto, zucchero, uova, ammoniaca, lievito, vanillina, scorza di limone.

Nella tradizione *sas galletinas* erano i dolci che si facevano tutto l'anno, a differenza de *sas lezzes*, i dolci tipici di una determinata festività o periodo.

Questi biscotti, ricoperti di zucchero semolato, sono ottimi per la colazione o con il caffè dopo pranzo.

## CONFETTURE E MARMELLATE

Lavorate artigianalmente da frutta biologica freschissima senza l'aggiunta di conservanti.



*La conserva è il tentativo di bloccare la Storia dando ad essa un sapore.*

*Chi prepara conserve cerca l'immortalità: la conserva artigianale non è un metodo per preservare il cibo, è una scommessa sul futuro. Chi farebbe mai più marmellate se non avesse la speranza di vivere almeno il tempo di poterle mangiare?*

Girolamo Sineri

## CONFETTURA EXTRA DI PRUGNE CON PERE

Questa marmellata di prugne e pere è una delle più gustose ed è l'ideale per una colazione sana ed energetica. È ottima da spalmare sul pane croccante o come farcitura per una calda crostata.

Le prugne sono ricche di potassio, fosforo, calcio e magnesio e sono in grado di stimolare la secrezione della bile da parte del fegato e di regolarizzare l'attività intestinale.

## LIQUORE DI ERBA LUIGIA

Ingredienti: il prodotto si ottiene da infuso idroalcolico di foglie di Erba Luigia (Lippia Citriodora) e zucchero. Grad. alcol. 33% vol.

Dalle foglie dell'Erba Luigia si ottiene un liquore fresco e aromatico che favorisce la digestione e si adatta a tutte le occasioni.

Gradevolissimo e profumato liquore dolce, un'idea da gustare in compagnia per un momento di vero relax.

Per esaltarne tutto il sapore si consiglia di servire ghiacciato.

## LA RICETTA

### Crostata

Farina bianca: 300g

Zucchero: 100g

Lievito per dolci: 1/2 cucchiaino

Uova: 1 intero e 1 tuorlo

Burro o margarina: 125g

Sale: un pizzico

Marmellata

Zucchero a velo: a piacere

Burro e farina per la teglia



Versare la farina a fontana sulla spianatoia creando una cavità centrale all'interno della quale aggiungere: zucchero, uova, burro o margarina precedentemente ammorbiditi (ma non riscaldati), lievito e sale.

Lavorare velocemente il composto inglobando a poco a poco la farina dall'esterno verso l'interno, fino a formare una palla

Trasferire l'impasto in una ciotola, coprire con pellicola trasparente e porre in frigorifero per

almeno mezz'ora. Imburrare una teglia in alluminio e cospargerla di farina bianca.

Dividere in due parti quasi uguali l'impasto e prendere la parte di impasto leggermente più grande e schiacciarla, con la mano un po' infarinata, nella teglia, avendo cura di creare uno strato che ne copra uniformemente tutta la superficie.

Coprire la superficie dell'impasto con la marmellata, lasciando libero un piccolo bordo esterno.

Con la rimanente parte dell'impasto preparare dei piccoli cordoncini, ricordando di lavorare con mani e spianatoia leggermente infarinate. Utilizzare i cordoncini ottenuti per creare la decorazione interna.

Porre la teglia in forno preriscaldato a 180° e lasciar cuocere per circa 30-40 minuti, in base alle caratteristiche del forno. A cottura ultimata attendere che il dolce sia tiepido, quindi toglierlo dalla teglia, porlo su un piatto da portata e spolverizzarlo di zucchero a velo.

IL RICAVATO DALLA VENDITA SARÀ UTILIZZATO DALLE 3 COOPERATIVE PER CONCRETIZZARE I SEGUENTI OBIETTIVI:



ACQUISTO DI UN CARRELLO  
ATTREZZATO PER LA DISTRIBUZIONE  
DELLA BIANCHERIA PER LA  
COMUNITÀ ALLOGGIO  
"CASA CLIVIO" DI THIESI

ACQUISTO DI UN PERSONAL  
COMPUTER PER MIGLIORARE LA  
GESTIONE AMMINISTRATIVA  
DELLA COOPERATIVA



ACQUISTO DI PIANTINE DI ULIVO E  
SISTEMAZIONE E RIQUALIFICAZIONE  
DELL'ULIVETO DI SEMESTENE