

cooperazione tra consumatori

MENSILE DELLA COOPERAZIONE DI CONSUMO TRENTINA
ANNO XXVII • Febbraio 2020

postatarget
magazine
DC0054234
NAZ/62/2008
Posteitaliane



CONCORSO VINCI BUONI SPESA

Gli ultimi buoni spesa
da 1000 euro

IMBALLAGGI LEGGERI
Conoscerli per riciclarli



5 FEBBRAIO,
GIORNATA NAZIONALE
CONTRO LO SPRECO ALIMENTARE

Meno spreco, più sostenibilità

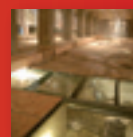
Le iniziative della Cooperazione
di Consumo Trentina



LA STAGIONE DEGLI SCI: PER I SOCI POSSESSORI DI CARTA IN COOPERAZIONE CI SONO GLI SCONTI E LE TARIFFE AGEVOLATE SUGLI IMPIANTI DI RISALITA



MUSEI TRENTINI. CON CARTA IN COOPERAZIONE AL: MUSE, MART, CASTELLO BUONCONSIGLIO, SASS TRIDENTUM, MUSEO RETICO, MUSEO DELLE PALAFITTE, MUSEO USI COSTUMI GENTE TRENTINA





Un'emozione che continua.
INSIEME,
ANCORA PIÙ FORTI.

gruppocassacentrale.it



sommario

- primo piano**
- 6 5 febbraio, Giornata nazionale contro lo spreco alimentare
Meno spreco, più solidarietà e rispetto dell'ambiente
- 7 **La Cooperazione di Consumo Trentina contro lo spreco alimentare**
- 9 Trentinosolidale Odv
Volontari solidali contro lo spreco di cibo
- consumi sostenibili**
- 12 **Imballaggi leggeri: preziose risorse, non rinnovabili, da differenziare e riciclare**
di Dario Pedrotti
- 14 **M'illumino di meno e pianto alberi e piantine**
- 15 **Condomini col cappotto (e non solo): più efficienza energetica, più aria pulita**
di Maddalena Di Tolla Deflorian
- società**
- 17 **I care: un'occasione per trovare lavoro prendendosi cura degli altri**
di Sara Perugini
- cooperazione**
- 18 **"Giovani in azione", per conoscere la cooperazione**
di Daniele Santuliana
- educazione**
- 20 11 febbraio, Safer Internet Day
Imparare a navigare sicuri
di Silvia Martinelli
- 21 **Educa, in preparazione l'XI edizione**
di Silvia De Vogli

- etica dello sviluppo**
- 22 **Una cultura della pace non più giovane?**
di Alberto Conci
- cooperazione sociale**
- 24 "Liberi da dentro"
Una cena per raccontarsi
di Antonella Valer
- cultura**
- 25 **Teatro della Meraviglia: il lato spettacolare della scienza**
- 26 **Trentino a teatro: gli spettacoli di febbraio**
- 28 **Sipario d'oro 2020 Vallagarina: il festival nazionale di teatro amatoriale**
- tempo libero**
- 30 **Lo sport sulla neve con le Coop**

rubriche

- cultura libri**
- 19 **Le recensioni del mese**
a cura di Franco Sandri
- mangiare e bere**
- 35 Tradizioni
Primi (e unici) d'inverno
- coltivare**
- 36 Il pungitopo
Allegrì, pungenti auguri
di Iris Fontanari



10

SocioSi 2020: i vantaggi in più per chi è socio

L'obiettivo della raccolta punti è assicurare al socio un risparmio ulteriore sulle spese quotidiane. E con i punti si fa la spesa, e si ricarica il telefono!



14

M'illumino di meno e pianto alberi e piantine

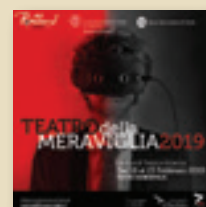
La Giornata giornata del risparmio energetico torna il 6 marzo 2020 ed è dedicata ad aumentare gli alberi, le piante, il verde intorno a noi



20

Navigare sicuri

Nel cellulare e intorno ad esso c'è un mondo nel quale i giovani navigano sul sottile limite tra realtà e finzione. Ma siamo sicuri che quello che succede in Rete non sia reale?



25

Teatro della Meraviglia: il lato spettacolare della scienza

Il Festival con protagonisti gli scienziati e gli artisti, l'arte e la ricerca: tra lezioni-spettacolo e veri e propri spettacoli teatrali

et·ka

luce e gas

economica ecologica solidale

20%

Sconto
il primo anno

100%

Energia
Green

10 €

l'anno per ogni
contratto al
progetto solidale

www.etikaenergia.it

Clicca qui per aderire
ad Etika direttamente
sul tuo smartphone



52.000 adesioni

E tu cosa aspetti?



52.000

adesioni
ad oggi in Trentino



28.000

tonnellate di CO²
risparmiate,
per evitare le quali
servirebbero 17.000 alberi



1.200.000

euro al progetto
solidale ad oggi

IL GRUPPO CHE TI FA RISPARMIARE



editoriale

di Giuseppe Ciaghi

Voci positive

Magari ci si alza anche di buon umore, ma non passa giorno che la mattina, come accendiamo la radio, la tv, o apriamo le pagine dei quotidiani, non ci si accorga di trovarsi in un caos inesplicabile, in una società allo sbando, bombardati da un marasma di notizie che ci informano di un pianeta alla deriva, lacerato da guerre senza fine, dilaniato da predatori di risorse energetiche e di materie prime, avvelenato nel suolo nelle acque e nell'atmosfera da un inquinamento inarrestabile... cui si aggiungono le disgrazie della cronaca nera, condite dalle intraprese della criminalità organizzata e dall'inconsistenza dell'azione politica, purtroppo condizionata dagli interessi del capitalismo imperante. Poche o quasi assenti le voci positive. Difficile trovarlo spazio. Lo spazio è merce che costa danaro, e chi crede in valori diversi da quelli del mercato, spesso non ne dispone a sufficienza per acquistarlo e divulgarli. E pensare che quando una persona nasce si dice che "viene al mondo", in un mondo senza confini, del quale dovrebbe godere e sul quale dovrebbe realizzarsi in piena libertà. Proprio questo concetto mi ha richiamato alla memoria i versi che seguono:

*"Qualcuno che la sa lunga / mi spieghi questo mistero:
/ il cielo è di tutti gli occhi / di ogni occhio è il cielo
intero. / È mio, quando lo guardo. / È del vecchio,
del bambino, / del re, dell'ortolano, / del poeta, dello
spazzino. / Non c'è povero tanto povero / che non ne
sia padrone. / Il coniglio spaurito / ne ha quanto il*

*leone. / Il cielo è di tutti gli occhi, / ed ogni occhio, se
vuole, / si prende la luna intera, / le stelle comete, il
sole. / Ogni occhio si prende ogni cosa / e non manca
mai niente. / Chi guarda il cielo per ultimo / non lo
trova meno splendente. / Spiegatevi voi dunque, / in
prosa o in versetti / perché il cielo è uno solo / e la
Terra è tutta a pezzetti?"*

Sono versi di Gianni Rodari, un inguaribile ottimista, un maestro ricco di valori e di umanità trasmessi a generazioni di adolescenti... e di adulti! Nacque nel 1920 e quest'anno compirebbe cento anni, purtroppo morì ad appena sessanta. Cinquant'anni fa fu insignito del Premio Hans Christian Andersen, unico italiano nella storia della prestigiosa onorificenza che viene assegnata ai creatori di favole "vere". Fu un uomo coraggioso, abbandonò il fascismo e partecipò alla resistenza. La filastrocca "Accento sulla A", un omaggio per il centenario, ce ne fa conoscere l'anima:

*"O fattorino in bicicletta / dove corri così in fretta? /
Corro a portare una lettera espresso / arrivata proprio
adesso. / O fattorino, corri diritto, / nell'espresso cosa
c'è scritto? / C'è scritto - mamma mia non stare in
pena / se non rientro per cena, / in prigione mi hanno
messo / perché sui muri ho scritto col gesso. / Con un
pezzetto di gesso in mano / ho scritto sui muri della
città "Vogliamo pace e libertà" / Ma di una cosa
mi rammento, / che sulla a non ho messo l'accento.
/ Perciò ti prego per favore, / vai tu a correggere
quell'errore, / e un'altra volta, mamma mia, /
studierò meglio l'ortografia".*



DIRETTORE RESPONSABILE
Giuseppe Ciaghi

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

Questo numero è stato chiuso
in tipografia il 17-01-2020
La tiratura del numero
di gennaio 2020 di
"Cooperazione tra Consumatori"
è stata di 50.609 copie

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,
Iris Fontanari, Cristina Galassi,
Silvia Martinelli, Diego Nart,
Dario Pedrotti, Sara Perugini,
Franco Sandri, Antonella Valer.

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 XXVII - FEBBRAIO 2020
Mensile della Cooperazione
di consumo trentina
casella postale 770 - 38121 Trento
Aut. Trib. di Trento n. 829 del 6-7-1994

Lo spreco alimentare casalingo in Italia è di circa 700 grammi pro capite ogni settimana, che corrisponde a 12 miliardi di euro; complessivamente, considerando cioè anche lo spreco tra produzione e distribuzione, lo spreco complessivo aumenta di 3 miliardi di euro e porta il totale a 15 miliardi di euro, quasi l'1% per prodotto interno lordo. (Oss. Waste Watcher e Progetto Reduce)

A questo va aggiunto il fatto che "lo smaltimento dei rifiuti impropri (sprechi) produce 9,5 milioni di tonnellate CO₂, impoverisce 7920 ettari di terreno e consuma inoltre 105 milioni di metri cubo d'acqua. Ogni tonnellata di rifiuti alimentari genera 4,2 tonnellate



frigo, freezer e dispensa per gli alimenti, senza stiparli alla rinfusa".

Nel Rapporto Waste Watcher 2019 dell'"Osservatorio Waste Watcher di Last Minute Market sull'economia circolare, la sostenibilità e gli sprechi", che monitora la percezione dei cittadini in merito agli sprechi alimentari, si legge che **4 italiani su 5 non riescono a mettere a fuoco il tema centrale dello spreco alimentare che è quello domestico**: infatti, il 20%

degli intervistati dichiara che si spreca soprattutto nel commercio (47%) e nel pubblico, dalle scuole agli ospedali, dagli uffici alle caserme (secondo il 27%). (fonte: minambiente.it)

5 FEBBRAIO, "GIORNATA NAZIONALE CONTRO LO SPRECO ALIMENTARE"

Meno spreco, più solidarietà e rispetto dell'ambiente

Lo spreco di cibo è ancora troppo consistente, con conseguenze molto pesanti, anche per l'ambiente (senza sprechi nel nostro Paese le emissioni CO₂ potrebbero calare del 15%). E restano enormi gli squilibri alimentari nel mondo (una persona su nove è denutrita). È importante acquisire una nuova consapevolezza sugli sprechi alimentari, e impegnarsi a fare ogni giorno qualcosa

di CO₂, in un anno se ne generano quindi oltre 8 milioni. Senza sprechi nel nostro Paese le emissioni CO₂ potrebbero calare del 15% (*Libro Nero degli Sprechi*).

Nelle scuole, l'indagine *Reduce* sulla refezione scolastica ha calcolato un avanzo medio di 90 grammi nel piatto di ogni studente, e di 27 grammi di cibo intatto, abbandonato nelle mense per ogni pasto.

SPRECO DOMESTICO

Stiamo diventando tutti più consapevoli della gravità di questo spreco, ma ancora evidentemente non abbastanza. "La percezione degli italiani della necessità di una grande svolta culturale nella gestione del cibo a livello domestico – spiega Andrea Segrè, fondatore e presidente di Last Minute Market – è ancora scarsa. **I paradossi del cibo sono evidenti**: 821 milioni di individui sulla terra soffrono la fame e 1 persona ogni 3 è malnutrita. Ma intanto una per-

La vignetta di Altan che promuove la Giornata nazionale contro lo spreco alimentare del 5 febbraio di ogni anno



sona su 8 soffre di obesità. Tutti possiamo dare il nostro contributo all'obiettivo #famezero #sprecozero - osserva Segrè - acquistando solo ciò che serve realmente,

compilando liste precise, scegliendo alimenti locali e di stagione, consultando etichette e scadenze, utilizzando al meglio

GIORNATE CONTRO LO SPRECO

Una nuova occasione, per riflettere e attivarsi per cambiare, sarà quella del prossimo 5 febbraio, che dal 2014 è "Giornata Nazionale contro lo spreco alimentare", voluta dal Ministero dell'Ambiente per prevenire lo spreco di cibo, prima ancora di recuperarlo.

La svolta dobbiamo essere noi: "un cambiamento culturale può aiutarci a invertire la direzione e a dimezzare lo spreco pro capite entro il 2030, come fissato negli obiettivi delle Nazioni Unite" – sottolinea Segrè.

Dal 2020 la sensibilizzazione contro lo spreco alimentare avrà anche una nuova Giornata, quella fissata dall'Assemblea Generale delle Nazioni Unite, che lo scorso 19 dicembre ha introdotto ufficialmente la **Giornata internazionale della Consapevolezza sugli sprechi e le perdite alimentari, il 29 settembre**, che "entrerà nell'Agenda sostenibile annuale della campagna Spreco Zero", afferma Segrè, anticipando che nel 2020 prenderà il via

anche il progetto "Spreco Zero 2030" di sensibilizzazione sugli Obiettivi che le Nazioni Unite hanno fissato per lo sviluppo sostenibile del pianeta (**Agenda 30**): "sarà uno "spin off" della campagna Spreco Zero, per puntare al cuore degli obiettivi di sostenibilità che sono alla portata di tutti, ogni giorno". (fonte: www.sprecozero.it)

La riduzione e la valorizzazione delle eccedenze alimentari fanno parte di un'azione nella quale Famiglie Cooperative e consorzio Sait sono impegnati da molto tempo. L'obiettivo della riduzione della quantità delle eccedenze è perseguito, in primo luogo, attraverso la selezione degli assortimenti, le politiche commerciali, l'organizzazione logistica e l'utilizzo degli strumenti informatici più avanzati.

La valorizzazione delle eccedenze alimentari è invece attuata su due fronti: da una parte, la vendita nei negozi delle Famiglie Cooperative e del Sait dei prodotti prossimi alla scadenza (contrassegnati da grandi bollini rossi)

La raccolta è svolta 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 (Valle di Cembra, Valsugana, Val di Fiemme, Val di Fassa, Primiero, Val di Non, Val di Sole, Giudicarie, Alto Garda, Valle dell'Adige e Vallagarina) e passando per il Superstore di Trento ed 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:

di prodotti freschi, o vicini alla scadenza, o con confezioni danneggiate o etichette deteriorate.

Grazie a questo e ad altri tipi di raccolta, il Banco Alimentare del Trentino Alto Adige può sostenere circa **160 strutture caritative, alle quali fanno riferimento circa 20mila persone.**

CON TRENTINOSOLIDALE ODV

Nel 2018 (i dati 2019 sono in corso di elaborazione e saranno presentati prossimamente) sono stati raccolti complessivamente **1688 tonnellate di alimenti freschi** (frutta, verdura, alimenti cotti pronti o semi-pronti per il consumo, ecc.) o, in minima quantità, vicini alla scadenza (latticini, prodotti in buste, ecc.); **quasi il 18 per cento** di questi sono stati donati dalle Famiglie Cooperative di tutto il Trentino e dai negozi del Sait.

Grazie all'aiuto fondamentale dei suoi volontari (circa 150 ogni giorno) e una flotta di 18 automezzi, **Trentinosolidale cura la raccolta quotidiana di alimenti freschi in tutto il Trentino e anche nella provincia di Bolzano**, quindi provvede alla selezione e allo smistamento, infine consegna a **34 punti di distribuzione** (collocati presso locali messi

La Cooperazione di Consumo Trentina contro lo spreco alimentare

L'impegno nella raccolta e la collaborazione con le associazioni di volontariato per la donazione quotidiana delle eccedenze alimentari

con uno sconto del 30-50 per cento; dall'altra, da oltre 14 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.

La raccolta e la donazione delle eccedenze alimentari sono state sviluppate seguendo dapprima la legge cosiddetta del Buon Samaritano (n.155/2003), e dal 2016 la legge Gadda (n.166/2016). La legge 155/2003 ha semplificato per prima i passaggi necessari alla grande distribuzione e alle mense per donare i prodotti rimasti invenduti e i pasti prossimi alla scadenza; la legge 166/2016 ha rimosso altri ostacoli che rendevano complesso il recupero di alcuni prodotti, introducendo semplificazioni amministrative e agevolazioni fiscali.

LA RACCOLTA PER LA DONAZIONE IN TUTTO IL TRENTINO

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 totale almeno 110).



Due momenti delle attività di Siticibo-Banco Alimentare e di Trentino Solidale



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.

CON BANCO ALIMENTARE

Attraverso il suo **Siticibo** (il programma della Fondazione Banco Alimentare che ha lo scopo di recuperare il cibo cotto e fresco in eccedenza nella Ristorazione Organizzata, cioè hotel, mense aziendali e ospedaliere, refettori scolastici, esercizi al dettaglio, ecc.), il Banco Alimentare del Trentino Alto Adige nel corso del 2019 (dati aggiornati al 30 novembre 2019) ha raccolto nei negozi Sait e nel magazzino Sait **circa 120 tonnellate**

a disposizione dai comuni, dalle parrocchie, ecc.) – 13 dei quali sono in città e sobborghi e gli altri nelle valli – e a **15 tra Comunità di accoglienza e istituti religiosi della città che assistono soggetti bisognosi.**

Si stima che attraverso l'importante lavoro di Trentinosolidale vengano distribuiti circa 1.688.000 "pasti equivalenti" all'anno (*la Fédération Européenne des Banques Alimentaires stima che "1 pasto equivalente corrisponde a 500 grammi di alimenti" ma la distribuzione di prodotti freschi, prudenzialmente, stima che "1 pasto equivalente corrisponde a 1 chilo di alimenti"*).



Ogni anno oltre un miliardo di tonnellate di cibo viene sprecato o perso. Dal *World resources institute* arrivano tre mosse per raggiungere il Target 12.3 dell'Agenda 2030 sul dimezzamento dello spreco alimentare nei tempi stabiliti.



Onu, Agenda 30: Goal 12 e 12.3

Spreco alimentare globale: l'obiettivo dimezzamento

Il numero 12 degli Obiettivi che le Nazioni Unite hanno fissato per lo sviluppo sostenibile del pianeta (Agenda 30) è “garantire modelli sostenibili di produzione e di consumo”, e il 12.3 “entro il 2030, dimezzare lo spreco alimentare globale.

Per farlo occorre conoscere lo spreco. E agire

In che modo il nostro pianeta potrà sfamare quasi dieci miliardi di persone e contemporaneamente perseguire lo sviluppo sostenibile, affrontando adeguatamente la sfida del cambiamento climatico? Secondo il nuovo rapporto “Reducing food loss and waste: setting a global action agenda”, redatto dal *World resources institute*, la risposta è ridurre lo spreco alimentare.

Stando al Report, lo spreco alimentare è responsabile dell'8% delle emissioni di gas serra, nonché del consumo di un quarto dell'acqua utilizzata dall'agri-

coltura a livello mondiale ogni anno. In termini economici, ogni anno viene sprecata una quantità di cibo pari a 940 miliardi di dollari l'anno, mentre 1,3 miliardi di tonnellate di cibo vengono perse o sprecate, in un mondo in cui una persona su nove è denutrita.

Il Rapporto, che può essere considerato un vero e proprio piano di azione globale, raccomanda un approccio “Target-measure-act”. In primis, governi e aziende dovrebbero fissare degli scopi concreti, intesi come obiettivi da perseguire a livello globale. È necessario che tali soggetti facciano proprio il **Target 12.3 dell'Agenda 2030: “Entro il 2030, dimezzare lo spreco alimentare globale pro-capite a livello di vendita al dettaglio e dei consumatori e ridurre le perdite di cibo durante le catene di produzione e di fornitura, comprese le perdite del post-raccolto”.**

Il secondo passo, “measure”, segue il motto “ciò che riusciamo a misurare, riusciamo a gestire”.

Secondo il Report infatti **spesso le nazioni e le aziende non hanno contezza dello spreco**, ignorandone la quantità e le modalità; monitorando invece quanti alimenti e come il cibo viene effettivamente perso, è possibile affrontare efficacemente il problema. Proprio per questo il *World resource institute* ha lanciato nel 2016 un protocollo che fornisce metodi per quantificare i rifiuti e gli sprechi di cibo, ma anche approcci per riportare e misurare i risultati a livello internazionale.

Il terzo step è “agire”. Il documento stila una “to do list” rivolta ad ogni attore della filiera alimentare (governi, aziende e società civile), e raccomanda **dieci interventi finalizzati ad impostare politiche e azioni finanziarie** in grado di combattere lo spreco in tutta la catena di approvvigionamento. Dopo aver posto gli obiettivi e misurato il livello di spreco, si possono pianificare politiche e stabilire decisioni finanziarie adatte per ciascuna nazione.

Il Report infine sottolinea quanto lavorare sull'obiettivo “spreco zero” in termini alimentari sia in accordo con altri obiettivi dell'Agenda 2030: sconfiggere la povertà (SDG 1), la fame (SDG 2), garantire modelli sostenibili di produzione e di consumo (SDG 12) e lotta al cambiamento climatico (SDG 13). (di Eleonora Angeloni, *Asvis.it, Alleanza Italiana per lo Sviluppo Sostenibile*)



A livello globale, il Material footprint, che indica i flussi di risorse minerali e organiche che sono state rimosse dall'ambiente per produrre un bene, è passato dai 48,5 miliardi di tonnellate del 2000 a 69,3 miliardi di tonnellate nel 2010. In Italia aumentano riciclo e raccolta differenziata e diminuisce il consumo di energia e materia, ma bisogna lavorare di più sulla dimensione sociale.

Il Goal 12 dell'Agenda 2030

Garantire modelli sostenibili di produzione e di consumo: l'Obiettivo di sviluppo sostenibile 12 promuove la **gestione e l'uso efficiente delle risorse naturali**, oltre alla **riduzione della produzione di rifiuti** e il dimezzamento dello spreco pro capite globale di **rifiuti alimentari**.

Ma anche l'integrazione, da parte delle imprese, di **informazioni sulla sostenibilità nelle loro relazioni periodiche** e l'impegno affinché le persone abbiano in tutto il mondo le **informazioni rilevanti e la consapevolezza in tema di sviluppo sostenibile** e stili di vita in armonia con la natura.



In Trentino opera dal 2001 l'associazione Trentinosolidale, un'organizzazione di volontariato nata per sostenere associazioni e organismi che operano nella solidarietà sociale, locale, nazionale e internazionale.

Fra i progetti dell'Associazione spicca quello dedicato alla "lotta allo spreco del cibo" che è attuato con il recupero quotidiano degli alimenti rimasti invenduti da grandi e piccoli rivenditori e da piccoli produttori. Un'attività che negli ultimi anni è cresciuta notevolmente, anche grazie alla mutata sensibilità nei confronti dello spreco alimentare, e nonostante richieda impegno e, talvolta, possa suscitare perplessità da parte di chi "dona", cioè cede il cibo con-

di rispetto nei confronti del pianeta, limitando la produzione di rifiuti e di CO₂ - spiegano i responsabili di Trentinosolidale -Grazie, in particolare, alla recente legge Gadda sulla donazione di alimenti a fini di solidarietà sociale, chi dona può dedurre il prezzo di acquisto dei beni e anche risparmiare sulla bolletta dei rifiuti; provvedere a questi adempimenti burocratici è semplice, noi stessi offriamo supporto in questo senso".

Anche Sait e Famiglie Cooperative colla-



TRENTINOSOLIDALE ODV

Volontari solidali contro lo spreco di cibo

Le attività dell'associazione Trentinosolidale per ridurre lo spreco di cibo e valorizzare, attraverso la solidarietà quotidiana, le eccedenze alimentari

Trentinosolidale si propone di fornire aiuto ai soggetti e alle popolazioni che sono in condizioni di disagio economico, sociale, politico, alimentare, sanitario e ambientale e di sensibilizzare l'opinione pubblica sulle problematiche correlate al disagio sociale, oltre a promuovere il volontariato, la partecipazione e la cittadinanza attiva.

L'Associazione partecipa anche Nutrire Trento, un progetto nato nel 2017 - dalla collaborazione tra Comune e Università di Trento, insieme a produttori, categorie economiche, ricercatori, professionisti, scuole, gruppi e associazioni di cittadini - per sensibilizzare la cittadinanza a una maggiore attenzione verso la sostenibilità agroalimentare e ambientale, e quindi promuovere un consumo più consapevole e accorciare le distanze tra produttore e consumatore, tra campagna e città.



segnandolo ai volontari di Trentinosolidale. È infatti importante sottolineare che "donare offre vantaggi concreti alle aziende" di natura fiscale, oltre a gratificare per avere compiuto un gesto di solidarietà e un'azione

borano con Trentinosolidale da oltre 14 anni: Trentinosolidale cura infatti la raccolta dei cibi freschi rimasti invenduti in almeno 110 negozi e supermercati delle Famiglie Cooperative e del Sait in ogni località, anche le più periferiche del Trentino.

Oltre alla raccolta, Trentinosolidale cura la selezione e la consegna, più volte alla settimana, a 15 tra Comunità di accoglienza e istituti religiosi della città che assistono soggetti bisognosi e a 34 punti di distribuzione (presso sale messe a disposizione dai comuni, dalle parrocchie, ecc.) ai quali chi ha bisogno fa riferimento. Questi punti di distribuzione funzionano infatti come luoghi dove le persone che ne hanno bisogno possono "fare la spesa", gratuitamente ma dignitosamente, prendendo ciò che serve in base alla composizione di ciascuna famiglia. (c.galassi)

Coopnospreco.it: ricette, tutorial, notizie e web community

CoopNoSpreco è la piattaforma on line che attraverso un portale, una web community e un'App promuove la riduzione e la donazione delle eccedenze alimentari in tutta la filiera, l'adozione di buone pratiche e il dialogo e lo scambio tra: cittadini che a partire dalle proprie scelte di acquisto, conservazione e consumo, possono ridurre gli sprechi domestici e donare le eccedenze; aziende che attraverso l'efficienza produttiva possono contenere e riutilizzare gli scarti e donare i prodotti non vendibili; scuole che vogliono realizzare percorsi didattici e iniziative di condivisione e scambio per sensibilizzare gli studenti; associazioni che desiderano promuovere le loro attività solidali e incontrare possibili partner attraverso

il progetto; enti locali, che possono sostenere buone pratiche di economia circolare, coinvolgendo i protagonisti della



filiera presenti sul territorio: produttori, distributori, cittadini e associazioni.

La web community è il cuore della piattaforma CoopNoSpreco: è il luogo dove tutti possono scambiare idee, consigli e ricette, condividere i propri annunci per donare o ricevere eccedenze alimentari, promuovere progetti ed eventi dedicati alla lotta allo spreco o creare comunità di scambio sul territorio.

Su CoopNoSpreco c'è anche Avanzi Popolo, un utile e creativo ricettario anti-spreco che può essere arricchito dalle ricette di tutti noi, provetti risparmiatori e cucinatori di avanzi! E poi il Libro bianco sullo spreco alimentare, i tutorial per ridurre gli sprechi di cibo, le notizie sul tema.

Riparte il 1° febbraio per continuare fino al 30 gennaio 2021, la nuova edizione di SocioSì, la raccolta punti dei negozi della Cooperazione di Consumo Trentina, i negozi Famiglia Cooperativa e Coop Trentino.

Come di consueto, i punti si accumulano automaticamente, presentando alla cassa la propria Carta In Cooperazione, e il numero dei punti raccolti compare sempre in fondo allo scontrino, oppure può essere controllato su www.laspesainfamiglia.coop.

LA NUOVA RACCOLTA PUNTI CARTA IN COOPERAZIONE

SocioSì 2020: i vantaggi in più per chi è socio

L'obiettivo della raccolta punti è assicurare al socio un risparmio ulteriore sulle spese quotidiane, già durante l'anno, non soltanto alla fine, perché con i punti si fa la spesa, e si ricarica il telefono!

Chi non è socio, e non possiede quindi la Carta In Cooperazione, può richiedere in uno dei negozi della Cooperazione di Consumo Trentina di diventare socio.

Anche in questa raccolta punti sarà possibile richiedere di spostare punti da una carta ad un'altra, con un minimo di 100 punti (entro il 23 gennaio 2021) e, al momento della richiesta del premio, si potranno sommare ai punti della propria carta i punti di un massimo di altre due carte In Cooperazione.

CON I TUOI PUNTI OTTieni VANTAGGI E RISPARMIO

L'obiettivo della raccolta punti è assicurare al socio un risparmio ulteriore sulle spese quotidiane, e anche già durante la raccolta, non soltanto al termine.

- Con i punti raccolti si può infatti fare la spesa, sia richiedendo il **Buono spesa da 10 euro** (bastano 1000 punti), sia utilizzando i **punti raccolti per acquistare i prodotti proposti** e segnalati ogni 15 giorni nei negozi e su questa rivista.



- I punti possono essere usati anche per la telefonia, con **CoopVoce**: attivando il servizio **“Autoricarica con la spesa”**, ogni 250 punti accumulati si riceve una ricarica **Bonus CoopVoce da 5 euro**; con **“Ricarica Premiata”** con 350 punti si ha diritto a 5 euro di traffico telefonico e con 650 punti a 10 euro di traffico telefonico.
- Infine, con 100 punti si può acquistare la rivista mensile di ricette e cultura gastronomica **Fior fiore in cucina**.

Info
www.laspesainfamiglia.coop



Dopo la cerimonia di consegna dell'assegno di 150 mila euro nelle mani del presidente di Anffas, avvenuta in dicembre, presto saranno i tre pulmini attrezzati ad essere consegnati alla comunità e quindi ai centri Anffas di Trento, Arco e Borgo. Così, una delle iniziative di maggior rilievo che il Sait ha scelto di promuovere in occasione della celebrazione dei 120 anni di attività potrà dirsi realizzata.

La prima fase dell'iniziativa a sostegno di Anffas Trentino onlus è stata quella del 25, 26 e 27 novembre 2019, giornate durante le quali il 5% dell'incasso dei negozi della Cooperazione di Consumo Trentina è stato destinato ad Anffas, con l'obiettivo di donare 3 pulmini attrezzati. E il ringraziamento va anche a tutti voi che avete fatto la spesa nei negozi Famiglia Cooperativa, Coop Trentino e Superstore in quelle tre giornate, contribuendo alla buona riuscita dell'iniziativa.

Il 18 dicembre, alla cerimonia di consegna al presidente di Anffas dei fondi promessi, **Roberto Simoni**, presidente del consorzio delle cooperative di consumo trentine, ha sottolineato **“siamo molto legati alle associazioni di volontariato e alle onlus che operano sul nostro territorio. La scelta voluta dal consiglio di amministrazione di Sait è stata di premiare una associazione che, da anni, svolge una attività insostituibile sull'intero territorio della nostra provincia: Anffas Trentino onlus. L'iniziativa ha raccolto la partecipazione dei soci e clienti consumatori della cooperazione di consumo che hanno contribuito con il 5% della loro spesa a questa iniziativa”**.

“Famiglia Cooperativa e Anffas sono luoghi di vita e di incontro – ha osservato il

Conservate gli scontrini già registrati: entro gennaio l'estrazione finale degli ultimi buoni spesa da 1000 euro fra quanti hanno partecipato al concorso ma non hanno vinto

“Vinci 120 buoni spesa da 1000 euro”, il concorso promosso da Sait in occasione dei festeggiamenti per 120 anni del Consorzio iniziati lo scorso 23 novembre, sta ora per concludersi, assegnando gli ultimi dei 120 buoni spesa da mille euro.

Dedicato a tutti i consumatori che hanno fatto la spesa nei negozi della Cooperazione di Consumo Trentina (Famiglia Cooperativa, Coop Trentino, Superstore) dal 23 novembre al 31



presidente di Anffas Trentino onlus, **Luciano Enderle** – Luoghi di socializzazione per tutti, dagli adulti ai bambini, dai giovani agli anziani. In Anffas, così come alla cooperativa di consumo, ognuno è importante. Si sono poste, entrambe, come presidio

mezzi di trasporto divenuti obsoleti, in un momento in cui non avremmo potuto assumerci l'onere della spesa". La Presidenza e il Consiglio Direttivo di Anffas hanno espresso profonda riconoscenza alla Cooperazione di Consumo Trentina per

Non si tratta infatti di una iniziativa nuova e unica, ma di una conferma, un impegno costante che il Consorzio sta mantenendo dal 2004, quando, nell'ambito del progetto "I trentini per i disabili trentini", è stata avviata l'iniziativa *Un morso, un sorso di solidarietà*, consolidata nel corso degli anni grazie al contributo delle Casse Rurali Trentine e alla generosa partecipazione del-

120° fondazione Sait, l'iniziativa a sostegno di Anffas

Sait per Anffas: presto la consegna dei tre pulmini

Arriveranno presto ai centri Anffas di Trento, Arco e Borgo i tre pulmini attrezzati donati da Sait in occasione del 120° della fondazione del Consorzio

solidale a servizio dei bisogni, in quanto non forniscono solo servizi e beni, ma costruiscono comunità con l'obiettivo comune di radicare famiglie sul territorio. Entrambe hanno creato modelli organizzativi e di sviluppo che fungono ancora oggi da esempio. Entrambe portano nel dna la parola famiglia".

"Il pulmino è uno strumento importantissimo nello svolgimento dell'attività quotidiana indispensabile per promuovere l'inclusione sociale, anche delle persone con grave disabilità – hanno spiegato in Anffas –. Avere un mezzo di trasporto significa uscire dalle strutture, conoscere posti nuovi, poter partecipare agli eventi e alle manifestazioni sul territorio. Il sostegno di Sait ci permette di sostituire alcuni



Roberto Simoni, presidente Sait, consegna l'assegno da 150 mila euro al presidente Anffas, Luciano Enderle, lo scorso 18 dicembre

la scelta di impegnarsi con grande spirito di responsabilità sociale a sostegno di condizioni di fragilità del territorio, anche in occasione del 120° anniversario.

la comunità, sempre sensibile nel sostenere progetti a favore delle persone con disabilità intellettive e relazionali, di cui Anffas Trentino Onlus si occupa fin dal 1965, con

una rete di servizi pensati e realizzati in base a bisogni ed età (oggi Anffas risponde alle necessità di oltre 850 persone attraverso 54 servizi in 46 strutture dislocate su tutto il territorio provinciale). **Dal 2004 a oggi "Un morso, un sorso di solidarietà" ha raccolto oltre 203.000 euro.**

La Cooperazione di Consumo Trentina sostiene Anffas Trentino Onlus anche attraverso la **raccolta punti**

SocioSi: è infatti possibile scegliere di donare 500 o più punti che si collezionano facendo la spesa e usando la propria Carta In Cooperazione, basta chiederlo alle casse in negozio, **entro il 31 gennaio 2020.**

ESTRAZIONE FINALE

Concorso 120 buoni spesa: in arrivo gli ultimi buoni da 1000 euro



dicembre 2019, il concorso ha avuto un incredibile successo: vogliamo per questo ringraziare tutti partecipanti, davvero numerosissimi, quasi 200 mila!

CONSERVATE GLI SCONTRINI REGISTRATI!

Dal 23 novembre al 31 dicembre, ogni giorno, tre fortunatissimi tra i tantissimi che hanno partecipato al concorso, registrandosi su www.laspesainfamiglia.coop, hanno immediatamente scoperto

di aver vinto un buono spesa da 1000 euro: a tutti questi superfortunati vanno le nostre congratulazioni, insieme all'invito a seguire le istruzioni per ricevere il buono spesa.

Entro fine gennaio troveranno un vincitore anche gli ultimi buoni spesa da 1000 euro:

per assegnare anche questi buoni spesa, saranno estratti, alla presenza del notaio, gli scontrini tra tutti che quelli che sono stati registrati su www.laspesainfamiglia.coop ma non hanno vinto: la raccomandazione quindi è quella di conservare tutti gli scontrini registrati e risultati non vincenti, perché potrebbero valere ognuno un buono spesa da 1000 euro.





nello stesso bidone, senza doverci fare grandi ragionamenti.

Il rovescio di questa medaglia era però il fatto che un vero giacimento di materie prime veniva sotterrato in discarica, con un grandissimo spreco di risorse non rinnovabili.

UN VERO GIACIMENTO DI RISORSE

Questo impianto, come gli altri 25 simili diffusi in tutta Italia, ha proprio la funzione di “trasformare” il risultato dei nostri sforzi di differenziazione, in materie pronte per le industrie che li riciclano, che hanno bisogno di materiale omogeneo e senza impurità: i camion che entrano portano dentro il contenuto delle raccolte differenziate di imballaggi, quelli che escono portano fuori cassoni di solo vetro o grandi “balle” composte di sole bottiglie di plastica in Pet, o di sole

Come e dove finisce il nostro “sacco azzurro”

Imballaggi leggeri: preziose risorse, non rinnovabili, da differenziare e riciclare

Vetro, plastica, alluminio e banda stagnata: sono materiali provenienti da risorse non rinnovabili che grazie ad una corretta raccolta differenziata possono essere riciclate. Ecco come funziona (bene) in Trentino

di Dario Pedrotti

Consigli spiccioli

- i tappi delle bottiglie di plastica vanno lasciati sulle bottiglie, perché se gettati da soli, essendo molto piccoli, finiscono nel “sottovaglio”, cioè negli scarti che non vengono recuperati
- bottiglie e flaconi devono sempre essere svuotati prima di essere buttati. Una bottiglia di plastica con dentro qualsiasi liquido viene considerata scarto
- tutti gli imballaggi devono essere puliti prima di venire buttati, per ridurre gli scarti e per rendere migliore il lavoro di chi ci deve mettere le mani

A distanza di tredici anni dall'articolo pubblicato su questa rivista nel marzo 2006, siamo tornati a visitare l'impianto **Ricicla Trentino 2**, per rinfrescarci la memoria sulla raccolta differenziata degli imballaggi, e aiutare i nostri lettori a farlo. È infatti qui che convergono tutte le raccolte differenziate del Trentino, per quanto riguarda gli imballaggi di vetro, plastica, alluminio e banda stagnata. In altre parole, ogni bottiglia di vetro, scatoletta del tonno, lattina da bibita o vaschetta della verdura in polistirolo, che nelle case vengono correttamente differenziati, finiscono qui. Ad accoglierci in questo stabilimento, situato nella zona industriale ovest di Lavis, è Alessandro Cavagna, oggi come allora responsabile dell'impianto. Nel corso di tutto il nostro colloquio, oltre ad una grande competenza, traspare una grande passione per un tema, quello dei rifiuti, che per molti è soprattutto una scocciatura. Come abbiamo avuto modo di scrivere già tredici anni fa infatti, per i cittadini era senz'altro molto più comodo buttare tutto



Il 60% degli imballaggi in plastica non viene riciclato, ma viene bruciato in inceneritori dedicati. È comunque meglio mettere gli imballaggi di plastica nella raccolta differenziata (e non nell'indifferenziata). Ma tutte le volte in cui si può evitare un imballaggio, è meglio evitarlo.

lattine in alluminio, o di sole pellicole di nylon, materiali che saranno poi ulteriormente puliti e lavorati dalle aziende che riciclano questi materiali. La premessa alla nostra chiacchierata con Cavagna è chiara: **la situazione della raccolta differenziata in Trentino è**

molto buona. Le percentuali di differenziazione sono alte e la qualità è per lo più buona. Inoltre, la capacità di gestione del “mondo rifiuti” è tale, che anche in una occasione straordinariamente impegnativa come **l'adunata degli alpini del 2018**, il Comune di Trento e Dolomiti Ambiente sono riusciti a mettere in piedi un sistema di raccolta differenziata, che

ha raggiunto quantità e qualità tali da meritare un premio dal Corepla, il consorzio nazionale per la raccolta, il riciclo e il recupero della plastica.

**LA SELEZIONE MANUALE
FA LA DIFFERENZA**

In questo quadro generale positivo ci sono però ancora ulteriori margini di miglioramento, e la riduzione della percentuale di impurità nella raccolta differenziata del Comune di Trento, ottenuta grazie alla apposizione di un codice personale sui "sacchi blu" della raccolta degli imballaggi leggeri, dimostra che questi miglioramenti sono effettivamente possibili.

All'impianto di Lavis arrivano ogni giorno circa 90-100 tonnellate di imballaggi, con un picco di 120-130 tonnellate al giorno nel periodo natalizio, quando non solo i trentini producono più rifiuti, ma la popolazione del nostro territorio aumenta notevolmente per la presenza dei turisti.

All'interno dello stabilimento funzionano due linee, una dedicata al multimateriale, l'altra alle sole plastiche. Nella prima, grazie ad un complesso sistema di vagli rotanti (una specie di centrifuga dove i materiali più pesanti vengono separati per caduta), aspiratori (che tolgono i materiali più leggeri) ed elettrocalamite, vengono separati vetro, lattine, bande stagnate e plastiche. Nel secondo, attraverso vibrovagli (dei grandi setacci che vibrano) e lettori ottici, vengono separati i vari tipi di plastica. Nonostante la componente meccanica sia imponente e ad alto contenuto tecnologico, essa viene integrata da una notevole e im-



portantissima componente umana. È la selezione manuale che garantisce la qualità del prodotto finale, cioè l'omogeneità delle balle di materiali e l'assenza di impurità, ed essendo questo il parametro più importante di tutto il processo, è il lavoro delle persone a fare la differenza. Là dove il lettore ottico può sbagliare o il vaglio rotante fornire risultati approssimativi, è solo l'attenzione dell'operatore che

“L'attenzione e la cura dei cittadini nella raccolta differenziata aiuta molto il lavoro degli operatori e contribuisce a migliorare la qualità dei materiali che verranno riciclati”

può garantire il migliore risultato. E naturalmente l'attenzione dei cittadini può aiutare molto il lavoro degli operatori.

**COSA È IMBALLAGGIO
E COSA NON LO È**

Alla domanda specifica su quali sono i consigli per fare una migliore raccolta differenziata, la risposta di Cavagna è chiarissima: ricordarsi che negli imballaggi, in vetro, metallo o plastica che siano, ci possono andare solo gli imballaggi. Può sembrare una cosa banale, ma il fatto che per molti

anni si sia parlato solamente di "plastica" e "vetro", ha generato il malinteso che là dove si gettano bottiglie di plastica, vaschette in polistirolo e bottiglie di vetro, si possano buttare anche giocattoli in plastica, bicchieri o specchi. Ma non è assolutamente così. In quelli che correttamente devono essere chiamati "imballaggi leggeri", ci possono andare solo gli imballaggi. Per capire se una cosa è o meno un imballaggio, basta porsi una semplice domanda: quando l'ho portato a casa dal negozio, volevo acquistare questo oggetto o quello che ci stava dentro? Risulta così evidente che il vasetto della marmellata e la bottiglietta dello shampoo li posso buttare negli imballaggi leggeri, mentre il vaso in vetro per i fiori e il righello di plastica, no.

**QUANTO È POSSIBILE
RICICLARE LA PLASTICA?**

Un ultimo dato della nostra chiacchierata mette infine nella giusta luce il tema della raccolta differenziata delle plastiche: il 60% degli imballaggi in plastica non viene riciccolato, ma viene bruciato in inceneritori dedicati. In pratica, solo i contenitori per i liquidi, le cassette per la frutta e il nylon vengono davvero riciclati, tutte le altre plastiche vengono bruciate per produrre energia, perché non se ne otterrebbero dei materiali utili. Questo vuol dire che è comunque meglio mettere gli imballaggi di plastica nella raccolta differenziata, perché soterrarli in discarica o bruciarli in inceneritori generici sarebbe peggio, ma anche che tutte le volte in cui si può evitare un imballaggio, è meglio evitarlo.

**SEI SOCIO POSSESSORE DI CARTA IN COOPERAZIONE?
SCOPRI I VANTAGGI A TE RISERVATI!**



POLIZZA RCAuto

La soluzione che protegge te, il tuo veicolo e le persone che trasporti. Per fare della serenità un punto fermo.

POLIZZA SALUTE

Accanto a te ogni giorno, per far fronte ad ogni imprevisto della vita.

**POLIZZA CASA
E FAMIGLIA**

Per mettere al sicuro la tua casa e la tua famiglia nella vita di tutti i giorni.

Sono decine i Comuni e le aziende che stanno piantando alberi: **Forestazione Urbana, Corridoi Verdi**. Pianteranno 3 milioni di alberi a Milano entro il 2030. Pianteranno 60 milioni di alberi, uno per ogni italiano, le Comunità Laudato si', a partire dall'Insegnamento di Papa Francesco. Piantano alberi intorno alle chiese nella diocesi Ambrosiana. Piantano alberi le aziende che credono nella *green economy*. Ha piantato 350 milioni di alberi in un giorno solo l'Etiopia. **M'illumino di Meno, la giornata del risparmio energetico e degli stili di vita sostenibili**, lanciata nel 2005 da Caterpillar



tutto quello che si può piantare su un balcone. Sul davanzale un geranio. E maggiorana, basilico, timo e prezzemolo: piantare un giardino sulla finestra. Piantare viole del pensiero, ortensie e petunie in un vaso appeso alla parete. Piantare erba gatta.

IL MONDO È CAMBIATO

Dall'inizio di M'illumino di Meno il mondo è cambiato. L'efficienza energetica è diventata un tema economico rilevante e le lampadine ad incandescenza che Caterpillar invitava a cambiare con quelle a risparmio energetico, adesso, semplicemente, non esistono più. Ma spegnere le luci e testimoniare il proprio interesse al futuro dell'umanità resta un'iniziativa concreta, non solo simbolica, e molto partecipata.

Si spengono sempre le piazze italiane, i monumenti - la Torre di Pisa, il Colosseo, l'Arena di Verona -, i palazzi simbolo d'Italia - Quirinale, Senato e Camera - e tante case dei cittadini. Si sono spenti per M'illumino di

Prepararsi alla giornata del risparmio energetico

M'illumino di meno e pianto alberi e piantine

La Giornata di M'illumino di Meno torna il 6 marzo 2020 ed è dedicata ad aumentare gli alberi, le piante, il verde intorno a noi. Perché gli alberi si nutrono di anidride carbonica ed emettono ossigeno

e Rai Radio2 per chiedere agli ascoltatori di spegnere le luci non indispensabili e ripensare i consumi, torna il 6 marzo, questa volta con l'invito a **piantare un albero, perché gli alberi si nutrono di anidride carbonica**.

PERCHÉ PIANTARE UN ALBERO

Gli alberi sono lo strumento naturale per ridurre la principale causa dell'aumento dei gas serra nell'atmosfera terrestre e quindi dell'innalzamento delle temperature.

Gli alberi e le piante emettono ossigeno, filtrano le sostanze inquinanti, prevengono l'erosione del suolo, regolano le temperature.

Gli alberi sono macchine meravigliose per invertire il cambiamento climatico.



Gli alberi e le piante emettono ossigeno, filtrano le sostanze inquinanti, prevengono l'erosione del suolo, regolano le temperature. Gli alberi sono macchine meravigliose per invertire il cambiamento climatico.

Per frenare il riscaldamento globale bisogna cambiare i consumi, usare energie rinnovabili, mangiare meno carne, razionalizzare i trasporti. Tutti rimedi efficaci nel lungo periodo. Ma abbiamo poco tempo e il termometro globale continua a salire. Quindi piantiamo alberi. Gli scienziati di tutto il mondo concordano: riforestazione.

Caterpillar invita Comuni, scuole, aziende, associazioni e privati a piantare un tiglio, un platano, una quercia, un ontano o un faggio. Ma anche un rosmarino, un ginepro nano, una salvia, un'erica o una pervinca major:

Meno la Torre Eiffel, il Foreign Office e la Ruota del Prater di Vienna.

In decine di Musei si organizzano visite guidate a bassa luminosità, nelle scuole si discute di efficienza energetica, in tanti

ristoranti si cena a lume di candela, in piazza si fa osservazione astronomica approfittando della riduzione dell'inquinamento luminoso.

Con M'illumino di Meno dal 2005 spegniamo le luci per festeggiare il Risparmio energetico e gli stili di vita sostenibili. Quest'anno, il 6 marzo 2020, spegniamo le luci e piantiamo un albero. Un albero fa luce. (Caterpillar, Rai Radio2)





amministratori, rappresentanza delle imprese, Habitech, istituti di credito del territorio. Ci sono inoltre **importanti fondi pubblici dedicati alla diagnosi energetica, alla progettazione e assistenza tecnica, e anche all'abbattimento degli interessi sui mutui per le spese degli interventi.**

Il Tavolo – ci hanno spiegato in Provincia – ha definito una serie di semplificazioni tecniche e burocratiche per **rendere il condominio un soggetto unitario e non solo**

energetica dal 2016, 184 per spese tecniche, 86 per interessi mutuo in totale.

Nel 2019 l'intervento medio sui condomini è costato circa 180.000 euro. I tecnici provinciali stimano che con questa iniziativa finora si siano risparmiate (ad agosto 2019) circa 1500 tonnellate di CO₂.

GLI INTERVENTI CAMBIANO

C'è un'evoluzione nelle domande pervenute: nel 2016, primo anno di incentivazione,

Riqualificazione energetica dei condomini

Condomini col cappotto (e non solo): più efficienza energetica, più aria pulita

Aumentare l'efficienza energetica delle abitazioni per ridurre il nostro impatto sugli ecosistemi (e risparmiare sui consumi e valorizzare l'immobile): gli incentivi provinciali per farlo ci sono, e quest'anno miglioreranno

di **Maddalena Di Tolla Deflorian**

15.000 condomini trentini incidono sui consumi energetici complessivi dell'edilizia in provincia di Trento per il 15-20%.

Il patrimonio immobiliare privato in Trentino pesa sul Bilancio Energetico Provinciale per quasi il 40% dei consumi.

Tutti noi possiamo fare molto per cambiare i nostri stili di vita e ridurre il tremendo impatto sugli ecosistemi che stiamo avendo. La politica mondiale e nazionale stenta a muoversi verso la riduzione dei consumi e delle emissioni. **L'Europa sembra invece aver imboccato una strada innovativa** con la nuova Commissione appena insediatasi; presto per saperlo davvero, ma le promesse ci sono. Tornando ai condomini, **per aumentarne l'efficienza energetica esistono oggi strumenti finanziari importanti.** Ne parliamo.

IL TUO CONDOMINIO GREEN

La Provincia (non questa Giunta, che ha ereditato la cosa, decidendo di aumentare ancora i fondi) ha creato l'iniziativa **Il tuo condominio green**, per rendere i condomini **più efficienti energeticamente.** È stato creato nel 2016 il **Tavolo condomini**; vi aderiscono ordini professionali, associazioni degli



un'assemblea di (spesso litigiosi) condomini, aspetto questo che ha frenato negli scorsi anni l'avvio di questa tipologia di interventi. Il Tavolo Condomini ha inoltre contribuito allo sviluppo di diversi strumenti divulgativi, come il Vademecum con le procedure di verbalizzazione per le assemblee condominiali.

LA RIDUZIONE DELL'EMISSIONE DI CO₂

Finora (ultimo dato di fine ottobre) a fronte di circa 4 milioni di investimenti pubblici in forma di contributi, si registrano 24 milioni di euro di lavori di riqualificazione e 16 milioni di euro in mutui erogati. Nel 2019 (fine ottobre) sono arrivate domande per: 61 diagnosi energetiche, 43 spese tecniche, 33 interessi mutuo.

In totale dal 2016 ecco i dati (estratti da un report presentato in occasione del convegno "Efficientamento edifici esistenti: tecnica e finanza" organizzato da GBC Italia a Key Energy di Rimini il 07 novembre 2019): 759 domande in tutto presentate per diagnosi

molte erano per le diagnosi, ma solo in 1 caso su 10 seguiva la richiesta di rimborso per le spese di progettazione e gli interessi sul mutuo (cioè spesso non si realizzavano i lavori).

Oggi quasi 2 diagnosi su 3 danno seguito a lavori di riqualificazione energetica. L'obiettivo è spingere ulteriormente su una tipologia sempre migliore di interventi finanziati, in modo da incidere in maniera sempre più forte sulla riduzione dei consumi attribuibili al settore privato.

Nel 2016 quasi l'80% dei finanziamenti era per lavori sul solo impianto termico, e solo poco più del 20% riguardava l'involucro (ad esempio il cappotto) o interventi combinati. Nel 2019 al contrario, solo poco più del 20% dei lavori finanziati riguarda il solo impianto termico.

2020: MIGLIORAMENTO DELLA CONTRIBUZIONE

I contributi sono garantiti per tutto il 2020 e si prevede di confermarli anche negli anni a venire (come ha promesso l'assessore provinciale all'Ambiente Mario Tonina).

A gennaio è in calendario una modifica della delibera di Giunta provinciale, che aprirà a un numero maggiore di edifici, coprendo l'80% dei consumi energetici residenziali provinciali, a fronte di una richiesta di qualificazione degli interventi.

Approfondimenti:

<https://infoenergia.provincia.tn.it/>

Che lo smartphone, o telefono cellulare che dir si voglia, sia un qualcosa che riempie le nostre giornate e allo stesso tempo uno strumento chiave nella nostra relazione col mondo è di tutta evidenza. Ce ne rendiamo pienamente conto? Ne siamo consapevoli? È proprio per indagare il nostro rapporto con questo oggetto che il sito **Italiani.Coop** e **Coop Voce** hanno promosso un'indagine su un campione di più di mille persone. Un'indagine da cui, per prima cosa, vien



COOPVOCE 2020: TANTE NOVITÀ IN ARRIVO

Con lo smartphone per più di cinque ore al giorno

L'indagine di Italiani.Coop e Coop Voce ci racconta il nostro rapporto col telefono. Da CoopVoce una piccola rivoluzione, tanti servizi innovativi e una nuova immagine

fuori un dato quantitativo: il tempo di uso medio del cellulare è, dicono gli intervistati, di **5 ore al giorno**: una cifra non lontana dall'intero orario di lavoro di tanti e per questo abbastanza impressionante, anche se ormai la polivalenza dell'oggetto consente di alternare senza problemi, come dentro a un unico flusso che non conosce interruzioni, le relazioni con amici e parenti all'uso per questioni di lavoro.

L'indagine ci consegna una fotografia dell'uso che facciamo di questi apparecchi che, a qualche conferma, unisce novità importanti. Da un lato la funzione voce, cioè l'uso come telefono, resta fondamentale: **tutti fanno telefonate**, tutti (il 99%) le facevano un anno fa e tutti (sempre il 99%) immaginano che continueranno a farle tra un anno.

Ma le **vere vincitrici** che emergono dal rilevamento sono le **app gratuite di messaggistica** e in particolare Whatsapp, autentica regina dentro ai nostri smartphone. Se nella media le telefonate sono 12 al giorno (6 ricevute e 6 fatte), i messaggi di testo via Whatsapp (o anche Telegram) sono 64 (34 ricevuti e 27 inviati), cui si aggiungono quelli vocali (sempre usando le stesse app) che sono 16. Del resto solo il 6% dice di non essere iscritto a nessun gruppo Whatsapp o Instagram, mentre il 54% aderisce da 1 a 5 gruppi, il 28% da 6 a 10 gruppi e il 12% ad oltre 10. Nelle ultime 24 ore gli intervistati che hanno scambiato

messaggi con meno di 5 persone attraverso queste app sono solo il 21%. Un 34% ha sentito con questi canali tra 5 e 10 persone, un 25% tra 10 e 20 persone, un 12% tra 20 e 30 persone.

I veri sconfitti sono i "vecchi" Sms, che, anche se ancora usati, appaiono decisamente incamminati su



La nuova Sim di CoopVoce (con la nuova immagine grafica) offrirà servizi innovativi

un binario, se non morto, quasi residuale.

Un altro capitolo di utilizzo che segna una forte crescita è quello degli **assistenti virtuali** presenti sui telefonini: un 44% dice di usarli abitualmente (un 16% tutti i giorni e un 22% qualche volta a settimana e un 6% raramente), un 17% li ha provati e ha smesso, un 20% ancor non li conosce ma vorrebbe provare. Chiude un 19% che non

si dice interessato a questo tipo di servizio. Con chi ci mette in contatto il nostro smartphone? Le relazioni familiari e di cuore vincono alla grande. La prima chiamata del mattino nel 24% dei casi va ai genitori, nel 15% a moglie o marito e nel 19% a fidanzato o fidanzata. Poi vengono gli amici del cuore (5%), che però recuperano posizioni quando si tratta di fare una telefonata per tirarsi su il morale (la scelta sale al 21%).

COOPVOCE: AUTONOMA, CON NUOVA SIM E NUOVA IMMAGINE

CoopVoce è entrata nel 13° anno di attività (quando nacque nel 2007 era il primo operatore di telefonia mobile virtuale in Italia) e, forte di una base consolidata di oltre 1,5 milioni di utenti e di un fatturato pari a circa 86 milioni di euro, **ha avviato una piccola ma significativa rivoluzione.**

Pur mantenendo la copertura mobile di Tim, CoopVoce, grazie ad una nuova infrastruttura tecnologica indipendente, **da ora in avanti gestirà in autonomia il proprio servizio di telefonia mobile e sarà in grado di offrire servizi innovativi ai propri soci.** Per il futuro sono allo studio: internet delle cose, funzioni mobile per la salute, e-sim, pacchetti dati illimitati per servizi streaming (zero rating).

L'operazione comporta un investimento complessivo nei prossimi anni di oltre 60 milioni e porta con sé la necessità di **sostituire le attuali Sim con nuove Sim emesse direttamente da CoopVoce**: un'operazione complessa che partirà da questo mese di febbraio e della quale vi anticipiamo le nuove immagini grafiche.

CoopVoce ha ricevuto numerosi riconoscimenti e premi anche nel corso del **2019: ad aprile Altroconsumo ha riconosciuto CoopVoce come "l'operatore più trasparente del mercato"** e l'Istituto Tedesco di Qualità e Finanza insieme a A&F di Repubblica lo ha insignito "Campione di Servizio 2020".

Un percorso professionalizzante, nell'ambito dell'assistenza domiciliare, per acquisire nuove competenze lavorative e ricostruire il proprio ruolo professionale: è la proposta formativa offerta dalla Federazione Trentina della Cooperazione, in colla-

borazione con Consolida e le cooperative sociali trentine. un ingente bisogno di personale qualificato da far entrare, sin da subito e nel prossimo futuro, nel mondo del lavoro. Nuovi posti di lavoro, quindi, per garantire una risposta alternativa, e professionale, alla crescente domanda di cura e assistenza che si registra in particolare nei centri più grandi, di

curezza sul lavoro, dalle competenze in ambito socio-sanitario, igienico-sanitario, psicopedagogico e relazionale all'etica professionale ed elementi di diritto e lavoro a domicilio.

Il progetto formativo prevede inoltre la possibilità di far svolgere ai partecipanti che

ISCRIZIONI ENTRO IL 17 FEBBRAIO 2020

I care: un'occasione per trovare lavoro prendendosi cura degli altri

In partenza due percorsi di formazione, gratuiti, per addetti all'assistenza e cura alla persona. L'iscrizione al primo corso, che inizierà il 24 febbraio a Rovereto, va effettuata entro il 17 febbraio

di Sara Perugini

borazione con Consolida e le cooperative sociali trentine.

UN CORSO GRATUITO

Il corso, che si chiama "*I care*, corso di formazione per addetti all'assistenza e cura alla persona" ed è completamente gratuito grazie al finanziamento dell'Agenzia del Lavoro, nell'arco di **128 ore, tra lezioni in aula e laboratori**, permetterà di acquisire le competenze necessarie per entrare in un settore lavorativo in crescita, che registra un costante bisogno di lavoratori e lavoratrici qualificate.

Dall'osservazione del trend lavorativo in questo settore, si prevede la possibilità di trovare un impiego già entro il primo semestre dopo il completamento del corso di formazione.

NUOVI POSTO DI LAVORO

Dal confronto con le cooperative sociali impegnate, sul territorio trentino, nel settore dell'assistenza agli anziani emerge, infatti,

Per info

Federazione Trentina
della Cooperazione
Area Formazione
e Cultura Cooperativa
Tel. 0461 898243/ 0461 898634
email: carolina.tomio@ftcoop.it
anna.zanghellini@ftcoop.it



Trento e Rovereto, ma anche nelle zone dell'Alto Garda e Ledro, delle Giudicarie e Rendena, e in Valsugana.

"*I care*, corso di formazione per addetti all'assistenza e cura alla persona", è rivolto a persone disoccupate, percettrici di ammortizzatori sociali o inoccupate, iscritte ai Centri per l'impiego, che abbiano assolto all'obbligo scolastico e abbiano una buona conoscenza della lingua italiana.

PROGRAMMA E MATERIE

Il programma, sviluppato con il supporto delle cooperative sociali del territorio, è articolato in **otto moduli**, organizzati in macro-aree, e prevede un accompagnamento dei partecipanti nel processo di ridefinizione e ricostruzione della propria professionalità, attraverso lo sviluppo e il rafforzamento di nuove competenze tecnico-professionali e trasversali.

Le materie proposte vanno dalla rete dei servizi socio-sanitari sul territorio alla si-

In questo settore è possibile trovare un impiego già entro il primo semestre dopo il termine del corso di formazione

ne faranno richiesta e che avranno dimostrato durante il percorso motivazione, interesse e predisposizione al ruolo,

un tirocinio formativo e di orientamento presso una cooperativa sociale.

Le lezioni saranno articolate, tendenzialmente, su **quattro ore d'aula giornaliere**, per favorire la conciliazione con gli impegni famigliari degli allievi.

IL PRIMO CORSO

Il primo corso, aperto a un massimo di **25 partecipanti**, si terrà a Rovereto dal **24 febbraio**, presso la sede della cooperativa Vales, cooperativa sociale trentina che opera nel territorio di Rovereto e della Valsugana nei servizi agli anziani e alle persone con disabilità.

Le iscrizioni vanno presentate entro il 17 febbraio al Centro per l'Impiego di riferimento territoriale.

Il percorso formativo verrà replicato successivamente a Trento.

Lo scorso 17 dicembre nella sala “Sette Pievi” della Comunità delle Giudicarie si è concluso con un evento “*Giovani in azione tra imprese cooperative e comunità locali*”, il progetto proposto dalla Fondazione Don Guetti nell’ambito del bando “Generazioni”.

Il progetto, che è partito in ottobre, ha coinvolto **20 giovani dell’UPT, Scuola delle professioni per il terziario di Tione**, in un percorso alla scoperta della Cooperazione. L’obiettivo era quello di avvicinare la generazione **Z** e i **millennials** a tematiche



FONDAZIONE DON GUETTI: creata nel 2012 su iniziativa della Provincia autonoma di Trento, della Federazione Trentina della Cooperazione e degli enti locali delle Giudicarie Esteriori, ha tra gli scopi quello di tutelare, promuovere e valorizzare il patrimonio storico, politico, artistico e imprenditoriale che riguarda la figura di don Lorenzo Guetti e più in generale del movimento cooperativo nelle Giudicarie e in Trentino.

CFP UPT TIONE, Università Popolare Trentina, è nata a Trento nel 1946 per promuovere un’azione di crescita culturale nella popolazione, intervenendo in modo particolare nella formazione professionale dei giovani; si è poi sviluppata sul territorio provinciale creando il Centro di Formazione Professionale, che opera oggi a Trento, Rovereto, Arco, Tione e Cles in regime di Contratto di Servizio con la Provincia autonoma di Trento.

BANDO “GENERAZIONI”: punta ad incentivare la nascita di collaborazioni per lo sviluppo di iniziative legate al mondo del lavoro e all’autonomia dei giovani, stimolando, in una logica di scambio, i processi di transizione verso l’età adulta. L’obiettivo è mettere al centro temi come il lavoro culturale, le professioni creative, ma anche i mestieri legati alla tradizione e l’autonomia giovanile, valorizzando il patrimonio di entusiasmi, talenti ed energie che esprimono i territori. “Generazioni” è organizzato dalle cooperative sociali Young Inside e Inside con il sostegno delle Province autonome di Bolzano e Trento e della Regione autonoma Trentino - Alto Adige/ Südtirol. Il Bando Generazioni è una iniziativa della Piattaforma delle Resistenze Contemporanee, un progetto culturale regionale che incoraggia i cittadini, soprattutto i giovani, ad essere più attivi e consapevoli e che vuole “fare memoria” del passato per interrogarsi sul presente e sul futuro, attraverso Festival, Percorsi, progetti nella Scuola e Spazio Resistenze.

Il bando “Generazioni”

“Giovani in azione”, per conoscere la cooperazione

Da ottobre a dicembre, 20 giovani si sono confrontati con esperti di economia della cultura e di sviluppo locale ed hanno visitato alcune delle più consolidate cooperative delle Giudicarie

di **Daniele Santuliana**

come la partecipazione, la cittadinanza attiva e l’impegno sociale.

Nelle Giudicarie, come in molte altre valli del Trentino, la Cooperazione, nata peraltro proprio qui, è sempre stata uno **strumento per generare coesione e mantenere i giovani sul territorio**; la crisi del 2007-2008 ha però colpito pesantemente il sistema cooperativo, compromettendo il ricambio generazionale e mettendone a tratti in discussione valori e principi. Per questo motivo la Fondazione Don Guetti, che per statuto promuove la diffusione del modello cooperativo, ha proposto in collaborazione con l’UPT un percorso di avvicinamento rivolto ai più giovani.

Quattro le fasi in cui si è articolato il progetto.

In un primo momento sono stati organizzati **due incontri con esperti di economia della cultura, economia civile e sviluppo locale**; relatore del primo è stato **Annibale Salsa**, antropologo, già presidente del CAI, Club Alpino Italiano, e ora presidente del Comitato Scientifico di Accademia della Montagna del Trentino; ospite del secondo incontro è stato invece **Michele Dorigatti**, direttore della Fondazione don Lorenzo Guetti e tra i fondatori della SEC, Scuola di Economia civile.

È poi seguita la **visita a quattro importanti imprese cooperative** attive nelle Giudicarie. Si tratta del **CEIS** (Consorzio Elettrico

Industriale di Stenico), della **COPAG** (Cooperativa Produttori Agricoli Giudicariesi), della **Famiglia Cooperativa Terme di Comano** e di una filiale della **Cassa Rurale Alto Garda**, già Cassa Rurale don Guetti. **Li, i giovani e le giovani partecipanti hanno potuto toccare con mano cosa significhi fare cooperazione.**

Nella terza fase, gli studenti si sono seduti attorno a un tavolo con gli amministratori delle cooperative giudicariesi, per confrontarsi sulle **prospettive del sistema cooperativo** e sugli sbocchi professionali per i più giovani. Il 17 dicembre, infine, durante l’evento conclusivo, i giovani hanno illustrato i lavori sviluppati con le cooperative partner, presenti, tra gli altri: **Guido Donati**, consigliere della Fondazione don Lorenzo Guetti, **Ivo Tarolli**, presidente della Scuola delle Professioni per il Terziario, **Francesca Viola**, responsabile rassegna e percorsi per il bando “Generazioni”; hanno dialogato su giovani e cooperazione **Luca Riccadonna**, presidente dell’Associazione Giovani Cooperatori Trentini, **Stefano Zanoni**, co-fondatore della Cooperativa Fuoco, Aldo Gottardi del Centro Studi Judicaria ed esperto del movimento cooperativo trentino, i rappresentanti delle cooperative coinvolte nel progetto; le conclusioni sono invece state curate da **Michele Dorigatti**, direttore della Fondazione don Lorenzo Guetti, e **Claudio Nicolussi**, direttore CFP-UPT di Tione.



CAMMINARE NELLA STORIA

di Silvia Vernaccini, ed. CurcuGenovese, Trento 2019

Non 'correre', non 'attraversare' senza percepire le cose, le persone, gli eventi. 'Camminare' lungo i secoli, con lo sguardo attento e la curiosità di chi vuol conoscere in profondità le cose, le persone, gli eventi; con i propri occhi, con il peso di sé che rende i piedi lenti e pronti a fermarsi, con il proprio modo di sentire talvolta diverso da altri che camminano accanto. Per poi comunicare, per narrare. Silvia Vernaccini lo fa anche in questo suo ultimo nato, dando la possibilità di "conoscere il territorio del Trentino e dell'Alto Adige com'era nei tempi addietro, pur restando nel presente". Una possibilità offerta con la leggerezza di chi vuole solo 'guidare', lascian-

do la libertà di personali divagazioni o di ulteriori approfondimenti o di agguinte complementari.

A tutto questo si presta la 'camminata' suggerita, con l'arricchimento dell'incontro con 31 personaggi quali pietre miliari di una storia fino all'oggi: Otzi, "colpito a morte nella tarda primavera di circa 3300 anni fa"; il vescovo Vigilio, che nel IV secolo d.C. evangelizzò la Val Rendena; Goethe, Musil, il regista Trenker, l'alpinista Tucket... l'etnografo Sebesta. Dall'antichità al nostro presente, camminando lungo "itinerari adatti alle famiglie e godibili senza particolari difficoltà".



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

SENTIERI SELVAGGI

di Aldo Martina, ed. Del Faro, Trento 2019

Ambiente e fauna sono per Aldo Martina i campi privilegiati di coltivazione. Scelti principalmente - ma non in modo escludente - in terra trentina, girovagando e scrutando con il binocolo, fissando emozioni con la fotografia. Orizzonti vasti quelli del cuore fantasioso, eppure nascenti nel particolare di un edificio storico e di una valle posti nell'angolo ad est del già piccolo Trentino. Siamo nel Primiero, in Val Canali, dentro e nell'intorno di Villa Welsberg, con sullo sfondo le Pale di San Martino. Chi ha visto, anche solo per attimi, sa che si parla

di entità creatrici di stupore. Chi le ha godute all'alba o in limpidi tramonti tiene dentro, per sempre, il senso dell'inimitabile. Se poi, come Aldo Martina, vi ha dedicato lunghi tempi liberi, passione, capacità di cogliere il dettaglio, di rianimare spunti storici e memorie di altri... non può trattenersi dall'esprimere a molti. Tanto che "si percepisce nitidamente nell'autore il piacere di scrivere, di raccontare partendo dal proprio vissuto e trasformandolo in un'occasione di apprendimento per gli altri". Ed ecco la proposta di ripercorrere i suoi 'sentieri selvaggi', per incontrare visioni senza limiti e, insieme, la bella ghiandaia, lo scoiattolo, l'aquila, la rana, la poiana, il capriolo, la cincia mora, o - di notte - la lucciola.



PRIMA GUERRA MONDIALE San Michele all'Adige e Grumo

di Marco Zeni, ed. Rotaltype, Mezzocorona 2018

Questo è uno dei ponderosi volumi di ricerca storica realizzati da Marco Zeni relativi ai territori di Faedo e di San Michele. Per capire la vastità dei suoi 'scavi' archivistici si devono citare le numerose monografie su Faedo: 'Carta di Regola' (2006), 'Testimonianze religiose' (2007), 'Davide Filippi, scultore' (2008), 'Cronache parrocchiali' (2008), 'Corpo dei Vigili del Fuoco Volontari' (2009), 'Resistenza a Napoleone e insurrezione hoferiana' (2009), 'Banda musicale' (2010), 'L'imperial Regio Casino Comunale di Bersaglio'

(2010). A seguire i più impegnativi volumi 'Faedo Giurisdizione di Konigsberg. Vicende belliche' (2010), 'Nobile Comunità del Borgo di Santo Michele' (2014), 'Prima Guerra Mondiale. San Michele all'Adige e Grumo' (2018).

Nel presentare questi ultimi lavori dice bene il Sindaco di San Michele, Clelia Sandri: "è una risorsa e una ricchezza per la nostra comunità la presenza di una persona che sappia sommare all'affezione per il nostro paese la passione per gli studi storici e per la scrittura". Affezione, passione, volontariato, esplicitati nel conversare con Marco Zeni: "Raccolgo e scrivo solo per il legame con la mia terra, con la mia comunità, in memoria dei miei antenati. Offro lavoro e documenti, a loro volta mezzi per chi vuole approfondire".

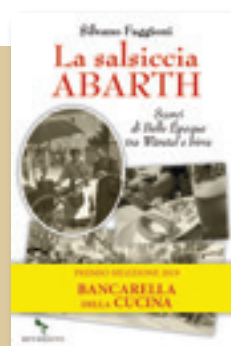


Un libro con titolo che fa sorridere, tanto più se si tratta di "libro da gustare con la senape e una bella birra". Silvano Faggioni è giornalista e scrittore, autore e regista di documentari e di rubriche televisive. Qui si tuffa in una ardita mescolanza di Belle Epoque e gastronomia dolomitica. Con rara efficacia, coinvolgente. Trascina alla curiosità su cronache d'epoca, aneddoti, eventi come la ferrovia

LA SALSICCIA ABARTH

di Silvano Faggioni, ed. Reverdito, Trento 2018

del Brennero, il lancio turistico e termale, la vita a Merano. Fra tutto, domina la storia del wurstel e della birra. Vi si intreccia 'Abarth', proprio Karl Abarth, il mago dei motori e delle 'marmitte' per le auto di successo, ma anche nipote di chi ha creato il 'tubo' ripieno con carne di maiale e manzo, il 'Meraner Hauswurst'. La salsiccia, appunto, che salva il titolo del libro. Ma ci sta anche l'Imperatrice Sissi,



i nobili europei, i ricchi e nobili russi, e tutto quel mondo che si muoveva nell'Europa di mezzo, a cavallo tra Ottocento e Novecento. Raoul Ragazzi - dell'Accademia Italiana della Cucina - in presentazione del libro scrive: "L'autore è uno dei massimi esperti di cultura gastronomica sudtirolese, avendo dedicato alla ricerca di notizie sulla tavola più della metà della sua vita". Una autorevole garanzia, avvalorata dalla ricchezza di documenti e di foto d'epoca che accompagnano 'La salsiccia Abarth'.

Viso nascosto dietro il cellulare, cuffiette nelle orecchie, risatine ed esclamazioni senza apparente motivo: ecco il ritratto di un adolescente di oggi alle prese con il suo cellulare. Ogni tanto ci si prova a distoglierli dallo schermo con un vano: “Metti via quel cellulare!” o “Perché non vai fuori a parlare con le persone vere?”. Dietro a quello schermo, dentro il cellulare e tutto intorno ad esso, c'è un mondo nel quale i giovani (e ormai anche i meno giovani) si immergono, *surfando* sul sottile limite tra realtà e finzione. Ma siamo sicuri che quello che succede



messaggi ai nostri ragazzi è attraverso **uno scambio reale e sincero sui rischi e sulle possibilità di Internet.**

**PRIMA DEI DIVIETI,
LA CONOSCENZA**

Prima ancora delle regole inflessibili e dei divieti assoluti, la conoscenza e lo scambio reciproco è il migliore antidoto ai pericoli che potrebbero incontrare bambini e ragazzi navigan-

do. Questo scambio comincia con il primo click e si va adeguando alle esigenze delle diverse età. Sì perché se i figli sono nativi digitali, non è detto che lo siano anche i genitori: **quando i primi dimostrano di saperne di tecnologia molto più dei secondi, non significa che non avranno bisogno del supporto di un adulto per affrontare tutto ciò che l'uso del web implica, a partire dalla vita affettiva, i primi amori, l'identità all'interno del gruppo, l'immagine a scuola... momenti fondamentali della crescita che tutti vivono, anche se in epoche e ambienti diversi.** Su queste tematiche i ragazzi saranno sempre alle prime armi e grazie al dialogo con genitori o insegnanti potranno confrontarsi e gestire in modo equilibrato queste dinamiche. In ogni caso e su entrambi i fronti – quello dell'adulto e quello del ragazzo - significa esporsi e mettersi in gioco, esprimere i propri timori e le proprie emozioni.

11 febbraio, Safer Internet Day

Imparare a navigare sicuri

Dentro il cellulare e tutto intorno ad esso, c'è un mondo nel quale i giovani (ma non solo) si immergono, *surfando* sul sottile limite tra realtà e finzione. Ma siamo sicuri che quello che succede in Rete non sia effettivamente reale?

di **Silvia Martinelli***

in Rete non sia effettivamente reale?

Secondo l'*PEU Kids Online Italy report del gennaio 2018*, le attività online più diffuse fra i ragazzi sono quelle relative alla comunicazione e all'intrattenimento: il 79% dei ragazzi usa Internet per comunicare con amici e familiari, mentre poco più della

metà guarda video online e visita quotidianamente il proprio profilo sui social network. Dunque **il modo di comunicare è digitale, mentre le relazioni sociali restano reali.**

Proprio per via di questa realtà celata dalla luminosità abbagliante dello schermo, diventa fondamentale educare i ragazzi ad un uso responsabile e consapevole dello strumento tecnologico, in modo da far capire loro non solo come navigare sicuri, ma anche tutte le potenzialità e le implicazioni sociali che esso comporta. Le parole scritte o dette sul web suscitano le stesse emozioni - o incomprensioni - di quelle dette a voce: il web è una “piazza” in cui l'eco di ciò che viene pronunciato non si spegne mai. **La tecnologia colloca tutti noi all'interno di un sistema di relazioni, nel quale è indispensabile saper gestire con un certo grado di lu-**



Il Safer Internet Day, quest'anno l'11 febbraio, è la giornata internazionale istituita nel 2004 dall'Unione europea per sensibilizzazione ai rischi che comporta utilizzare internet e promuovere un uso più consapevole e sicuro della Rete e delle nuove tecnologie

cidità i rapporti che si sviluppano in tale ambiente, arrivando a riconoscere e gestire le proprie e altrui emozioni.

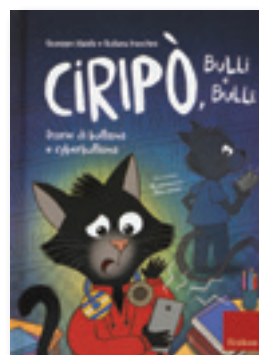
Per diffondere questa consapevolezza tra tutti i fruitori della Rete - in particolare ragazzi, docenti e genitori – l'Unione Europea promuove ogni anno il **“Safer Internet Day”** che si celebra proprio l'11 febbraio.

Nel corso degli anni questo evento internazionale è arrivato a coinvolgere oltre 100 Paesi, con l'idea di **sensibilizzare sull'uso consapevole della Rete**, ma anche sul ruolo attivo e responsabile che ciascuno può avere nel rendere Internet un luogo positivo e sicuro. Nel quotidiano, il modo certamente più efficace per far arrivare questi

PER NON “NAVIGARE A VISTA”

Per non “navigare a vista”, ecco alcuni consigli di lettura per essere informati, sentirsi più sicuri ma soprattutto consapevoli, sia dei rischi che delle grandi possibilità che la tecnologia ha da offrire.

È ormai noto che i giovani cominciano a sperimentare l'uso della tecnologia sempre più precocemente. Per questo è importante trovare il modo e il linguaggio più adatto a tutte le età per parlare dell'uso e dei rischi che possono incontrare in Rete. Quale miglior modo allora di una fiaba con la quale emozionarsi insieme e scoprire un mondo ancora inesplorato? Giuseppe Maiolo e Giuliana Franchini, due psicoterapeuti dell'età evolutiva, guidano grandi e piccini alla scoperta dei segreti di Internet con una serie di avventure **“Ciripò bulli e bulle”** (Erickson), in cui il protagonista è un simpatico



gattino che non si tira mai indietro davanti alle sfide della crescita.

Crescendo bambini e ragazzi sono per natura sempre più curiosi, gli piace smantellare e fare gli spavaldi, ma spesso invece sono insicuri e poco consapevoli degli scenari che gli si aprono davanti inaspettatamente durante le loro esplorazioni. Per assecondare e guidare questo loro spirito, nasce il primo di una serie di fumetti per parlare in modo fresco e divertente delle opportunità e dei pericoli che il mondo digitale può comportare. **“La banda degli Smanettoni in... Il furto dell'identità digitale”**



(Erickson), scritto da Anna Fogarolo esperta delle tematiche legate all'educazione degli adolescenti al web, è anche un quaderno operativo che **parla direttamente ai ragazzi dai 10 anni in su**

li mette in allarme sui comportamenti superficiali che possono portare al furto dell'identità digitale. Oltre al racconto, il libro propone numerosi giochi per imparare i termini più difficile in modo divertente.

L'arrivo dell'adolescenza è come un terremoto, in cui tutto ciò che sembrava certo viene messo sottosopra. In questo periodo della vita è difficile per i ragazzi affrontare gli sconvolgimenti fisici ed emotivi, così che spesso risulta più facile rifugiarsi dietro uno schermo, mentre per gli adulti è sempre più difficile capire come interagire con



loro. **“Adolescenti navigati”** (Erickson), nato dalla lunga esperienza dell'autore Matteo Lancini come psicoterapeuta di ragazzi e delle loro famiglie, suggerisce attraverso esempi e indicazioni estremamente pratiche, strategie educative autorevoli ed efficaci per rispondere alle esigenze evolutive dei nativi digitali e di chi gli sta a fianco.

*La Libreria Erickson

Dopo aver ripercorso i temi dei primi dieci anni di Educa con il libro *Dialoghi sull'educare* pubblicato dalla casa editrice Erickson, la **Provincia autonoma di Trento, l'Università degli Studi di Trento e il Comune di Rovereto** hanno rinnovato, per la terza volta, il protocollo di intesa quinquennale per l'organizzazione del festival dell'educazione. Questo nella convinzione, come ha

personaggi immaginari, né animali né uomini; ognuno con una caratteristica che lo rende unico: c'è il molle, il piegato, lo strano, il bucato, il capovolto. Un giorno arriva nel loro piccolo mondo, il “perfetto”: bello, liscio, con un naso al posto del naso, un corpo bello dritto, nemmeno un buco in pancia e pure una bella capigliatura. È di fronte a lui, che li giudica, che le loro caratteristiche cominciano ad apparire come difetti; però dopo un iniziale turbamento i cinque malfatti riescono a dare un significato alle proprie

EDUCA 2020: “LA SOCIETÀ DELL' (IM)PERFEZIONE”

Educa, in preparazione l'XI edizione

Dal 17 al 19 aprile a Rovereto il festival dell'educazione parlerà della “perfezione” assunta come modello sociale ed educativo. Ecco le prime anticipazioni

di **Silvia De Vogli**

sottolineato nel libro Mirko Bisesti, assessore provinciale all'istruzione, università e cultura, che *“Educa sia diventato per gli insegnanti e gli educatori un momento del loro percorso formativo annuale, mentre per genitori e figli rappresenta un'occasione di scambio con chi si occupa di educazione professionalmente e per acquisire conoscenze e competenze altrimenti non sempre facilmente accessibili e fruibili collettivamente”*.



Il Comitato promotore - composto dai rappresentanti degli enti fondatori con il supporto scientifico della **Fondazione Bruno Kessler, Iprase e la Fondazione Franco Demarchi** - si è quindi messo al lavoro individuando il tema dell'XI edizione del festival che si terrà dal **17 al 19 aprile a Rovereto**.

Ad essere messa al centro dell'attenzione della manifestazione sarà l'assunzione della perfezione come modello, sociale ed educativo, che non ammette le differenze e le non conformità agli standard, che porta a considerare l'errore un fallimento e non un (utile) passaggio nel percorso della conoscenza, che spinge ad apparire sempre impeccabili anche se questo è il frutto dello uso di photoshop o di altri sistemi di sofisticazione. *“Ci è venuto in mente - spiega a nome del Comitato Paola Venuti, direttrice del dipartimento di psicologia e scienze cognitive dell'Università di Trento e coordinatrice scientifica del festival - l'albo illustrato I cinque malfatti di Beatrice Alemagna che tratteggia*

particolarità e insieme se ne vanno sorridendo lasciandolo completamente solo il perfetto”.

LA PERFEZIONE, META INARRIVABILE

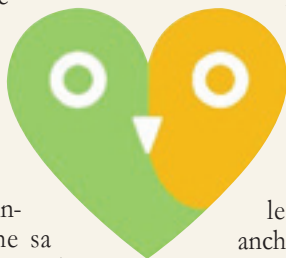
La perfezione, meta inarrivabile - continua Venuti - **sembra aver sostituito la spinta a migliorarci; non ci fa vedere la fragilità, o meglio, se presente, ci spinge a nascondere, non considerando che è l'unicità ad essere il dato costitutivo dell'umanità. La perfezione è oggi vista come valore assoluto, basato sulla estetica del corpo e sul primeggiare in ogni ambito, sull'apparenza impeccabile piuttosto che sull'essenza di una persona, sui suoi valori, sulle sue capacità emotive e sulle sue competenze nello stare e far stare bene gli altri. Questi modelli ideali, privi di limiti, rischiano però di suscitare in chi è all'inizio del proprio cammino nel mondo, ma anche nelle figure che lo accompagnano (genitori, insegnanti educatori), un'eccessiva ansia da prestazione, o sensazioni di inadeguatezza e sensi di colpa per non essere all'altezza delle aspettative,**





quando non portano alla rinuncia a provarci perché la meta è troppo ardua, inarrivabile”.

Il Comitato promotore si è chiesto se non siano invece le imperfezioni e le fragilità, che accomunano tutti, la vera forza che alimenta le relazioni educative, la base su cui trovare risonanze con gli altri e costruire legami significativi. L'edizione 2020 di Educa partirà da questi interrogativi per andare alla ricerca di bussole che sostengano la costruzione di un'intelligenza collettiva che sa vedere le differenze, gli errori e conduce ad un continuo migliorarsi nel proprio percorso di vita.



QUATTRO FILONI TEMATICI

All'interno di questa cornice generale il Comitato ha anche individuato i filoni tematici che orientano la costruzione del programma, che come ogni anno vedrà ospiti nazionali impegnati in dialoghi, lectio magistralis, illustrazioni delle ricerche e pubblicazioni più recenti, ma anche presentazioni di buone pratiche, laboratori, attività animative e spettacoli.

Il primo filone riguarda “la misura dell'educazione”, si tratta di riflettere cioè su **quale idea di perfezione esprimono scuola, associazioni sportive e culturali**; su quali elementi focalizzano l'attenzione (performance, impegno, capacità, relazioni, ecc.); quali ambienti, tecnologie e modalità di insegnamento sostengono l'inclusione e l'apprendimento, e come si valorizzano e “tengono insieme” gli studenti che hanno successo e quelli che non ce l'hanno considerando tutti portatori di bisogni educativi specifici.

In questo filone rientra anche il tema dell'alleanza con le famiglie rispetto a modalità (organizzative, pedagogico-educative) differenziate affinché tutti abbiano spazi e opportunità adeguati.

Un secondo filone riguarda le “relazioni pericolose”: bullismo, segregazione, esclusione, dipendenze, sono solo alcuni dei fenomeni che si stanno manifestando (e che le

statistiche dicono in crescita) nel mondo adolescenziale. Occorre allora tornare agli elementi fondamentali: su cosa e come si costruiscono oggi

le relazioni fra giovani, ma anche fra giovani e adulti? Quale idea di rispetto è diffusa? Che modello di uomo e di donna e delle relazioni tra loro stanno proponendo gli adulti? Come si promuovono cittadinanza attiva e partecipazione?

Non poteva mancare la riflessione su “disabilità e bisogni educativi speciali”: cosa avviene nella famiglia quando nasce un bambino con disabilità o quando si riscontrano nel corso della sua crescita delle necessità specifiche? Ci sono aspettative, modi di vivere e di gestire la routine familiare che cambiano all'improvviso? Ci sono fratelli o sorelle che assumono loro malgrado i tratti del “perfetto”? E questo che conseguenze ha su di loro? Cosa possono fare la scuola, i servizi sociali, sanitari ed educativi per sostenere il bambino e tutta la sua famiglia?

Il quarto e ultimo filone riguarda la “bellezza e fragilità”: qual è l'idea di perfezione fisica oggi per gli adolescenti? Il rapporto tra apparire ed essere? Cosa si è disposti a fare per un “like” in più? È davvero tutta colpa dei social? Gli adulti che modelli propongono loro? L'accettazione di sé è una resa o un atto di coraggio?



Nella mia ormai lunga esperienza di insegnante, il tema della pace è stato un filo che ha accompagnato generazioni di studenti. E questo per due ragioni. Prima di tutto perché parlare di pace significa necessariamente interrogarsi sulle **premesse, le condizioni, i tempi, i luoghi di pace**. E poi perché riflettere sulla pace significa anche pensare al **significato delle relazioni umane** nel loro complesso: si deve sempre decidere se la pace, come nella tradizione greco-romana, rappresenti una più o meno lunga interruzione fra i conflitti (la pace in questo senso ha un valore per così dire negativo, come assenza di violenza), o se essa, come invece dovrebbe essere nella tradizione ebraico-cristiana, sia da considerare “pienezza delle



(foto © andreaconci)

relazioni”, capacità e volontà di cooperazione, ricerca comune di rapporti personali e istituzionali armonici e rispettosi dell'alterità. Si tratta di una **polarità** che – come misero in luce in un testo ormai classico sull'etica della pace W. Huber e H. Chr. Reuter – affonda le radici nel passato ma che in realtà ci accompagna fino al presente: da una parte coloro che ritengono che **la forza**, fino all'uso estremo della guerra, sia la condizione perenne della storia umana, e che l'uomo sia per sua natura “lupus”, lupo, all'altro uomo; dall'altra quelli che ritengono che più che la rassegnazione di fronte al male considerato innato, sia necessario **l'impegno per la costruzione di relazioni buone**. Per i primi **il male** conta più del bene che lo contraddice; per i secondi **il bene**, anche quando quasi invisibile, è più consistente del male e lo contrasta, ed è questa presenza di uomini e donne che ogni giorno si assumono la responsabilità di fare qualcosa affinché il male sia arginato e venga affermato il bene che impedisce al mondo di precipitare nella catastrofe.

Per tale ragione la riflessione sul ruolo della ricerca della pace non va considerata come irenismo buonista. Al contrario **gli operatori di pace hanno un senso vivo dell'ingiustizia e del male, ed è su tale consapevolezza che si fonda il loro impegno per la trasformazione della storia**.

MA I RAGAZZI OGGI DOVE STANNO?

Ma i ragazzi oggi dove stanno? È ovvio che non si può generalizzare cercando risposte univoche. Tuttavia, se dovessimo dire qual è il tratto distintivo della generazione dei millennials, di coloro cioè che sono nati negli anni Duemila, dovremmo riconoscerlo **nell'accresciuta coscienza ambientale e nella consapevolezza che ci troviamo di fronte a un'e-**

mergenza planetaria, che va affrontata tutti assieme.

Apparentemente i temi che hanno mosso le generazioni precedenti – l'ingiustizia planetaria, l'oppressione politica e la mancanza di diritti, il mercato delle armi, l'enorme disparità economica, la permanenza della guerra, la negazione della libertà – **non sembrano invece scaldare immediatamente i cuori né orientare l'impegno degli adolescenti.**

Ripeto, non si può generalizzare. Ma se sulla **questione ambientale** i ragazzi hanno saputo trovare uno spazio di progettazione autonoma e sono riusciti a creare un movimento

e dal bisogno» intesi come «la più alta aspirazione dell'uomo». In questo clima essa ha condizionato molte scelte politiche, è stata spina nel fianco dei governi più antidemocratici e violenti, ha orientato il dibattito pubblico **mettendo al centro il rispetto della dignità umana, la ricerca della giustizia, il valore della libertà e della democrazia.** **Ma a guardare i volti e le biografie di chi oggi rappresenta il grande movimento per la pace** nei Paesi occidentali salta agli occhi una certa marginalità del mondo giovanile, che non sembra raccogliere il testimone delle grandi battaglie pacifiste dei padri e dei maestri. Non mancano naturalmente molte

cultura della pace? C'è una correlazione fra la fine dell'utopia pacifista nei più giovani e la crisi o la **trasformazione delle ideologie?** E che rapporto c'è fra l'eclissi della pace come orizzonte esistenziale e **la paura del futuro?** Quali sono e dove stanno oggi i **testimoni di pace** cui potrebbero guardare i giovani per dare forma alla propria vita? Oppure, le giovani generazioni hanno deciso di intervenire con più convinzione nel **campo ambientale semplicemente perché è meno "complesso"** – basandosi su evidenze di carattere scientifico – e non pretende quella fatica della mediazione e della ricerca sul piano storico, sociale, politico che la cultura della nonvio-

I giovani e la pace

Una cultura della pace non più giovane?

Molto consapevoli e autonomi sulla crisi ambientale, i giovani sembrano oggi più distanti rispetto a temi come l'ingiustizia planetaria, l'oppressione politica, il mercato delle armi. Ma la cultura della pace non è un'opzione: è l'unica garanzia di futuro. Ed è la premessa perché sfide, come quella sul clima, possano essere risolte

di **Alberto Conci**

planetario con un **proprio linguaggio**, lo stesso non si può dire in relazione al **tema della guerra**, dove si ha l'impressione che giochi un ruolo fondamentale la **collocazione geografica**: la latitudine conta relativamente poco per sentirsi parte della stessa battaglia contro il riscaldamento climatico, mentre è molto più difficile per i nostri ragazzi capire, e di conseguenza condividere, le attese dei giovani di Hong Kong, o le proteste di quelli mediorientali, o le speranze di quelli africani. Ed è apparentemente **strano in un mondo che i social e la comunicazione immediata hanno reso più piccolo azzerando le distanze.**

Certo, sappiamo che la cultura della pace è rimasta sempre un po' minoritaria rispetto alla grande politica, anche se dopo la seconda guerra mondiale la memoria viva della catastrofe aveva dato un grande impulso allo sviluppo di un pensiero politico – come recita la **Dichiarazione Universale dei Diritti Umani** – fondato su «l'avvento di un mondo in cui gli esseri umani godano della libertà di parola e di credo e della libertà dal timore

meravigliose storie di giovani impegnati per la promozione della pace e della nonviolenza; ma in generale colpisce la marginalità dei ragazzi, che pone non poche domande.

LE RAGIONI DEL CAMBIAMENTO?

Siamo di fronte alla inesorabile **scomparsa del grande movimento nonviolento** in Occidente? C'è un nesso fra questo tramonto e i **processi di secolarizzazione** che, con una perdita di carica critica rispetto alla realtà politica, hanno abbassato la soglia della componente utopica e trasformatrice della

lenza richiede? E quanto incide la **semplificazione del linguaggio e dei concetti imposta dai social** nell'elaborazione del pensiero della complessità?

UNICA GARANZIA DI FUTURO

Non mi è facile rispondere. Siamo a un bivio e i protagonisti sono i più giovani. Difficile dire se sapranno prendere nelle loro mani l'eredità dell'elaborazione ideale e politica del pacifismo. Difficile, soprattutto, dire se questa sfida sarà raccolta da piccole minoranze o se avrà il potere di orientare le politiche del futuro e se saprà far nascere, come è stato nel passato, una cultura dei diritti e della nonviolenza per la convivenza in un pianeta sempre più piccolo.

Ciò che però deve essere chiaro, in un mondo nel quale sembra invincibile la tentazione della guerra e persevera lo scandalo vergognoso del mercato impunito delle armi, è che **la cultura della pace non è un'opzione fra le altre**: è l'unica

garanzia di futuro e la premessa perché altre sfide, come quella sul clima, possano trovare un terreno politico sul quale essere affrontate e risolte. Riusciremo a creare un patto intergenerazionale che tenga assieme queste istanze? È un pensiero che mi sembra importante in questo inizio d'anno. Così scandalosamente pieno di costruttori di discordia. E così nascostamente tenuto in vita dai costruttori di pace.



(foto ©andreaconci)

In queste foto alcuni momenti della grande manifestazione #fridaysforfuture di Trento, il 15 marzo 2019

Un affollato ristorante con vista sul lago in una fredda sera di dicembre: ai tavoli famiglie, gruppetti di amici. Potrebbe sembrare una serata come altre al ristorante **Panorama di Caldonazzo** e invece è in corso una “cena a tema con storie dal carcere” dal titolo “Sapori di libertà”. Il ristorante, gestito dalla



Le iniziative di “Liberi da dentro”

Una cena per raccontarsi



Al ristorante **Panorama di Caldonazzo** le “cene a tema con storie dal carcere”, con le testimonianze di chi ha sbagliato e vuol cambiare, anche con un nuovo lavoro. Per tutti un modo per conoscere e capire

di **Antonella Valer**

cooperativa sociale **Lievito Madre**, offre opportunità lavorative a persone che hanno avuto passati difficili e faticosi. E per una sera ha aperto le sue porte e offerto le sue competenze alla parte cultural-culinaria del progetto “Liberi da Dentro”.

Durante l'aperitivo c'è il benvenuto dello chef **Mario** che in cucina, oltre ai suoi aiuti della coop **Lievito Madre**, questa sera ha accolto come apprendisti-cuochi tre persone che sono state detenute e che attraverso il carcere sono entrate in contatto con la scuola alberghiera.

Prima dell'arrivo del primo piatto **Federica Poli** presenta la coop **Lievito Madre** e **Aaron Giazon** (**APAS**) e **Silvia Larcheri** (**Dalla Viva Voce**) illustrano il senso del progetto finanziato dalla **Fondazione Caritro**, che vede la collaborazione di diverse realtà del terzo settore (oltre alle due citate: **Fondazione Demarchi, Sps, Museo Diocesano**), ed enti pubblici (**Comuni di Trento, Rovereto e Riva**): sensibilizzare la società trentina nei confronti di chi sta scontando una pena e offrire riflessioni sulla giustizia e opportunità di contatto e di reinserimento costruttivo.

Come primo piatto viene servito riso con zucca, lughanega e formaggio del **Primiero** e intanto due degli apprendisti cuochi offrono come testimonianza pezzi della loro storia. “Mi chiamo **S**, ho 48 anni e sto scontando una misura alternativa al carcere in **Trentino**. Sono

Gli “autori” della cena, durante il servizio nella cucina del ristorante



stato recluso nel carcere di **Spini** per 4 anni e mezzo. In totale più di 10 anni di carcere. L'idea che ho avuto sin da piccolo del lavoro è “qualcosa di faticoso e brutto che era obbligatorio fare”. (...) Ho “lavorato” molto nel mondo dell'illegalità (...) Il lavoro illegale ha le stesse caratteristiche del lavoro legale: puoi farlo “in proprio” con tempi e modi che scegli tu, oppure “salarato” con orari e posti di lavoro ben precisi (...) Sia i vantaggi che i rischi sono elevati. Il rapporto fatica/guadagno è vantaggioso, la protezione di una squadra è garantita così come una sorta di “welfare” che consiste, da parte del datore di lavoro, nel provvedere economicamente al reo e famiglia, in caso di arresto e per tutta la durata della detenzione, oltre al pagamento della parcella del difensore, e, una volta terminata la detenzione, riprendere il proprio posto di lavoro, magari con promozione per merito (a patto di aver adottato una condotta onerosa). Non è però tutto oro ciò che luccica: l'illegalità fa sì che si rischi sempre l'arresto (...) E il denaro guadagnato non ha la “consistenza”

di quello di provenienza lecita e viene sprecato facilmente. (...) Questo “stile di vita” permette di ottenere le cose tutte e subito. Ma si perde il gusto delle cose ottenute, che sta anche nel desiderare e nell'attesa. Oggi penso al lavoro lecito come fonte di reddito. È il frutto di un processo di cambiamento lento, ma costante, che è avvenuto negli ultimi anni e che ha ridisegnato la mappa dei valori in cui credevo, sovvertendone l'ordine e la gerarchia, ridando dignità a concetti come onestà, sacrificio, rispetto e responsabilità. (...) Durante il percorso scolastico in carcere è cresciuto un desiderio di riscatto, che si è sommato al desiderio di riprovare, con più convinzione, a cambiare stile di vita, in uno socialmente più sano e compatibile con la vita libera. (...) Sento l'esigenza di trasformare la passione per la cucina in un lavoro futuro che potrebbe riservarmi soddisfazioni e mi sono iscritto all'Istituto **Alberghiero Trentino**, che grazie alla misura alternativa posso frequentare, e sono davvero contento di questa possibilità”.

Anche la seconda testimonianza di **A.**, adottato all'età di 2 anni in **Brasile** da una famiglia trentina, con un'adolescenza burrascosa, diplomatosi cuoco in carcere e da qualche mese impegnato in un positivo reinserimento, viene accolta con ascolto attento ed emotivamente partecipe. Il secondo piatto (filetto di maiale su letto di scarola e patate) prende quindi il sapore delle storie raccontate. E prima del tortino al cioccolato ecco altre due testimonianze: quella registrata di una donna che racconta la vita quotidiana in cella e

quella, letta, di un altro ex, riscattatosi dopo molti anni di tossicodipendenza e di carcere, la cui svolta negativa era cominciata proprio tra i banchi di una scuola alberghiera.

Dolce e amaro, ostacoli e opportunità si mescolano. È importante, conclude il lettore **Amedeo Savoia**, che la società tutta si faccia carico di offrire opportunità di riscatto. Perché lo strumento del carcere è costoso e spesso inefficace. Molto più efficaci sono le misure alternative, e i percorsi di scuola o il lavoro. E la possibilità di incontrarsi, ascoltare, confrontarsi tra persone condannate e società.

Non per giustificare, ma per capire, e provare a riparare le ferite che tutti i reati creano.

La prossima cena “Sapori di libertà” si terrà venerdì 21 febbraio, alla **Locanda Dal Barba**, a **Villalagarina**.

Per info: **APAS**, info@apastrento.it, tel. 3386032139

Quarta edizione, dal 19 al 29 febbraio al Teatro Sanbàpolis, del Festival Teatro della Meraviglia (TdM), che continua il suo percorso di studio, analisi e proposta sul teatro che racconta la scienza. Oltre agli spettacoli, l'edizione 2020 del TdM dedica molta energia al mondo della ricerca dell'Univer-

"La bellezza computazionale della Natura", di Alberto Montresor (Dipartimento Ingegneria e Scienza dell'Informazione) e il musicista Carlo La Manna.

Il 27 febbraio, *"Contronatura. Dalla cenere al fuoco"* di Paolo Tosi (Dipartimento Fisica) accompagnato dall'attore e comico Mario Cagol; infine la stessa sera, il fisico

Musso con *"Qualcosa d'Invisibile - Concerto per theremin, pianoforte e parole"* in scena con Leo Virgili (theremin) e Giovanna Pezzetta (pianoforte). Il theremin fu il primo strumento musicale elettronico e resta ancora oggi qualcosa di veramente meraviglioso: due antenne che generano un campo elettromagnetico, due mani che muovono l'invisibile, una mano muove i toni, l'altra l'intensità; non ci sono tasti, corde, chiavi, archi, pedali, solo mani sospese nel vuoto, una musica che nasce dall'invisibile e che assomiglia alla voce umana.

Il 26 febbraio uno spettacolo dedicato ad un personaggio unico: **Nikola Tesla**, *"Il Funambolo della Luce"*, di e con **Ciro Masella** e con **Eugenio Nocciolini**, **Andrea**

Quercioli e **Sebastian Scimè** (oboe). Tesla è oggi un'icona della scienza moderna ma quando era in vita veniva considerato un pazzo da silenziare.

Il 29 febbraio la compagnia trentina **Arditodesio** chiuderà il festival con la sua ultima produzione *"Fly Me to the Moon"*, spettacolo di **Andrea Brunello** (con

Laura Anzani e **Ettore Distasio**, regia di **Fabrizio Visconti**) che ci porta nel fantastico mondo delle missioni Apollo e della corsa verso la Luna, ma senza celebrazioni gratuite: è il racconto di un uomo, una donna, la Luna e di un'ossessione che non si può calmare.

Durante il Festival saranno anche esposte nel foyer del teatro le opere di Arte Procedurale dei programmatori-artisti dell'Istituto Tecnico "Guglielmo Marconi" di Verona: la mostra *"Estetica del Codice: Programmatori dell'Arte"* – ulteriore tassello nella ricerca del Teatro della Meraviglia per unire arte e scienza – è la dimostrazione della sensibilità artistica di un programmatore, che crea arte non con tela e pennello ma con computer e codice informatico.

Il Teatro della Meraviglia è un progetto congiunto della Compagnia Arditodesio, Teatro Portland, Opera Universitaria e Università degli Studi di Trento. Info e biglietti: www.teatrodellameraviglia.it

Per possessori di Carta in Cooperazione tariffa scontata (11 € invece che 13 €)



Trento, 19-29 febbraio 2020

Teatro della Meraviglia: il lato spettacolare della scienza

Torna il Festival di teatro che racconta la scienza. Protagonisti gli scienziati e gli artisti, l'arte e la ricerca: tra lezioni-spettacolo e veri e propri spettacoli teatrali



sità di Trento, per creare una connessione più forte fra la cittadinanza e il mondo della ricerca.

SEI LEZIONI SPETTACOLO

In quest'ottica saranno ben sei le lezioni spettacolo, le "Augmented Lecture", nate dalla collaborazione fra il TdM, i professori e ricercatori di UniTrento e sei artisti professionisti attivi sul territorio.

Il festival aprirà il 19 febbraio alle 20.30 con *"Meraviglia, Lucrezio e noi"* di **Zeno Gaburro** (Dipartimento Fisica) accompagnato dal musicista **Enrico Merlin**; a seguire la stessa sera ci sarà **Rocco Scolozzi** (Dipartimento Sociologia e Ricerca Sociale) con l'attore **Giulio Federico Janni** con *"I futuri sono nostri e ce li coltiviamo noi!"*.

Il 21 febbraio ecco *"La biosfera, la famiglia e l'economia circolare: storie del quotidiano, ma guardando più lontano"* di e con **Luca Fiori** (Dipartimento Ingegneria Civile, Ambientale e Meccanica) e con l'attore **Giacomo Anderle**; a seguire, la stessa sera,

Antonio Perreca sarà in scena con sua figlia, l'attrice **Lucienne Perreca** per la lecture *"Lucienne, Perreca e le onde gravitazionali"*.

Il 28 febbraio il festival si sposterà al **Teatro Portland** per una serata dedicata ad altri **ricercatori dell'ateneo trentino**, raccontati dai membri di **Progetto Apollo**, studenti universitari che si dedicano allo storytelling scientifico, con gli aneddoti personali e i dietro le quinte di alcuni fra i ricercatori UniTrento più interessanti. Non solo scienza quindi, ma vita vissuta, sogni, motivazioni, fallimenti e successi.

QUATTRO PRODUZIONI TEATRALI

Il 20 febbraio, *"IncoScienza. Riflessioni scientifiche sull'Universo"* di **Carlo Costantino**, con il duo comico **I Papu** (**Ramiro Besa** e **Andrea Appi**) che ci invita ad avvicinarci alla scienza con fiducia, divertendoci, e spiazzandoci su temi come il ruolo della scienza, le leggi naturali, la relazione micro-macro e la meccanica quantistica.

Il 22 febbraio l'attrice e autrice **Giuliana**





STAGIONE 2019-2020

Trentino a teatro: gli spettacoli di febbraio

Ai soci possessori di Carta In Cooperazione sono riservati sconti e tariffe ridotte sui biglietti e sugli abbonamenti

Trento

TEATRO PORTLAND

Prosa

14 febbraio, ore 21

Arditodesio

NOI, ROBOT

Cosa vuol dire Essere Umano?



drammaturgia Andrea Brunello
con Laura Anzani e Andrea Brunello

Vicini vicini

Teatro e laboratorio
per piccoli spettatori

8 febbraio, ore 10 e 11.30

STORIA CAVALLERESCA

+ Laboratorio "Siamo a cavallo!"



■ Con Carta In Cooperazione:
• biglietto d'ingresso a tariffa ridotta

Convenzione valida per due persone:
intestatario della carta e un familiare
(inteso coniuge o figlio).

Info e prenotazioni

prenotazioni@teatroportland.it
tel. 0461 924470 (feriale)
339 1313989 (festivo)
www.teatroportland.it

Trento

TEATRO VILLAZZANO
ESTROTEATRO

Contemporanea

1 febbraio, ore 20.45

servomutoTeatro

PHOEBUSKARTELL



Soggetto e regia Michele Segreto

14 febbraio, ore 20.45

Officina Tea(l)tro

CUCÙ

scritto e diretto da Francesco Romengo



Amatoriale

8 febbraio, ore 20.45

Compagnia Filogamar di Cognola

IMPOSSIBILE

NAR D'ACCORDO

Commedia di Loredana Cont



Prosa comica

21 febbraio, ore 20.45

*La Bilancia Produzioni /
Mente Comica*

L'UOMO PERFETTO

regia di Diego Ruiz



Con Milena Miconi, Nadia Rinaldi e Thomas Santu

Teatro ragazzi

23 febbraio, ore 16

EstroTeatro

**DUE CLAVE E UNA
CAVERNA**



regia di Nicola Piffer
Collaborazione scientifica
"Did@ct", Didattica
archeologia Cultura in Trentino
Per i bambini dai 4 anni

■ Con Carta In Cooperazione:
• biglietti d'ingresso e abbonamenti a tariffa ridotta

Convenzione valida per due persone:
intestatario della carta e un familiare
(inteso coniuge o figlio).

Informazioni

www.estroteatro.com
comunicazione@estroteatro.it

Trento

PRO LOCO DI RAVINA

Teatro Demattè

8 febbraio, ore 20.45

Filodrammatica Deflorian Tesero

GLI ARISTOMATTI

musical

22 febbraio, ore 20.45

Filodrammatica Cavrasto

ONORANZE FUNEBRI

MALCONTENTI

di Italo Conti

■ Con Carta In Cooperazione:
• tariffa ridotta sull'abbonamento per gli spettacoli teatrali "RavinAteatro" 2019-2020.

Prevendita degli abbonamenti dal 10 dicembre presso Pro Loco Ravina (tel.389/6465371) e presso gli sportelli della Cassa Rurale Trento, filiali di Ravina e Romagnano.

Convenzione valida per due persone:
intestatario della carta e un familiare
(inteso coniuge o figlio).

Informazioni

info@ravina.it - www.ravina.tn.it

Pergine

TEATRO COMUNALE
DI PERGINE VALSUGANA

Prosa

5 febbraio, ore 20.45

Teatro Franco Parenti,

Teatro dei Gordi

VISITE

ideazione e regia Riccardo Pippa



9 febbraio, ore 20.45

**LA BIBBIA RIVEDUTA
E SCORRETTA**

di D. Calabrese, L. Scuda,

F. Vagnarelli

con gli Oblivion



27 febbraio, ore 20.45

OVERLOAD

concept e regia Sotterraneo



Premio Ubu spettacolo dell'anno 2018

Stand up comedy

15 febbraio, ore 20.45
NON C'È MAI PACE TRA GLI ULIVI
con Antonio Ornano



Teatro ragazzi

2 febbraio, ore 16
MOMO. UN EROE BAMBINA
tratto dal romanzo di Michael Ende
per tutti



16 febbraio, ore 17
MOON AMOUR
L'amore e altri disastri
di K.Saccardo, S. Rivas, A. Kogoj
Età consigliata: dai 6 anni

Danza

20 febbraio, ore 20.45
GERSHWIN SUITE
SCHUBERT FRAMES
MM Contemporary Dance Company



Musica

22 febbraio, ore 20.45
ORCHESTRA HAYDN DI BOLZANO E TRENTO
Roberto Molinelli, direttore

29 febbraio, ore 20.45
BANDA MUSICALE CITTADINA DI PESCHIERA DEL GARDA
direttore Andrea Loss

■ **Con Carta In Cooperazione:**

- **tariffa ridotta** su biglietti d'ingresso e abbonamenti per la Stagione di Prosa 2019/2020:
- **abbonamento Grande Stagione:** 160 euro anziché 170
- **abbonamento Stagione Comune di Pergine:** 100 euro anziché 110
- **biglietto:** 16 euro anziché 17
- **Card 3+3:** 80 euro anziché 85

Convenzione valida per due persone: intestatario della carta e un familiare (inteso coniuge o figlio).

Informazioni
Tel. 0461 534321
www.teatrodi Pergine.it

Borgo Valsugana

TEATRI DEL SISTEMA CULTURALE VALSUGANA ORIENTALE
Borgo, Ospedaletto, Roncegno, Telve, Scurelle, Grigno, Tezze

Prosa

Teatro Tezze di Grigno
15 febbraio, ore 20.45
Apogeo Musica e Spettacolo
LA SAT LA PENULTIMA?
di e con Loredana Cont



A teatro con mamma e papà

Teatro parrocchiale di Olle
15 febbraio, ore 16.30
MOON AMOUR
L'amore e altri disastri



di K. Saccardo, S. Rivas, A. Kogoj
Età consigliata: dai 6 anni

Rassegna Teatrale Dialettale 2020

Teatro San Domenico Savio di Olle
8 febbraio, ore 20.45
"Piccolo teatro Pineta"
Pineta di Laives
MEZZANOTTE E UN MINUTO
di Sergio Marolla

22 febbraio, ore 20.45
Filodrammatica "Arcobaleno"
di Arco
LA PAZIENZA DEL SIGNOR PREVOSTO
di Luigi Galli

Rassegna di Castelnuovo 2020

Teatro parrocchiale di Castelnuovo
1 febbraio, ore 20.45
Filolevico
PIRATI DE MONTAGNA
di Stefano Barile

15 febbraio, ore 20.45
Gruppo teatrale "G. Corradini"
Villazzano
FRATELLI E SORELLE
di Stefano Palmucci

29 febbraio, ore 20.45
Filodrammatica "don Bosco" Pergine
RUMORI FUORI SCENA
di Michael Frayn

Piccoli a teatro

Teatro comunale di Ospedaletto
1 febbraio, ore 17.30
Luna e Gnac Teatro di Bergamo
MOZTRI! INNO ALL'INFANZIA
Pubblico dai 5 anni

29 febbraio, ore 17.30
La Piccioniaia-Centro di produzione teatrale di Vicenza
HANSEL E GRETEL
Una fiaba illustrata
Pubblico dai 4 agli 8 anni

■ **Con Carta In Cooperazione:**

- **tariffa ridotta** su biglietti d'ingresso

ai singoli spettacoli e abbonamenti.
Convenzione valida per due persone: intestatario della carta e un familiare (inteso coniuge o figlio).

Informazioni
Tel. 0461 754052
http://www.comune.borgo-valsugana.tn.it/index.php/369-borgo-eventi/

Riva del Garda Arco, Nago-Torbole

COMUNI DI RIVA DEL GARDA E NAGO-TORBOLE

Prosa

Teatro Casa della Comunità di Nago
9 febbraio, ore 21
Associazione 2Giga Teatro Musicato
ISTRIA 1943. JOH MENE!
Un grido nel buio
Gli ultimi sei giorni di vita di un maestro trentino infoibato testo e regia di Gloria Gabrielli



28 febbraio, ore 21
Dott. Gianni Pontarelli
(Johnny Ponta)
MEDICINA E MUSICA
testo, musiche e regia di Gianni Pontarelli





Sala Garda, Palazzo dei Congressi di Riva del Garda
18 febbraio, ore 21

Fondazione Accademia

dei Perseveranti

**MARATONA
DI NEW YORK**

di Edoardo Erba
con Fiona May e Luisa

Cattaneo

regia di Andrea Bruno Savelli



Arco, Cantiere Teatro

21 febbraio, ore 21

WALKING DAD

Nato sotto il segno
dei gamberi

stand up comedy di e con
Dario Benedetto



Danza

Sala Garda, Palazzo dei Congressi di Riva del Garda
11 febbraio, ore 21

Balletto di Roma

MALE VARIATIONS



■ **Con Carta In Cooperazione:**

- **sconto del 10% circa** su biglietti e abbonamenti di tutti gli spettacoli della stagione di prosa

Convenzione valida per due persone: intestatario della carta e un familiare (inteso coniuge o figlio).

Informazioni

Unità operativa Attività Culturali, Sport e Turismo
Comune di Riva del Garda,
tel. 0464 573916
www.comune.rivadelgarda.tn.it
cst@comune.rivadelgarda.tn.it

Primiero Dolomiti Festival

■ **Con Carta In Cooperazione:**

- **biglietto d'ingresso a tariffa ridotta**

Convenzione valida per due persone: intestatario della carta e un familiare (inteso coniuge o figlio).

Informazioni

Associazione Scuola Musicale di Primiero - Tel. 0439 64943
www.primierodolomitifestival.it
www.scuolamusicaleprimiero.it

Tione di Trento

COMUNE DI TIONE DI TRENTO

■ **Con Carta In Cooperazione:**

- **sconto del 10%** su biglietti d'ingresso ai singoli spettacoli e abbonamenti.

Convenzione valida per due persone: intestatario della carta e un familiare (inteso coniuge o figlio).

Informazioni

Tel. 0465.343172

Vallarsa, Trambileno, Terragnolo, Rovereto

SPAZIO ELEMENTARE

■ **Con Carta In Cooperazione:**

- **tariffa ridotta** sul prezzo dei biglietti
- Convenzione valida per due persone: intestatario della carta e un familiare (inteso coniuge o figlio).*

Informazioni

Spazio Elementare
www.elementareteatro.it

Rovereto

ASSOCIAZIONE INCONTRI INTERNAZIONALI ROVERETO

■ **Con Carta In Cooperazione:**

- **tariffa ridotta** (variabile dal 5% al 10%) sulle iniziative organizzate presso il CID
- **sconto** sul costo del biglietto intero, per l'ingresso agli spettacoli nei teatri coinvolti nel Festival Oriente Occidente.

Convenzione valida per due persone:

SIPARIO D'ORO 2020

**Vallagarina:
il festival nazionale
di teatro amatoriale**



Dal 16 febbraio al 3 aprile, in 14 teatri della Vallagarina, 47 spettacoli: in scena le migliori Compagnie di prosa amatoriale di livello nazionale e regionale, insieme al meglio del Teatro popolare trentino

Il Sipario d'Oro è da 39 anni un omaggio a una delle più belle espressioni dell'Arte popolare qual è appunto il Teatro amatoriale, ma è anche un percorso di crescita culturale dell'individuo e della comunità, attraverso il rapporto diretto, autentico dell'arte scenica con gli spettatori, nel confronto con testi e autori della **prosa più varia (grande e minore, classica e contemporanea, locale e internazionale)**, con il coinvolgimento di un pubblico di tutte le età e le fasce sociali, valorizzato anche nelle comunità più piccole e decentrate.

Il Sipario è un contenitore di più eccellenze: il **Concorso Nazionale** e il **Concorso Regionale**, al **Teatro Zandonai di Rovereto** e al **Teatro San Floriano di Lizzana**, mettono a confronto rispettivamente cinque tra le migliori Compagnie italiane di prosa amatoriale e quattro tra quelle del Trentino-Alto Adige, selezionate tra oltre 100 domande di partecipazione giunte da tutta Italia. 47 le serate di spettacolo, in 14 Teatri della Vallagarina: il **Concorso Nazionale** e Regionale nei teatri Zandonai di Rovereto e San Floriano di Lizzana; il **Circuito** nei teatri di Ala, Serravalle, Avio, Sabbionara, Mori, Pomarolo, Trambileno, Vallarsa, Castellano, Pedersano, Volano e, **novità di quest'anno, il rinnovato**

Filarmonica di Rovereto, 25 febbraio

LA GIRAFFA VANITOSA

Lo spettacolo di carnevale per i bambini



martedì grasso 25 febbraio, lo spettacolo di teatro d'ombra, dedicato ai bambini a partire dai 3 anni, dal titolo La giraffa vanitosa.

L'appuntamento è alle 17, alla Sala Filarmonica di Rovereto (corso Rosmini 86), **l'ingresso è gratuito.**

L'Associazione Grande Quercia ha in programma, in occasione del carnevale,

www.grandequercia.org/
associazione.grandequercia@gmail.com

intestatario della carta e un familiare (inteso coniuge o figlio).

Informazioni

Tel. 0464 431660
www.festivalafuturopresente.it
www.orienteoccidente.it
www.centrodelladanza.it

Tutti i dettagli sulle convenzioni su www.laspesainfamiglia.coop/Carta-in-Cooperazione/Convenzioni/Cultura/Teatri





teatro di Noarna. 12 mila le presenze dello scorso anno, a confermare una partecipazione in continua crescita.

Il Sipario d'oro è organizzato dalla Comunità della Vallagarina e dalla Compagnia di Lizzana, con il sostegno dei comuni di Rovereto, Ala, Avio, Mori, Nogaredo, Pomarolo, Trambileno, Vallarsa, Villa Lagarina e Volano.

Informazioni

Sipario d'Oro, Rovereto
tel. 0464 480686
prenotazioni@compagniadilizzana.it
www.sipariodoro.it

■ **Con Carta In Cooperazione:**

Teatro Zandonai: tariffa ridotta (10 euro anziché 12)
Tutti gli altri teatri: tariffa ridotta (8 euro anziché 10)
Convenzione valida per due persone: intestatario della carta e un familiare (inteso coniuge o figlio).

**GLI SPETTACOLI
DI FEBBRAIO**

**Concorso nazionale
TEATRO ZANDONAI
DI ROVERETO**

28/2 *Compagnia Stabile Leonardo, Treviso*

Il servo di scena

Circuito

**TEATRO
DI SABBIONARA**

15/2 *Ass. Oasi Valle dei laghi e Filo S. Genesio Calarino*
En castel en vendita

29/2 *Filo Nino Berti Rovereto*
Onesti se nasse, furbi se diventa

TEATRO DI AVIO

22/2 *Compagnia Lizzana, Rovereto*
Frottole mondiali

TEATRO DI NOARNA
21/2 *Filodrammatica di Viarago*
Pareva 'na bela idea



**AUDITORIUM
DI POMAROLO**

28/2 *Gruppo Amici del Teatro, Serravalle*
'Na spera de sol

**AUDITORIUM
MOSCHERI,
TRAMBIENO**

15/2 *Compagnia Lizzana, Rovereto*
Frottole mondiali



29/2 *Ass. Culturale Teatrale Libero Teatro Grumes*
La siarpa de la sposa



**TEATRO SANT'ANNA
VALLARSA**

22/2 *Filodrammatica ACS Punto 3*
Odio sbianchezar

29/2 *Accademia Teamus Caprino Veronese*
Uomini sull'orlo di una crisi di nervi

TEATRO DI CASTELLANO

22/2 *Fomefilò Ledrense*
No ne resta che viver (...se fem en pressia)

TEATRO DI PEDERSANO

29/2 *Compagnia Virtus in Arte, Malè*
Tre sorelle e un imbranato



www.grandequercia.org

Studiare l'inglese attraverso l'arte, ed essere solidali

È possibile imparare o migliorare la conoscenza della lingua inglese attraverso l'arte, aiutando anche chi è in difficoltà? A Malta sì. L'associazione Grande Quercia (www.grandequercia.org), che opera nel campo dei diritti umani proprio attraverso l'arte e che da anni ha aperto una sede nell'isola di Malta, offre a tutti gli studenti, agli insegnanti e a chiunque sia interessato la possibilità di frequentare il corso di "Inglese & Diritti Umani".

Si tratta di un'offerta che Great Oak Malta (la sede gemella di Grande Quercia) ha sviluppato in collaborazione con una prestigiosa scuola certificata di lingue a Malta, che ha 30 anni di esperienza ed è stata scelta per la serietà, la professionalità, l'ampia rosa di offerte e la grande sensibilità ai temi dei diritti umani.

Si potrà studiare l'inglese al mattino e nel pomeriggio vivere un'esperienza artistica, proprio come hanno fatto i



ragazzi delle terze medie dell'Istituto Salesiano Maria Ausiliatrice di Trento lo scorso ottobre; don Michele Canella, direttore dell'Istituto, ha riscontrato grande entusiasmo da parte dei ragazzi e degli insegnanti che per una settimana hanno vissuto Malta, approfondendo lo studio dell'inglese, diventando attori e divertendosi molto.

Un modo nuovo di avvicinarsi all'inglese che offre agli studenti la possibilità di essere

protagonisti della storia, di conoscere i tanti drammi e i casi di violazione dei diritti umani attraverso l'arte (recitazione, poesia, musica, canto).

"Inglese & Diritti Umani" è inoltre un corso solidale, poiché parte del ricavato finanziaria i progetti umanitari di Grande Quercia e di Great Oak Malta.

Proprio a Malta Great Oak ha portato il progetto *Una storia di rinascita* (che nel nostro territorio è stato riproposto per ben due volte, coinvolgendo 2000 studenti trentini): grazie alla collaborazione con il Direttorato all'Educazione di Malta, più di 800 studenti hanno incontrato e conosciuto la storia di Besh, ex bambino di strada del Kenya, che oggi è diventato educatore e lavora in Africa. (A. Corrente)

Per tutte le info:
greatoak.malta@gmail.com.



La Cooperazione di Consumo Trentina e Coop Norvegia Lo sport sulla neve con le Coop

Dalla collaborazione fra Coop Trentino e Coop Norvegia, il sostegno alle più importanti manifestazioni di sci di fondo mondiali: dedicate anche ai più giovani, parlano di salute, impegno, condivisione, attenzione alle comunità e al territorio

Anche quest'anno Coop Norvegia ha confermato il suo impegno come sponsor principale in quella che è la più importante competizione mondiale di sci di fondo, il Tour de ski, che la Val di Fiemme ha ospitato dal 3 al 5 gennaio.

Coop Norvegia, come la Cooperazione di Consumo Trentina, è infatti da tempo impegnata nella promozione degli sport sulla neve,

Coop con Tour de ski 2020 a Tesero

La **Val di Fiemme**, l'unica località ad aver ospitato tutte le edizioni del Tour de Ski fin dal 2007, ha ospitato quest'anno **dal 3 al 5 gennaio**, un'edizione (la 14^a) davvero speciale, grazie ad un **format inedito**. Dopo la tradizionale **Mass Start** in tecnica classica (10 km donne, 15 km uomini) di venerdì 3 gennaio, sabato 4 c'è stata la **novità assoluta** della **Sprint**, anch'essa in tecnica classica, dove il campione **Federico Pellegrino** ha sfidato ancora una volta il vichingo Johannes Kjaebo. Domenica 5 gennaio la **mitica Final Climb dell'Alpe Cermis**, in tecnica libera, non più ad inseguimento, ma in modalità mass start (partenza in linea), per rendere ancor più emozionante l'evento più seguito in tv della stagione di

Coppa del Mondo FIS di Sci di Fondo. Gli appassionati di fondo si sono cimentati ancora una volta nella **"Rampa con i Campioni"**, arricchita come sempre anche dalle stelle dello sport del passato.

Tanti eventi dedicati anche ai bambini e ragazzi, grazie alla **"COOP Mini World Cup"** e alla **"Junior Final Climb"**, musica e divertimento al tendone delle feste **"Fiemme Party Tent"**.

Ogni anno, oltre **30 milioni di telespettatori** assistono alle imprese epiche dei fondisti nella finale del Tour de Ski.
(fonte visifiemme.it)



I bravissimi ragazzi del Centro professionale alberghiero di Tesero si sono occupati del servizio ristorazione allo Chalet Fiemme del Tour de ski





Marcialonga Coop quest'anno è anche supersprint

La Supersprint è un format innovativo che farà divertire sul viale d'arrivo di Cavalese

Non solo 70 km con partenza da Moena e arrivo a Cavalese per la Marcialonga di Fiemme e Fassa: ad arricchire il programma di eventi del **24, 25 e 26 gennaio** infatti, oltre a Story, Stars, Baby, Mini e Young, ci sarà anche la **Supersprint World Tour Championship**, parte del circuito World Sprint Series. **La gara è in programma venerdì 24 gennaio sui 100 metri del rettilineo finale di Viale Mendi-**

ni a Cavalese, dove il 26 gennaio si concluderà anche la 47ª edizione della ski-marathon.

MARCIALONGA PER STARE IN SALUTE

Per la quinta edizione di **Marcialonga-Science**, il CeRiSM (centro Ricerca Sport Montagna e Salute, Università di Verona), in collaborazione con il Comitato Organiz-

zatore Marcialonga, ha proposto lo studio "MarcialongaScience on Elderly", per valutare alcuni **parametri fisici, fisiologici e socio-emozionali legati alla salute nei fondisti ultra65enni** che da anni partecipano e si allenano per Marcialonga, con 40 fondisti da tutta Italia (36 uomini e 4 donne) a prendere parte alla ricerca. Tre i risultati di rilievo ottenuti rispetto alla media della popolazione sana sedentaria di pari età: *"valori migliori, fino ad eccezionalmente migliori, per parametri fisici e fisiologici quali valori ematici, salute cardio-vascolare, composizione corporea (bassa % di massa grassa), forza muscolare e capacità respiratorie, valori eccezionalmente sopra la media per capacità di controllo dell'equilibrio e tempi di reazione, e valori molto sopra la media per qualità del sonno e a differenza del normale decadimento fisico e psicologico dei corrispettivi anziani sedentari.*

I risultati non dipendono da quelli ottenuti in gara, **l'importante è infatti svolgere 6-8 ore di attività fisica settimanali, sufficienti a garantire ottime prestazioni fisiche e fisiologiche.**

I messaggi da tenere a mente sono dunque che la salute nelle persone ultrasessantacinquenni dipende dalla pratica costante di attività fisica piuttosto che dal livello agonistico, e che... *"lo sci di fondo rappresenta un ottimo modello di attività fisica per un invecchiamento di successo"*.

La Marcialonga, una storica cooperativa trentina

La competizione granfondo di sci di fondo più amata del pianeta, e insieme una delle più prestigiose, la storica **Marcialonga delle Valli di Fiemme e Fassa**, è una cooperativa, sostenuta da cooperative, a



cominciare dalla Cooperazione di Consumo Trentina, ma anche da Coop Norvegia, che figura fra i maggiori sponsor dell'evento. Giunta alla sua 47ª edizione la Marcialonga allinea alla partenza oltre 42 nazioni e oltre 7000 fondisti, in gara sui 70 km di tracciato

che da Moena porta nel centro di Cavalese (la versione Light, 45 km, termina invece a Predazzo)

I paesi delle valli di Fiemme e Fassa non fanno mai mancare il proprio sostegno ad un evento che è culturale oltreché sportivo, anche a detta di chi vi partecipa, grandi campioni inclusi, perché *"nessuna gara al mondo è come la Marcialonga"*.

A distinguere e rendere unica la Marcialonga sono anche i circa 1500 volontari (e fra questi le Famiglie Cooperative locali) senza i quali sarebbe impossibile portare a compimento un evento di questa portata.

La Cooperazione di Consumo Trentina cura da sempre l'organizzazione e la gestione dei punti di ristoro della Marcialonga (a Campitello di Fassa,

Pozza di Fassa, Moena, Predazzo, Ziano di Fiemme, Panchià, Molina di Fiemme, Cavalese, Masi Cavalese, Cascata, Lago di Tesero): ben più di un servizio accessorio, i punti di ristoro rappresentano uno dei volti più amati dell'evento, i luoghi dell'accoglienza e dell'incoraggiamento, quelli dove ci si saluta e ritrova.

A capo del gruppo di lavoro che garantisce questo servizio è da molto tempo



Marino Sbetta (in questa foto), direttore della Famiglia Cooperativa di Cavalese; grande sportivo e appassionato marcialonghista, vero esperto di questa straordinaria manifestazione, è stato nominato da poco consigliere nel Consiglio di amministrazione della Marcialonga: un incarico che è anche un riconoscimento per l'impegno profuso nel rendere la Marcialonga l'evento di successo conosciuto oggi in tutto il mondo.

L' Alzheimer Caffè è uno spazio di incontro informale per i malati di demenza e per i loro familiari, per socializzare, per parlare dei propri problemi e delle strategie per risolverli, per conoscere meglio la malattia e i suoi sintomi, e per trascorrere un paio d'ore in un'atmosfera accogliente, centrata sull'ascolto. È uno spazio che migliora la relazione tra

Il "caffè" prevede un incontro mensile di circa due ore con il contributo di esperti qualificati in cui si alternano momenti informativi, divulgativi e interattivi; segue un momento conviviale.

La partecipazione è libera e gratuita.

ROVERETO

A Rovereto gli incontri dell'Alzheimer Café si tengono al Bar 2 colonne, in piazza Po-

18 marzo: **Bioetica nella malattia di Alzheimer, pianificazione anticipata delle cure**; relatrice dott.ssa Lucia Galvagni, ricercatrice presso la Fondazione Bruno Kessler, esperta in tematiche etico sanitarie

15 aprile: **Modalità assistenziali nelle prime fasi della malattia di Alzheimer**; relatore dott. Fulvio Spagnoli, medico di medicina generale Rovereto

20 maggio: **Conoscenze sul percorso territoriale nella malattia di Alzheimer**; relatrice dott.ssa Simona Sforzin, direttrice distretto centro nord Apsp Trento

Rovereto e Trento

Alzheimer Caffè: gli incontri 2020



Per affrontare i bisogni delle persone con Alzheimer e di chi si prende cura di loro

destà, dalle 15 alle 17, e sono organizzati dall'associazione Aima (Associazione Italiana Malattia di Alzheimer).

Il nuovo ciclo di appuntamenti di questo 2020 s'intitola "Conoscenze nuove" e affronterà tematiche relative alla bioetica, gli aspetti medico legali, a come il territorio accoglie la malattia di Alzheimer e con quali modalità assistenziali si può affrontare questo malato. Ecco i prossimi appuntamenti:

19 febbraio: **Aspetti medico legali della malattia di Alzheimer**; relatore dott. Fabio Cembrani, direttore U.O. medicina legale APSP di Trento

Informazioni:

AIMA Rovereto Onlus
Rovereto, via della terra 52
tel. 0464 439432
www.aimarovereto.org

TRENTO

A Trento gli incontri sono organizzati dall'associazione Alzheimer Trento, si tengono presso il Centro Servizi Anziani "Contrada Larga" di via Belenzani 49, il **secondo martedì del mese alle ore 15.30 e proseguiranno fino a maggio**. Gli incontri sono introdotti dagli allievi della Scuola di Musica "I Minipolifonici".

Alzheimer Trento Onlus
Trento, via al Torrione 6
Tel. 0461 230775
www.alzheimerrento.org

malati e familiari e soddisfa il bisogno del malato e dei suoi familiari di uscire dall'isolamento che la malattia produce.

Perché togliersi le scarpe prima di entrare in casa

Più igiene (specie in questa stagione), meno contaminazioni e... più relax!

Togliersi le scarpe prima di entrare in casa, o appena entrati, è un'ottima abitudine, da consigliare – se possibile, a meno di rifiuti categorici – anche agli ospiti. Sono almeno sei i buoni motivi per lasciare le scarpe sulla soglia della porta.

IGIENE. Sono quasi 400 mila i diversi tipi di batteri che entrano attaccati alle **suole** e insieme a loro anche molti **virus**. Un'attenzione ancora maggiore va prestata se in casa ci sono persone malate e **bambini** piccoli che tendono magari a gattonare e che non hanno ancora sviluppato completamente tutti gli anticorpi.

PULIZIE PIÙ FACILI. Lavare un **pavimento** sul quale non si cammina con scarpe usate all'esterno è meno faticoso e si fa con minore dispersione di energia e di **detersivi** aggressivi che a lungo andare intaccano la bellezza originale dei pavimenti; da



tenere in considerazione anche l'aspetto ambientale, lavare i pavimenti con acqua e aceto o bicarbonato se i pavimenti non sono eccessivamente sporchi è meno inquinante e si consuma meno acqua che non quando il pavimento ha bisogno di essere lavato a fondo e disinfettato.

CONTAMINAZIONI. Evitare di contaminare i pavimenti di casa con i residui di **pesticidi**, erbicidi è fondamentale per evitare che

questi prodotti vengano in contatto con i bambini o gli animali domestici.

MINORE USURA di tappeti o pavimenti in legno. Camminando in casa con le scarpe inevitabilmente si **consumano** maggiormente i pavimenti soprattutto se sono in legno, ma anche i **tappeti** o la moquette si logorano prima, anche perché devono essere lavati più spesso!

RISPETTO. In condominio mettere le pantofole quando si entra in casa è un gesto di rispetto verso chi abita sotto o di fianco, che non sentirà **tacchi** molesti sulla testa!

RELAX. Niente è più bello di arrivare a casa, sedersi sul divano e togliersi le scarpe! I piedi ringraziano, respirano e si distendono, la **circolazione** riparte e la mente associa al togliersi le scarpe come qualcosa di liberatorio, di personale, un modo per lasciare fuori dalla porta le **preoccupazioni** del lavoro! (*consumatori.e-coop.it*)

Due mele al giorno contro le malattie cardiovascolari

Non una, ma due mele al giorno sono sufficienti a ridurre i livelli plasmatici di colesterolo, importante biomarcatore di patologie cardiovascolari. A rivelarlo è una ricerca condotta da Fondazione Edmund Mach di San Michele dell'Adige e Università di Reading (Regno Unito), in collaborazione con l'Università di Trento, che ha portato avanti uno studio umano di nutrizione da poco pubblicato sull'*American Journal of Clinical Nutrition*. **La ricerca ha studiato l'effetto del consumo giornaliero di mele Renetta Canada coltivate in Trentino**, una varietà particolarmente ricca di fibre e di proantocianidine, ovvero una classe di polifenoli con molti effetti benefici sulla salute, noti per la capacità di contrastare il colesterolo cattivo LDL e di promuovere così la salute cardiovascolare. Lo studio ha coinvolto 40 soggetti volontari con lieve ipercolesterolemia



ossia livelli leggermente alti di colesterolo nel sangue, che hanno partecipato allo studio di nutrizione clinica svoltosi presso la Hugh Sinclair Unit of Human Nutrition dell'Università di Reading (Regno Unito), consumando due mele al giorno, fornite dal Consorzio Melinda, per otto settimane o il succo di mela impoverito ovvero

privato delle benefiche fibre e dei polifenoli antiossidanti, come controllo.

Al termine delle otto settimane i ricercatori hanno misurato vari parametri chiave per malattie cardiovascolari, inclusi la glicemia, l'insulinemia, la lipidemia e la funzionalità di vene e arterie. Le analisi hanno dimostrato una diminuzione significativa del 4% dei livelli di colesterolo totale e anche del cosiddetto "colesterolo cattivo LDL" dopo consumo cronico di mele.

Tale diminuzione, seppur moderata rispetto a quella ottenibile con farmaci mirati contro l'ipercolesterolemia, quali le statine, è comunque significativa e porta a considerare il consumo di alimenti sani, come la mela, un buon mezzo di prevenzione da malattie cardiovascolari. Lo stesso effetto non è stato riscontrato dopo l'assunzione di succo di mela impoverito. (*Fondazione Edmund Mach*)

L'obesità infantile è un'epidemia. In tutto il mondo

Nel 2030 i bambini e i ragazzi obesi saranno 254 milioni, con una crescita del 60% rispetto ai 150 milioni di oggi

L'obesità infantile è uno dei principali e più trascurati problemi di sanità pubblica in tutto il mondo. Nel 2030 i bambini e i ragazzi obesi saranno 254 milioni, con una crescita del 60% rispetto ai 150 milioni di oggi. A denunciarlo è il primo rapporto dell'Oms (chiamato *Childhood Obesity Atlas*) dedicato a questo tema. Solo un paese su dieci – vi si legge – ha qualche speranza di non aumentare il numero dei piccoli obesi tra il 2010 e il 2025, mentre per altri 156 paesi (su 191) le probabilità sono inferiori al 10% e per altri ancora vicine allo zero. In **Cina** si calcolano 62 milioni di bambini obesi, in **India** 27 milioni e mezzo e negli Stati Uniti 17 milioni.

E in Italia? Nel 2016 l'obesità infantile – che, lo ricordiamo, porta ad ammalarsi molto presto di patologie come il diabete di tipo 2, al rischio di cancro e di malattie metaboliche – colpiva il 20,5% dei bambini, ponendoci dopo **Cipro** e con valori vicini alla **Spagna** e alla **Grecia**, tra i peggiori d'Europa. Se nei



paesi dell'Ue è obeso quasi un bambino su otto tra i 7 e gli 8 anni, in Italia il problema riguarda quasi 1 bambino su 5, cioè il 18% della popolazione appartenente a questa fascia d'età. Gli ultimi dati, resi noti recentemente dall'Istat, dicono anche qualcosa in più.

Under italiani fuori forma. Nel biennio 2017-2018 in Italia si stimano circa 2 milioni e 130 mila bambini e adolescenti fra i 3 e i 17 in eccesso di peso, pari al 25,2% della popolazione. Ad essere più in sovrappeso sono i bambini e i ragazzi (27,8%), mentre tra le ragazze la percentuale diminuisce al 22,4%. L'eccesso di peso tra i minori aumenta significativamente passando da Nord a Sud (18,8% Nord-ovest, 22,5% Nord-est, 24,2% Centro, 29,9% Isole e 32,7% Sud).

Più stato che moto a luogo...

Abbiamo, inoltre, una platea di più del 90% degli adolescenti che non svolge sufficiente attività fisica. Quasi 2 milioni non praticano sport né attività fisica (Istat). Fra dieci anni, seguendo questo trend ci saranno oltre 13 milioni di bambini e ragazzi obesi: il 21% tra i 5 e i 9 anni e il 12,9% tra i 10 e i 19 anni.

La cosa più preoccupante è che questo dato previsionale è già il frutto di politiche di limitazione della pubblicità di alimenti poco sani, di riduzione dell'inattività fisica e di contenimento del consumo di merendine e altri cibi poco salutari. Quali sarebbero i dati senza queste misure? (*consumatori.e-coop.it*)

coop

in collaborazione con



OrtofruttaItalia

Organizzazione Interprofessionale dell'ortofrutta italiana

Arance Bionde e Rosse

LA QUALITÀ E IL GUSTO ITALIANO

in ogni spicchio.



IL SAPORE ITALIANO
AL MOMENTO GIUSTO.

mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



Ricette, bottiglie e libri

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

Tradizioni

Primi (e unici) d'inverno

Dalle ricette delle tradizioni regionali, ecco due grandi piatti unici: nutrienti e dal gusto pieno e deciso, sono perfetti per la stagione più fredda



Pizzoccheri

160 g di formaggio semigrasso (casera o bitto, o asiago, fontina), 100 g di farina 00, 300 g di farina di grano saraceno, 200 g di verza (o coste o spinaci), 100 g di formaggio grana, 160 g di patate bianche, 1 spicchio d'aglio, 125 g di burro, sale e pepe

Disponete le farine a fontana, unite un pizzico di sale e l'acqua necessaria, mescolando con una forchetta, poi impastate con le mani; quando l'impasto sarà omogeneo, formate una palla, coprite con un canovaccio e fate

Risotto di zucca: nuovo, con nocciole e guanciale croccante

Per 4 persone: 320 g di riso Carnaroli, ½ zucca Delica (circa 700 g), 1 noce di burro, 100 ml di latte fresco di montagna alta qualità fiorfiore, parmigiano reggiano 30 mesi fiorfiore, 50 g di nocciole, 100 g di guanciale, 100 g di gorgonzola dolce, 1 limone non trattato, brodo vegetale, olio d'oliva extravergine, sale e pepe

Pulite la zucca, privatela dei semi e della buccia, tagliate la polpa a pezzetti di 1 cm e cuocetela in forno a 180°C con olio, sale e pepe per circa 30 minuti finché

riposare per 20 minuti; stendete la pasta allo spessore di 2-3mm e ricavate tagliatelle larghe circa ½ cm, ritagliate dei pizzoccheri lunghi circa 7 cm, fateli asciugare, muovendoli ogni tanto. Sbucciate le patate e tagliatele a pezzetti; mondate la verza e riducetela a pezzetti; eliminata la crosta dal casera, tagliatelo a fettine sottili; fondete il burro con l'aglio. Lessate in acqua bollente salata le patate e la verza per 5 minuti; aggiungete i pizzoccheri e cuocete per altri 5-7 minuti; scolate pasta e verdure con un mestolo forato, versatene una parte in una pirofila da forno; cospargete

con grana grattugiato e casera e formate vari strati; irrorate con il burro, spolverizzate con il pepe e gratinate sotto il grill per qualche minuto. (Fiorfiore in cucina, 1/2020)

Panissa vercellese

300 g di riso carnaroli coop, 1 cipolla, 1 costa sedano, 1 carota, 1 scalogno, 1,5 l d'acqua, 30 g di cotica di maiale, 40 g di lardo, 200 g di pasta di salame, 130 g di fagioli freschi (es. borlotti), ½ bicchiere vino rosso, burro, rosmarino, sale e pepe nero

sarà morbida; frullatela con un po' di brodo e olio; tagliate le nocciole a metà, tostatele in padella e fatele raffreddare;



Preparate un brodo con la cipolla tagliata a quarti, la carota e il sedano; aggiungete la cotica e i fagioli; salate, pepate, portate a ebollizione e cuocete per almeno 1 ora, prelevate i fagioli e teneteli da parte; filtrate il brodo. Tritate finemente lo scalogno e fatelo appassire in una casseruola con il lardo tritato; quando sarà diventato trasparente unite i fagioli e il riso; fate tostare a fiamma vivace per qualche minuto, sfumate con il vino; cuocete il risotto aggiungendo un mestolo di brodo alla volta; dopo 8 minuti unite la pasta di salame a pezzetti e portate a cottura; spegnete, unite il rosmarino tritato, mantecate con il burro e servite. (Fiorfiore in cucina, 1/2020)



fate rosolare il guanciale a fettine sottili, poi asciugatelo con carta da cucina in modo che rimanga croccante; scaldare il latte fino a raggiungere una temperatura di 70-80°C, spegnete il fuoco e unite il gorgonzola e un po' di parmigiano grattugiato: fate sciogliere il gorgonzola e poi frullate il composto. Versate il riso in una casseruola e tostato, sfumate con il brodo e portate a cottura aggiungendo di tanto in tanto brodo caldo; spegnete il fuoco aggiungete la crema di zucca e mantecate con il burro, parmigiano e un po' di brodo; completate con il guanciale croccante, le nocciole, la crema di gorgonzola e scorza di limone. (Fiorfiore in cucina, 1/2020)

Fra le piante usate per augurare un felice anno nuovo, appeso sull'uscio o esposto in casa con il vischio e l'agrifoglio, appare talvolta il pungitopo (*Ruscus aculeatus*), un sempreverde – non molto presente nei boschi della nostra provincia – che deve il suo nome all'usanza contadina di proteggere dai topi, con mazzetti di questa pianta, i salumi ed i formaggi messi a stagionare.

Il pungitopo è un piccolo arbusto del sottobosco, vistoso per il fogliame lucido e verde scuro in mezzo al quale spiccano in inverno le caratteristiche bacche rosse; vive quasi esclusivamente nell'ambiente mediter-



Il pungitopo Allegrì, pungenti auguri

Utile un tempo per proteggere formaggi e salumi dai topi, è da sempre apprezzato per le sue proprietà medicinali (è diuretico e febbrifugo), cosmetiche e pure per quelle culinarie

di Iris Fontanari

raneo, raramente nelle zone submontane, mentre è comune nei boschi e nelle boscaglie di querce, sui pendii aridi, soleggiate e sassosi dei colli o tra i cespugli fino a 700 metri d'altitudine, poiché teme il gelo.

Appartiene alla famiglia dei gigli (Liliacee), ma da questi si allontana molto sia per l'aspetto sia per i fiori, che piccolissimi, violacei o verdastrì, larghi appena 3 mm, sbocciano in primavera al centro di false foglie verde cupo, ovali e coriacee, terminanti con una spina acutissima che non sono altro che rametti laterali appiattiti (cladodi, dove si formano poi i frutti, bacche tonde color rosso che maturano in inverno), mentre le vere foglie sono le minuscole brattee presenti ai lati dei fiori. La radice è un rizoma lignificato, strisciante, nodoso, bianco-grigiastro che emana un debole odore di trementina; per uso terapeutico si raccoglie in autunno, si taglia a pezzetti e si fa essiccare al sole. Il fusto ha origine dal rizoma ed è anch'esso lignificato; è eretto, striato, diritto alla base e molto ramificato in alto.

I germogli giovani, detti turioni, sono emes-



si dal rizoma; si raccolgono in primavera (quando sono teneri, poi diventano legnosi), hanno un sapore amarognolo, **simile a quello degli asparagi**; lessati in acqua salata, si consumano come gli asparagi, con uova sode, nelle frittate, o nei risotti.

Il pungitopo era conosciuto fin dai tempi più antichi; dai medici greci e latini era

esaltato per le sue proprietà diuretiche e antinfiammatorie, mentre nel Medioevo era consigliato **nella cura della gotta e dei reumatismi**. Anche oggi queste proprietà sono confermate dalla presenza nel rizoma di principi attivi: fitosteroli, olio essenziale, saponine, sali di potassio, calcio ecc.

Il rizoma del pungitopo si può usare sia fresco che secco: per le sue ottime qualità diuretiche, è usato nella cura di nefriti, oliguria (ridotta eliminazione di urina), gotta, edemi agli arti inferiori, reumatismi articolari e per combattere l'obesità. È pure un ottimo vasocostrittore, indicato nella cura di varici, emorroidi, rilassamenti venosi e flebiti.

Questa parte della pianta si usa anche come

ingrediente dello **sciropo diuretico, detto "delle cinque radici"**, preparato un tempo dai farmacisti, insieme alle radici di finocchio selvatico, asparago, prezzemolo e sedano selvatico.

Un **decotto**, utile anche come depurativo, diuretico e disinfiammante delle vie urinarie, si prepara mettendo una manciata di rizoma fresco o secco in un litro d'acqua; si fa bollire per 1/4 d'ora e se ne bevono 3 bicchieri al giorno.

Allo stesso scopo si può preparare un **macerato di vino**: mettere 2 manciate di rizoma in 1 litro di vino bianco, lasciar macerare per 10 giorni e berne 3 bicchierini al giorno lontano dai pasti.

Gli estratti di pungitopo hanno spiccate proprietà antinfiammatorie e normalizzanti della **circolazione sanguigna periferica** e sono perciò utilizzati anche in cosmesi in preparati per la **cura di pelli colpite da couperose**.

Le ricette

In cucina si utilizzano i germogli che, pur essendo amari, sono aromatici e graditi al palato, tanto che alcuni li consumano crudi. Un tempo i turioni venivano tostati, macinati e utilizzati come surrogato del caffè. La medicina popolare utilizzava le radici anche come diuretico e aperitivo.

Frittata di pungitopo: germogli di pungitopo, uova, latte, farina, olio, aglio, sale, pepe.

Tagliare i germogli di pungitopo in segmenti di pochi centimetri, cuocerli in padella con poco olio, un po' d'acqua e uno spicchio d'aglio (poi eliminato); versare il tutto sulle uova sbattute con latte, farina, sale e pepe, quindi cuocere la frittata a fuoco moderato, girandola a metà cottura.

I germogli di pungitopo, legati in piccoli mazzi e cotti con le cime rivolte verso l'alto, fanno da base per un ottimo risotto.

Risotto al pungitopo: 200 g di germogli di pungitopo già lessati, 400 g di riso vialone nano, un litro di brodo vegetale, uno spicchio d'aglio, sale, pepe, olio extravergine d'oliva, grana grattugiato. *Imbiondire nell'olio lo spicchio d'aglio, unire il riso, tostarlo, versare i germogli e far cuocere il risotto mescolando e aggiungendo il brodo caldo. A fine cottura, salare, pepare e aggiungere e mantecare con grana.*

EASY

300
MINUTI

300
SMS

3
GIGA IN 4G

**Promozione valida
dal 16 Gennaio
al 26 Febbraio 2020**

5€
al mese
per sempre

#ConQuaLe
Convenienza
Qualità
Lealtà

coopvoce
Comunicare è semplice

L'offerta "EASY" è valida per chi attiva CoopVoce dal 16 Gennaio al 26 Febbraio 2020 e prevede ogni mese, in territorio nazionale e in territorio UE, 3 GIGA di traffico co internet in 4G, 300 minuti e 300 SMS verso numeri fissi e mobili. I minuti sono tariffati sugli effettivi secondi di conversazione, senza scatto alla risposta e le connessioni internet a singolo kbyte. Al superamento dei minuti e SMS compresi nel mese si applicano le condizioni del piano tariffario, mentre il traffico co internet è inibito. La promozione ha un costo di 5€ al mese e si rinnova automaticamente ogni mese. Se il credito residuo non è sufficiente, l'offerta è sospesa per 30 giorni. Per riattivarla è necessario ricaricare entro 30 giorni, altrimenti verrà disattivata. In caso di sospensione il traffico co voce e SMS è tariffato secondo le condizioni del piano tariffario, mentre il traffico co internet è inibito. La promozione nello stesso periodo è attivabile anche dai già clienti a 9€, che verranno scalati dal credito residuo della SIM insieme al canone del primo mese. L'uso del servizio è personale, secondo quanto previsto dall'art.4 delle CONDIZIONI GENERALI DI CONTRATTO. Per maggiori dettagli sull'offerta, policy di corretto utilizzo e limitazioni, condizioni generali di contratto, visita il sito www.coopvoce.it.



coopvoce.it

CERCA IL PUNTO VENDITA ATTIVATORE PIÙ VICINO A TE

PROVINCIA DI TRENTO: ALDENO Via Dante, 9 • BASELGA DI PINÈ Corso Roma, 9 • BONDO Corso III Novembre, 12 • BORGIO VALSUGANA Corso Vicenza, 4/A • CALDONAZZO Via Marconi, 28/A • CAMPITELLO DI FASSA Streda Dolomites, 73 • CARANO Via Nazionale, 18 • COREDO Via Venezia, 17 • LAVIS Via Degasperi, 2 • MALE' Via 4 Novembre • MATTARELLO Via Catoni, 50 • MEZZOCORONA Via Romana, 16 • MORI Via Marconi, 38 • PERGINE VALSUGANA Piazza Gavazzi, 6 • PONTE ARCHE Via Prati, 19 • PREDAZZO Via C. Battisti, 21 • RIVA DEL GARDA Via Padova - Piazzale Mimosa, 8/10A • ROVERETO Via Mazzini, 65 - Viale Trento, 31/B - Piazza N. Sauro, 19/A • STRIGNO Via Roma, 27 • STORO Via Conciliazione, 22 • TRANSACQUA Viale Piave, 169 • TRENTO Piazza Gen. Cantore, 30 - Via Brigata Acqui, 2 - Via Solteri, 43 - Ravina - Via Herrsching, 1 - Via C. Menguzzato, 85 - Corso 3 Novembre, 2 - Piazza Lodron, 28 • TUENNO Piazza Alpini, 24 • VEZZANO Via Roma, 45 • VILLALGARINA Via 25 Aprile, 50 • **PROVINCIA DI BELLUNO:** AGORDO Via Insurrezione, 18 • FALCADE Piazza Mercato • SEDICO Via Gerolamo Segato, 11 • **PROVINCIA DI BOLZANO:** BOLZANO Via Macello, 29 • MONGUELFO Via Pusteria, 17 • SALORNO Via Trento, 18

Acl Trento consiglia di riflettere bene prima di far fare una cucciolata ai propri cani di casa, o prima di acquistare un cucciolo in allevamento. Oggi in Italia l'urgenza è ridurre il numero di cani, compresi cuccioli, compresi quelli di razza, reclusi nei troppi, spesso pessimi, in ogni caso quasi sempre so-

sanitario, spesso perdendo per sempre la libertà e la qualità minima della vita.

Anche in Trentino ci sono tanti cani in canile o cuccioli in stallo (ospitati da volontari e associazioni), la cui adozione fra l'altro libererebbe un posto per altri cani in stato di bisogno. In canile i cani spesso soffrono, si ammalano, si annoiano, perdono esperien-

te alcune richieste. È solare, socievolisimo con persone e cani, calmo, riflessivo, collaborativo. Adora i bagni di sole, i tappeti, come i prati dove seguire le piste olfattive. Vive in un'ottima pensione, però comunque trascorre molte ore al giorno in box, senza fare attività interessanti, esce solo un giorno alla settimana, grazie ai nostri volon-

Acl Trento

Il vostro (futuro) cane vi aspetta in canile

Oggi in Italia l'urgenza è ridurre il numero di cani, compresi cuccioli, compresi quelli di razza

vraffollati canili del paese. Ogni anno almeno 90.000 cani varcano la porta di un (per loro) tremendo, costrittivo, pauroso canile



ze, non possono ricevere le cure mediche necessarie se malati o il cibo adeguato (ad esempio, se anziani: cibo umido per la perdita dei denti o per dolori gengivali).

ADOZIONE DEL MESE: ZACK. Zack è con noi da un anno, salvato da un pessimo canile del sud Italia, ma incredibilmente non ha trovato ancora l'adozione giusta, nono-

tari. Ha sei anni, taglia media abbondante. **Se adottate lui, noi ne salviamo un altro dal dolore del canile.** Per info e adozione 349/2302344 (sms per fissare appuntamento telefonico, con nome e località) o scrivendo a acltrento@gmail.com.

Per aiutare Acl Trento onlus ad accudire Zack e gli altri animali che mantiene, potete donare su paypal info@aclonlus.org o sul conto postale ACL Onlus IBAN:IT9 6U0760103200000077251890, con versamento - causale **"donaz Acl Trento coop"**. Avvisate su acltrento@gmail.com, per essere ringraziati. Info su <http://www.aclonlus.org>

LIBERTYGROSS

**FORNITURE
ALBERGHIERE**

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

DA LUNEDÌ A VENERDÌ
9.30 - 17.30

fornitore ufficiale di:



UNA BUONA SPESA PUÒ CAMBIARE IL MONDO.



Con il nostro carrello della spesa possiamo fare tanto. Se scegliamo prodotti che garantiscono la nostra sicurezza, che tutelano i diritti dei lavoratori, che proteggono il benessere degli animali e del pianeta, cambiamo le scelte di chi produce e di chi vende. Da sempre i prodotti Coop sono così: sicuri, buoni, etici e convenienti. Convenienti per chi li compra, certo, e convenienti per ciò che ci circonda. È per questo che tutti insieme, con un gesto semplice come fare la spesa, possiamo fare qualcosa di grande: possiamo cambiare il mondo. Scopri come su www.e-coop.it/la-spesa-coop-cambia-il-mondo

LA **coop** SEI TU.

MISSIONE RISPARMIO

più convenienza al Socio



OFFERTE

Offerte esclusive per i Soci possessori di Carta In Cooperazione

DAL 30 GENNAIO AL 12 FEBBRAIO 2020

FRIGGITRICE AETERNUM

- Casseruola ideale per preparare gustose fritture
- Adatta a tutti i piani cottura
- Set 3 pezzi Ø cm 28
casseruola, cestello, paraspruzzi
- Materiale alluminio
- Rivestimento antiaderente Petravera
- 2 manici in Bachelite



SCONTO 52%
18,90 €
ANZICHÉ **39,90 €**

DAL 13 AL 26 FEBBRAIO 2020

LINEA BAKERY MADAME PETRAVERA AETERNUM

- Linea versatile e creativa, resistente ad alte temperature
- Materiale Carbon Steel
- Rivestimento antiaderente Petravera

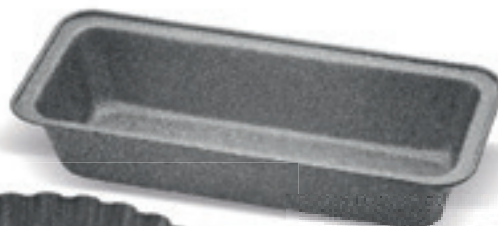
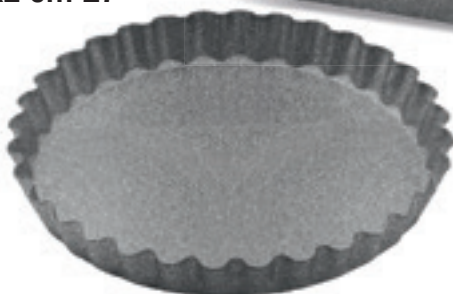
STAMPO CROSTATA Ø cm 28

STAMPO PLUM CAKE cm 27

STAMPO 6 MUFFIN

AL PEZZO

SCONTO 40%
5,90 €
ANZICHÉ **9,90 €**



TORTIERA APRIBILE +
STAMPO CIAMBELLA
Ø cm 28

SCONTO 33%
9,90 €
ANZICHÉ **14,90 €**



MISSIONE RISPARMIO

più convenienza al Socio



OFFERTE

Offerte esclusive per i Soci possessori di Carta In Cooperazione

DAL 27 FEBBRAIO ALL'11 MARZO 2020

LINEA DOLCE CASA TOGNANA

- Linea barattoli da cucina in ceramica color panna con tappo ermetico



BARATTOLO SALE
370 cc

SCONTO
40%

5,90 €

ANZICHÉ **9,90** €



BARATTOLO CAFFÈ
850 cc /
BARATTOLO ZUCCHERO
500 cc

SCONTO
33%

7,90 €

ANZICHÉ **11,90** €

SET VASSOIO
CON 4 BARATTOLI
PORTASPEZIE

SCONTO
30%

13,90 €

ANZICHÉ **19,90** €

DAL 27 FEBBRAIO ALL'11 MARZO 2020

LENZUOLA CON ANGOLI IN JERSEY

- 100% Jersey di cotone
- Colori assortiti



1 PIAZZA

SCONTO
40%

5,90 €

ANZICHÉ **9,90** €

1 PIAZZA
E MEZZA

SCONTO
33%

7,90 €

ANZICHÉ **11,90** €

2 PIAZZE

SCONTO
35%

8,90 €

ANZICHÉ **13,90** €

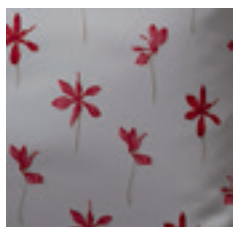


MISSIONE RISPARMIO

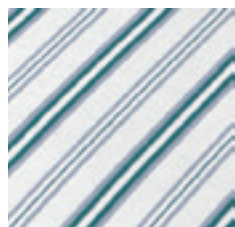
IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO L'8 FEBBRAIO 2020

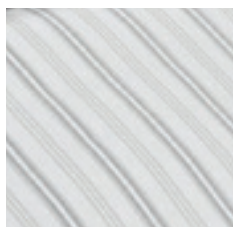
CONSEGNA DAL 23 AL 31 MARZO 2020



FOGLIA 953



RIGA 131 AVIO



RIGA 972 GRIGIO

PARURE COPRIPIUMINO COGAL

- Composizione: sacco e federa double face
- Tessuto: 100% cotone
- Prodotto in Italia
- Misure: 1 piazza: sacco cm 155x210 + imbuto
1 federa cm 50x80
2 piazze = sacco cm 250x210 + imbuto
2 federe cm 50x80

1 PIAZZA

nr.

55

nr.

57

nr.

59

2 PIAZZE

nr.

56

nr.

58

nr.

60

PREZZO € 39,90
OFFERTA € 29,90



PREZZO SOCI € 26,90 **SCONTO 32%**

PREZZO € 59,90
OFFERTA € 47,90



PREZZO SOCI € 39,90 **SCONTO 33%**

PALESTRINA EVOLUTIVA 5in1 CON 35 PALLINE

Un tappetino ideale per giocare a pancia in giù, una palestra con arco giochi e un box in cui giocare con 35 palline colorate!

Con numerosi giocattoli interattivi che stimolano la curiosità del bambino:

- un elefante musicale e luminoso
 - un uccellino di peluche, una barra con palline a forma di scimmia e altri giocattoli a tema giungla
 - giocattoli a forma di foglia
 - uno specchio di sicurezza per la scoperta di se stessi
 - tessuti fruscianti
 - un sonaglio
 - un cuscino per bebè e anche una borsa personaggio per aiutare il bambino a sperimentare con lo sviluppo metti e togli
- Lavabile a 30°
 - Dimensioni: cm 113x76x53

PREZZO € ~~109,90~~
OFFERTA € 75,90

PREZZO SOCI € **69,90**

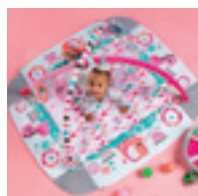


SCONTO **36%**



GRIGIO

nr. **64**



ROSA

nr. **65**



LUCE NOTTURNA SUPER NOMADE

Super Nomade, luce notturna a LED a basso consumo, non surriscalda e grazie al suo basso consumo permette un notevole risparmio energetico;

- autonomia fino a 200 ore, fino a 30 notti di luce senza bisogno di ricarica;
- due intensità luminose per adattarsi alle diverse situazioni
- cellula fotosensibile automatica si accende all'arrivo del buio e si spegne con le luci del giorno;
- forma compatta facile da maneggiare
- sistema di ricarica universale a micro-USB, per ricaricare in casa e in viaggio
- indicatore di carica intuitivo (display LCD),
- caricatore a micro USB in dotazione
- peso: 70 gr
- dimensioni: cm 9x7



BEIGE

nr. **61**

BLU

nr. **62**

LILLA

nr. **63**

PREZZO € ~~45,90~~
OFFERTA € 35,90

PREZZO SOCI € **29,90**



SCONTO **34%**

MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO L'8 FEBBRAIO 2020

CONSEGNA DAL 23 AL 31 MARZO 2020

nr. 69 **MACCHINA PER CAFFÈ AMERICANO G10063 G3 FERRARI**

Fino a 6 tazze di gustoso caffè americano sempre in caldo.

Ottimo anche per caffè d'orzo, tè e tisane.

- Filtro in nylon incluso
- Fino a 6 tazze di caffè
- Caraffa in vetro
- Sistema antigocciolamento
- Serbatoio 1 litro
- Capacità tè o tisane 200 ml
- Mantenimento in caldo 40 minuti
- Autospegnimento per risparmio energetico



PREZZO € 27,90
OFFERTA € 22,90

PREZZO SOCI € 19,90 **SCONTO 28%**

nr. 77 **CUOCIVAPORE FIRENZE BALLARINI**

Pratico set per la cottura a vapore che comprende una casseruola per l'acqua, due cestelli in vetro forati e sovrapponibili e un coperchio in vetro trasparente ad alta resistenza. Permette di cuocere contemporaneamente cibi diversi conservando le qualità nutritive.

- Rivestimento antiaderente rinforzato con particelle ceramiche ad elevata durezza, resistente all'usura
- Fondo a cerchi concentrici, esaltano l'omogeneità di riscaldamento dell'alluminio aumentando le prestazioni
- Adatto a tutti i piani di cottura
- Dimensioni: ø cm 20

PREZZO € 49,90
OFFERTA € 29,90

PREZZO SOCI € 25,90

SCONTO 48%



nr. 67 **SBATTITORE GIRMI SB02**

Sbattitore da 170W con doppia coppia di fruste.

- Potenza: 170 w
- 5 Velocità di lavorazione
- Funzione turbo
- Tasto di espulsione delle fruste
- Accessori: sbattitori ed impastatori in acciaio inox
- Dimensioni: cm 17,5x14,5x8,5
- Alimentazione: ac 220-240v ~ 50/60 hz



PREZZO € 23,90
OFFERTA € 19,90

PREZZO SOCI € 16,90 **SCONTO 29%**

nr. 68 **FRULLATORE GIRMI FR 23**

Ottime prestazioni, Cocktail e frullati miscelati alla perfezione e senza grumi.

- Potenza 300 w
- 2 Velocità + funzione pulse
- Capacità 600 cc
- Bicchiere graduato in vetro
- Dispositivo di sicurezza
- Lame in acciaio inox
- Piedini antiscivolo
- Dimensioni: cm 15x14x30 h
- Alimentazione: ac 220-240 v ~ 50/60 hz



PREZZO € 32,90
OFFERTA € 25,90

PREZZO SOCI € 22,90

SCONTO 30%

nr. 66 **INALATORE VAPORE BEURER SI 40**

- Inalatore di vapore per nebulizzare in modo sicuro i liquidi come soluzione saline e oli essenziali
- Inclusa maschera universale per naso e bocca
- Regolazione del vapore
- Alimentazione da rete elettrica



PREZZO € 39,90
OFFERTA € 29,90

PREZZO SOCI € 25,90

SCONTO 35%

LINEA DIVINA AETERNUM

Aeternum da sempre realizza prodotti di qualità, realizzati per impreziosire ogni giorno la vostra abilità in cucina.

- Materiale: Acciaio Inox 18/10
- Adatto a tutti i piani cottura compreso l'induzione.

BOLLILATTE



nr.
76
Ø 12 CM

PREZZO € 15,90
OFFERTA € 12,90
PREZZO SOCI €

15,90
12,90
9,90
SCONTO **37%**



aeternum

CASSERUOLA 2 MANICI

nr. **70**
Ø 16 CM
PREZZO € 18,90
OFFERTA € 13,90
PREZZO SOCI € **11,90**
SCONTO **37%**



nr. **71**
Ø 20 CM
PREZZO € 21,90
OFFERTA € 15,90
PREZZO SOCI € **13,90**
SCONTO **36%**



nr. **72**
Ø 24 CM
PREZZO € 28,90
OFFERTA € 22,90
PREZZO SOCI € **19,90**
SCONTO **31%**



PENTOLA

nr. **73**
Ø 20 CM
PREZZO € 24,90
OFFERTA € 19,90
PREZZO SOCI € **16,90**
SCONTO **32%**



nr. **74**
Ø 24 CM
PREZZO € 36,90
OFFERTA € 29,90
PREZZO SOCI € **25,90**
SCONTO **29%**



nr. **75**
Ø 28 CM
PREZZO € 49,90
OFFERTA € 38,90
PREZZO SOCI € **34,90**
SCONTO **30%**



MISSIONE RISPARMIO

OFFERTE VALIDE SOLO AL COOP SUPERSTORE

**DALL'1 AL 29 FEBBRAIO
LE OFFERTE DEL MESE**

TRENTO

Via Centro Direzionale
Trento Sud, 11-12
tel 0461 - 362600

coop
SUPERSTORE

**LINEA COLLEZIONE TRIESTE FONDO INDUZIONE RADIANT:
ALTO RENDIMENTO PER UN MINOR CONSUMO**

5 YEAR
GUARANTEE - GARANTIE

BALLARINI
1889



Member of the ZWILLING Group



MADE IN ITALY

**RIVESTIMENTO ESTERNO
RESISTENTE AD
ALTE TEMPERATURE**



DISHWASHER

**PARAFIAMMA E VITE
IN ACCIAIO INOX**

**MANICO
MANEGGEVOLE**

**FONDO SPECIALE
INDUZIONE**



**ANTIADERENTE KERAVIS
RIVESTIMENTO MOLTO RESISTENTE
COMPOSTO DA 3 STRATI**



**CORPO FORGIATO
IN ALLUMINIO**



PADELLA
Ø cm 20

PREZZO	€	21,50
OFFERTA	€	15,00
PREZZO SOCI	€	12,90
SCONTO		40%

PADELLA
Ø cm 24

PREZZO	€	24,90
OFFERTA	€	17,40
PREZZO SOCI	€	14,90
SCONTO		40%

PADELLA
Ø cm 28

PREZZO	€	28,50
OFFERTA	€	19,90
PREZZO SOCI	€	16,90
SCONTO		40%

ALTRI FORMATI DISPONIBILI A NEGOZIO

FORNO MICROONDE CANDY CMXG25DCS

- Potenza forno: 900 Watt
- Potenza grill: 1000 Watt
- Capacità: 25 litri
- Diametro piatto: 31,5 cm
- Timer
- Funzione scongelamento
- Garanzia 2 anni



PREZZO	€	165,00
OFFERTA	€	115,00
PREZZO SOCI	€	99,00
SCONTO		40%

FORNO ELETTRICO GIRMI FE20 20L

- Potenza forno: 1380 Watt
- Capacità: 20 litri
- Ventilato
- Timer: 60 minuti
- Funzioni di cottura: base, grill, combinata
- Garanzia 2 anni



PREZZO	€	79,90
OFFERTA	€	63,90
PREZZO SOCI	€	59,90
SCONTO		25%

MISSIONE RISPARMIO

OFFERTE VALIDE SOLO AL COOP SUPERSTORE

**DALL'1 AL 29 FEBBRAIO
LE OFFERTE DEL MESE**

TRENTO

Via Centro Direzionale
Trento Sud, 11-12
tel 0461 - 362600

coop
SUPERSTORE

LINEA COTTURA TRIESTE - GLI SPECIALI

Rivestimento antiaderente ad alto spessore, rinforzato con ceramiche per uso intensivo. Resistente alle alte temperature. Linea professionale con complementi in acciaio e rivetti in alluminio per garantire stabilità ed evitare la ruggine. Adatto per gas, piastra elettrica, vetroceramica e per il forno.



4 YEAR
GUARANTEE - GARANTIE

ALTRI FORMATI DISPONIBILI A NEGOZIO



ZWILLING LINEA GOURMET:

Set 4 coltelli bistecca lama liscia in acciaio tranciato di alta qualità con speciale tempra Friodur, che li rende duri, taglienti e resistenti all'usura. Manico ergonomico a tre rivetti.

1



1 SET 4 COLTELLI BISTECCA ZWILLING

PREZZO € 28,50
OFFERTA € 19,90
PREZZO SOCI € **16,90**
SCONTO **40%**

3



2

2 TORTIERA CON MANIGLIA Ø cm 32

PREZZO € 36,50
OFFERTA € 25,50
PREZZO SOCI € **21,90**
SCONTO **40%**

3

3 PADELLA ALTA SALTAPASTA Ø cm 32

PREZZO € 33,50
OFFERTA € 23,40
PREZZO SOCI € **19,90**
SCONTO **40%**

4

4 TEGLIA CON MANIGLIE RETTANGOLARE cm 40x30

PREZZO € 54,50
OFFERTA € 38,10
PREZZO SOCI € **32,50**
SCONTO **40%**

4

2

2 COPERCHIO VETRO Ø cm 20

PREZZO € 6,50
OFFERTA € 4,50
PREZZO SOCI € **3,90**
SCONTO **40%**

2 TEGAME 2 MANICI Ø cm 28

PREZZO € 33,50
OFFERTA € 23,40
PREZZO SOCI € **19,90**
SCONTO **40%**

WOK Ø cm 30

PREZZO € 33,20
OFFERTA € 23,20
PREZZO SOCI € **19,90**
SCONTO **40%**

2 CASSERUOLA 2 MANICI Ø cm 20

PREZZO € 31,50
OFFERTA € 22,00
PREZZO SOCI € **18,90**
SCONTO **40%**

DAL 1° FEBBRAIO

NUOVA RACCOLTA PUNTI

Raccogliendo i punti ottieni buoni spesa, ricariche telefoniche Coopvoce, la rivista fior fiore e tanti prodotti alimentari



www.laspesainfamiglia.coop

**FAMIGLIA
COOPERATIVA**



coop