

MENSILE DELLA COOPERAZIONE DI CONSUMO TRENTINA
ANNO XXIX • Dicembre 2022

cooperazione tra consumatori



2 051068 731106



I REGALI DI NATALE

Dalla filiera trentina
solidale: buoni,
inclusivi, sostenibili

FAMIGLIA COOPERATIVA LAGORAI

Tutto nuovo
il negozio di Marter

LICEO DA VINCI TRENTO

Arriva la sezione
Rondine

Alimenti, etichette e sprechi

QUANDO SCADONO?

“Data di scadenza” e “termine
minimo di conservazione”:
ecco quali sono le differenze,
per evitare sprechi e mangiare sano



**SOCIOSÌ
E CARTA IN
COOPERAZIONE:**
SOCIOSÌ LA RACCOLTA
PUNTI DEDICATA AI SOCI



**CARTA IN
COOPERAZIONE**
LE CONVENZIONI
PER I SOCI A TEATRO
E NEI MUSEI

Noi significa affrontare il presente e renderlo futuro.



Siamo le Banche di Credito Cooperativo vicine alle persone, alle imprese e ai territori. Diamo valore alle iniziative della comunità di cui facciamo parte per generare ricchezza e benessere condivisi. **Cooperazione. Sostenibilità. Responsabilità.**

I valori con cui costruiamo un percorso sostenibile da tramandare, i valori che ci rendono differenti. E con i quali vogliamo fare la differenza.

Gruppo Cassa Centrale, le Banche di tutti noi.

Cooperativi. Sostenibili. Responsabili.





sommario

- primo piano**
- 6 La scadenza degli alimenti
Sembra buono: lo butto o no?
di Paola Minoliti
- famiglie cooperative**
- 11 Famiglia Cooperativa Lagorai
Un negozio tutto nuovo per Marter
- 13 Famiglia Cooperativa Alta Valsugana
Barco, Coop-Art: un'arte cooperativa
- consumi**
- 14 Autoconsumo e scambio di chilowatt in rete
Energia di casa mia
di Claudio Strano
- cooperazione scuola**
- 17 Etika per la qualità dell'aria nelle scuole
Aprire o non aprire le finestre?
di Silvia De Vogli
- cooperazione di consumo**
- 18 Una campagna permanente
Coop con le donne, contro la violenza
di Paola Minoliti
- cooperazione società**
- 20 I regali di Natale:
buoni, inclusivi e sostenibili
di Silvia De Vogli
- 21 Forchetta & Rastrello
Una coccola di regalo
- educazione**
- 23 Anche Babbo Natale
(a volte) ha bisogno di aiuto
di Silvia Martinelli
- etica dello sviluppo**
- 25 La Rondine Cittadella della pace
La scommessa del dialogo dentro i conflitti
di Alberto Conci

- ambiente**
- 27 Muse, Trento
Con gli occhi del lupo
di Maddalena di Tolla Deflorian
- cultura**
- 30 Terragnolo, i volontari
del Punto lettura: libri e cuore
- 31 Rovereto, Mart
Giotto e il Novecento
- salute**
- 32 Il freddo che fa bene al metabolismo
di Michele Sculati
- solidarietà**
- 33 La raccolta fondi
del Panettone per la Vita
- prodotti coop**
- 34 Le delizie del piatto nazionale
Adesso pasta!
di Rita Nannelli

rubriche

- cultura libri**
- 29 Le recensioni del mese
a cura di Franco Sandri
- mangiare e bere**
- 36 In attesa del Natale
Qualcosa di speciale per fare festa!



17

Aprire o non aprire le finestre?

Il progetto di Etika per garantire la qualità dell'aria nelle scuole: per assicurare la salubrità degli ambienti, il benessere di studenti e insegnanti, e ridurre le dispersioni termiche



20

I regali di Natale: buoni, inclusivi e sostenibili

Farina di mais, nettare di mirtillo, sciroppo di larice... Sono le bontà nelle scatole regalo del Distretto di Economia Solidale Agricoltura Sociale. Tutte prodotte in Trentino nel rispetto dell'ambiente e delle persone



25

La scommessa del dialogo dentro i conflitti

Al Liceo da Vinci di Trento arriva la "sezione Rondine", secondo le metodologie didattiche e l'ispirazione ideale del "quarto anno" della Cittadella della pace. Per immaginare un futuro di convivenza costruito sul confronto delle ragioni dell'uno e dell'altro



32

Il freddo fa bene alla salute

Una lieve riduzione delle temperature del riscaldamento degli ambienti dove viviamo può portare conseguenze inattese e positive sul nostro metabolismo e sulla nostra salute

RADDOPPIAMO LA BONTÀ

APPENDI IN CASA TUA IL CALENDARIO COOP CON BANCO ALIMENTARE

Per ogni calendario richiesto
COOP raddoppierà il tuo
contributo e devolgerà 1 euro
al Banco Alimentare.

SCOPRI TUTTE LE
NOSTRE INIZIATIVE SU
NELCUOREDI.COOP.IT



0,50 €
oppure
50 punti



DUEMILAVENTITRÉ

**BUONI TUTTO
L'ANNO**

Landes
Tafel Banco
Alimentare

FAMIGLIA
COOPERATIVA coop

**DAL 27 NOVEMBRE
ALL'8 DICEMBRE 2022**

Landes
Tafel Banco
Alimentare

coop

FAMIGLIA
COOPERATIVA
coop

Buon Natale di pace

Siamo a dicembre. Tempo di consuntivi. Demoralizzanti se ci guardiamo intorno. Una tristezza! E poi viene il Natale, la speranza, con l'annuncio dell'angelo sopra la capanna del presepe. *"Gloria in excelsis Deo et in terra PAX hominibus bonae voluntatis"*. Gloria a Dio nel più alto dei cieli e, sulla terra, PACE agli uomini di buona volontà! un auspicio con duemila anni di storia alle spalle, invocazione che si ripete tutti i giorni nel rito della santa messa, colpevolmente e vergognosamente ignorata da quanti si pretendono Cristiani: cattolici, ortodossi o protestanti che siano. *"Sei ancora quello della pietra e della fionda, uomo del mio tempo"* denunciava Salvatore Quasimodo davanti ai disastri della seconda guerra mondiale, *"con la tua scienza esatta persuasa allo sterminio, senza amore, senza Cristo!"*. Ottant'anni dopo siamo costretti a dargli ragione. Non è cambiato nulla, se non in peggio. Hiroshima e Nagasaki, Auschwitz e Buchenwald, Marzabotto e Le Fosse Ardeatine, le foibe... non hanno insegnato niente. La storia pare non avere insegnato niente se *"oggi ci troviamo nella terza guerra mondiale"* come ha dichiarato e ribadito Papa Bergoglio che non si stanca mai di richiamare al buon senso davanti a tante miserie, a tante sofferenze e a tanto spargimento di sangue innocente, un sangue che *odora come nel giorno quando il fratello disse all'altro fratello 'Andiamo ai campi!'* *"Pacem in terris"*, aveva invocato nella sua magistrale enciclica, alla stregua di un profeta

moderno, papa Giovanni XXII poco prima di lasciarci, *"Pace sulle terre a tutti gli uomini di buona volontà, che ogni giorno lavorano, con discrezione e pazienza, in famiglia e nella società per costruire un mondo più umano e più giusto, sostenuti dalla convinzione che solo con la pace c'è la possibilità di un futuro più prospero per tutti"*. Roncalli abbracciava tutti, *"credenti e non credenti, perché si deve guardare a un mondo senza confini e senza blocchi e non appartenere né all'Occidente né all'Oriente... Cerchiamo tutte le nazioni, tutte le comunità politiche, il dialogo, il negoziato. Bisogna ricercare ciò che unisce tralasciando ciò che divide"*. Un'utopia la pace?! Fino a oggi di sicuro. Sembra che la violenza, la sopraffazione, la guerra facciano parte della natura umana. Di sicuro appartengono alla gestione del capitale e vengono prodotte dalla finanza, che non ha nome, ma dentro la quale si nascondono quanti per il proprio tornaconto stanno portando irresponsabilmente alla distruzione il mondo e le sue creature. E allora che fare? Da dove cominciare? cosa augurarci per Natale? Di essere in pace con noi stessi e di operare per questo obiettivo. Se riusciremo a stare in pace con noi stessi, ci sarà più facile vivere in armonia con chi ci sta vicino, dentro la famiglia, e fuori nella società con le altre persone, evitando liti, rancori e ritorsioni, un fenomeno purtroppo in continua crescita. Potrebbe diventare il primo passo da cui partire per creare concordia e una speranza di futuro migliore. Buon Natale da me a da tutta la redazione.



DIRETTORE RESPONSABILE
Giuseppe Ciaghi

COMITATO DI REDAZIONE
Giuseppe Ciaghi, Alberto Conci,
Cristina Galassi, Walter Liber,
Michela Luise, Klaudia Resch,
Franco Sandri.

RESPONSABILE EDITORIALE
Cristina Galassi
Per informazioni:
tel. 0461 920858
lunedì-venerdì, ore 9.30-11.30
cristina.galassi@libero.it

HANNO COLLABORATO
Alberto Conci, Silvia De Vogli,
Maddalena Di Tolla Deflorian,
Cristina Galassi, Silvia Martinelli,
Sara Perugini, Franco Sandri.

IMPAGINAZIONE
Scripta società cooperativa

EDITORE
Sait, Consorzio delle cooperative
di consumo trentine società
cooperativa
Per informazioni:
ufficio.soci@sait.tn.it
tel. 0461.808641
lunedì-venerdì, ore 9.00-12.00

STAMPA
Elcograf S.p.A.
con utilizzo di carta certificata FSC®
proveniente da fonti gestite
in maniera responsabile

ANNO XXIX - DICEMBRE 2022
Mensile della Cooperazione
di consumo trentina
casella postale 770 - 38121 Trento
Aut. Trib. di Trento n. 829 del 6-7-1994

Questo numero è stato chiuso
in tipografia il 15-11-2022
La tiratura del numero
di novembre 2022 di
"Cooperazione tra Consumatori"
è stata di 38.896 copie



Niente data di scadenza su yogurt, latte fermentato e probiotici a marchio Coop: ora c'è la data entro la quale è preferibile consumarli. Cioè il cosiddetto Tmc, il "termine minimo di conservazione", che una volta superata la data

impressa sulla confezione affida a occhi, naso e palato del consumatore la scelta se buttare o mangiare un prodotto. Una soglia indicativa, più che una prescrizione tassativa, che di solito si può superare di qualche giorno se gli alimenti sono ben conservati. Obiettivo: salvare dalla pat-

nire informazioni chiare e corrette sulla confezione per aiutare i consumatori a comprendere e ad applicare la differenza tra le due indicazioni. Un compito a cui tutti gli operatori della filiera alimentare – nell'ambito delle loro attività – sono chiamati a contribuire.

La scadenza degli alimenti

Sembra buono: lo butto o no?

Termine minimo di conservazione e data di scadenza: che differenza c'è, fino a quando un prodotto si può consumare? come evitare di sprecare il cibo senza che a rimetterci siano il gusto o, peggio, la salute? Ecco i nostri consigli e le indicazioni dell'esperto Antonello Paparella: dalla pasta con le "farfalline" ai rischi invisibili legati a batteri come la listeria

di Paola Minoliti



tumiera milioni di vasetti e fiumi di yogurt che, pur essendo ancora buoni e sani, vengono invece gettati per aver superato, appunto, la data di scadenza. La mossa antispreco di Coop non è una fuga solitaria. Quest'estate anche alcune catene britanniche – come i supermercati Coop e Marks & Spencer – hanno fatto la stessa scelta per alcuni latticini e altri prodotti freschi, sull'onda di una crescente attenzione a evitare gli sprechi alimentari a tutto vantaggio del risparmio delle famiglie e della tutela dell'ambiente. Giacché sprecare il cibo significa anche sperperare risorse naturali e inquinare inutilmente, oltre che gettare il nostro denaro.

UN PICCOLO NUMERO, GRANDI CONSEGUENZE

La Commissione europea stima infatti che fino al 10% degli 88 milioni di tonnellate di sprechi alimentari prodotti ogni anno nell'Unione sia connesso proprio all'indicazione della data di scadenza sui prodotti alimentari.

Un piccolo numero che ha grandi conseguenze. Così anche l'Efsa – l'Autorità europea per la Sicurezza alimentare – sta promuovendo l'uso del Tmc in sostituzione della data di scadenza, con apposite linee guida, e invita a for-

A sdoganare anche in Italia la possibilità di adottare la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro il..." sugli yogurt e i lattici fermentati, come ha fatto Coop, è stato il ministero della Salute, in risposta a un quesito avanzato alcuni mesi fa da Assolatte. Non ci sono obiezioni – ha fatto sapere la Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e della nutrizione – fermo restando che i produttori debbono stabilire con appositi studi la durata del prodotto e garantirne le caratteristiche fino al termine di consumo indicato.

Gli yogurt, i probiotici e i lattici fermentati Coop, sia vegetali sia animali, da bere o al cucchiaino, si potranno consumare anche quattro o cinque giorni dopo la data indicata. Naturalmente con l'accortezza di guardarli, annusarli e o assaggiarli prima, per assicurarsi che non abbiano subito deterioramenti evidenti. Ma che differenza c'è fra termine minimo di conservazione e scadenza di un prodotto, e quanto possiamo sentirci tranquilli mettendo in tavola un alimento che ha superato il termine

Che differenza c'è tra "termine minimo di conservazione" e "data di scadenza"?

La dicitura "Da consumarsi preferibilmente entro il..." o "entro fine..." (termine minimo di conservazione), a cui seguono data o anno, indica che il prodotto è di qualità ottimale entro la data indicata; consumando il prodotto poco dopo quella data, si rischia più che altro che il gusto e la consistenza non siano buoni come prima.

La dicitura "da consumarsi entro" o "scadenza" indica la data entro la quale l'alimento è sicuro da mangiare; se consumato oltre la data, non è più assicurata la sua salubrità e rappresenta un rischio per la salute.

minimo senza che ci rimettano il gusto e, soprattutto, la salute?

QUESTIONE DI ETICHETTA

Il termine minimo di conservazione, secondo il regolamento UE 1169/2011, è “la data fino alla quale un prodotto alimentare conserva le sue proprietà specifiche in adeguate condizioni di conservazione”. La dicitura che troveremo in etichetta è dunque: “Da consumarsi preferibilmente entro il...” o “entro fine...”, a cui seguono data o anno. Consumando il prodotto poco dopo quella data, si rischia più che altro che il gusto e la consistenza non siano buoni come prima. **Altra cosa è la scadenza vera e propria degli alimenti**, sulla quale è bene essere scrupolosi: una volta passata questa data, infatti, non è più assicurata la **salubrità**. In questo caso, troveremo in etichetta la dicitura “da consumare entro”, seguita dalla data. Quando un alimento è scaduto, infatti, c'è il rischio di proliferazione di **microrganismi**, alcuni dei quali patogeni, cioè dannosi per l'uomo: è il caso, in particolare, di pesce crudo, carne e formaggi freschi. Dunque, successivamente alla data di scadenza un alimento è considerato a rischio e va tassativamente buttato.

«Termine minimo di conservazione e data di scadenza rientrano tra le indicazioni obbligatorie che per legge devono essere riportate nell'etichetta degli alimenti – spiega **Florinda Sgroi**, specialista in materia dell'ufficio legale di Coop Italia –. In generale, sui prodotti freschi solitamente va inserita la data di scadenza, mentre sui prodotti da dispensa come biscotti, brioche, cereali, fette biscottate, pasta, riso e conserve, va inserito il termine minimo di conservazione». Ci sono anche alcuni **prodotti “esentati”**: l'indicazione del termine minimo di conservazione non è obbligatoria per quelli che si conservano molto poco o, al contrario, molto a lungo. Parliamo dell'ortofrutta fresca non sbucciata e tagliata, i vini e le bevande con almeno il 10% di alcol, pane e prodotti da forno che di

norma vanno in tavola entro un giorno dalla produzione, gli aceti, il sale da cucina, lo zucchero solido, i confetti e le gomme da masticare.

CHI DECIDE LA SCADENZA

In alcuni casi è la stessa normativa a prevedere che nell'etichetta degli alimenti vada riportata proprio la data di scadenza (come nell'ortofrutta fresca confezionata in busta) e non il Tmc. «Solo per latte e uova esistono scadenze definite per legge – spiega **Renata Pascarelli**, direttrice Qualità e sostenibilità di Coop Italia – negli altri casi la responsabilità è del produttore, che conosce le materie prime e i processi di lavorazione con i quali le trasforma. Oggi esistono nuovi trattamenti che permettono di prolungare la vita del prodotto e renderlo comunque sicuro: ad esempio i succhi freschi **Fru Swing Coop** hanno una durata di 60 giorni grazie a un processo innovativo ad alta pressione che garantisce l'eliminazione

dei batteri. È un bell'esempio di **tecnologia antispreco**: abbatte i patogeni e allunga la vita del prodotto».

Una volta a casa, tocca a noi consumatori provvedere a conservare gli alimenti in modo adeguato, prima e dopo avere aperto la confezione, rispettando scrupolosamente le indicazioni fornite in etichetta. Ma non è facile destreggiarsi per capire **dopo quanti giorni** dalla data del Tmc un alimento sia ancora commestibile.

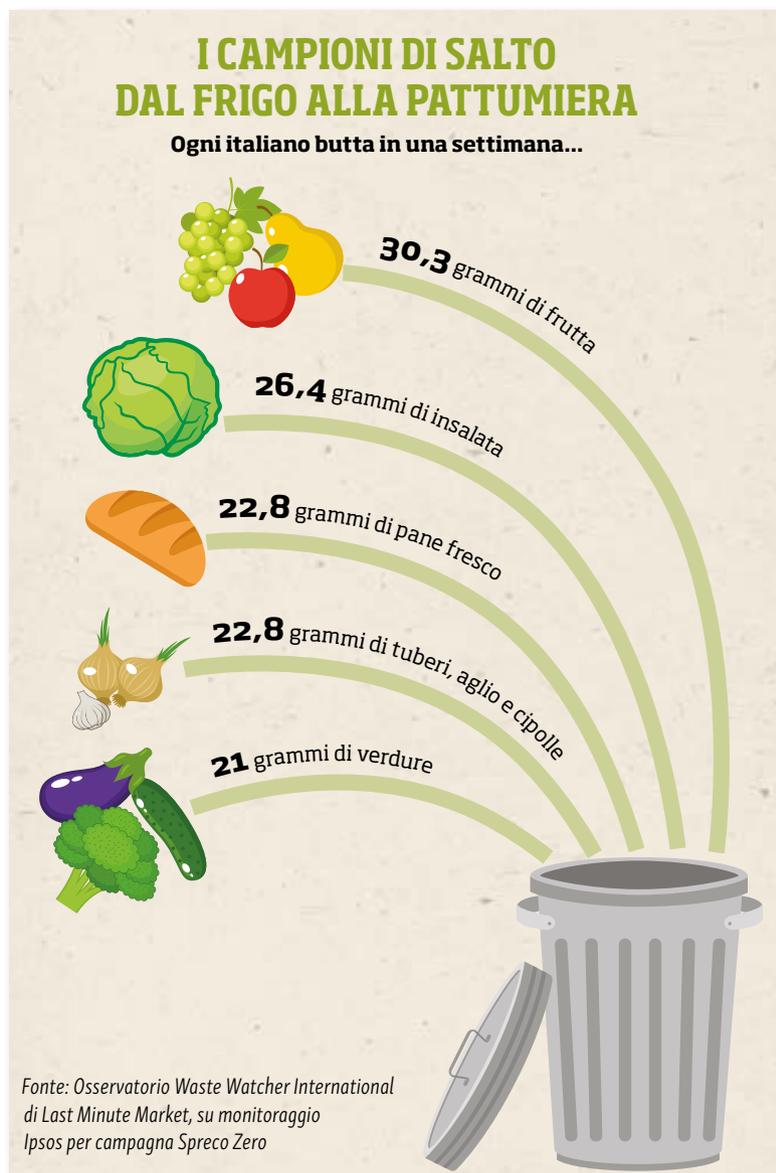
POSSO ANCORA MANGIARLO?

«Purtroppo, non ci sono standard universalmente validi: molto dipende dal tipo di prodotto, dalle sue modalità di produzione, da come viene trattato e conservato nella catena distributiva e dopo l'acquisto – spiega **Antonello Paparella**, professore di Microbiologia alimentare alla Facoltà di Bioscienze e tecnologie agroalimentari e ambientali dell'Università di Teramo –. Per esempio, il latte fresco ha di solito una

scadenza estremamente restrittiva. Per quello fresco alta qualità, che è il migliore dal punto di vista merceologico, volendo si può superare la data di scadenza di qualche giorno, purché conservato adeguatamente anche a casa: cioè nei ripiani più freddi del frigo e non dove di solito lo mettono tutti, nello **sportello**, che ha una temperatura di 6 gradi invece dei 4 necessari. Mentre lo yogurt, che contiene una comunità microbica potente e selezionata, è abbastanza resistente a un abuso termico ragionevole. Solitamente non è un problema consumarlo entro 5-7 giorni dopo il Tmc». Una buona norma, comunque, è esaminare gli alimenti, annusarli e assaggiarli prima di consumarli, anche se non sono in scadenza. Ben diverso è l'approccio ai prodotti scaduti o che sono rimasti **aperti a lungo** in frigorifero.

BATTERI IN INCOGNITO

«Dopo la scadenza, anche se un alimento **appare normale** non è detto che



Perché la mia famiglia spreca?

Ci capita di buttare via del cibo soprattutto perché...

% Risposte		
Sempre	Frutta e verdura spesso sono conservate in frigo e quando le porto a casa vanno a male	50%
Spesso	Me le dimentico e scade/fa la muffa/marcisce/si deteriora odore/sapore	49%
Qualche volta	I cibi venduti sono già vecchi	39%
	Calcolo male le cose che servono	36%
	Sono troppo lunghi i tempi tra una spesa e l'altra e il cibo si deteriora	35%
	Ho sempre paura di non avere a casa cibo a sufficienza	35%
	Acquisto troppo	34%
	Compro confezioni troppo grandi	33%
	Non mi piacciono gli avanzi	33%
	Cucino troppo	33%
	Ci sono troppe offerte	32%
	Non so conservare	25%
	Acquisto anche cose che non mi piacciono	20%

Fonte: Osservatorio Waste Watcher International di Last Minute Market, su monitoraggio Ipsos per campagna Spreco Zero



sia sicuro – continua Paparella –: può essere nocivo. Inoltre, **se la confezione è aperta da molto tempo, è meglio non assaggiare alcuni alimenti, come i sottoli** non contenenti aceto tra gli ingredienti, perché bisogna fare i conti con la possibile

formazione di **tossina botulinica**, che è il veleno più potente che si conosca in natura. La valutazione di assaggio si può fare invece per alimenti relativamente stabili come le acciughe, i biscotti, il pane, lo yogurt, una confettura acida. Quindi, riassumendo, se un alimento prima della scadenza o del Tmc presenta colore, odore o sapore alte-

rato, non va consumato. Le conserve non acide a rischio botulismo, conservate male o troppo a lungo dopo l'apertura, non vanno neppure assaggiate. Eventualmente possono essere utilizzate dopo un trattamento per 10 minuti a 100°C».

Altri alimenti per i quali, secondo l'esperto, è bene non superare mai la data

LE INIZIATIVE COOP CONTRO LO SPRECO ALIMENTARE Non gettarmi, mangiami subito!

Siamo noi consumatori i più spreconi nella filiera del cibo: quello gettato nell'immondizia di casa l'anno scorso è costato ben 7,37 miliardi di euro. Seguono a distanza le perdite in campo, per 1,23 miliardi ogni anno, mentre lo spreco alimentare **nella distribuzione** vale poco più di 1 miliardo e quello nell'industria poco meno. Totale: ben 10 miliardi e mezzo di cibo buttato nell'intera filiera, nel corso del 2021, dice il Waste Watcher International Observatory on Food and Sustainability. Per contribuire a ridurre questa vera e propria emorragia di cibo, Coop è impegnata da anni su più fronti, nei vari punti della filiera dove si può intervenire e con iniziative che permettono di utilizzare al meglio i prodotti offrendoli a prezzi ridotti o donandoli a fini solidali. Nei negozi Coop sono previsti, ad esempio, sconti sugli alimentari prossimi alla

scadenza, per ridurre le eccedenze. I prodotti invenduti, inoltre, vengono regalati ad **associazioni di solidarietà** che si occupano di persone in difficoltà o a organizzazioni di tutela e assistenza degli animali; infine, i rifiuti alimentari che non possono essere consumati vengono conferiti a enti che si occupano del loro recupero o trasformazione in materie prime secondarie per l'industria, in compost e bioenergia. A generare più invenduti nei negozi Coop sono i prodotti freschi e freschissimi: carne, gastronomia, panetteria, latticini... «Cerchiamo di ridurre lo spreco, nel senso più ampio, in tutti i nostri processi – spiega **Chiara Faenza**, responsabile Sostenibilità e valori di Coop – nell'ottica dell'economia circolare. Comunque, con la campagna "Buon fine" a fine giornata il cibo deperibile rimasto invenduto nei negozi non si butta: viene consegnato a cooperative, enti e

associazioni. Centinaia di punti vendita Coop lo scorso anno hanno donato 5.642 tonnellate di derrate alimentari, in grado di generare oltre 11 milioni di pasti, per un valore pari a circa 28 milioni di euro. Ne hanno beneficiato 938 associazioni di volontariato in tutta Italia. Invece con le offerte di prodotti vicino alla scadenza **"Mangiami subito"** sono stati coinvolti 836 punti vendita, per un valore complessivo dei prezzi, scontati fino al 50%, di oltre 38 milioni».

Sono coinvolti nella lotta allo spreco **anche i fornitori** dei prodotti a marchio Coop che hanno aderito al progetto "Coop for future": l'86% dei 258 fornitori che donano eccedenze alimentari ha dichiarato di avere destinato a fini di beneficenza per l'alimentazione umana, nel 2020, circa **164 mila tonnellate** di prodotti.

IN TRENTO

Anche Coop Trentino e le Famiglie Cooperative sono impegnate nella lotta allo spreco alimentare: accanto agli sconti per i

In freezer anche la frutta secca

Anche la frutta secca e quella a guscio, come noci e mandorle, sia sgusciate che con il guscio, hanno una scadenza e possono irrancidire. Un buon metodo di conservazione a cui non si pensa spesso è il freezer. Congelando questi prodotti si allunga di qualche mese la loro vita, in piena sicurezza.

impresa in etichetta sono quelli altamente deperibili come le uova, gli ortaggi e la frutta tagliati in busta. Per la pasta secca, i biscotti, le spezie, le salse, il tonno e la carne in scatola, si può essere più flessibili.

«Il tonno scaduto a dicembre posso aprirlo, annusarlo e guardarlo prima di consumarlo anche a marzo: è un prodotto sterile, al massimo si può ossidare e non avrà più un gusto gradevole, ma non è pericoloso anche se vado oltre di uno o due mesi. A meno che non sia talmente ossidato da aver determinato la formazione di composti tossici ma, in questo caso, il nostro naso ce lo segnalerà. Lo stesso per miele e confetture, che di solito hanno una scadenza di alcuni anni». Sono da buttare invece pasta, riso e legumi che hanno fatto le "farfalline": gli insetti hanno banchettato nei sacchetti, alterato il prodotto e lasciato le loro deiezioni.

Oltre al botulino, a svilupparsi in alcuni alimenti può essere un altro batterio, la listeria. I prodotti a rischio in questo caso sono soprattutto il salmone affumicato, gli affettati confezionati di carne e di pesce, i formaggi erborinati come il gorgonzola e quelli molli come il taleggio e il brie: anche questi vanno tenuti nei ripiani più freddi del frigo, dopo l'apertura vanno consumati nel giro di



prodotti prossimi alla scadenza (contrassegnati da bollini rossi), è attiva da oltre 18 anni la raccolta e la donazione alle associazioni di volontariato di tutti quei prodotti alimentari che, per motivi vari (ad esempio per confezioni danneggiate, etichette deteriorate o perché vicini alla scadenza), non possono più essere posti in vendita, pur mantenendo inalterate le proprie caratteristiche nutrizionali e igieniche.

L'attività di raccolta e la donazione delle eccedenze alimentari vede partecipare un numero sempre maggiore di negozi delle Famiglie Cooperative e del Sait, in tutto il Trentino ma anche in Alto Adige, e a partire dai magazzini del Consorzio Sait, fino ai negozi, anche piccoli, delle Famiglie Cooperative presenti in ogni valle e passando per il Superstore di Trento e i negozi gestiti direttamente da Sait a Trento e Rovereto.

Due le organizzazioni principali con le quali la Cooperazione di Consumo Trentina collabora quotidianamente per rendere efficace questa preziosa raccolta: l'associazione Banco Alimentare del Trentino Alto Adige (con il quale la collaborazione si sviluppa anche attraverso altri importanti progetti, come quello della Giornata Nazionale della Colletta Alimentare) e l'associazione Trentinosolidale ODV.



DISPENSA: LE REGOLE ANTISPRECO

Ogni italiano getta in media quasi 600 grammi di cibo pro capite a settimana, cioè 35 chili all'anno, per un valore di circa 125 euro a testa (ma, a seconda della stagione, si arriva anche a 750 grammi). Eppure, in tempi di stipendi magri e inflazione al galoppo, proprio non sprecare è una delle strategie vincenti per risparmiare e, insieme, fare un favore all'ambiente. Ecco allora i nostri consigli salvacibo e portafoglio.

- 1 In ordine di scadenza:** porta avanti e bene in vista, negli scaffali e nel frigo, i prodotti più vicini alla scadenza, per ricordarti di consumarli prima.
- 2 Lista della spesa:** una lista della spesa ben organizzata, pensata per coprire un certo numero di pasti, resta il modo migliore di fare acquisti alimentari.
- 3 Acquisti "di complemento":** controlla la dispensa e cerca di acquistare prodotti da preparare con quello che hai già. Eviterai di acquistare doppioni o di far invecchiare troppo e buttare ciò che c'è.
- 4 Occhio alla scadenza:** verifica sempre, prima di acquistarli, la scadenza dei prodotti e le modalità di conservazione, da osservare scrupolosamente.
- 5 Poco per volta:** non esagerare con le scorte o le grandi confezioni di alimenti pensando di risparmiare: rischiano di scadere o rovinarsi, se aperti, prima di avere il tempo di consumarli.
- 6 Comprare last minute:** in molti punti vendita Coop appositi contenitori segnalano gli alimenti da comprare e consumare subito, a prezzi ridotti, prima che scadano. Si risparmia e si aiuta a non sprecare.
- 7 Ricette con gli avanzi:** riscopri le tante, squisite ricette della cucina italiana basate sugli avanzi e gli scarti. Dalle polpette agli sformati, spazio alla fantasia.
- 8 Salvare trasformando:** le cipolle già affettate e altri alimenti freschi possono essere surgelati oppure cotti e messi in freezer per prolungare la loro "vita utile". Il pane si grattugia o si surgela. Idem per sughi, salse e ciò che avanza in tavola. La frutta ammaccata si può pulire e trasformare in frullati, macedonie e smoothies.
- 9 Riutilizzare:** molti scarti si possono utilizzare diversamente. Il caffè e i gusci d'uovo per concimare le piante, le bucce di arance e agrumi per profumare la casa, il latte scaduto per maschere di bellezza e per pulire oggetti in pelle...
- 10 "Doggy bag" al ristorante:** se non riesci a mangiare tutto ciò che hai ordinato, chiedi di portare a casa quello che resta nel piatto. Non è maleducato, è una buona abitudine.



tre giorni al massimo e, se sono molto vicini alla scadenza, sarebbe meglio cuocerli prima di mangiarli. Altro caso di cibo a rischio sono i **würstel**, che vanno sempre cotti per evitare problemi (un'indicazione riportata anche nelle etichette, ma che in Italia non tutti rispettano).

NEI MEANDRI DEL FREEZER

Un potente alleato nella lotta allo spreco di cibo in casa può essere il congelatore, con qualche accortezza. Oltre a preservare i prodotti surgelati in contenitori termici nel trasporto dal negozio a casa, per non interrompere la cosiddetta catena del freddo, è bene fare attenzione a cosa accade nei meandri del freezer: «È raccomandabile non superare le date indicate anche sui surgelati – spiega il professor Paparella – ed è la stessa cosa per gli alimenti congelati a livello domestico, per i quali non c'è una indicazione univoca sulla conservabilità. Teniamo conto che **più un prodotto è grasso, meno si può estendere la sua vita utile**, perché i grassi si ossidano anche alla temperatura di congelamento. Se congelo a casa un branzino, che è un pesce magro, si manterrà anche per 9-12 mesi. Il salmone, che è un pesce grasso, no. La pancetta, il lardo o il burro ancora meno: 3 mesi al massimo, che possono arrivare fino a 6 se il congelatore è molto efficiente e se l'alimento è stato congelato

sottovuoto, in modo da creare condizioni meno favorevoli all'ossidazione».

Una buona strategia per allungare la vita dei prodotti vicini alla scadenza può essere quella di cuocerli e congelare il piatto cotto, perché con la cottura si elimina buona parte dei problemi microbiologici e il congelamento blocca la proliferazione dei batteri: «Invece **non bisogna congelare i prodotti vicini alla scadenza senza cuocerli**: quando andremo a scongelarli, la superficie esterna raggiungerà per prima la temperatura ambientale e potrebbe consentire la **moltiplicazione di microrganismi patogeni e la formazione di tossine, anche resistenti al calore**».

UNA STRANA "INFLUENZA"

Il 35% degli italiani, secondo l'ultimo rapporto di italiani.coop, per far fronte ai rincari e alla crisi economica di questo periodo punta proprio a ridurre gli sprechi. «Non buttare» è il nostro primo comandamento, seguito dalla caccia a sconti e promozioni. Ottimo proposito, da portare a termine adottando comportamenti antispreco (vedi riquadro «Le regole antispreco») ma senza rinunciare alla sicurezza degli alimenti. Consumare prodotti **scaduti o andati a male**, infatti, può causare problemi gastroenterici (diarrea, vomito, nausea e febbre) e avere effetti gravi per la salute. Il **botulino**, celebre perché può proliferare anche nelle conserve alimentari fatte in casa, è insapore



e ha scarsi effetti a livello gastrico, ma può essere mortale perché colpisce il **sistema nervoso**. Insidiosa anche la **listeria**: «La forma setticemica, oltre i 65 anni di età è la più frequente – afferma il professor Paparella – e non è detto che i sintomi siano così riconoscibili: si può facilmente scambiare per un'influenza, perché causa febbre, abbattimento, debolezza. Non è facile neppure da diagnosticare. Per molti microrganismi il tempo di incubazione è breve: dall'ingestione dell'alimento contaminato alla malattia passano da due a quattro giorni. Per la listeria l'incubazione può essere di **due mesi**, come per l'epatite A». Insomma, non sprecare è bene, ma non a tutti i costi. (*consumatori.e-coop.it*)

Superstore Coop Trento Con la Croce Rossa Italiana per la raccolta alimentare

Il ringraziamento della Croce Rossa rivolto a tutti per la grande generosità nella partecipazione alla raccolta alimentare di sabato 5 novembre 2022 al Coop Superstore di Trento

Sabato 5 novembre 2022 per l'intera giornata (dalle 9 alle 19) il Superstore Coop Trento ha ospitato, come è accaduto spesso negli ultimi mesi, una raccolta di alimenti organizzata dai volontari del Gruppo di Trento della Croce Rossa Italiana. Ancora una volta la raccolta è stata un vero successo, grazie alle donazioni di quanti fanno la spesa al Coop Superstore di Trento ed hanno scelto di partecipare alla raccolta.



Il Gruppo di Trento della Croce Rossa Italiana vuole ringraziare tutti i donatori per la loro sensibilità e generosità, e il Sait e il Coop Superstore Coop di Trento per l'attenzione costante e la disponibilità della struttura nell'assicurare accoglienza all'iniziativa. È un "grazie di cuore" che arriva anche dalle famiglie che ricevono i generi di prima necessità frutto della giornata di donazione, famiglie di cui il Gruppo di Trento della Croce Rossa Italiana si fa portavoce, sottolineando "C'è motivo di essere orgogliosi della vostra realtà cooperativa e della sensibilità dei vostri clienti".

Nuova festa d'inaugurazione per la riapertura di uno dei suoi negozi per Famiglia Cooperativa Lagorai Roncegno: dopo quella per il negozio di Torcegno, a fine maggio 2021, ecco il taglio del nastro, lo scorso 29 ottobre, in occasione dell'inaugurazione del punto vendita totalmente rinnovato di Marter.

Dopo tre intense settimane di lavori, necessarie al progetto di ristrutturazione completa, il negozio è stato riaperto al pubblico con tutte le sue novità, a cominciare dall'ingresso, dotato di una nuova porta e nuove serrande, e poi subito proseguendo lungo il percorso interno. Il negozio gode ora di una nuova disposizione dei reparti, con scaffali, banchi, frigoriferi e attrezzature nuove, e di

si trova invece il secondo negozio di 150 mq a insegna Famiglia Cooperativa, un multiservizio dotato anche di macelleria e di rivendita di giornali. Infine a Ronchi c'è il negozio più piccolo, 55 mq, un punto vendita Sieg (Servizi di interesse economico generale), sempre a insegna Famiglia Cooperativa.

I dipendenti della Famiglia Cooperativa Lagorai sono 11 (inclusa l'ultima nuova arrivata, con la recentissima assunzione del 31 ottobre 2022), diretti da Antonella Sartori. Il presidente è Claudio Montibeller, la vicepresidente è Emanuela Nicoletti; 943 i soci.

IL NEGOZIO DELLA COMUNITÀ

“La Famiglia Cooperativa è un bene di tutti gli abitanti e le famiglie di Marter – ha osser-

Famiglia Cooperativa Lagorai

Un negozio tutto nuovo per Marter

La Famiglia Cooperativa ha portato a termine, lo scorso 29 ottobre, il progetto di ristrutturazione di tutti i suoi negozi: anche a Marter tutto è stato rinnovato, per offrire un negozio moderno e più funzionale

una completa ritinteggiatura e risistemazione delle pareti e delle notevoli strutture architettoniche interne, valorizzate dalla scelta delle tinte a contrasto e dalla nuova illuminazione con luci led a risparmio energetico. Grazie alle tante nuove soluzioni adottate, il negozio (200 metri quadrati, di cui 150 dedicati alla superficie di vendita) risulta ora anche più spazioso e funzionale.

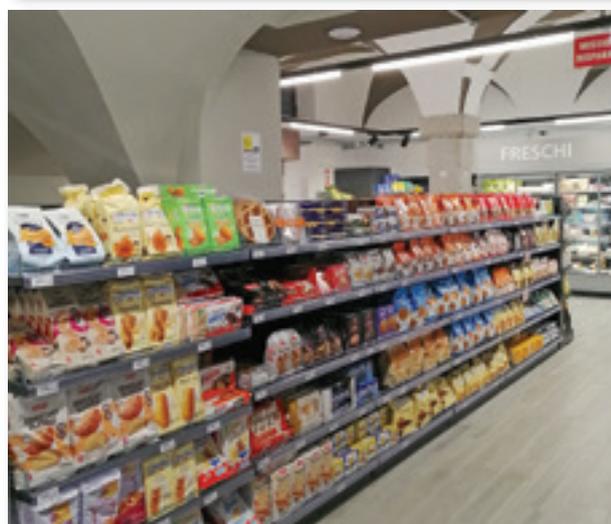
LA FAMIGLIA COOPERATIVA LAGORAI

Quanto realizzato nel punto vendita di Marter completa la serie di interventi di miglioramento e ristrutturazione promossi dalla Famiglia Cooperativa Lagorai per tutti e quattro i suoi negozi.

La Famiglia Cooperativa Lagorai (nata il 1° gennaio 2001 dall'unificazione delle Famiglie Cooperative di Roncegno e di Torcegno) oltre al negozio di Marter appena rinnovato, ha la sua sede principale Roncegno Terme: è il suo supermercato più grande, completo di ogni assortimento, a insegna Coop Trentino (circa 400 mq). A Torcegno



In queste foto: il nuovo ingresso del negozio di Marter; l'inaugurazione, con il momento del taglio del nastro; uno scorcio dell'interno del negozio



vato il presidente **Claudio Montibeller** in occasione dell'inaugurazione – Ed è un bene considerarlo un bene proprio a servizio della comunità”. All'evento del 29 ottobre 2022 hanno partecipato anche il sindaco di Ron-



cegno, **Mirco Montibeller**, e **Roberto Paccher**, presidente del Consiglio Regionale del Trentino Alto Adige. Gli organismi centrali della Cooperazione Trentina sono stati rappresentati dal presidente di Sait, **Renato Dalpalù** (“Un bel negozio, collocato in uno spazio davvero molto bello, che garantisce un servizio commerciale praticamente sulla porta di casa a questa comunità. Ci auguriamo possa incontrare il favore degli abitanti di Marter”) e **Paola Dal Sasso**, vicepresidente della Federazione Trentina della Cooperazione per il settore del consumo (“Sono punti vendita essenziali per una comunità, perché la loro azione è caratterizzata da

una funzione commerciale che è unita ad una funzione sociale altrettanto importante”). La struttura, al momento del taglio del nastro inaugurale, è stata benedetta da **don Paolo Ferrari**. (c.g.)

Sulla base dei dati e delle informazioni raccolti e studiati in questi anni, Euricse ha cercato di tratteggiare i possibili ambiti di sviluppo per la cooperazione trentina, soprattutto alla luce delle impellenti priorità di questo periodo storico.

Le Famiglie Cooperative presidiano oltre il 90% dei comuni della provincia e rappresentano in un caso su due l'unico negozio di prossimità, in un contesto in cui l'80% dei Comuni trentini è inquadrato come zona rurale o scarsamente popolata.

significativi nuovi spazi di miglioramento, **coinvolgendo la comunità nella loro definizione, analizzando i bisogni espressi e trovando soluzioni innovative.** In altre parole, co-progettando e co-programmando insieme al territorio.

Le Famiglie Cooperative dunque hanno



Lo studio Euricse **Famiglie Cooperative, grandi potenzialità da esprimere**

Partendo dall'analisi dei dati trentini e del contesto generale, Euricse tratteggia i nuovi possibili ambiti di sviluppo della cooperazione di domani

di **Eddi Fontanari, Euricse***

Questo aiuta a comprendere come le cooperative di consumo non rappresentino esclusivamente un esercizio commerciale bensì svolgano un'importante funzione di presidio del territorio, evitando l'abbandono delle aree montane e la perdita di tutte le esternalità positive che ne conseguirebbe.

Nel 2019 il 28% delle Famiglie Cooperative ha ottenuto la qualifica di Sieg (servizi d'interesse economico generale) per il 30% dei propri punti vendita. I servizi di interesse generale aggiunti potrebbero avere

enormi potenzialità di aggiornamento e integrazione delle proprie funzioni, che sarebbero agevolate grazie ad un ricambio generazionale dei Cda e dunque al prevalere di posizioni giovani e innovatrici.



Questa evoluzione potrebbe essere utile a sviluppare nei soci un nuovo senso di appartenenza, magari coinvolgendoli nella prestazione di attività complementari a quelle commerciali, anche in qualità di volontari. Per fare questo servirebbe una revisione del modello di governance, che dovrebbe diventare più inclusivo e aperto. Il potenziale inespresso delle cooperative di consumo sembra veramente rilevante, soprattutto se si pensa alle sfide che la società dovrà affrontare nei prossimi anni. **Anche sul fronte energetico, per esempio, le Famiglie Cooperative potrebbero farsi promotrici dell'individuazione di modalità alternative, come per esempio le comunità energetiche.** (Cooperazione Trentina)

**Euricse (European Research Institute on Cooperatives and Social Enterprises) è la fondazione nata nel 2008 a Trento per iniziativa dell'Università degli Studi di Trento, (con il sostegno di: Federazione Trentina della Cooperazione, Provincia autonoma di Trento, Fondazione Cassa di Risparmio di Trento e Rovereto, International Cooperative Alliance) per promuovere la conoscenza e l'innovazione nell'ambito delle imprese cooperative e sociali e delle altre organizzazioni nonprofit di carattere produttivo.*

Provincia autonoma di Trento **Negozi multiservizi in montagna: premi a quelli che erogano maggiori servizi**

La Provincia autonoma di Trento ha modificato i criteri per la concessione di contributi in favore delle imprese di dettaglio di generi alimentari e di prima necessità e dei pubblici esercizi in seno alla disciplina dei "multiservizi".

La Giunta provinciale ha stanziato 3,288 milioni di euro a favore dell'insediamento e la permanenza di esercizi multiservizi in zone svantaggiate, altrimenti prive di servizi commerciali.

La Provincia di Trento può affidare alle imprese che gestiscono esercizi

commerciali di dettaglio di generi alimentari e di prima necessità, situati in particolari località, lo svolgimento di attività multiservizi di interesse economico generale (SIEG), previa verifica da parte dei Comuni competenti dei bisogni necessari presso la popolazione della località interessata; a fronte dello svolgimento dei servizi, l'impresa incaricata potrà richiedere e ottenere dalla Provincia un aiuto a compensazione dei costi sostenuti.

La modifica dei criteri per la concessione di contributi introdotta a fine ottobre consentirà

un aumento nella qualità e nel numero dei servizi svolti a favore delle comunità di montagna, incentivando i 229 multiservizi del Trentino ad offrire **servizi essenziali per scongiurare lo spopolamento della montagna:** servizi come la prenotazione telefonica o online di **visite mediche**, la stampa di **referti medici**, il punto recapito per il ritiro di **farmaci**, i **servizi postali** di pagamento, di **bancomat**, di **consegna della spesa** a domicilio. Inoltre, fra i nuovi servizi che gli esercizi potranno erogare ci sono: servizio di **punto di ritiro pacchi** a banco in presenza di un addetto; servizio di **noleggio biciclette** (elettriche e/o muscolari); servizio gratuito di **ricarica batterie per biciclette elettriche.**

La Famiglia Cooperativa Alta Valsugana ha recentemente partecipato, tramite il Piano Giovani di Zona Laghi Valsugana, al progetto “Coop-Art: un’arte cooperativa”. Il progetto, presentato da Ingrid Polacco e Chiara Cetto, sostenute dall’Associazione Noi Oratorio Barco, si è posto l’obiettivo di rappresentare, attraverso l’arte e la bellezza, la piazza di Barco secondo le ragazze e i ragazzi che la vivono, un sentimento



Nel murales c’è una ragazza o ragazzo seduto sulla panchina del bacuchelo che lascia sul terreno una scritta: “**Ci siamo tutti**”. “Si siede – spiegano i curatori del murales – e si rende conto del fatto che, anche se è seduto lì da solo, è circondato da tutti quelli che sono passati prima di lui e che, come loro, hanno **collaborato a rendere la piazza di Barco un luogo di tutti**. È qui che la sua frase diventa realtà. Ciò che vogliamo comunicare con il nostro murales è che la **collaborazione**

Famiglia Cooperativa Alta Valsugana **Coop-Art: un’arte cooperativa**

Il progetto dei giovani di Barco con la Famiglia Cooperativa: sopra l’ingresso della coop un murales che è il risultato della collaborazione tra i giovani, la Famiglia Cooperativa, la comunità

non deve essere necessariamente esplicita ed ordinata. Esistono infatti forme di collaborazione che si sviluppano casualmente, in tempi e modi diversi ma danno vita a **progetti comuni** (come la Famiglia Cooperativa!!!) Un progetto, in questo caso, destinato a coinvolgere tutti: giovani e comunità”.

che ha trovato espressione nella realizzazione di un murales, che a sua volta è il risultato della collaborazione e partecipazione delle giovani e dei giovani di Barco, in particolare quelli che vivono la piazza.

Il murales abbellisce ora la piazza di Barco, sistemato proprio sulla facciata principale della Famiglia Cooperativa

di Barco: un esempio di collaborazione tra giovani nella piccola comunità locale, e di collaborazione con tutta la comunità, a cominciare dalla Famiglia Cooperativa Alta Valsugana.

COOP-ART

Il progetto e l’opera artistica sono nati per dimostrare che la piazza rimane un luogo di incontro sicuro e per creare qualcosa di duraturo per i giovani che possa rafforzare il rapporto tra loro e con il territorio. L’obiettivo di Coop-Art è promuovere il senso di appartenenza alla comunità – si illustra nel progetto – adattare i valori alle forme contemporanee di arte, spingere i giovani alla realizzazione delle proprie idee, sostenendo la loro creatività, mostrare il legame tra



i giovani e il paese, imparare attraverso la collaborazione. Coop-Art è stato presentato a metà maggio 2022, e con la collaborazione di un writer professionista, Senka Semak, è stato portato a termine lo scorso 23 ottobre, quando con una festa è stato inaugurato il murales sistemato sulla facciata della Famiglia Cooperativa di Barco.

IL MURALES E LA PIAZZA

Il murales rappresenta un **bacuchelo** (pensilina dell’autobus): un **luogo di ritrovo**, tanto da portare i **segni del passaggio** di tutti i giovani che hanno lasciato scritte o disegni.

In alto: “Ci siamo tutti”, il murales posto sulla facciata della Famiglia Cooperativa di Barco; qui sopra, da sinistra un momento della creazione del murales e l’intervento del presidente della Famiglia Cooperativa, Giorgio Paternolli, il giorno dell’inaugurazione

“Da lontano arriva un autobus, il **corrierino**, a rappresentare l’allontanamento dal paesino, ma anche il ritorno verso Barco e il bacuchelo: il suo viaggio è sempre circolare e c’è un continuo apporto di novità. Sullo sfondo **le nostre montagne**: il Pizzo e la Panarotta. Ci guardano da sempre perplesse, senza capire cosa ci sia di così speciale in piazza a Barco da far riunire le persone in un modo così semplice”.

“Volevamo trasmettere, attraverso l’arte, la bellezza della piazza di Barco – ha commentato il Piano Giovani di Zona Laghi Valsugana – dandole una nuova luce, facendo realizzare dei murales ai giovani,

in modo che potessero esprimersi tramite i colori, le forme e l’immaginazione. Ne è nato, secondo noi, un capolavoro, l’essenza e l’espressione artistica di tanti ragazzi giovani che **con occhi nuovi hanno ridisegnato un luogo**”. (C.Galassi)

È un nuovo modo di pensare l'energia, l'**autoproduzione**, che avanza silenzioso. Senza quasi accorgercene – tra un pannello fotovoltaico trainato dal Bonus 100% e uno detraibile al 50% grazie all'Ecobonus –, molti di noi hanno già qualche parente, amico o conoscente che i chilowattora se li fabbrica in casa. E che, in parte, poi rivende. Ci stiamo avviando così, sostenuti dall'Europa, verso un **sistema sempre più decentrato**, dove le abitazioni sono come punti di accesso in una rete Internet, e il consumatore a sua volta diventa un produttore di energia (*prosumer*), caricando l'eccedenza ricavata dal sole su quello che potremmo chiamare il "web dell'energia".

Un sistema complesso da capire, ma facile, sul piano tecnico, da realizzare, con il



Autoconsumo e scambio di chilowatt in rete **Energia di casa mia**

Autoproduzione dell'energia elettrica: una risposta agli aumenti folli dei prezzi, ma pure una strada nuova, ecologica, che sempre più italiani imbroccano, anche costituendo Comunità energetiche rinnovabili e gruppi di autoconsumo. I vantaggi in bolletta sono evidenti, così come lentezze e ritardi da superare

di **Claudio Strano**

risultato di abbattere il costo della bolletta fino a pochi euro, tendenti allo zero. L'energia prodotta dai pannelli installati su tetti e balconi, infatti, o viene consumata, o va a finire nelle batterie di accumulo per essere prelevata all'occorrenza (di notte o quando piove, per esempio), oppure è venduta e stoccata in rete. Un sistema "leggero", «per il quale non c'è bisogno di nuove infrastrutture e che l'utente sostenga investimenti in hardware», sintetizza l'ingegner **Andrea**

Galliani, di Arera, l'autorità regolatoria per energia reti e ambiente.

Per i conti di casa, come si diceva, è un toccasana. Ora che i prezzi medi del gas per famiglia e della luce sono raddoppiati, senza troppe speranze di recupero sul medio termine («Il mercato a oggi scommette in un ritorno alla normalità dal 2025, ma a valori di prezzo circa doppi rispetto alle medie storiche», osserva **Fabio Zambelli**, direttore del Consorzio Esperienza Energia,

IN TRENTINO

In Trentino la Cooperazione Trentina sta promuovendo – grazie ad un Protocollo d'Intesa con i BIM e con la PAT, e tramite l'Agenzia Aprie – la nascita di comunità energetiche, con la diffusione di impianti domestici di energia rinnovabile. In questa fase sta seguendo una decina di iniziative avviate in diversi territori, a più livelli di avanzamento, tutti in attesa anche dei decreti attuativi della nuova normativa che amplia le condizioni di riconoscimento delle nuove comunità energetiche.

Inoltre, per dare informazione e supporto ai territori che vogliono costituire una comunità energetica in forma cooperativa, in particolare come cooperativa di comunità, la Cooperazione Trentina sta preparando una pagina web sui suoi portali. Per avere informazioni si può anche scrivere all'indirizzo mail: energia@incooperazione.it

Informazioni generali sulle Comunità energetiche in Trentino si trovano su: <https://infoenergia.provincia.tn.it/Produzione-energia/Comunita-di-energia-rinnovabile>

aprendo il webinar "Il caldo autunno della crisi energetica"), l'idea di produrre e poi scambiare o condividere luce è diventata appetibile anche per il signor Rossi, nonché utile per la diversificazione delle fonti e la difesa dell'ambiente. Adottando questo modello di democrazia energetica, imprese, cittadini ed enti locali possono dare il proprio contributo alla transizione verde, attaccando o staccando in automatico la spina. Un modello articolato su tre livelli: di comunità, collettivo e individuale.

Il risultato, alla fine di un iter faticoso di autorizzazioni, burocrazia e ritardi per la crisi dei materiali, sarà comunque quello di avere due **contatori** in casa che dialogano tra loro: uno personale, per calcolare l'energia pulita consumata, e un secondo che misura quanta energia (sempre pulita) viene immessa in rete.

L'INSIEME FA LA FORZA

L'**autoconsumo collettivo** riguarda più soggetti che condividono lo stesso edificio o condominio dotato di impianti fotovoltaici: l'energia prodotta può essere condivisa sì, ma limitatamente al luogo specifico in cui viene generata.

Più grandi, invece, sono le **Comunità energetiche rinnovabili (Cer)** che possono coinvolgere un intero quartiere, purché siano allacciate alla stessa cabina elettrica di trasformazione (cosiddetta "secondaria"; ma quando i decreti attuativi del dlgs del 2021 saranno finalmente varati, ci si potrà collegare alla "primaria" e saranno ancora più grandi).

In questo modo si creano realtà interconnesse – dalle cooperative di abitazione alle parrocchie, dalle grandi aziende attente alla questione climatica alle società del Terzo settore che combattono la povertà energe-

Come aprire una Cer* in sei mosse

- 1 Rivolgersi a un geometra, architetto o ingegnere** per verificare se l'area è adatta a un impianto fotovoltaico e libera da vincoli della Soprintendenza archeologia, belle arti e paesaggio
- 2 Consultare installatori di pannelli solari e società di distribuzione dell'energia** per avere un preventivo dell'impianto fotovoltaico
- 3 Dai componenti della Cer raccogliere il consenso** sui dati, il numero di fornitura (il pod indicato in bolletta) e informarsi dal distributore di energia su quali utenti siano collegati a una stessa cabina secondaria (impianto di trasformazione)
- 4 Recarsi da un notaio per costituire la Comunità energetica rinnovabile** in forma di associazione, anche cooperativa
- 5 Aprire un conto corrente intestato alla Cer:** qui andranno a finire gli incentivi e i proventi della vendita alla rete dell'energia prodotta in eccesso e non consumata
- 6 Contattare il distributore principale per l'allacciamento finale,** non senza essersi registrati sul portale online del Gse (Gestore dei servizi energetici) che calcola l'energia condivisa e ripartisce oneri e incentivi

*Comunità energetica rinnovabile

tica –, completamente auto-sufficienti per i consumi da fonti rinnovabili. Entrambe queste pratiche – autoconsumo collettivo e Cer – godono di **incentivi ventennali dello Stato** e prevedono il posizionamento di pannelli fotovoltaici sul tetto o sul terreno, che riducono le emissioni di CO₂ e offrono ai cittadini una bolletta più leggera, a oggi, tra il 20 e il 40% per le Cer; ma contando anche gli incentivi di Stato ripartiti tra i soci, in futuro si potrebbe arrivare a un risparmio dell'80%.

E se si abita da soli? Sempre autoconsumo è, che viene definito “puro” quando non si è collegati alla rete elettrica, e con accumulo e scambio quando lo si è e risulta del tutto naturale nonché conveniente cedere un po' dell'energia prodot-



ta al gestore (Gse), che la paga, tra l'altro, a prezzi remunerativi, che poi scala dalla bolletta. Difficile, per inciso, sarebbe bruciare da soli tutti i chilowattora di un impianto fotovoltaico che, in media, supera i 6 kW di potenza nominale.

Infine, venendo alle soluzioni più minimaliste, si può integrare il sistema energetico domestico con **moduli “plug and play”** da collocare in balcone, in terrazzo, in giardino o anche su una parete, riuscendo ad alimentare qualche lampadina, il frigo o la lavatrice.

UN MILIONE DI FAMIGLIE

In Italia si contano un centinaio di progetti Cer. Molti sono ancora in stand-by, perché manca l'approvazione delle tabelle degli incentivi di Arera sulla base di nuove modalità e tempistiche di calcolo dei contributi previste dal Gse per il 2022 (le attuali sono del 2020), e si attendono i decreti attuativi che dovrebbero stappare il collo di bottiglia. C'è molto fermento e voglia di abbattere tutte le barriere, anche di carattere tecnico e amministrativo.

Il **Politecnico di Milano**, nonostante gli impedimenti, stima che nel 2025 le *energy community* saranno circa 40 mila e che coinvolgeranno 1,2 milioni di famiglie, 200 mila

uffici e 10 mila piccole e medie imprese, ricevendo un forte impulso dal Pnrr che ha stanziato 2,2 miliardi di euro in arrivo tra 2023 e 2026, più i sostegni delle leggi regionali.

«Ma costruire una Cer resta molto impegnativo e ancor di più lo è alla luce del decreto che ha posto il limite incentivabile da 200 chilowatt a un megawatt», mette in guardia il professor

Marco Orlandini, intervenuto al convegno nazionale sull'energia organizzato dal centro studi Ircaf, su avvio e gestione delle comunità energetiche. «Oggi tutti i clienti in media tensione potrebbero entrare a far parte di una Cer, anche attività artigianali e industriali». Come costituirne una in **forma cooperativa** è spiegato sulla piattaforma online *respira.coop* promossa, tra gli altri, da Coopfond, il fondo d'investimento di Legacoop.

Se per un'associazione c'è dunque una formalità in più da adempiere, un **privato** si trova comunque davanti un iter di permessi che può essere lungo e snervante, da sei mesi a un anno. C'è il nodo iniziale del vincolo paesaggistico o urbanistico da sciogliere, poi i tempi di Enel o di altri distributori per perfezionare l'allacciamento alla rete. Ma quando tutto è passato, e arriva un conto del gas di 3,57 euro grazie al fatto di aver messo solare termico e fotovoltaico, come ha raccontato ai giornali il vicedirettore della rivista “il Mulino”, Bruno Simili, sarà difficile pentirsi. Con gli aumenti che ci sono stati, in un periodo di anni che si conta sulle dita di una mano si rientra degli investimenti fatti, contro i 7-8 anni di una volta. (*consumatori.e-coop.it*)



Piccolo glossario

Pannello solare: chiamato anche solare termico, sfrutta l'irraggiamento solare per produrre calore, cioè energia per la produzione di acqua calda sanitaria

Pannello fotovoltaico: sfrutta sempre l'energia del sole, ma per produrre energia elettrica

Pannello fotovoltaico “plug and play”: è un kit fotovoltaico per l'autoconsumo composto da moduli e da un inverter che, collegato a una presa di corrente, immette nell'abitazione l'energia prodotta dall'impianto

Scopri i vantaggi di CoopVoce



Convenienza

Poter scegliere fra diverse offerte con prezzi trasparenti, senza costi nascosti.



Qualità

Poter navigare con la copertura affidabile della rete 4G di TIM, in Italia e all'estero.



Lealtà

Poter ricevere un'assistenza pluripremiata, in Italia con il 188, dall'App, via Chat.

Scopri l'esclusiva promozione di Natale
a punto vendita o su www.coopvoce.it

Dal 2007 rendiamo semplice comunicare.
Siamo al tuo fianco e siamo Coop.



coopvoce.it


Comunicare è semplice

Aprire o non aprire le finestre, questo è il problema. L'affermazione può sembrare una scherzosa parafrasi del dubbio amletico di William Shakespeare, ma in realtà evoca una questione assai seria che le scuole si trovano oggi ad affrontare. A renderla stringente sono due crisi che stiamo vivendo negli ultimi: da un lato la pandemia da Covid 19, dall'al-

ricambio dell'aria automatizzato, è la ventilazione naturale e quindi aprire le finestre; soluzione che la pandemia da Covid 19 ha insegnato essere una delle precauzioni basilari per limitare anche la diffusione di virus e batteri.

Questa soluzione si scontra però, oggi più che mai, con quella del consumo energetico: riscaldare ambienti con le fine-

due Istituti professionali (il Centro moda Canossa di Trento e l'alberghiero di Rovereto) in collaborazione con il Dipartimento Istruzione e Cultura della Provincia Autonoma di Trento e l'azienda Upsens.

TECNOLOGIA E FORMAZIONE

La società Upsens ha creato un sensore connesso (QuAir) – di cui saranno dotate,

Etika per la qualità dell'aria nelle scuole

Aprire o non aprire le finestre?

Il progetto di Etika per garantire la qualità dell'aria nelle scuole: per assicurare la salubrità degli ambienti, il benessere di studenti e insegnanti, e ridurre le dispersioni termiche

di **Silvia De Vogli**

l'esponentiale aumento dei costi dell'energia. Ma andiamo per gradi. Innanzitutto la salubrità degli spazi è un elemento importante per il benessere delle persone, soprattutto quando trascorrono molte ore insieme in uno stesso luogo chiuso come capita a studenti e insegnanti nelle aule scolastiche.

CO₂ E VOC

Particolarmente rilevante per la salubrità di questi ambienti è la qualità dell'aria che è influenzata da alcuni parametri fondamentali rispetto ai quali l'Istituto superiore di Sanità e alcune direttive europee hanno stabilito precise soglie di benessere.

Nell'aria sono presenti l'anidride carbonica (CO₂) e i VOC. La prima è un sottoprodotto della respirazione umana, maggiormente presente negli ambienti chiusi e con alta densità di persone; concentrazioni eccessive possono: causare sonnolenza, abbassare la concentrazione e provocare un calo dell'attività neuronale, con un impatto negativo anche sugli apprendimenti e lo studio.

I VOC, invece, sono sostanze organiche volatili (Volatile Organic Compounds) che, come l'anidride carbonica, si concentrano negli ambienti chiusi; alcuni di questi composti chimici in forma gassosa possono avere effetti negativi sullo stato di benessere e sulla salute.

La soluzione più semplice ed efficace, quando non esiste un impianto di



stre aperte richiede un maggior dispendio di energia e di costi.

La domanda allora non è più “aprire non aprire le finestre”, ma “quando e per quanto aprirle”.

Ed è in questa direzione che si muove il progetto sperimentale promosso da etika in

grazie a etika, tutte le aule, i laboratori, palestre e spazi di socializzazione dei due istituti professionali – che effettua rilevazioni continue dei parametri fondamentali (temperatura, umidità relativa, anidride carbonica e VOC) per conoscere la qualità dell'aria in un ambiente. Attraverso

Leds di segnalazione luminosa posti sul fronte del sensore (che riprendono i colori del semaforo: verde-buona qualità, giallo e rosso che segnalano che si sono superate le soglie di benessere) e specifici segnali sonori, QuAir avverte sia della necessità di arieggiare i locali, sia quando è possibile chiudere le finestre, evitando così inutili dispersioni termiche e di conseguenza rendendo più efficiente il consumo energetico. Lo storico delle misurazioni effettuate è consultabile anche da remoto in uno spazio cloud protetto da username e password.

Oltre alle dotazioni tecnologiche, etika curerà insieme ad Upsens momenti formativi dedicati agli insegnanti

che a loro volta coinvolgeranno gli studenti. È importante infatti che l'azione tecnica sia accompagnata da una crescita della consapevolezza che la sostenibilità dipende da ognuno di noi e che perseguirla insieme permette di raggiungere maggiori risultati per tutti.

etika per la qualità dell'aria nelle scuole

etika luce e gas
in collaborazione con Upsens
Qualità life sensor
PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO

In collaborazione con la Provincia Autonoma di Trento e Upsens, etika, l'offerta luce e gas creata dalla Cooperazione trentina con Dolomiti Energia, promuove la sperimentazione in due Istituti professionali (il Centro Moda Canossa di Trento e l'Alberghiero di Rovereto) di un progetto per garantire la qualità dell'aria nelle scuole

Oltre il 60% dei consumatori, soprattutto donne, legge l'etichetta prima di acquistare un prodotto, a caccia di informazioni utili: ingredienti, calorie, data di scadenza, eventuali allergeni... E se insieme alla "carta di identità" del prodotto trovassimo stampato in etichetta anche il 1522, cioè il numero di telefono da chiamare per le donne vittime di violenza o stalking? Sarà proprio così: da novembre il numero comparirà sulle confezioni dei prodotti a marchio Coop.



sociazione Differenza Donna Aps/Ong, che dal 2020 gestisce il Numero nazionale anti-violenza e stalking del Dipartimento per le Pari opportunità – *accoglie con assoluta garanzia di anonimato tutte le persone, soprattutto donne, sia italiane sia straniere, che stanno vivendo o hanno vissuto*

Una campagna permanente

Coop con le donne, contro la violenza

Sulle confezioni, sugli scontrini e nei negozi arriva il 1522, il numero di telefono gratuito per le donne vittime di abusi e stalking. Si comincia dal latte il 25 novembre, giornata internazionale per l'eliminazione della violenza sulle donne

di Paola Minoliti

Si comincia dal latte parzialmente scremato che si troverà in "edizione speciale" a tiratura limitata, parlando direttamente alle consumatrici, con una particolare confezione rosa. Un modo per sensibilizzare soci e clienti sul problema, ma anche per rompere il silenzio e agire concretamente a favore delle donne, fornendo loro un primo punto di riferimento per uscire dalla violenza direttamente nella busta della spesa, sui prodotti di uso quotidiano, nella vita di ogni giorno.

Il 1522, infatti, è il numero promosso dal Dipartimento per le Pari opportunità della Presidenza del Consiglio dei ministri, **accessibile gratuitamente** sia da rete fissa sia mobile su tutto il territorio nazionale, 24 ore su 24, tutti i giorni dell'anno, e in più lingue. Un servizio fondamentale per attivare un primo contatto e avviare percorsi di aiuto per tutte quelle donne che vivono nella paura o che hanno già subito episodi di violenza o stalking. Ma non solo: **possono chiamarlo anche i familiari, gli amici, i conoscenti, o le cittadine e i cittadini che desiderano informazioni su come fornire aiuto o a quali servizi rivolgersi.**

In occasione del 25 novembre – Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza sulle donne – Coop contribuirà a sostenere le associazioni a difesa delle donne vittime di violenza con diverse iniziative sul territorio e mettendo in vendita la borsa di tela a tema, in edizione limitata, firmata per Coop dall'illustratrice e designer tessile italo-nigeriana Diana Ejaita.

Intanto nei prossimi mesi, progressiva-

mente, il numero antiviolenza diventerà uno degli "ingredienti" nell'etichetta di tutti i prodotti a marchio Coop e verrà adottato su altri strumenti di comunicazione legati alla spesa, come gli scontrini, e, in alcuni negozi, sugli elementi dell'ambientazione come adesivi, carrelli e banchi frigo. Una campagna "sul campo", nei luoghi frequentati da tutti ogni giorno, per confermare l'impegno di Coop sul tema e che si aggiunge alle altre iniziative della campagna "Close the gap" per ridurre le discriminazioni di genere.

COME FUNZIONA IL 1522

Ma come funziona il 1522? «Il numero – spiega la dottoressa Maria Spiotta dell'as-

qualsiasi tipo di violenza fisica, sessuale, psicologica, economica, in casa, al lavoro o in qualsiasi altro luogo pubblico o privato.

Si rivolge alle operatrici e agli operatori dei servizi pubblici e privati, ma anche a chiunque voglia informazioni. L'obiettivo è garantire uno spazio d'ascolto, supporto e protezione, anche in collegamento con la Rete Antiviolenza. Contattare il 1522 è un primo passo per uscire dall'isolamento e da una situazione di violenza».

All telefono, operatrici esperte nel contrasto alla violenza di genere offrono alle donne un dialogo sicuro e senza pregiudizi, in cui ciascuna possa sentirsi accolta, compresa e creduta. All'occorrenza, è possibile accedere anche a consulenze specialistiche in ambito psicologico, legale e di mediazione linguistica e culturale. Per chi decide poi di avviare azioni efficaci per la propria libertà e per quella di eventuali figli e figlie, vengono quindi fornite informazioni sui **Centri Antiviolenza** che in tutta Italia sostengono e accompagnano il percorso di protezione e uscita dalla violenza e sui **servizi esistenti di tutela legale, giuridica, sanitaria specializzata, di so-**

Dove nasce la violenza sulle donne

«La psicologia maschilista è tra noi»

Il maschilismo è ancora tra noi e la violenza sulle donne è la sua manifestazione più estrema. Ne è convinta **Chiara Volpato**, studiosa che ha insegnato Psicologia sociale all'Università di Milano-Bicocca e quest'anno ha dato alle stampe un'edizione aggiornata del suo saggio **"Psicosociologia del maschilismo"**, edito da Laterza.

Un libro in cui analizza i meccanismi che regolano il potere maschile e la subordinazione femminile nel mondo del lavoro, della politica e dei media in occidente e in Italia.

Professoressa Volpato, che cos'è esattamente il maschilismo?

Il maschilismo è l'atteggiamento di dominio o di superiorità da parte dell'uomo sulla donna. Può essere consapevole o inconsapevole e nasce dalla divisione tradizionale dei ruoli nelle nostre società: l'uomo lavora e procaccia le risorse per la famiglia, controlla la sfera pubblica; la donna si occupa della casa, dei figli, degli anziani, della sfera privata. Questa impostazione dà all'uomo una superiorità che poi esercita anche nella relazione. In Italia è sicuramente diffuso, ma non è un problema solo nostro: vediamo che tra i generi ci sono rapporti difficili e conflittuali, basati sul predominio, anche in Nord Europa, dove si registra un

stegno psicologico, di residenzialità, di inclusione sociale e lavorativa.

«L'iniziativa di Coop di inserire il numero nelle confezioni dei prodotti a marchio – sottolinea Spiotta – contribuirà a garantire la capillarità informativa del 1522 e aumentare la sua riconoscibilità sul territorio. Crediamo sia un'iniziativa che mira a rompere il silenzio e l'isolamento causati dalla violenza, a partire dalla consapevolezza dei diritti e degli strumenti di tutela che, come società, siamo in grado di garantire alle donne che subiscono violenza o stalking, per aprire loro una effettiva via d'uscita».

Non c'è tempo da perdere. Nel 2021 in Italia sono stati commessi 302 omicidi, con 119 vittime donne: di loro, 103 uccise in ambito familiare o affettivo e 70 da parte di partner ed ex partner. Mentre fino al 25 settembre di quest'anno sono stati registrati 215 omicidi, con 81 vittime donne. Numeri drammatici,



tasso di violenza consistente anche se le forme di maschilismo visibili nella vita pubblica sono inferiori. La differenza, in quei paesi, è che la consapevolezza è maggiore e le reti di supporto alle donne sono molto più forti e diffuse.

Come si manifesta e si riconosce un maschilista?

Il maschilista è colui che decide e impone la propria volontà nei rapporti interpersonali con le donne con cui intrattiene una relazione. Pretende che la donna stia al suo posto e che non intervenga in ambito pubblico. Naturalmente le cose stanno cambiando, i ruoli non sono più gli stessi. Ma una parte di difficoltà nel rapporto tra uomini e donne dipende proprio da questo: affrontare il cambiamento è difficile, non è facile adattarsi. Alcuni studi ci dicono che anche

Segnali da non trascurare Relazioni pericolose

Dove finisce un rapporto normale, magari tempestoso, e inizia una relazione violenta e pericolosa? Solitamente la violenza fisica è solo il più visibile di una serie di abusi che è bene sapere individuare e riconoscere. Ecco i segnali di allarme da non sottovalutare.

Violenza psicologica: mira a instaurare sudditanza e controllo. Si attua con comportamenti dispregiativi e denigratori sistematici, insulti, urla, minacce, ricatti, tradimenti e inganni. Il partner violento cerca di controllare costantemente tutti gli aspetti della vita della vittima, limitarne la libertà personale di movimento e spostamento, isolarla da familiari e amici. Fanno parte della violenza psicologica la gelosia patologica, l'imposizione di abbigliamento o comportamenti, ma anche l'indifferenza alle richieste affettive e la chiusura comunicativa persistente.

Violenza fisica: attacca il corpo e le proprietà della persona. Comprende non solo le aggressioni fisiche, ma anche ritorsioni su animali, cose, vestiti, documenti, l'isolamento in casa o altrove

(sequestro di persona), la privazione di acqua, cibo e cure mediche.

Violenza economica: punta a punire e limitare l'indipendenza. Il persecutore cerca di impedire di trovare o mantenere un lavoro, controlla tutte le spese e nega anche quelle necessarie; ruba soldi al partner o a figli e figlie nasconde alla famiglia la situazione economica. O ancora: prende decisioni finanziarie importanti da solo, accumula debiti e rate in arretrato, costringere la donna a spendere il proprio stipendio per coprire tutte le spese di casa, a fare debiti o a firmare contratti, impedisce ogni accesso legale ai beni comuni.

Violenza sessuale: oltre allo stupro, comprende pressioni e ricatti per sottoporsi a rapporti o pratiche sessuali non desiderati o sentiti come umilianti, l'imposizione di rapporti non protetti e il divieto di ricorrere alla contraccezione.

Stalking: si esercita con ripetute e insistenti comunicazioni indesiderate (telefonate, messaggi, e-mail, scritte su muri...). Ma anche seguendo tutto ciò che la vittima fa sui social network, con appostamenti e inseguimenti, inviando regali non graditi, con le minacce e la diffamazione (compreso il cosiddetto *revenge porn*)

contenuti nei report del Servizio analisi criminale della Direzione centrale della polizia criminale, che precisa però che questi reati sono in calo dal 2018 (quando c'erano stati 359 femminicidi) in poi.

Tuttavia, crescono i cosiddetti "reati spia" della violenza di genere. Delitti che esprimono violenza fisica, sessuale, psicologica o economica contro una persona in quanto donna: gli atti persecutori (il cosiddetto *stalking*), i maltrattamenti contro familiari e conviventi e le violenze sessuali. Tra il 2018

e il 2021 questi reati sono aumentati e le vittime sono quasi sempre donne (75% per gli atti persecutori, oltre l'81 per i maltrattamenti contro familiari e conviventi e tra il 91 e il 93% per le violenze sessuali). Tutti, dice il rapporto, "gravi crimini che producono sulle vittime **seri effetti fisici e psicologici**". Ma è vero anche che questi numeri crescono perché, per fortuna, si denuncia di più: vittime e testimoni sono sempre meno disposti a tollerare in silenzio gli abusi e si rivolgono di più alle forze dell'ordine e alle reti di aiuto.

molte molestie sembrano avere una funzione del genere: molestare le donne per strada, nei luoghi pubblici, nei treni, è un modo per ribadire che lo spazio pubblico è maschile e la donna deve accettare questo codice.

Da cosa dipende, il perdurare di questo fenomeno?

L'educazione è ancora un fattore molto potente e resta abbastanza stereotipata. Bambini e bambine vengono educati in modo diverso fin dalla nascita, e se alle bimbe oggi si chiede di farsi valere di più, dai maschietti si accettano comportamenti più aggressivi perché visti come una naturale manifestazione di energia. C'è poi un interesse maschile a mantenere lo status quo: se le donne si fanno avanti nella vita pubblica, devono dividere con loro i posti nei Cda, al governo, nei centri di potere...

Quale può essere una via di uscita?

Negli anni abbiamo assistito a movimenti grazie ai quali le donne hanno conquistato spazio, ma anche a grandi passi all'indietro, in Italia e non solo. Ad esempio, figure come Trump e Bolsonaro sono molto maschiliste come impostazione e modo di porsi, o pensiamo a quel che accade in Afghanistan e in Iran... In occidente, dove l'indipendenza e l'autonomia delle donne sono molto cresciute, la violenza è in parte un residuo del passato ma anche qualcosa di nuovo: gli americani lo chiamano "backlash", una sorta di stato d'animo di vendetta per ciò che le donne stanno acquisendo. È una forma di ritorsione perché la donna sfugge al controllo. E, purtroppo, queste forme di violenza sono in aumento nei paesi occidentali.



I Christmas Box sono disponibili in tre diversi formati contenenti prodotti trentini, sia tradizionali che più sfiziosi: il “Bosco” (sciropo mirtillo, cantucci alle mele, passata pomodoro, composta zucca), il “Sentiero” (nettare mirtilli, mostarda pomodorini verdi, crauti, polenta, sciropo bosco, sale alle erbe, tisana dopo pasto, pesto zucchine noci, verdure in agrodolce), il “Vetta” (crauti, polenta, sciropo bosco, composta mirtilli, taralli, zucchine sott’olio, patè olive, vellutata zucca, mostarda zucca e mela, mostarda frutti bosco, passata pomodoro)

Molto più di un regalo

I regali di Natale: buoni, inclusivi e sostenibili

Farina di mais, nettare di mirtilli, composta di zucca e cardamomo, cantucci e sciropo di larice... Sono le bontà nelle confezioni regalo del “Distretto di Economia Solidale Agricoltura Sociale”. Tutte realizzate in Trentino nel rispetto dell’ambiente e delle persone

di Silvia De Vogli

Cresce l’attenzione dei cittadini per stili di vita sani e sostenibili sia dal punto di vista sociale che ambientale. Un’attenzione che può estendersi anche al periodo natalizio scegliendo regali che rispettano questi valori, come i Christmas Box del DES Agricoltura Sociale: gustosi, sani, inclusivi e sostenibili dalla produzione alla consegna, interamente realizzati in Trentino.

IL DES

Il DES (Distretto di Economia Solidale - Agricoltura Sociale) è nato per favorire la collaborazione tra la cooperazione sociale, quella agricola e le amministrazioni pubbliche locali: una rete che rende i contesti rurali luoghi di cultura e pratica civica, economica e sociale, in cui la produzione e la trasformazione di prodotti agricoli buoni per sé e per l’ambiente si intrecciano con la costruzione di comunità inclusive.



L’agricoltura sostenibile, che rispetta quindi le risorse naturali come l’acqua, la terra e la biodiversità, è sempre più un elemento imprescindibile per il nostro futuro ma deve anche essere legata a una sostenibilità sociale.

Il DES Agricoltura Sociale infatti, oltre a

costruire un modello di produzione e di consumo che rispetta la natura e le caratteristiche dei singoli luoghi, vuole valorizzare le potenzialità inclusive (sociali e lavorative) dell’agricoltura per le persone fragili e tutelare la salute delle persone, senza rinunciare al gusto. In una logica artigianale, l’obiettivo non è la quantità ma la qualità nel rispetto dei tempi della natura e delle persone.

I PACCHI PER NATALE

I Christmas Box sono disponibili in tre diversi formati contenenti prodotti trentini, sia tradizionali che più sfiziosi.

Farina di mais, nettare di mirtilli, composta di zucca e cardamomo, cantucci e sciropo di larice sono solo alcuni degli articoli che troverete nei Christmas Box, con un alto valore sociale non solo nel contenuto. Anche le confezioni infatti sono realizzate e assemblate coinvolgendo persone con fragilità.

Per tutti i dettagli sui Box, ma anche per scoprire chi sono gli aderenti al DES, si può visitare il sito www.agricolturasociale.socialdes.it

Un’idea regalo pensata per le aziende, ma anche per i singoli cittadini, che vogliono, in occasione del Natale, fare un dono ai propri collaboratori, amici e vicini con un messaggio di futuro buono per loro e per tutti.

Per i cittadini i Christmas Box sono acquistabili in via Stella, 63 a Ravina (Trento) nel garden Tuttoverde, un’impresa sociale della cooperativa Progetto 92, aderente al

DES: un vivaio dove crescono piante e crescono anche i giovani della nostra comunità.

**NON SOLO REGALI
DI NATALE**

I Christmas Box sono solo il primo dei prodotti nati dal DES; molte altre sono infatti le idee che i partner vogliono sviluppare in comune, come ad esempio le **forniture a mense e ristoranti**. In quest'ultima direzione si muove la collaborazione per la consegna di verdure fresche nel pieno rispetto della stagionalità presso alcune mense di asili nido in alta Valsugana.



Ma poi ancora ci sono i **progetti di educazione alimentare** in programma per la prossima primavera, e, legati a questi, collaborazioni come le merende nei campi gestiti dalle cooperative sociali a cui invitare i genitori e i bambini degli asili nido coinvolti, in modo da far conoscere alle famiglie i tanti prodotti della terra che contengono in sé storie delle persone, anche fragili, che li hanno coltivati e lavorati.

Scegliere questi prodotti naturali e ascoltare queste storie significa partecipare alla costruzione di un futuro sostenibile per sé e per gli altri.

Per maggiori informazioni

desagricolturasociale@consolida.it
Tel. 342 5570810

**Forchetta & Rastrello e Coop Samuele
Una coccola di regalo**

Due idee regalo-coccola: i cosmetici solidi prodotti a mano in Trentino da Forchetta & Rastrello (solo con ingredienti naturali, plastic free); e le confezioni speciali con gli ottimi prodotti della filiera locale

Da Forchetta & Rastrello e Cooperativa Samuele arrivano per questo Natale 2022 due idee regalo buone, sostenibili e solidali. E profumate... come le "Coccole Solidali", la linea di cosmetici solidi creata dalla Cooperativa sociale Forchetta & Rastrello: ricca di materie prime naturali, si distingue per essere sostenibile e solidale. È sostenibile perché i cosmetici solidi durano molto di più rispetto a quelli liquidi, sono completamente senza plastica e prodotti di sintesi, sia nella formulazione che nel packaging, e sono realizzati solo con ingredienti naturali e pochissima acqua. È solidale perché nasce dalla Cooperativa sociale Forchetta & Rastrello, attiva nell'inclusione sociale attraverso l'inserimento lavorativo di persone fragili, figlia dell'esperienza della Cooperativa Samuele.

"Coccole Solidali – ci spiegano – è una linea cosmetica per la famiglia, ma anche un progetto solidale e una coccola per l'ambiente. Abbiamo racchiuso in ogni prodotto ciò che ci sta a cuore: cosmesi solida con soli ingredienti naturali e filiera solidale. La lavorazione e assemblaggio del prodotto sono eseguiti internamente



grazie alla collaborazione tra le cooperative trentine Forchetta&Rastrello e Samuele Cooperativa Sociale".

DAL SAPONE ALLO SHAMPOO

Tutti i prodotti della linea Coccole Solidali sono creati dal Maestro Saponiere Ruben, un artigiano che da oltre 20 anni lavora con passione ed esperienza nella creazione di saponi con materie prime naturali. Ogni prodotto è preparato a mano nel laboratorio "Stile è Essenza" di Mori e nasce grazie ad una lavorazione lenta e curata, perché ogni fase della produzione richiede tempo e attenzione.

SAPONETTA

Il Maestro Saponiere ha creato 4 saponi solidi per prendersi cura quotidianamente e per coccolare mani con esigenze diverse: al Miele e Calendula per pelli normali, protettivo e rigenerante; al Miele e Malva per pelli delicate, lenitivo e rinfrescante; al Miele e

Lavanda per una detergenza profonda e frequente, antibatterico; al Miele e Camomilla per pelli sensibili, idratante e protettivo. Tutte le saponette sono concentrate (80 g di solido corrispondono a 400 ml di liquido in plastica), senza parabeni e siliconi, plastic-free.

BAGNOCCIA

Per un momento di coccole profumate sotto la doccia o nella vasca da bagno; formulato con miele, latte di capra e olio di noce per essere delicato e nutriente; nella versione baby-bagno con





miele, latte di capra e olio di mandorle dolci, delicatissimo e nutriente, anche dai primi bagnetti; è concentrato (60 g di solido corrispondono a 600 ml di liquido in plastica), senza parabeni e siliconi, plastic-free.

SHAMPOO SOLIDO 3 shampoo solidi per un momento di profumate coccole con prodotti specifici e ricchi di nutrienti; tre le versioni: capelli normali, con polvere ayurvedica del Sidr, baobab e miele: rinforzante, per capelli lucidi, elastici e nutriti; per capelli grassi, con argilla bianca, zeolite e miele, esfoliante, purificante e antiossidante; per capelli secchi, con polvere ayurvedica del Bhrungraj, fieno greco e miele, molto nutriente, per capelli lucidi, morbidi e setosi. (55 g di solido corrispondono a 350 ml di liquido in plastica).

DETERGENTE VISO Per pelli normali, con miele e olio di baobab, equilibrante, per una detersione gentile, nutriente, ottimo anche come struccante; oppure per pelli sensibili, con miele, olio di vinaccioli e oleolito di calendula, per una detersione delicata, nutriente, ottimo anche come struccante. (50 g di solido corrispondono a 300 ml di liquido in plastica).

Forchetta & Rastrello

Mori, via Teatro 55/A (Tn)
sapone@forchettaerastrello.it

I prodotti si possono acquistare anche su:
<https://labotegadisamuele.it/>



Dolci, conserve, spumanti

La Cooperativa sociale Forchetta & Rastrello e la Cooperativa Samuele insieme hanno preparato anche speciali confezioni di Natale per sostenere i progetti sociali che le due coop promuovono e accompagnare al meglio chi è in difficoltà nella costruzione di un nuovo progetto personale e professionale.



Si può scegliere tra due tipi di confezioni: le scatole di Natale “a sostenibilità sociale”, che contengono prodotti di piccoli produttori a km zero, per sostenere la **filiera corta del Trentino**; le scatole di Natale “a sostenibilità sociale” contengono prodotti a filiera sociale garantita, per valorizzare il lavoro di altre cooperative sociali a livello trentino e italiano.

Nelle confezioni regalo possiamo ad esempio trovare le schiacciate artigianali, la conserva artigianale di verdure in agrodolce (Coop Samuele) e il Ferrari Trento Doc Per Samuele (Cantina Ferrari e Cooperativa Samuele); oppure la farina gialla “Baldina” (Az. Agr. Sondelaite, Brentonico), l’infuso bio “dolce relax” (Erbamaga, Piazzola di Rabbi), la bottiglia di Rebo Trento Doc (Cantina Sociale Toblino), il succo 100% frutta (Az. Agr. Ciola Nicola, Brenta di Caldonazzo), il baby zelten artigianale (Panificio Tecchioli, Cavedine), il mielino bio (Bolognani, Cavedine).

La confezione è una bella scatola in cartone, riutilizzabile, chiusa con una fascetta in

carta riciclata con una grafica che spiega il progetto; un piccolo decoro completa la confezione: una **formina natalizia in pellame di recupero**, preparata dal laboratorio del cuoio della Cooperativa Sociale Samuele.

Cooperativa Sociale Samuele

www.coopsamuele.it
tel. 0461.230888

**RISPARMIA
CON**

**CATTOLICA
ASSICURAZIONI**

DAL 1896

**SIAMO A TRENTO SUD
DI FIANCO AL SUPERSTORE**

**CHIEDI
UN PREVENTIVO
RC AUTO**



**SOCIETÀ CATTOLICA
DI ASSICURAZIONE SPA**

AGENZIA ASSICOM SRL

Centro Direzionale Trento Sud n. 13 (Big Center), 38123 Trento
Tel. 0461 822321 - Cell. 335 6150670 - info@assicom-trento.it



strazioni di questo albo possiamo volare insieme a Fulmine nel cielo stellato della vigilia di Natale, scoprendo che i nostri desideri più veri non stanno chiusi nel sacco di Babbo Natale, ma sono custoditi nel profondo del cuore. Con il libro *“L’Ispet-*

super poteri al servizio dei suoi abitanti: salva il coniglio che è caduto nel laghetto, aiuta lo scoiattolo a sbucciare la ghianda e così via. Il Natale si avvicina e tutti gli abitanti di Valventosa sono pronti per festeggiarlo, ma al Polo Nord invece qualcosa è andato storto. Il panico sta dilagando e Babbo Natale ha un esaurimento nervoso! La consegna dei regali rischia di saltare e per evitare la catastrofe i piccoli elfi non vedono che una soluzione: rapire un supereroe che li tiri fuori dall’impiccio. Naturalmente il pensiero va al nostro Artù che sa sempre trovare il modo di aiutare tutti, e anche i suoi amici di Valventosa non sono da meno. Questa esilarante e coloratissima storia non solo ci regala delle grasse risate, ma anche il vero segreto

per godersi il Natale: stare vicini a chi ci vuole bene e aiutare chi ne ha bisogno.

Anche se non siamo dei supereroi, possiamo praticare la gentilezza con piccoli e semplici gesti, come apparecchiare la tavola, donare un sorriso, scrivere un biglietto d’auguri a un parente lontano, preparare un tè caldo a un amico infreddolito, donare vestiti e oggetti che non usiamo più a chi non può permettersi di comprarli, leggere un bel libro ad alta voce per chi non può farlo da sé o semplicemente condividere una bella storia con chi amiamo. Questi regali forse non luccicano e non si possono nemmeno impacchettare, ma sono davvero preziosi e soprattutto... non appesantiscono la slitta del povero Babbo Natale!

*La Libreria Erickson

In attesa del Natale

Anche Babbo Natale (a volte) ha bisogno di aiuto

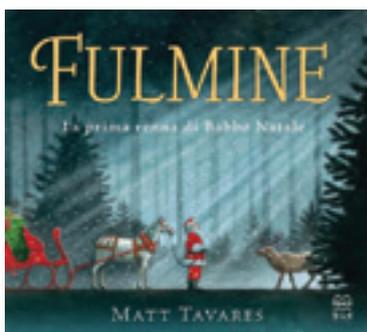
I regali più belli e preziosi? Forse sono quelli che non s’impacchettano, e che si fanno senza essere supereroi: si può essere gentili, offrire un tè, sorridere, donare oggetti o vestiti a chi non può permetterseli, fare compagnia

di **Silvia Martinelli***

Eh sì, anche i migliori ogni tanto hanno bisogno di aiuto. Pensate sia facile consegnare milioni di regali in una sola notte, senza dedurre le aspettative? È una pressione non da poco, senza contare che la sfortuna non guarda in faccia a nessuno e può abbattersi anche sui più buoni. Può succedere ad esempio che a Babbo Natale serva un nuovo aiutante per trainare una pesante slitta volante, o che - ahimè! - la slitta gli venga rubata... insomma ci vorrebbe un supereroe per risolvere dei super problemi come quelli di Babbo Natale!

Proprio questi sono gli spunti da cui partono tre divertenti e coloratissime storie con le quali aspettare il Natale giocando e divertendosi.

“Fulmine” di Matt Tavares (*Nord-Sud edizioni*) è la dolcissima storia della **prima renna di Babbo Natale**. Forse non tutti sanno che, tanto tempo fa, la slitta di Babbo Natale non era trainata dalle renne, ma da un cavallo di nome Silverbell. Quando però la slitta divenne troppo pesante per lui solo, Babbo Natale capì di aver bisogno di aiuto e la stella polare gli fece incontrare Fulmine, una giovane renna sognatrice che sarebbe diventata la prima delle sue otto renne. Grazie alle vivide illu-



tore Ortografoni e il furto della slitta di Babbo Natale” (S. Cazzaniga, S. Baldi, Erickson), dovremo invece vestire i panni degli investigatori per sventare il **pericolo che il Natale venga annullato**. In questa indagine, che ha inizio al Circolo Polare Artico, l’ispettore Ortografoni ci guida in un rocambolesco viaggio intorno al mondo sulle tracce dei più incalliti **criminali della grammatica...** sì, perché per raccogliere gli indizi e aiutare a sbrogliare il mistero l’ispettore ci chiede di risolvere tanti divertenti giochi enigmistici e indovinelli. Se avete fiuto per l’ortografia

e non vi spaventano le sfide, allora siete pronti per aiutare Babbo Natale a salvare la notte più magica che ci sia!

Se invece a impermeabile e lente d’ingrandimento preferite il mantello del **supereroe** troverete la storia che fa per voi nel libro *“Artù Caribù. Un Natale da*

salvare” (M. Le Huche, *Edizioni Clichy*). Artù è un super caribù che vive nel bosco vicino a Valventosa e ogni giorno mette i suoi



Natale alla Libreria Erickson

Sapete dove li prende Babbo Natale i regali più belli? Alla Libreria Erickson naturalmente! Se non ci credete venite a vedere con i vostri occhi.

La Libreria Erickson è in via del Pioppeto 24 a Gardolo (Trento).

Se volete restare sempre aggiornati sulle novità e le iniziative della libreria potete seguire la pagina Facebook: facebook.com/LaLibreriaErickson e visitare il sito www.erickson.it.

È possibile contattare i librai via mail lalibreria@erickson.it, via telefono o Whatsapp 0461-993963.



Il nostro aiuto non si ferma.

Coop rilancia la raccolta fondi sostenendo i progetti di solidarietà della Cooperazione Trentina a favore dei **profughi provenienti dall'Ucraina.**

PARTECIPA ANCHE TU.

Puoi donare alle casse 2, 5 o 10 euro.

#coopforucraina



Scopri di più su coopforucraina.it



La storia di Rondine Cittadella della pace ha ormai più di trent'anni. Il piccolo borgo medievale sulle rive dell'Arno, in provincia di Arezzo, si trova all'interno della Riserva naturale di Ponte Buriano, immortalato da Leonardo da Vinci alle spalle della Monna Lisa. Nel 1020 in quel luogo venne costruito dagli aretini un primo insediamento di carattere militare, una torre che costituiva l'avamposto di Arezzo nei conflitti contro Firenze. Quando con il



colleganza di giovani provenienti dai due fronti di alcuni dei conflitti contemporanei. Era il 1998 quando prese avvio l'esperienza dello **studentato internazionale**, la **World house**, che prevede la presenza di giovani che provengono da conflitti attuali o comunque molto recenti e **scelgono di convivere con il proprio "nemico"**, condividendo con lui o lei la stanza, mentre seguono percorsi di studio universitari nel nostro Paese.

Russia e Cecenia, Israele e Palestina, Serbia e Kosovo, sono solo alcuni dei

conflitti armati dai quali provengono i giovani dello studentato: ragazzi e ragazze che decidono di accettare la sfida di guardare negli occhi i propri nemici e di dialogare con loro senza sconti. Un'esperienza talvolta

La Rondine Cittadella della pace

La scommessa del dialogo dentro i conflitti

Al Liceo da Vinci di Trento arriva la "sezione Rondine", secondo le metodologie didattiche e l'ispirazione ideale del "quarto anno" della Cittadella della pace.

Per immaginare un futuro di convivenza costruito sul confronto delle ragioni dell'uno e dell'altro

di **Alberto Conci**

passare dei secoli quella fortificazione perse di importanza sul piano militare, sorse un piccolo borgo che nel 1976 era in una condizione di abbandono. Fu allora che un gruppo di giovani, fra i quali **Franco Vaccari** – oggi presidente di Rondine Cittadella della pace – decise di trasferirsi, **per costruire una convivenza improntata ai valori della nonviolenza di cui erano stati testimoni uomini come san Francesco, Giorgio La Pira, don Lorenzo Milani**: una scelta controcorrente che raccoglieva l'eredità di quella parte del mondo cattolico che riteneva fondamentale, sulla scia di Giovanni XXIII e delle istanze del Concilio, **reinventare, se così si può dire, le condizioni della convivenza umana rinunciando alla violenza**. Controcorrente sul piano internazionale, quando ancora sembrava lontano un processo di distensione fra Stati Uniti e URSS; e sul piano interno, in un momento in cui la violenza dei terrorismi di destra e di sinistra insanguinava il Paese. L'attenzione privilegiata ai segni di un cambiamento possibile spinse Vaccari a scrivere, **nel 1988, alla first lady Raissa Gorbacëva**, "allora presidente del Fondo Sovietico per

la cultura". Un anno, il 1988, nel quale Gorbaciov aveva pronunciato un memorabile discorso alle Nazioni Unite, gettando lo sguardo sul mondo oltre la frattura della guerra fredda.

Quella lettera fu un passo decisivo, non solo perché fu l'inizio di una relazione contraddistinta da una crescente fiducia reciproca, ma anche perché **aprì canali che riconobbero a Rondine la possibilità di diventare soggetto terzo di mediazione all'interno dei conflitti**. Da qui, nel 1995, la proposta a Rondine di farsi mediatore di pace nel conflitto fra Russia e Cecenia.

LA CONVIVENZA NELLA WORLD HOUSE

La consapevolezza che la mediazione nei conflitti non richiede solo un approccio politico, ma anche un cambiamento culturale, condusse all'apertura a Rondine cittadella della pace di un'esperienza di ac-



Rondine, la Cittadella della pace, piccolo borgo medievale sulle rive dell'Arno, in provincia di Arezzo, all'interno della Riserva naturale di Ponte Buriano

molto dura, perché si deve tenere conto del fatto che alla base sta il dolore delle vittime che ogni conflitto porta con sé. Non c'è, da que-

sto punto di vista, nessuna tentazione di un perdono a buon mercato: piuttosto si parte dal presupposto che il conflitto armato non risolve più problemi di quelli che genera, lasciando una coda di sofferenze che spesso dura per decenni.

Per chi ha dialogato con questi giovani è chiaro che la prospettiva fondamentale che li anima non è quella della pace intesa come semplice interruzione degli scontri e come





La sezione Rondine al Liceo Da Vinci Trento

Il 16 dicembre 2022 (ore 16.30, Liceo Da Vinci Trento, aula teatro) verrà presentata, per gli studenti della terza media, la sezione Rondine, che verrà attivata a partire dal prossimo anno.

Interverranno fra gli altri: Giovanni Rossi, responsabile della rete nazionale di scuole della Sezione Rondine e Paola Butali, vicepresidente dell'Associazione Rondine Cittadella della pace.

Per iscriversi alla presentazione del 16 dicembre:
www.liceodavincitn.it



amnesia del male compiuto e subito. Piuttosto essi appaiono concentrati sul superamento del conflitto cercando di **immaginare un futuro di convivenza costruito proprio sul confronto delle ragioni dell'uno e dell'altro**. I trenta ragazzi e ragazze presenti nella *World house* vengono, quest'anno, da venticinque Paesi sparsi in cinque continenti, a testimonianza di quanto siano diffusi e dimenticati nel mondo i conflitti armati.

IL QUARTO ANNO DI ECCELLENZA

Accanto alla *World house*, è stato avviato a Rondine il **quarto anno di eccellenza, che dal 2015 raccoglie studenti e studentesse provenienti da tutte le regioni italiane**. Si tratta di un'esperienza didatticamente innovativa, che permette ai ragazzi e alle ragazze di frequentare un anno scolastico all'interno della Cittadella della pace, condividendo così la loro vita con giovani di poco più grandi di loro della *World house*.

L'esperienza del quarto anno, al quale hanno sempre partecipato studenti anche della provincia di Trento (quest'anno è a Rondine Emma Negri, del Liceo scientifico Leonardo Da Vinci di Trento), non si caratterizza

tuttavia solo per la condivisione di molti momenti con ragazzi e ragazze provenienti da aree di conflitto, ma anche per la curvatura della programmazione che, anche in forza di una progettazione specifica, prevede **progetti che puntano all'assunzione di responsabilità nella propria comunità**, alla conoscenza delle istituzioni europee e internazionali, al recupero e alla rielaborazione della memoria dei conflitti, alla conoscenza delle strategie per risolverli senza ricorrere alla violenza, alla consapevolezza della necessità dell'impegno personale per trasformare il mondo attraverso il dialogo, da quello interpersonale a quello diplomatico e politico. Tutto questo grazie all'incontro con numerosi testimoni (**Liliana Segre ha scelto non a caso di incontrare lo scorso anno gli studenti di Rondine**) fra coloro che oggi operano per la costruzione della pace.

TRIENNIO RONDINE

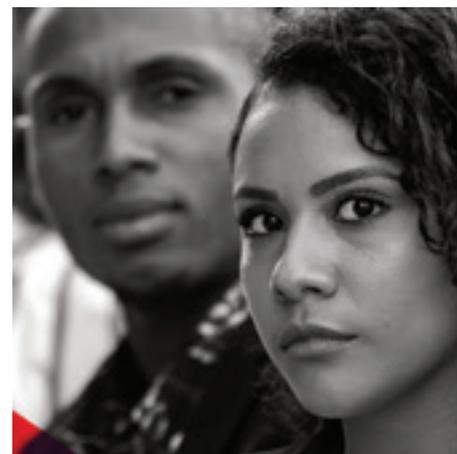
In questo quadro è nata la proposta, rivolta agli istituti superiori italiani, di **avviare all'interno del proprio piano di studi un "triennio Rondine" che accolga le metodologie didattiche e l'ispirazione ideale già sperimentate nel quarto anno alla Cittadella della pace**.

La proposta, che ha coinvolto finora i trienni di 13 scuole sparse in tutto il territorio nazionale, è stata approvata anche dal **Liceo Scientifico Leonardo da Vinci di Trento**, dove si attiverà nel prossimo anno scolastico una "sezione Rondine" a partire da una classe prima.

IL PROGETTO TRENINO

Il progetto trentino, che prevede dunque una programmazione sui cinque anni, intende portare all'interno della scuola un'esperienza didattica altrimenti limitata solo ai ragazzi e alle ragazze che riescono a frequentare il quarto anno a Rondine, riproponendone lo spirito, le metodologie, i contenuti, i progetti.

Il percorso di studi – che garantisce il raggiungimento delle stesse competenze



disciplinari delle altre sezioni del Liceo scientifico – prevede anche l'attivazione nel triennio di un'attività pomeridiana di due ore settimanali per la realizzazione del cosiddetto **Percorso Ulisse**, volto proprio a creare l'occasione per sperimentare quegli strumenti che fanno parte dell'esperienza di Rondine.

L'intero progetto della sezione Rondine si svilupperà anche grazie alla partnership con quei soggetti presenti sul territorio che si occupano in particolare di risoluzione nonviolenta dei conflitti: in questa prima fase **Il Forum trentino per la pace, il Centro Astalli, Il Laboratorio di Educazione al Dialogo, la Cooperativa Villa S. Ignazio**.

In un tempo come il nostro, segnato non solo dal conflitto fra Russia e Ucraina, ma da decine di conflitti armati dimenticati che mietono migliaia di vittime ogni anno può sembrare piccola cosa. Ma sono sempre più convinto che la scommessa originaria di Rondine, che corre sul filo difficile del **dialogo dentro i conflitti**, resta una provocazione tanto sul piano politico quanto su quello pedagogico, che tende alla trasformazione che ciascuno può fare del mondo. Come ricorda Elmira, una giovane azeraigiana della *World house*: **"Quando ti ho conosciuto non volevo stringerti la mano. L'ultimo giorno ho scelto di abbracciarti"**.

“ Il modello del “quarto anno” si caratterizza non solo per la condivisione di momenti con ragazzi provenienti da aree di conflitto, ma anche per progetti che puntano all'assunzione di responsabilità nella propria comunità, alla conoscenza delle istituzioni europee e internazionali, al recupero della memoria dei conflitti, alla conoscenza delle strategie per risolverli senza ricorrere alla violenza, alla consapevolezza della necessità dell'impegno personale per trasformare il mondo attraverso il dialogo, da quello interpersonale a quello diplomatico e politico. ”

me ricorda Elmira, una giovane azeraigiana della *World house*: **"Quando ti ho conosciuto non volevo stringerti la mano. L'ultimo giorno ho scelto di abbracciarti"**.

Vedi come vede un lupo, vedi il mondo dall'altezza dei suoi occhi. Percepisci il respiro affannoso del lupo di fronte a un pericolo o ai cani che lo scrutano e percepisci la sua eccitazione di fronte a una preda... un attimo, sei uno spettatore umano, una spettatrice umana. Le immagini che stai vedendo sono molto particolari ed emozionanti (durano circa 14 minuti; sono proiettate al buio, su un avvolgente scher-



genti, sul confronto pacifico fra le parti, sulla riduzione dei conflitti sociali, sullo studio di soluzioni ai problemi, lavora da anni il progetto europeo Life Wolf Alps, giunto alla seconda edizione, con l'estensione, ancora più della prima, su scala europea e transalpina. Il progetto coinvolge quattro dei sette paesi delle Alpi, e una ventina di partner fra enti territoriali, parchi, musei, università dell'arco alpino. Ha anche il supporto

La nuova mostra al Muse Trento

Con gli occhi del lupo

La coesistenza con i predatori richiede di guardare le cose anche con gli occhi dell'altro (lupo, allevatore, ambientalista, animalista, turista, amministratore, ecc.). E ha bisogno della scienza e della corretta informazione

di Maddalena Di Tolla Deflorian

mo curvo di una trentina di metri quadrati di superficie). La vista che il video ti propone è la vista del mondo attraverso gli occhi di un giovane lupo in dispersione, che annusa, percepisce pericoli, corre, perlustra, incrocia prede e guardiani, auto e case, persone e odori umani.

La sfida della coesistenza con i lupi, essenziale e ineludibile per il futuro delle Alpi, e in generale il tema della coesistenza con i predatori, necessita di democrazia, di capacità di guardare le cose anche con gli occhi dell'altro (lupo, allevatore, ambientalista, animalista, turista, amministratore e così via) e senza dubbio ha bisogno della scienza e della corretta informazione. Ecco perché il progetto europeo Life Wolf Alps.eu ha allestito al MUSE (che ne coordina la comunicazione) una nuova mostra, che contiene un video immersivo. Si chiama "Nella mente del lupo", è stato girato in Trentino. In apertura parliamo proprio di quelle immagini.

Le immagini ci conducono dunque in quello "sguardo dell'altro" alla base della possibi-



La sala dedicata alla mostra, con l'ingresso nello spazio per la visione del video immersivo "Nella mente del lupo", girato in Trentino. L'immersività e il punto di vista "in prima persona" costituiscono un modo nuovo e coinvolgente di portare il pubblico a riflettere sui temi della coesistenza fra umani e lupi

lità di tenere insieme i pezzi del complesso puzzle della convivenza o coesistenza. **La prospettiva che viviamo guardando è quella dei problemi, delle difficoltà, delle pulsioni, degli istinti, delle sensazioni, di un'altra specie: il lupo.**

"La scelta della convivenza è politica. Coesistenza significa compromesso", ha affermato Luigi Boitani, zoologo, fra i massimi esperti di lupi in Europa, il primo a porre un radiocollare al lupo in Europa, intervenuto la sera dell'inaugurazione della mostra al Muse. Proprio sui compromessi intelli-

di decine di altri enti pubblici e scientifici e di associazioni ambientaliste e di cacciatori. Terminerà a fine settembre del 2024. Il budget è di undici milioni di euro, sette dei quali arrivano dall'Europa. Sono risorse senza dubbio rilevanti, che permettono di svolgere molte attività interessanti, dalla diffusione e sperimentazione dei metodi prevenzione delle predazioni, alla cultura, dalla ricerca, alla comunicazione, dagli spettacoli alla formazione.





“L’idea di sviluppare una mostra immersiva – spiegano le curatrici e i curatori del MUSE, Carlo Maiolini, Osvaldo Negra, Alessandra Pallaveri e Laura Scillitani – nasce dal desiderio di sperimentare una modalità, già utilizzata con successo nel mondo dell’arte, anche per le scienze naturali. L’immersività e il punto di vista “in prima persona” costituiscono un modo nuovo e coinvolgente di portare il pubblico a riflettere sui temi della coesistenza fra umani e lupi. Provando a mettersi per una volta, letteralmente, “nei panni dell’altro” sarà più facile comprendere come sulle Alpi la coesistenza tra umani e carnivori sia possibile, se supportata dalla conoscenza”.

Nel corso del 2023 “Nella mente del lupo” sarà ospitata anche in Lombardia e Piemonte in un tour alpino, che porterà l’esperienza nelle quattro diverse aree d’intervento di progetto. Durante la sua apertura, saranno proposte anche attività collaterali capaci di trasmettere e approfondire i temi affrontati con modalità nuove e coinvolgenti.

La mostra rimane allestita al Muse fino al 19 febbraio 2023, il biglietto è incluso in quello per visitare il museo.

<https://www.lifewolfalps.eu>
<https://www.muse.it/it/Esplora/mostre-temporanee>



Carta In Cooperazione
 Per i soci possessori di

Carta In Cooperazione tariffa ridotta sul biglietto d’ingresso del Muse e delle sue sedi territoriali.



necessarie per mettere disposizione post mortem gli organi (oltre al cuore anche fegato, rene, polmoni, pancreas, ecc.) che rendono possibili i trapianti.

Gino Gerosa, nato a Rovereto, è professore Ordinario di Chirurgia Cardiaca e dirige l’Unità Operativa di Cardiocirurgia dell’Azienda Ospedaliera di Padova e del Centro Trapianti Vincenzo Gallucci dello

Rovereto, sabato 10 dicembre 2022

Trapianti di vita

Alla Fondazione Caritro una serata organizzata da Aido Vallagarina-Alto Garda con il prof. Gino Gerosa e gli intermezzi musicali del “Quartetto Alternativo”

“Trapianti di vita. I frutti della donazione” è il titolo dell’intervento del prof. **Gino Gerosa, considerato uno dei più esperti cardiocirurghi al mondo nel campo dei trapianti di cuore**, alla serata che sarà ospitata a Rovereto sabato 10 dicembre alle 20.30 nella sala conferenze della Fondazione Caritro di piazza Rosmini.

L’evento è organizzato dall’Associazione italiana donatori di organi (Aido) della sezione Vallagarina-Alto Garda intitolata ad Alessandro Ricchi, per promuovere le dichiarazioni anticipate di volontà,



Nelle foto: Gino Gerosa e il Quartetto Alternativo

stesso nosocomio, dove esegue in media tre trapianti di cuore al mese.

La serata, alla quale è invitata tutta la popolazione, è rivolta in particolare a medici, chirurghi, personale sanitario, associazioni attive nel settore salute e di malati in attesa di trapianto, ma anche a operatori

socio-assistenziali, educatori professionali e docenti di scuole superiori, e sarà impreziosita dagli intermezzi musicali del “Quartetto Alternativo”, formato **Andrea Agostini al flauto, Maddalena Bortot al violino, Aldo Vindimian alla viola, Costin Florin Burlacu al violoncello.**



AcI Trento

Aiuto alle associazioni per Natale

AcI Trento ricorda quanto sia importante a fine anno e per le feste natalizie, se possibile, fare una piccola o grande donazione anche alle associazioni che salvano animali, sia in Trentino che fuori regione. La solidarietà fra territori ci rende un paese unito.

Adozione del mese: Arturo: zampe e sogni prigionieri. Arturo è ancora giovane per restare confinato fra cemento e sbarre. Vive in un duro canile da cui mai esce. Lo portiamo in Trentino per una bella adozione? Arturo è pieno di energia, esuberante, festoso, il canile non lo ha ancora piegato. Arturo con noi è affettuoso,

alla ricerca di contatto, invita al gioco i suoi compagni di box (maschi e femmine), cerca di movimentare le giornate noiose in gabbia. È una taglia media, ha soli 5 anni, sta in canile dal 2018 (povero). Se volete adottarlo, chiamate 349 2302344. o scrivete a acltrento@gmail.com.

Per aiutarci a salvare altri cani donazioni sull’IBAN: ACL Odv IBAN: IT62J083270325800000002044, con versamento - causale “donaz AcI Trento coop”. Avvisate su acltrento@gmail.com, per essere ringraziati. Info su <https://www.aclodv.org/>



Libri: le recensioni del mese

a cura di **Franco Sandri**
sandri.franco@libero.it

Per informazioni e segnalazioni:
Cristina Galassi
Tel. 0461.920858
cristina.galassi@libero.it
Cooperazione tra consumatori
C.P. 770 - 38121 Trento



COSA VUOI DI PIÙ?

di Corrado Donati, ed. Del Faro, Trento 2022

Un romanzo che fa ripercorrere - in libertà da ossessioni ideologiche - le vicende del Novecento, attraverso la vita di un soldato in regime fascista e del figlio sessantottino. Il papà era tornato da una guerra che voleva portare l'Italia tra i prevedibili vincitori e, perciò, padroni del mondo; ma venne l'8 settembre, con la certezza che tutto era finito in una cocente tragedia materiale, sociale, morale. Il figlio guarda, capisce, partecipa alla rinascita del papà e vive la propria vita con la volontà di ricostruire - insieme ai tanti, ma in piena autonomia cri-



cultura libri

tica - un tempo vivibile. Prima metà del Novecento e Seconda metà del Novecento: due mondi interconnessi, attraversati da due vite all'insegna della coerenza e dell'autenticità, tanto da poter concludere in pace con sé e con le contorte vicende della storia "Cosa vuoi di più?". Dalla narrazione emerge la necessità per ciascuno di discernere e di orientarsi tra incombenti circostanze storiche, errori, responsabilità personali e collettive, volontà di rilanciarsi, idealità rivoluzionarie e umana saggezza. In fondo resta l'individuo che, con tenacia, può costruire la propria esistenza insieme e all'interno di un dignitoso vivere comune.

FBK

60 anni di ricerca tra territorio e innovazione

a cura di Silvia Malesardi e Chiara Zanoni, ed. Fbk, Trento 2022

Con una pubblicazione elegante, agile, essenziale, documentata, si presentano il nascere e l'evolversi dell'Università di Trento e, via via, di altre istituzioni culturali, a partire dall'originario strumento dell'Istituto Trentino di Cultura (1962), che dal 1° marzo 2007 diventa Fondazione Bruno Kessler. Fino ad oggi, sessant'anni di un vulcanico percorso concretizzato in luoghi di sapere alto: Università di Trento, Istituto Storico Italo-Germanico, Istituto di Scienze Religiose, Istituto per la Ricerca Scientifica e Tecnologica. Iniziatore geniale e coraggioso

di questa avventura è Bruno Kessler, allora Presidente della Provincia Autonoma di Trento, convinto che "è giunto il momento di dar vita a un processo di crescita culturale come condizione necessaria per la crescita della comunità". Nel 2022 il Presidente di Fbk, Francesco Profumo, può misurare il percorso già fatto e, con la garanzia di quanto realizzato, prospetta i vasti orizzonti del Piano Strategico 2018-2027: investire sulla crescita in competenza del capitale umano interno a Fbk; valorizzare l'eccellenza scientifica nazionale e internazionale a servizio delle persone e della collettività; sviluppare ecosistemi di innovazione tra istituzioni di ricerca e aziende, applicando i risultati scientifici in risposta alle attese della società e del mondo del lavoro.

I PRIMI 50 ANNI DELLA COMPAGNIA DI LIZZANA

di Marisa Bruschetti, ed. Osiride, Rovereto 2022

In Trentino, accanto a istituzioni di pensiero elevato, vive una fitta rete di iniziative che fanno cultura popolare, con l'insostituibile ruolo di animare paesi, quartieri, centri abitati di valle anche i più piccoli. Nel Registro provinciale delle Associazioni di Promozione Sociale, aggiornato al 10 marzo 2022, troviamo elencate 834 Associazioni, costituenti il tradizionale collante di comunità: Pro Loco, club sportivi, cori, bande musicali, musei, laboratori formativi, circoli di categoria, circoli ricreativi,

gruppi folkloristici, oratori, club alpinistici, filodrammatiche. Come la Compagnia di Lizzana, nata nel 1972 ma con radicata attività teatrale fin dall'inizio del Novecento quando "si raccolse un primo gruppo di ragazze dai 16 ai 20 anni che debuttò il 19 febbraio 1904 col dramma 'Alice ossia la rassegnazione' ". Questo pregevole volume "è la storia di 287 attori, attrici, tecnici e scenografi, ai quali dobbiamo aggiungere almeno altrettanti amici che ci hanno supportato e incoraggiato". Storie di persone semplici, ma capaci di stare sul palco e creare emozioni. Tutto efficacemente accompagnato da foto d'archivio e, soprattutto, da quelle di Claudio Condini "fotografo appassionato e sensibile... le sue immagini sono la nostra memoria".

Vi sono raccolti i pezzi più significativi di don Vittorio Cristelli su etica venatoria ed ecologia integrale. Argomenti da sempre divisivi e qui riproposti da un uomo di fede, laureato in filosofia, docente universitario, giornalista, cacciatore. Tutto fuso in un sentire profondamente umano, ancorato alla razionalità concreta, tollerante, immerso nel comune ecosistema da godere e da difendere. Riflessioni

SENTINELLE DEL CREATO

di Vittorio Cristelli, ed. Vita Trentina, Trento 2022

espresse con coraggio nelle mille occasioni del suo vivere, anche come direttore delle riviste Il Cacciatore Trentino, Il Pescatore Trentino e, per vent'anni, di Vita Trentina. Il Presidente dell'Associazione Cacciatori Trentini, Stefano Ravelli, ringrazia l'autore "per aver saputo sollevare il nostro sguardo verso orizzonti più alti del semplice esercizio della nostra passione". Quegli orizzonti



che nei molti racconti di caccia sono espressi con continuità, non limitandosi allo sparo, ma narrando come elementi essenziali "situazioni di vita familiare, di uscite e appostamenti tra i boschi, sui dirupi, del sorgere del sole e dei tramonti, dei rischi corsi, e che finiscono non raramente anche con la rinuncia allo sparo, pur avendo avvistato e contemplato la fauna nel suo habitat". Un libro certo divisivo, ma da leggere per capire e per capirsi.

Volontari Punto Lettura, questo è il nome che ci siamo dati. Abbiamo creato una pagina Facebook e da quest'anno anche un logo, semplice, quattro libri e un cuore. C'è chi ama leggere romanzi, chi è esperto in catalogazione, chi è bravissimo ad organizzare eventi, chi è un mago dei social media, a chi piacciono

grande e **"I bambini del bosco"** abbiamo avuto un piccolo assaggio di ritorno alla normalità.

Siamo sempre pronti a sostenere **iniziative culturali ma anche di aiuto sociale**, così abbiamo aderito all'iniziativa **"No, non avere paura"** e contribuito, grazie a chi ha acquistato il libro, a **finanziare il centro an-**

Quest'anno, per l'8 marzo, come lo scorso anno, in collaborazione con la cooperativa sociale Gruppo 78 e TCC abbiamo distribuito nelle cassette della posta un piccolo pensiero per regalare un sorriso alle donne. Quest'estate è partito il grande progetto, finanziato dalla PAT tramite il piano giovani di zona, **"Una montagna di libri"**, in collaborazione con i giovani del Gruppo Alfa. Con il nostro supporto i ragazzi hanno tenuto aperto il punto lettura con iniziative rivolte ai bambini e insieme abbiamo organizzato una partecipatissima caccia al tesoro itinerante, poi due serate in segheria.

Terragnolo

I volontari del Punto lettura: libri e cuore

I Volontari del Punto Lettura di Terragnolo raccontano le loro tante attività: il prestito di libri, gli eventi culturali, l'aiuto per i compiti e i laboratori per bambini e ragazzi, le iniziative sociali

le attività con i bambini tutto porta lì, alla semplicità, ai libri e al cuore. **Il gruppo è nato nel 2016, quando il punto lettura fu costretto a chiudere a causa di carenza di personale:** ci siamo uniti in modo informale per mantenere attivo il prestito di libri, per organizzare eventi culturali, aiuto compiti e laboratori per bambini e ragazzi...



Ci siamo talmente appassionati che nemmeno il Covid ci ha fermati, anzi, ci ha invogliati ad attivare nuove iniziative. Durante il lockdown abbiamo proposto **"io leggo a casa"**, un servizio di prestito libri in sicurezza. Poi abbiamo coinvolto alcuni scrittori per proporre i loro libri con dedica personalizzata: gli autori **Francesco Vidotto** (Il cervo e il bambino), **Romina Casagrande** (I bambini di Svevia), **Luigi Garlando** (Vai all'inferno Dante!), **Sara Rattaro** (Una felicità semplice) hanno aderito con entusiasmo. Luigi Garlando ha devoluto l'importo dei libri per l'acquisto di nuovi libri per il punto lettura; Sara Rattaro ci ha regalato alcuni libri per ragazzi e romanzi da inserire nel catalogo.

Nel concorso fotografico **"inventastorie"** i partecipanti dovevano creare una frase utilizzando i titoli scritti sul dorso dei libri, sono arrivate tante frasi bellissime e inaspettate, ma solo un vincitore si è aggiudicato un buono spesa presso la libreria Giunti. Nel pomeriggio insieme a **Romina Casa-**

tiolenza di Trento. Per **"Un libro per la vita"** i volontari hanno messo in svendita alcuni dei propri libri e il ricavato è stato **interamente devoluto alla Lega Italiana per la Lotta Contro i Tumori di Rovereto.** In entrambe le iniziative i nostri concittadini si sono dimostrati particolarmente generosi.



Con **Luca Mercalli** e il suo libro **"Salire in montagna"** si è parlato di cambiamenti climatici e di vita in montagna, con **Mia Canestrini** e il suo libro per ragazzi **"Cu-**

stode di Cuori" abbiamo parlato di ambiente e di lupi. Insomma, ammettiamo che ci appassiona organizzare eventi ed attività che possano portare un po' di svago e di solidarietà, con

la collaborazione ed il sostegno delle associazioni locali e dell'amministrazione comunale. La nostra è una piccola goccia nel grande mare di lavoro che tutti i volontari fanno per il nostro paese e speriamo che le gocce continuino sempre ad alimentare il mare.



Al Mart di Rovereto, da giovedì 8 dicembre 2022 a domenica 19 marzo 2023, la grande mostra che aiuta a scoprire come gli artisti moderni e contemporanei si sono ispirati al genio di Giotto, il maestro che ha rivoluzionato la pittura medievale.

Rovereto, Mart, da giovedì 8 dicembre 2022 Giotto e il Novecento

Un viaggio attraverso la storia dell'arte: più di 200 opere per scoprire come gli artisti moderni e contemporanei si sono ispirati al genio di Giotto

Un percorso espositivo che si sviluppa attraverso una grande installazione immersiva con videoproiezioni che riproduce il ciclo pittorico della Cappella degli Scrovegni di Padova (Patrimonio Mondiale Unesco), affrescata da Giotto tra il 1303 e il 1305, e più di 200 opere che costituiscono un percorso attraverso la grande storia dell'arte.

Nel primo Novecento Carlo Carrà, Mario Sironi e Arturo Martini, ma anche Gino Severini, Massimo Campigli, Achille Funi, Ubaldo Oppi rintracciano in Giotto il principale testimone di una tradizione artistica alla quale guardare.

Successivamente l'eredità giottesca influenza l'opera di alcuni protagonisti dell'arte italiana come Giorgio Morandi,

Carlo Carrà, "Le figlie di Loth", 1919, olio su tela, Mart, Collezione VAF-Stiftung



Fausto Melotti, Mario Radice, Lucio Fontana.

Ma non mancano gli esempi dei lavori di **grandi artisti internazionali come Henri Matisse, Yves Klein, Mark Rothko, Josef Albers, Tacita Dean e James Turrell.**

Con "Giotto e il novecento" il Mart conferma l'attenzione ai confronti tra antico e contemporaneo.

Da un'idea di Vittorio Sgarbi, la mostra è a cura di Alessandra Tiddia, con il contributo di numerosi studiosi e in collaborazione con i Musei Civici di Padova.



Carta In Cooperazione
Per i soci possessori di Carta

in Cooperazione: biglietto

d'ingresso a tariffa ridotta nelle sedi del Mart (Mart Rovereto, Casa d'Arte Futurista Depero Rovereto, Galleria Civica Trento); tariffa agevolata per visite guidate per gruppi (minimo 15, massimo 30 persone).



Trento, Palazzo delle Albere, fino a domenica 8 gennaio 2023

Linus

Tutti i 690 numeri dal 1965 al 2022

Palazzo delle Albere ospita la mostra su Linus, la più celebre rivista di fumetti al mondo. **57 anni di storia editoriale, attraverso l'esposizione di tutte le copertine dei 690 numeri pubblicati tra il 1965 e il 2022.** Nati nel 1950 dalla mente di Charles M. Schulz, i Peanuts sono arrivati in Italia nel 1965 determinando una rivoluzione

La copertina del numero 26, maggio 1967

culturale che ha agito sul modo di pensare della gente, che ha iniziato a ridere, a sorridere e a riflettere per ragioni nuove e diverse.

Linus è il paladino riconosciuto della fantasia umiliata e schiacciata dalla pesante razionalità delle cose quotidiane. Le sue visioni o riflessioni, tanto sorprendenti da sembrare strampalate, cercano in realtà di dare risposte ai quesiti della vita liberando e riabilitando la forza dell'immaginazione. La mostra misura anche l'attualità di chi questa rivista l'ha fondata e battezzata: Oreste del Buono, Giovanni Gandini, Anna Maria Gandini e ovviamente Umberto Eco che, sul primo numero, dialogava con Elio Vittorini su questa cosa "molto seria" che è il fumetto.

La mostra è a cura di Elisabetta Sgarbi e Marcello Garofalo, in collaborazione con Igot, La Milanese, La nave di Teseo.

Che tipo di relazione può avere il nostro metabolismo con il riscaldamento invernale delle abitazioni in cui viviamo? Viste le recenti evoluzioni geo- politiche, qualora dovessimo abbassare la temperatura alla quale siamo abituati a impostare il riscaldamento, **potrebbero esserci delle conseguenze inattese e positive sul nostro metabolismo.**

Il primo principio della termodinamica ricorda che qualsiasi produzione di calore necessita di energia; dunque, **dovendo mantenere la temperatura**

Il grasso bruno contro il freddo

Il freddo che fa bene al metabolismo

Una lieve riduzione delle temperature del riscaldamento degli ambienti dove viviamo può portare conseguenze inattese e positive sul nostro metabolismo e sulla nostra salute

di **Michele Sculati**, medico, specialista in scienza dell'alimentazione, dottore di ricerca in sanità pubblica



corporea poco al di sotto dei 37 gradi, quando la temperatura ambientale si abbassa avremo bisogno di più energia per mantenere costante la nostra temperatura e bruceremo più calorie (peraltro, in un individuo sedentario circa la metà del dispendio energetico quotidiano viene utilizzato proprio per produrre calore).

Oggi siamo abituati a scaldare tutte le nostre abitazioni, ma persone che hanno più di 70 anni potranno raccontarci che, quando erano piccole, in casa si riscaldava solo una stanza e vi erano appositi strumenti, chiamati ad esempio "prete" e "monaca", per mettere nel letto le braci del camino e scaldarsi. Sono racconti di altri tempi ma, se possiamo ascoltarli dai nonni, vuol dire che fino a poco tempo fa l'energia necessaria al nostro organismo per preservarne il calore era maggiore.

Questo aspetto è solo uno dei tanti che hanno contribuito alla riduzione del

dispendio energetico: pensiamo a quanto si doveva camminare o andare in bicicletta prima della motorizzazione di massa, pensiamo a quanti lavori fisicamente pesanti oggi vengono eseguiti da macchinari. Tutto questo ha avuto anche conseguenze positive, tuttavia **ha contribuito a ridurre le necessità energetiche quotidiane, rendendoci più suscettibili all'aumento di peso: qualsiasi cosa mangiamo in più rispetto al necessario ci "rimane addosso", contribuendo al crescente problema del sovrappeso.**

La soluzione non è di certo patire il freddo,

tuttavia una lieve riduzione delle temperature potrebbe essere tollerabile, portando con sé benefici inattesi: esiste infatti **una particolare tipologia di tessuto adiposo, quello bruno, la cui presenza è stimolata dall'esposizione al freddo ed è associata a un miglioramento complessivo della salute cardiometabolica.** Si pensava fosse presente solo nei neonati per garantire loro la massima stabilità termica e che nell'adulto scomparisse, ma alcuni brillanti ricercatori,

tra i quali il professor Saverio Cinti, hanno scoperto che in realtà il tessuto adiposo bruno rimane anche nell'uomo adulto se si è esposti al freddo, in quanto una delle sue principali funzioni è proprio la produzione di calore.

La possibilità di accelerare il proprio metabolismo attraverso l'esposizione al freddo ha contribuito alla presenza sul web di proposte fantasiose, e non scevre da rischi, quali i bagni ghiacciati; ma non è sufficiente una breve esposizione per aumentare la presenza di tessuto adiposo bruno, solo una esposizione prolungata può essere efficace. Dunque, senza ricorrere a pratiche inutili, ridurre moderatamente la temperatura ambientale potrebbe dare qualche vantaggio inatteso, e, nel momento in cui dovessimo sentire freddo, il miglior modo di scaldarsi aumentando sinergicamente i vantaggi per la salute sarebbe un poco di movimento.

(consumatori.e-coop.it)



Sabato 3 e domenica 4 dicembre sono le date da segnare sul calendario: saranno **oltre 60 le piazze e più di 150 i volontari** coinvolti che proporranno panettoni e altri dolci natalizi in cambio di un'offerta. Sostenere ADMO Trentino attraverso le campagne di raccolta fondi significa dare reale speranza di vita a chi combatte contro una malattia del sangue ed è in attesa di un trapianto di midollo osseo che possa capovolgere il suo destino.

Anche quest'anno saranno i panettoni, i pandori e i dolci della **storica azienda artigianale Loison**, accompagnati dai **cioccolati Dolcem**, a farsi ambasciatori della causa ADMO: portare speranza a chi lotta ogni giorno contro un tumore del sangue. Nel 2021, grazie a **Un Pa-**

Dischi di panettone al cioccolato: affettiamo il panettone, ricaviamo dei dischi con un coppapasta da 6 cm di diametro; sciogliamo del cioccolato fonde e spennelliamolo su uno dei due lati; facciamo raffreddare e disponiamo nelle nostre ciotoline.

Panna cotta al panettone: 500 ml panna fresca, 150 g panettone, 7 g gelatina. Mettiamo in ammollo la gelatina per 10 minuti in acqua molto fredda; in un contenitore stretto e alto spezzettiamo il panettone; nel frattempo portiamo a bollore la panna; strizziamo bene la gelatina, mettiamola nel contenitore con il

nettone per la Vita e alle altre campagne raccolta fondi, **ADMO Trentino ha potuto devolvere 90.000 euro**, suddivisi tra borse di studio e attrezzature sanitarie all'Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari, al Policlinico G.B. Rossi di Verona e alla Fondazione Città della Speranza di Padova.

ADMO Trentino, inoltre, sostiene le famiglie colpite da malattie del sangue e suppor-

vani su come sia possibile diventare speranza di vita per un malato di leucemia o di altre malattie oncematologiche: **un impegno importante che ha permesso all'associazione, nata nel 1992, di superare la quota di 12.500 iscritti.**

“È importante sottolineare – spiega il presidente di ADMO Trentino Alberto Zampiccoli – che, oltre a quello che fanno i volontari di AD-

ADMO Trentino

La raccolta fondi del Panettone per la Vita

Regalare un panettone ADMO è semplice: saranno più di 60 le piazze trentine in cui trovare i volontari dell'associazione donatori di midollo osseo



ta l'Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari mettendo a disposizione la sua segreteria per effettuare le chiamate agli aspiranti donatori e fissare l'appuntamento per la tipizzazione, in base alle disponibilità comunicate dall'App.

Da 30 anni, ADMO Trentino informa i gio-

MO Trentino, ciò che ci ha permesso e ci permetterà di raggiungere sempre risultati di assoluto rilievo è la grande generosità della nostra gente che, in ogni occasione non ha mai smesso di sostenerci e dimostrarci fiducia e apprezzamento per la nostra opera. Anche grazie al tuo aiuto gli obiettivi di ADMO diventano raggiungibili: salvare vite e regalare sorrisi, perché sempre più persone non debbano piangere un loro caro e sempre più malati possano vedere una luce in fondo al buio di una malattia”.

“Infine – conclude il presidente dell'associazione – è doveroso segnalare l'ottimo rapporto di collaborazione, la competenza e la disponibilità del Personale del Laboratorio HLA del Servizio Trasfusionale dell'ospedale S. Chiara di Trento, diretto dalla dottoressa Paola Boccagni. A tutti loro va il nostro sincero ringraziamento”.

Dove trovare il Panettone Admo

I volontari Admo saranno in più di 60 piazze in tutto il Trentino sabato 3 e domenica 4 dicembre (attenzione: alcune piazze sono programmate in giorni diversi).

L'elenco con luoghi e orari precisi è disponibile sul sito www.admotrentino.it

ECCO DOVE:

Trento centro e dintorni

Vallagarina: Rovereto, Ala, Trambileno

Alto Garda: Riva del Garda

Valle di Ledro: Tiarno di Sopra e Tiarno di Sotto

Val Sugana: Civezzano, Pinè, Bosentino, Vigolo Vattaro, Levico, Barco, S. Orsola, Pergine, Borgo, Roncegno, Cinte, Pieve e Castello Tesino, Telve, Castelnuovo, Spera

Piana Rotaliana: Mezzolombardo

Val di Non: Predaia, Cles

Val di Sole: Dimaro, Malè, Cogolo

Alpe Cembra: Lavarone, Folgaria, Luserna

Val di Cembra: Giovo, Sover, Montesover, Piscine

Valli di Fiemme e Fassa: Ziano, Valfloriana, Cavalese, Castello, Molina, Tesero, Canazei

Valli Giudicarie e del Chiese: Storo, Pieve di Bono, Rango

Val Rendena: Pinzolo

ADMO Trentino ODV
info@admotrentino.it
0461 933675
www.admotrentino.it

La ricetta di Sara&Phil Bicchierini di panna cotta al panettone

panettone spezzettato e aggiungiamo la panna calda; con un minipimer frulliamo tutto molto bene e versiamo nelle ciotoline, sopra al disco di panettone; lasciamo riposare in frigo almeno 2 ore.

Cubetti di panettone: prepariamo una ciotolina con zucchero semolato e cannella; ricaviamo dei quadratini da circa 1 cm di panettone; mettiamo del burro in un padellino e quando sarà sciolto, leggermente color nocciola, tuffiamo i nostri cubetti di panettone a rosolare creando una crosticina che renderà il panettone croccantino e friabile; mettiamo i cubetti

ancora caldi nella ciotolina con lo zucchero e impaniamoli bene: sono pronti per decorare la panna cotta.

Nella foto, Sara Moalli e Philippe Chini, la vincitrice e il terzo classificato dell'8ª edizione di Bake Off Italia. Vivono, cucinano e sperimentano nuove ricette tra Trentino e Lombardia



«**T**utti per uno, uno per tutti». Come facevano i tre moschettieri con le spade, nel capolavoro di Ettore Scola “C’eravamo tanto amati” Vittorio Gassman, Nino Manfredi e Stefano Satta Flores incrociavano le forchette con i rigatoni al sugo, vero

filata al bronzo per reggere al meglio la cottura e legare con ogni tipo di condimento; per il suo alto contenuto di fibre e fosforo è perfetta per chi è attento al benessere e apprezza una pasta

Le delizie del piatto nazionale

Adesso pasta!

Secca o fresca, corta, lunga, liscia o ruvida... Tutte le proposte di pasta a marchio Coop, con tante novità da assaggiare: dalla classica pasta di semola a marchio Coop, alla biologica, alla trafilata al bronzo, con la qualità e la sicurezza proprie di tutti i prodotti a marchio. “Buona dentro” perché prodotta nel rispetto delle persone, dell’ambiente e della tradizione italiana

di Rita Nannelli



antidoto alla malinconia di esistenze fallite. Anche se sono acqua passata i tempi in cui un bel piatto di pasta era il rimedio a tutte le tristezze e gli italiani erano famosi perché in vacanza all'estero si portavano dietro gli spaghetti, la passione per il piatto nazionale non è tramontata. Oggi, i dati dell'Unione Italiana Food relativi al 2021 indicano che ogni italiano consuma **oltre 23 chili all'anno** di pasta, mentre un sondaggio di Statista Global Consumer Survey riporta che nel Belpaese l'83% della popolazione mette a tavola la pasta ogni giorno. Anzi, le “paste”.

NOTARE LE DIVERSITÀ

L'Italia vanta innumerevoli varietà, secche e fresche, corte, fini, lisce, rigate; se ne contano oltre 300. Diversi tipi di grano, metodi di lavorazione, diversa provenienza, trafilatura, di pasta non ce n'è una sola come si può vedere nei negozi Coop: con il marchio Coop ci sono tutte le proposte di pasta **con molte novità**, a partire dalla classica pasta di semola a marchio Coop, da grano duro 100% italiano, lavorato secondo la tradizione italiana per garantire gusto e un'elevata tenuta di cottura, si declina tanti formati, per tutti i gusti e le ricette dello Stivale: sempre buona, anche nel prezzo. La nuova versione **integrale**, ottenuta da sola semola di grano duro italiano, è tra-

dall'inconfondibile gusto del grano duro e dall'ottima consistenza.

Nuova anche la linea **trafilata al bronzo**, per ottenere una pasta gradevolmente ruvida, in grado di trattenere il sugo e sempre al dente e dall'ottima tenuta di cottura: per cuochi o commensali più esigenti, una pasta più consistente, corposa, sotto il profilo nutrizionale è esattamente come le altre.

La pasta **biologica**

Vivi verde è prodotta con ingredienti da agricoltura biologica certificata, secondo metodi di coltivazione che rispettano l'ambiente, la biodiversità, il suolo, l'acqua e l'aria. Sono quattro i modi di interpretare la pasta **biologica della linea Vivi verde**: da farro 100% italiano, la integrale, quella di semolato da grano duro 100% italiano, e infine al Kamut®, tutte a trafilatura ruvida. In particolare, per il semolato da grano duro 100% italiano della pasta Vivi verde si utilizza una tecnica di molitura che permette di ottenere un prodotto “semi integrale”, fonte di fibre: questo conferisce alla pasta un sapore più dolce della pasta integrale e un profumo più intenso della pasta di semola tradizionale.

NOME D'ARTE

Chi sceglie la pasta **Fiorfiore** se ne intende e, nella sfera dei piaceri, mette il primo piatto in posizione prioritaria. Impastata fin dal Cinquecento secondo le regole dell'antica – e famosa nel mondo – arte dei mastri pastai di **Gragnano** (qui e solo qui, nel Comune di Gragnano, in provincia di Napoli), è compatta, consistente, dal gusto spiccato e capace di accogliere a braccia aperte sughi di ogni genere.

Merito innanzitutto dell'accurata selezione delle semole, perché la qualità di un prodotto parte dalla base: la semola di grano duro permette, infatti, di ottenere impasti tenaci grazie all'alto contenuto di glutine e all'amido, ricchi di proteine; poi un'acqua di sorgente che proviene dalla Valle dei Mulini nel **Parco regionale dei Monti Lattari**, e soprattutto



Giuste porzioni e luoghi comuni da sfatare

Le Linee guida per una sana alimentazione ne raccomandano un consumo quotidiano, pari a **una porzione variabile tra gli 80 e i 120 grammi a seconda di età, sesso e attività fisica.**

Sfatiamo definitivamente il falso mito che la pasta faccia ingrassare, ma soprattutto che nel gruppo dei cereali, come riso, orzo, farro, sia la sola sul banco degli imputati. Il loro contenuto energetico è, infatti, più o meno equivalente e le piccole differenze riguardano i micronutrienti e le fibre. Ricordiamo, ad esempio, che **la pasta integrale non apporta meno calorie di quella tradizionale, ma una preziosa quantità di fibre.**

Per tutti i cereali: attenzione alle porzioni che portiamo in tavola e ai condimenti o ai sughi elaborati, preferendo minestre e zuppe con verdure o legumi. Per orientarsi tra le tante varietà disponibili, l'etichetta – in particolare la lista degli ingredienti – è sempre utile, per scegliere la pasta più adatta ai propri gusti ed esigenze.

La pasta all'uovo, in particolare, ha una composizione leggermente diversa da quella di semola, soprattutto per il contenuto di proteine, e una resa in cottura più bassa. Dunque, fresca o secca che sia, attenzione a porzioni eccessive e condimenti elaborati. E.T.



la trafilatura dolce, rigorosamente al bronzo, che la rende porosa come si deve; infine, l'essiccazione lenta a bassa temperatura. E così prende forma, anzi formati: comuni, lunghi e corti, e altri **antichi**, recuperati attraverso un paziente lavoro di ricerca storica. Nella pasta di Gragnano Igp Fiorfiore a essere impastati sono tutti gli ingredienti e gli umori di una terra, e con lei l'arte dei primi maccheronari arriva sulla nostra tavola.

AB OVO

Anche per la pasta all'uovo c'è, nell'assortimento Fiorfiore, una selezione gourmet, grazie alla lavorazione artigianale di **fettuccine e tagliatelle di Campofilone** e dei maccheroni al pettine, come tradizione



regionale comanda. Anche il mondo della pasta all'uovo, però, è bello perché vario, ed ecco le classiche proposte Coop, con alcune novità. In nome della varietà dei gusti contemporanei, l'usanza italiana della pasta all'uovo si aggiorna sugli scaffali di Coop, ma con tre punti fermi: la sicurezza, il rispetto della natura, la convenienza. E con un messaggio chiaro sulla confezione: **“Con uova da galline allevate a terra, senza uso di antibiotici”.**

Pure per la pasta all'uovo c'è la versione bio: con grano duro e uova 100% italiane, con tutte le garanzie del marchio Vivi verde. Sulla tavola apparecchiata con gusto e semplicità da Coop troverete l'italianità in salsa contemporanea. (consumatori.e-coop.it)

Nel piatto il profumo e il sapore di 3 Grani Pregiati Italiani

Si chiama 3 Grani Pregiati Italiani Fiorfiore ed è una piccola antologia di pregiate varietà di grano, dalle regioni del Centro-Sud d'Italia più vocate per questa coltivazione. La miscela dei 3 grani si basa su un sapiente equilibrio delle semole, che esalta i pregi di ognuna e conferisce alla pasta proprietà nutrizionali e caratteristiche organolettiche peculiari ed esclusive. Unicità che sta proprio nel giusto mix delle semole – l'incidenza percentuale dei grani potrà, invece, variare nel tempo così come i tipi di frumento utilizzato – a garanzia di un prodotto di alta qualità. Massima cura nella coltivazione – il grano

duro è seguito dalla semina al raccolto grazie a tecniche che consentono di ottenere un'alta qualità – e in tutte le fasi successive. A macinare i grani della filiera



e a lavorare la semola, sulle colline della Daunia sovrastanti l'area pianeggiante della provincia di Foggia, è il Molino De Vita: una tradizionale impresa di famiglia che, in virtù dei continui miglioramenti tecnologici, di un nuovo impianto, dei costanti e approfonditi test qualitativi, è riuscita ad affermarsi come una delle aziende più apprezzate nel panorama agroindustriale italiano, con le sue produzioni di semole da agricoltura biologica, speciali, rimacinate da semole 100% grano italiano e sfarinati salutistici e funzionali.

A produrre la pasta sono invece il Pastificio De Matteis, in Campania, alle falde dell'Appennino, uno dei principali produttori italiani di pasta di grano duro e il Pastificio Gramm, in Puglia. Impastano la miscela dei 3 grani a regola d'arte per poi trafilare al bronzo e il risultato è una pasta che tiene bene la cottura, dalla superficie gradevolmente ruvida, che lega perfettamente con sugo e condimenti.



Ricette, bottiglie e libri

scrivete a:
Cooperazione tra consumatori
C.P. 770 - 38100 Trento

In attesa del Natale Qualcosa di speciale per fare festa!

Le ricette Fiorfiore firmate Damiano Carrara per le serate delle feste. E due scenografici piatti vegetariani per portare il sole e l'allegria in tavola in pieno inverno



CROSTINI SFIZIOSI

Per 4 crostini per tipo: 8 fette di pane per crostini, 4 gamberi argentini surgelati Fior Fiore, 4 filetti di alici del Mar Cantabrico Fior Fiore, 2 cucchiaini di maionese, 1 arancia, sale, pepe, 100 g di formaggio di fossa di Fogliano Dop Fior Fiore, 1 vasetto di salsa tartufata Fior Fiore, basilico fresco o altre erbe aromatiche

Due crostini deliziosi e rapidissimi da preparare. Per il primo affetta il pane e tostatolo, spalma una noce di maionese arricchita con arancia e aggiungi i filetti di alici e i gamberi saltati in padella con un filo d'olio, sale e pepe. Per il secondo, aggiungi al pane tostato le scaglie di pecorino e alcune gocce di salsa tartufata. Per guarnire puoi utilizzare scorze di agrumi o erbe aromatiche. (Fiorfiore Natale 2022, ricette di Damiano Carrara)

TORTA GIRASOLE CON PISTACCHI

Per 6-8 persone: 2 dischi di pasta sfoglia, 800 g di spinaci già puliti, 350 g di ricotta, 50 g di feta greca, 3 uova, 100 g di grana, 2 cucchiaini

di pangrattato, noce moscata, 1 cucchiaino di latte, 50 g di pistacchi tostati non salati, sale e pepe

Appassite gli spinaci con pochissima acqua; quando saranno teneri scolateli e strizzateli, tritateli non troppo finemente nel mixer, poi unite la ricotta, la feta sbriciolata, 2 uova, il grana grattugiato, il pangrattato e la noce moscata, sale e pepe; stendete il primo disco di pasta in una teglia con carta da forno, distribuite il ripieno al centro, componendo un cerchio; posizionate il resto del composto lungo la circonferenza, lasciando un cm di bordo; ponete una tazza sopra al ripieno centrale e tenendola ferma tagliate la torta in 4 parti, poi suddividetela ottenendo 20 raggi; girateli delicatamente in modo che il ripieno sia verso l'alto; eliminate la tazza, spennellate con l'uovo sbattuto



insieme al latte e cospargete con i pistacchi tritati; cuocete in forno a 200°C per circa 30 minuti. (Fiorfiore in cucina, 12/2021)

CONCHIGLIONI RIPIENI DI RATATOUILLE AL FORNO

Per 4 persone: 200 g di conchiglioni, 150 g di mozzarella, 1 cipolla rossa, 2 spicchi d'aglio, 1 peperone rosso, 2 zucchine, 2 pomodori a



grappolo, 800 g di passata di pomodoro, olio d'oliva extravergine, sale e pepe

In una padella capiente scaldate un filo d'olio e soffriggetevi l'aglio e la cipolla affettati sottilmente; quando si saranno ammorbiditi aggiungete tutte le verdure tagliate a cubetti e lasciate cuocere per circa 10 minuti; lessate la pasta in acqua salata per 3-4 minuti in meno rispetto al suo tempo di cottura; aggiungete alle verdure la passata e fate cuocere per altri 15 minuti; aggiustate di sale e pepe e lasciate intiepidire; farcite i conchiglioni con le verdure al pomodoro e disponeteli in una teglia rotonda, leggermente oliata, di 28 cm di diametro; cospargete con la mozzarella tagliata a dadini, un filo d'olio, sale e pepe; cuocete in forno a 180° per 25 minuti circa. (Fiorfiore in cucina, 12/2021)

COTECHINO SU CREMA DI LENTICCHIE con cialda di parmigiano reggiano dop e lenticchie croccanti

Per 8 persone: 400 g di lenticchie di Castelluccio di Norcia Igp Fior Fiore, brodo vegetale, 1 scalogno, olio di oliva extravergine, sale, pepe, 2 foglie di alloro, 2 confezioni di Cotechino precotto Fior Fiore, 120 g di lenticchie a parte, olio di semi. Per la cialda: 200 g di Parmigiano Reggiano Dop stagionato oltre 40 mesi Fior Fiore, 50 g di farina di mais fioretto



Una rilettura fedele ma moderna dell'intramontabile ricetta con cui si chiude, e si apre, ogni anno: cotechino e lenticchie, a modo nostro. Sciacqua le lenticchie, fai appassire lo scalogno in olio per 3' quindi unisci lenticchie e alloro e copri con il brodo; porta a bollire, abbassa la fiamma e lascia cuocere per circa 1 ora, aggiungendo brodo se necessario; scotta le restanti lenticchie in acqua per 20', condiscile con olio di semi, disponile su una teglia e cuocile a 200°C in forno per 15'. Intanto cuoci il cotechino come indicato sulla confezione e frulla le lenticchie, aggiustando di sale. Servi la crema con le fettine di cotechino caldo, alternandole a cialde di Parmigiano Reggiano

no e cospargi con le lenticchie croccanti. L'idea in più: come si prepara la cialda di Parmigiano Reggiano? Ricava tanti quadrati di carta forno quante cialdine vuoi realizzare, quindi posiziona al centro di ciascuno un cucchiaino di Parmigiano Reggiano grattugiato e stendilo formando un disco del diametro che preferisci. Cuoci in forno a microonde per pochi secondi alla massima potenza (oppure in forno a 180°C per pochi minuti) finché i bordi non assumono un colore ambrato. Servi le cialde quando completamente raffreddate! (Fiorfiore Natale 2022, ricette di Damiano Carrara)

FRENCH TOAST DI PANETTONE con crema al limone, marmellata di arance con cannella e scorzette di limone

Crema al limone, per 6 persone: 3 limoni, 2 tuorli e 3 uova intere, 220 g di zucchero, 100 g di burro, 30 g di amido di mais

Spremi il succo dei limoni e frullane la scorza insieme allo zucchero; sciogli il burro, unisci lo zucchero e cuoci dolcemente mescolando; sbatti le uova e uniscile al composto; continuando a mescolare versa



anche il succo del limone unito all'amido di mais; porta a cottura mescolando, senza far bollire.

French toast: cubotti di Panettone Arancia e Cioccolato fondente con glassa alle nocciole Fior Fiore, 2 uova, 100 g di latte, cannella, burro, lamponi

Sbatti le uova con il latte e la cannella, passa i cubotti di panettone nelle uova quindi tosta-le in padella con il burro caldo; servili con la crema al limone, qualche lampone, gocce di Marmellata di Arance di Sicilia con cannella Fior Fiore e Scorzette di Limoni di Sicilia ricoperte con cioccolato fondente extra Fior Fiore. (Fiorfiore Natale 2022, ricette di Damiano Carrara)

LIBERTYGROSS

**FORNITURE
ALBERGHIERE**

TRENTO - Via Innsbruck, 2
tel. 0461 808862 / 808863
libertygross@sait.tn.it

DA LUNEDÌ A VENERDÌ
9:00 - 17:30

fornitore ufficiale di:





USA I PUNTI

DALL'1 AL 14 DICEMBRE

VALIDA
NEI NEGOZI
ADERENTI



**Formaggi
Susanna**
pz. 8 - 140 g
8,21 € al kg



SOLO PER I SOCI

50 PUNTI e **0,65 €**

ANZICHÉ **1,59 €**

**Le Soffici pronte da infornare
Cameo**
Cioccolato - Margherita
600 g
5,32 € al kg



SOLO PER I SOCI

160 PUNTI e **1,59 €**

ANZICHÉ **5,39 €**

Pavesini Pavesi
originali
200 g
8,25 € al kg



SOLO PER I SOCI

70 PUNTI e **0,95 €**

ANZICHÉ **2,09 €**

**Energy Drink
Red Bull**
assortito
250 ml
3,96 € al litro



SOLO PER I SOCI

50 PUNTI e **0,49 €**

ANZICHÉ **1,35 €**

**Preparato per vin brulé'
Oro della Montagna**
80 g
24,88 € al kg



SOLO PER I SOCI

110 PUNTI e **0,89 €**

ANZICHÉ **2,99 €**

**ECCO I PRODOTTI CHE POTRAI PAGARE
IN PARTE CON I PUNTI DELLA TUA
CARTA IN COOPERAZIONE**

Il numero dei prodotti presente in negozio può essere inferiore a quello presentato in questa pagina a seconda dell'assortimento e delle dimensioni del punto vendita. Iniziativa promossa da SAIT soc. coop. Consorzio delle Cooperative di Consumo Trentine con sede in Via Innsbruck, 2 a Trento. Regolamento disponibile presso il Punto Vendita partecipante. Promozione valida nei punti vendita aderenti che espongono i materiali dell'iniziativa.



USA I PUNTI

DAL 15 AL 28 DICEMBRE

VALIDA
NEI NEGOZI
ADERENTI



Fiocchi di latte

Jocca

175 g

8,29 € al kg



SOLO PER I SOCI

70 PUNTI e 0,75 €

ANZICHÉ 2,09 €

Würstel Wudy Classico

Aia

pz. 3 - 250 g

3,56 € al kg



SOLO PER I SOCI

60 PUNTI e 0,29 €

ANZICHÉ 1,29 €

Salame Negronetto

Negrone

a fette 75 g

19,87 € al kg



SOLO PER I SOCI

80 PUNTI e 0,69 €

ANZICHÉ 2,19 €

Caramelle Le Chicche

Icam

Boli Mentolo 200 g

4,95 € al kg

Menta London - Anisette

175 g

5,66 € al kg



SOLO PER I SOCI

50 PUNTI e 0,49 €

ANZICHÉ 1,45 €

Caramelle

Fida

Gocce Pino - Gocce Liquirizia

175 g

7,37 € al kg



SOLO PER I SOCI

70 PUNTI e 0,59 €

ANZICHÉ 1,79 €

Frutta candita

Paneangeli

ciliegie - macedonia

70 g

21,29 € al kg



SOLO PER I SOCI

80 PUNTI e 0,69 €

ANZICHÉ 1,79 €

Aroma per dolci e creme

Paneangeli

assortiti

4 ml

147,50 € al litro



SOLO PER I SOCI

30 PUNTI e 0,29 €

ANZICHÉ 0,85 €

**ECCO I PRODOTTI CHE POTRAI PAGARE
IN PARTE CON I PUNTI DELLA TUA
CARTA IN COOPERAZIONE**

Il numero dei prodotti presente in negozio può essere inferiore a quello presentato in questa pagina a seconda dell'assortimento e delle dimensioni del punto vendita. Iniziativa promossa da SAIT soc. coop. Consorzio delle Cooperative di Consumo Trentine con sede in Via Innsbruck, 2 a Trento. Regolamento disponibile presso il Punto Vendita partecipante. Promozione valida nei punti vendita aderenti che espongono i materiali dell'iniziativa.

MISSIONE RISPARMIO

OFFERTA

FINO AL 31 GENNAIO 2023

INFORMAZIONI NEL TUO PUNTO VENDITA



INTIMO TECNICO

- Grazie alla qualità e all'elasticità il tessuto aderisce al corpo come una seconda pelle garantendo massima libertà di movimento e ottima traspirazione eliminando il calore in eccesso
- I capi non ritirano, asciugano rapidamente e non si stirano
- Colore come foto
- Misure S/M - L/XL



CALZAMAGLIA SENZA PIEDE

PREZZO € 33,90
OFFERTA € 24,90
PREZZO SOCI € 19,90
SCONTO 40%



MAGLIA MANICA LUNGA

PREZZO € 42,90
OFFERTA € 32,90
PREZZO SOCI € 24,90
SCONTO 40%



CALZE TECNICHE LUNGHE

- Calze tecniche a compressione graduata, sagomate e rinforzate nei punti critici. Il sistema a compressione graduata aiuta ad avere una corretta circolazione sanguigna.
- Le fibre utilizzate, Prolen e Dryarn, sono traspiranti, isolanti, leggerissime e antibatteriche, sopportano l'abrasione, la tensione e lo strappo.
- La calza non ritira, asciuga rapidamente e non si stira.
- Piede destro e sinistro differenziati.
- Colore: nero/grigio
- Misure: 35/37 - 38/40 - 41/43 - 44/46



PREZZO € 18,90
OFFERTA € 13,90
PREZZO SOCI € 10,90
SCONTO 42%



GHETTE IMPERMEABILI

- Ghette impermeabili con chiusura a strappo
- Regolazione sopra il polpaccio e fissaggio sotto la suola regolabile con velcro.
- Disponibile in due misure M e L
- M = per scarpe dal 36 al 41
- L = per scarpe dal 41 al 46



PREZZO € 19,90
OFFERTA € 16,90
PREZZO SOCI € 13,90
SCONTO 30%



MASCHERA SCI DOPPIA LENTE MOD 5056

- Maschera da sci con doppia lente, policarbonato antigraffio esterna e acetato antiappannante interna, UV400 in categoria S2
- Specchiatura multistrato per un ulteriore confort visivo
- Predisposizione OTG per utilizzo anche con occhiali da vista
- Foam doppio strato sagomato per migliore aderenza al viso
- Prese aria frontali per garantire il massimo antiappannamento
- Colori: nero - bianco



PREZZO € 59,90
OFFERTA € 44,90

 PREZZO SOCI € **34,90** **SCONTO 40%**

OCCHIALI DA SOLE CON LENTI POLARIZZATE

- Occhiale da sole con lente polarizzata antiriflesso, specchiata, UV400 in categoria 3. Lente che garantisce limpidezza visiva e protegge gli occhi eliminando l'abbagliamento causato dalla luce riflessa da superfici lucide (acqua, neve, metallo)
- Montatura molto elastica e confortevole
- Con astuccio
- Colori nero - bianco



PREZZO € 34,90
OFFERTA € 23,90

 PREZZO SOCI € **19,90** **SCONTO 42%**

CASCO SCI IN ABS

- Casco da sci con calotta in ABS capace garantire confort, sicurezza e leggerezza
- Prese d'aria per la ventilazione
- Paraoracchie morbidi e traspiranti
- Imbottitura interna in tessuto tecnico traspirante
- Sistema di regolazione posteriore ROLL FIT che permette di regolare perfettamente il casco
- Fermaocchiale posteriore
- Certificazione Europea EN1077
- Colori: nero - bianco
- Misure: 56/58 - 59/61
- Made in Italy



PREZZO € 84,90
OFFERTA € 59,90

 PREZZO SOCI € **49,90**



SCONTO 40%

ZAINO TECNICO 30 L

- Di elevata qualità adatto a tutte le attività, perfetto per escursioni giornaliere
- Inclusa borraccia interna 1 L con cannucchia
- tasca frontale con zip e 2 tasche laterali in rete
- Coprizaino in nylon waterproof estraibile in caso di pioggia
- Colore azzurro/grigio

PREZZO € 49,90
OFFERTA € 35,90

 PREZZO SOCI € **29,90**



SCONTO 40%



MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 4 DICEMBRE 2022

DAL 19 AL 24 DICEMBRE 2022



LINEA PADELLE FULL INDUCTION PEDRINI

- Manici e maniglie in acciaio effetto specchiato
- Adatti anche all'utilizzo in forno, resistente fino a 260°C
- Adatto a tutti i piani cottura
- Fondo full induction
- Lavabili in lavastoviglie



nr. **519** **CASSERUOLA 1 MANICO Ø 18 CM**

PREZZO € 32,90
OFFERTA € 24,90
PREZZO SOCI € **22,90** **SCONTO 30%**



nr. **518** **CASSERUOLA 2 MANICI Ø 24 CM**

PREZZO € 49,90
OFFERTA € 38,90
PREZZO SOCI € **34,90** **SCONTO 30%**



nr. **520** **PADELLA Ø 24 CM**

PREZZO € 32,90
OFFERTA € 24,90
PREZZO SOCI € **22,90** **SCONTO 30%**



nr. **522** **SALTAPASTA Ø 28 CM**

PREZZO € 41,90
OFFERTA € 31,90
PREZZO SOCI € **28,90** **SCONTO 30%**



nr. **521** **PADELLA Ø 28 CM**

PREZZO € 37,90
OFFERTA € 29,90
PREZZO SOCI € **26,90** **SCONTO 29%**

LINEA CERAMICA STAUB

nr. **515** **SET 2 PIROFILE ROSSE**



- Rivestimento smaltato
- Impilabile
- Misure cm 20x16 e cm 27x20

PREZZO € 41,90
OFFERTA € 32,90
PREZZO SOCI € **29,90** **SCONTO 28%**

nr. **516** **SET 4 COCOTTE ROSSE**

- Rivestimento smaltato
- Adatto a forno e microonde
- Diametro 10 cm
- Capacità 250 ml



PREZZO € 49,90
OFFERTA € 38,90
PREZZO SOCI € **34,90** **SCONTO 30%**

nr. **517** **SET 4 CIOTOLINE ROSSE**

- Può essere usata per cuocere in forno, o servire
- Rivestimento smaltato
- Diametro 9 cm
- Capacità 200 ml



PREZZO € 29,90
OFFERTA € 19,90
PREZZO SOCI € **17,90** **SCONTO 40%**

LINEA PADELLE GRANDE FAMIGLIA AETERNUM

- In alluminio
- Lavabile in lavastoviglie
- Adatta a tutti i piani di cottura, inclusa l'induzione

nr. **526** CASSERUOLA
2 MANICI
Ø 30 CM

PREZZO € 32,90
OFFERTA € 24,90

PREZZO SOCI € **22,90** SCONTO 30%



nr. **524** PADELLA
2 MANICI
Ø 36 CM

PREZZO € 33,90
OFFERTA € 26,60

PREZZO SOCI € **23,90** SCONTO 29%

nr. **525** TEGAME
2 MANICI
Ø 32 CM

PREZZO € 31,90
OFFERTA € 23,90

PREZZO SOCI € **21,90** SCONTO 30%

nr. **523** PADELLA 1 MANICO
Ø 32 CM

PREZZO € 31,90
OFFERTA € 23,90

PREZZO SOCI € **21,90**

SCONTO 30%



nr. **528** PIASTRA MULTIGRILL BARAZZONI

- In alluminio pressofuso ad alto spessore
- 2 maniglie in silicone removibili
- Lavabile in lavastoviglie
- Adatta a tutti i piani di cottura, inclusa l'induzione
- Misure cm 34x26

PREZZO € 49,90
OFFERTA € 38,90

PREZZO SOCI € **34,90**

SCONTO 30%



nr. **527** PENTOLA SCOLA VELOCE
BARAZZONI

- In acciaio inox
- Cuocere, scolare, condire: 3 operazioni con 1 sola pentola!
- Adatta a tutti i piani di cottura, esclusa l'induzione
- Diametro cm 22
- Capacità 5,5 L



PREZZO € 28,90
OFFERTA € 21,90

PREZZO SOCI € **19,90** SCONTO 30%

nr. **529** FORNETTO LE COTTURE SPECIALI
BARAZZONI

- In alluminio pressofuso ad alto spessore
- Bifacciale, un lato rigato e uno liscio
- Lavabile in lavastoviglie
- Adatto a tutti i piani di cottura, inclusa l'induzione, su entrambi i lati
- Chiusura di sicurezza calamitata
- Misure cm 32x23



PREZZO € 49,90
OFFERTA € 38,90

PREZZO SOCI € **34,90** SCONTO 30%

MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 4 DICEMBRE 2022

DAL 19 AL 24 DICEMBRE 2022



nr. 531 MACCHINA PER LA PASTA G20121 G3 FERRARI

- Sfogliatrice con 9 regolazioni di spessore
- 2 accessori intercambiabili
- 5 formati di pasta: lasagne, tagliatelle, spaghetti, reginette e fettuccine
- Funzionamento manuale o con motore (90W)
- Struttura in acciaio inox con rulli in alluminio
- Fino a 60 minuti di lavoro continuo
- Accessori: manovella, supporto motore, morsetto di fissaggio
- Dimensioni cm 33x17x27



PREZZO € 119,00
OFFERTA € 79,90

PREZZO SOCI € 76,90 SCONTO 35%

nr. 530 FRIGGITRICE AD ARIA G10125 G3 FERRARI

- 1500 W
- Capacità del cestello 3,5 litri (800 g)
- Contenitore e cestello antiaderenti
- Temperatura regolabile (80° - 200°C)
- Timer 60 minuti
- Display digitale
- 8 programmi preimpostati
- Dimensioni cm 26x31,5x34



PREZZO € 126,00
OFFERTA € 99,90

PREZZO SOCI € 89,90 SCONTO 28%

nr. 533 TOSTAPANE TP 56 GIRMI

- 770-920 W
- Timer con 6 livelli di cottura
- 3 Funzioni: scongelamento, riscaldamento, cottura
- Corpo e pinze in acciaio inox
- Vassoio raccogli briciole estraibile
- Dimensioni cm 28x27x17,5



PREZZO € 54,90
OFFERTA € 39,90

PREZZO SOCI € 37,90 SCONTO 30%

nr. 532 MIXER AD IMMERSIONE 3 IN 1 MX 67 GIRMI

- 500 W
- 3in1: Frullatore ad immersione, sbattitore e tritatutto
- 2 velocità
- 4 lame
- Fusto in acciaio inox smontabile
- Accessori: mixer immersione, frusta per montare, contenitore con lame in acciaio inox, bicchiere
- Dimensioni cm 7x38



PREZZO € 46,90
OFFERTA € 34,90

PREZZO SOCI € 32,90 SCONTO 29%

nr. 534 BOLLITORE / TISANIERA G10066 G3 FERRARI

- Capacità 1,8 L
- Caraffa graduata in vetro
- Filtro smontabile inox per tè e tisane
- Sistema di sicurezza anti surriscaldamento
- Resistenza nascosta
- Interruttore di accensione a rilascio automatico
- Luce Led
- Base di alimentazione ad incastro
- Rotazione 360°
- Avvolgicavo nella base
- Dimensioni cm 22x24x15,5



PREZZO € 39,90
OFFERTA € 26,90

PREZZO SOCI € 24,90 SCONTO 37%

nr. 545 **ASPIRASOLIDI /LIQUIDI / CENERE ASHLEY KOMBO**

- 1200 W
- Aspirazione 180 mbar
- Portata 30 l/s
- Doppio fusto in acciaio 14+14 L
- Diaframma in metallo
- Scuotifiltro pneumatico



PREZZO € 149,00
OFFERTA € 119,00
PREZZO SOCI € 99,90

SCONTO 32%

nr. 544 **SCOPA LAVAPAVIMENTI CLEAN&STEAM ROWENTA**

- 1500 W
- Con filo
- Durata vapore fino a 30 min
- Capacità serbatoio 0,4 l
- Capacità contenitore 0,3 l
- Ideale per pavimenti duri e tappeti



PREZZO € 299,00
OFFERTA € 149,00

PREZZO SOCI € 139,00
SCONTO 53%

nr. 543 **FERRO DA STIRO G40018 G3 FERRARI**

- 2800 W
- Emissione di vapore anche in verticale
- Serbatoio trasparente 300 cc
- Piastra inox con asola salvabottoni



PREZZO € 39,90
OFFERTA € 29,90

PREZZO SOCI € 27,90
SCONTO 30%

nr. 535 **BILANCIA PESAPERSONE PS1065 LAICA**

- Portata - divisione 180 kg / 100 g
- 1 batteria da 3V inclusa



PREZZO € 19,90
OFFERTA € 14,90

PREZZO SOCI € 12,90

SCONTO 35%

nr. 536 **DIFFUSORE AROMATICO BEURER**

- Tecnologia di umidificazione a ultrasuoni
- Adatto per oli aromatici idrosolubili
- Con luce a LED colorata variabile
- In bambù e porcellana



PREZZO € 51,90
OFFERTA € 39,90

PREZZO SOCI € 36,90
SCONTO 28%

nr. 546 **SPEAKER BLUETOOTH CELLULARLINE**

- Speaker bluetooth compatto con luci led che cambiano colore (rosso - viola - verde - blu)
- Illusione ottica 3d e 2d a led orsetto
- Facilmente trasportabile
- Play time totale 2 ore
- Tempo di ricarica 1 ora



PREZZO € 34,90
OFFERTA € 28,90

PREZZO SOCI € 25,90
SCONTO 25%

nr. 547 **AURICOLARI BLUETOOTH CELLULARLINE**

- Auricolari bluetooth con custodia di ricarica
- Design semplice e moderno
- Compatibilità universale
- Ottimizzazione della musica in streaming
- Play time totale 15 ore
- Tempo di ricarica 1,5 ore



PREZZO € 34,90
OFFERTA € 28,90

PREZZO SOCI € 25,90

SCONTO 25%

MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 4 DICEMBRE 2022

DAL 19 AL 24 DICEMBRE 2022

coop
Trentino
FAMIGLIA
COOPERATIVA
coop
SUPERSTORE

nr. 540 MISURATORE DI PRESSIONE DA BRACCIO BM2301 LAICA



- Misura bracciale standard (cm 22-36)
- 30 memorie per 4 persone
- Batterie in dotazione

PREZZO € 39,90
OFFERTA € 29,90
PREZZO SOCI € 27,90 **SCONTO 30%**

nr. 541 APPARECCHIO PER MASSAGGI MG100 BEURER



- 20 W
- Velocità di massaggio regolabile
- Riscaldamento a raggi infrarossi
- 2 accessori per massaggio intercambiabili
- 4 programmi di massaggio

PREZZO € 139,00
OFFERTA € 109,90
PREZZO SOCI € 99,90 **SCONTO 28%**



nr. 537 PIASTRA A VAPORE ST496E BABYLISS



- Piastra lisciante con funzione vapore
- Temperatura max 230°C
- Pettini districanti rimovibili
- 5 temperature
- Auto spegnimento di sicurezza
- Tappetino termo resistente

PREZZO € 74,90
OFFERTA € 57,90
PREZZO SOCI € 52,90 **SCONTO 29%**

nr. 542 RULLO MASSAGGIANTE MG35 BEURER



- Rullo massaggiante con vibrazione
- 3 livelli di intensità
- 3 unità a rulli girevoli per applicazioni flessibili
- Batteria ricaricabile

PREZZO € 56,90
OFFERTA € 42,90
PREZZO SOCI € 39,90 **SCONTO 29%**



nr. 538 FERRO ARRICCIACAPELLI MS750E BABYLISS



- Temperatura max 210 °C
- Rivestimento in ceramica
- 3 Ferri intercambiabili
- 2 Impostazioni di temperatura
- Auto spegnimento di sicurezza
- Tappetino e guanto termo resistente

PREZZO € 74,90
OFFERTA € 57,90
PREZZO SOCI € 52,90 **SCONTO 29%**

nr. 539 BIGODINI TERMICI RS035E BABYLISS

- 20 bigodini termici soft touch
- 20 clips metalliche
- Funzione ionica anti-crespo

PREZZO € 55,90
OFFERTA € 42,90
PREZZO SOCI € 39,90 **SCONTO 28%**



MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 4 DICEMBRE 2022

DAL 19 AL 24 DICEMBRE 2022



COPERTA ISLANDA

- In pura lana vergine 100%
- 600g/mq
- Colore grigio
- Misure: singola cm 160x220
matrimoniale cm 250x220



nr. **513**
CM 160x220

PREZZO € 69,90
OFFERTA € 49,90
PREZZO SOCI € **44,90**



SCONTO **35%**

nr. **514**
CM 250x220

PREZZO € 97,90
OFFERTA € 74,90
PREZZO SOCI € **69,90**



SCONTO **28%**

OFFERTA

FINO AL 31 GENNAIO 2023

ACCENDIFUOCO ECOLOGICO SUPERFIAMMA

Scatola con 24 confezioni
da 24 cubetti

- Naturale, inodore
- Non sporca, non fa fumo

PREZZO € 26,90
OFFERTA € 22,50
PREZZO SOCI € **19,90**



SCONTO **26%**





RACCOGLI IL RISPARMIO

10 BOLLINI

10%
SCONTO

15 BOLLINI

15%
SCONTO

20 BOLLINI

20%
SCONTO

RACCOGLI I BOLLINI

PER LA TUA PROSSIMA SPESA FINO A UNO SCONTO DEL

20%

Ricevi



ogni **20€** di spesa

Fino al **24 dicembre 2022**, ogni **20 € di spesa** e multipli ricevi un bollino che verrà applicato alla tua scheda.

Completa la scheda e richiedi il tuo sconto* fino al 31 dicembre.

*singolo scontrino importo massimo 200 euro. Lo sconto non verrà applicato sui prodotti già in offerta. È un'iniziativa promossa da SAIT Soc.Coop - Via Innsbruck, 2 - Trento, valida dal 14 novembre al 24 dicembre 2022. Partecipano all'iniziativa i supermercati associati al Promotore ad insegna Famiglia Cooperativa, Coop Trentino, Coop Alto Adige, Coop Konsum, Liberty, Coop Superstore ed altre insegne minori del movimento cooperativo, i cui punti vendita sono riconoscibili dal materiale promozionale esposto. Regolamento disponibile nei negozi aderenti.