

cooperazione ^{tra} **consumatori**

MENSILE DELLA COOPERAZIONE DI CONSUMO TRENTINA
ANNO XXIX • Ottobre 2022



FA' LA COSA GIUSTA! TRENTO

La Fiera a Trento
dal 21 al 23 ottobre

FAMIGLIA COOPERATIVA POVO

A Povo un supermercato
tutto nuovo

UN MORSO, UN SORSO DI FELICITÀ

Con Anffas nei negozi
il 21 ottobre

ALLA RICERCA DI NUOVA ENERGIA

L'energia da non sprecare.
E tutte le energie rinnovabili
(sole, vento, acqua)
che ci sono già e che
potrebbero bastare per tutto



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



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

INVESTIRE IN MODO CHIARO E TRASPARENTE.

 **Gestioni
Patrimoniali**

Con le linee di gestione GP Benchmark, GP Quantitative e GP Private, puoi affidare il tuo patrimonio ad un gestore, il quale sceglierà gli strumenti finanziari su cui investire e l'esecuzione delle relative operazioni.

La selezione degli investimenti viene effettuata avendo cura di offrire linee di gestione di portafogli che promuovono, fra l'altro, il rispetto dell'ambiente, dei diritti umani e di genere, nonché delle buone pratiche di governo societario.

Servizio d'investimento commercializzato da:



www.casserurali.it



sommario

primo piano

- 6 **Sì, è davvero possibile vivere senza gas**
di Dario Pedrotti
- 8 **Meno spreco, più risparmio sulle bollette**
Come ridurre i consumi di energia e gas
di Silvia De Vogli
- 9 **“Fa’ la Cosa Giusta! Trento”**
Torna la Fiera, tutta intera!
- cooperazione**
- 11 #coopforucraina
L'emergenza non è finita
- 17 Donne in Cooperazione, assemblea 2022
Formazione, rete e consapevolezza
di Dirce Pradella
- 18 Rapporto Coop 2022
Consumi e stili di vita degli italiani di oggi e di domani
- famiglie cooperative**
- 12 Famiglia Cooperativa di Povo
Una ristrutturazione a tempo di record!
di Dirce Pradella
- 12 **Ottobre: tornano le settimane del commercio equo**
- 14 Venerdì 21 ottobre 2022
Un morso, un sorso di felicità. Un gesto di bontà
- educazione**
- 20 **Le parole del cambiamento sono parole gentili**
di Silvia Martinelli
- etica dello sviluppo**
- 23 Alleanza Italiana per lo Sviluppo Sostenibile
Dieci idee per un'Italia sostenibile
di Alberto Conci
- ambiente**
- 24 Il Festival in Lessinia
Coesistenza: la natura, la fauna e l'uomo
di Maddalena di Tolla Deflorian

cultura

- 27 Trento, 27 settembre-8 ottobre
La Meraviglia della scienza torna a teatro
- 32 Il libro e la mostra
I malgari, cercatori d'erba
- commercio equosolidale**
- 28 **Nell'età dell'incertezza sono le donne ad avere la ricetta**
di Beatrice De Blasi
- salute**
- 30 Nutrizione e allenamento
L'età dei muscoli
di Michele Sculati
- filiera corta**
- 33 Piana del Lomaso, 22-23 ottobre 2022
Una festa per le patate di montagna

rubriche

- cultura libri**
- 22 **Le recensioni del mese**
a cura di Franco Sandri
- mangiare e bere**
- 34 Autunno a tutto gusto
Patate, porcini, zucca
- coltivare**
- 36 Non solo contorno
Iniziamo con l'insalata
di Iris Fontanari



14

Un morso, un sorso di felicità

Treccia dolce, composta di frutta e latte: i prodotti trentini per l'iniziativa di solidarietà a sostegno di Anffas Trentino. Appuntamento il 21 ottobre in ben 22 negozi Famiglia Cooperativa e Coop Trentino



27

La Meraviglia della scienza torna a teatro

Lo stupore della scienza (clima, algoritmi, medicina, intelligenza artificiale, comunicazione) raccontato con il linguaggio teatrale, la poesia, la musica. Trento, 27 settembre-8 ottobre



30

L'età dei muscoli

Dopo i 60 anni la massa muscolare si riduce significativamente. La dieta può aiutare: è necessario assumere più proteine, vitamina B6 e B12. E fare più attività fisica, compresi gli allenamenti di forza



31

Pirofila, grembiule e presina: un tocco di allegria in cucina

Dal 12 ottobre al 12 novembre nelle Famiglie Cooperative, Coop Trentino e Coop Superstore arriva la speciale pirofila in stoneware con i suoi accessori tessili coordinati



Il nostro aiuto non si ferma.

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

PARTECIPA ANCHE TU.

Puoi donare alle casse 2, 5 o 10 euro.

#coopforucraina



Scopri di più su coopforucraina.it



Le energie che non ci mancano

“ Viviamo la terza guerra mondiale, la prima parte a pezzi, ora totale... Va scongiurato il pericolo atomico... Dopo le due tragiche guerre mondiali sembrava che il mondo avesse imparato a incamminarsi progressivamente verso il rispetto dei diritti umani, invece...”. La denuncia, accorata e sconsolata, è di Francesco, un papa avvilito, perché impotente davanti all'accavallarsi degli eventi, incapace di fermare la spirale di violenza, sempre più feroce, che avvolge e sconvolge il pianeta. Quei valori di giustizia, di equità, di rispetto della persona umana e di solidarietà, tanto sbandierati e che dovrebbero stare alla base della convivenza civile, sembrano diventati utopie dentro una società sempre più iniqua, allo sbando, in mano ai signori della guerra e ai padroni di quelle risorse energetiche (carbone, petrolio, gas e uranio) che, esclusivamente per il proprio tornaconto, hanno ammorbato terra, acqua ed aria – beni appartenenti a ogni individuo come viene al mondo – con conseguenze deleterie sul clima e sul nostro stesso futuro. Mai come oggi appare chiaro che i conflitti, mascherati subdolamente da pretesti ideologici o di natura nazionalistica, siano la conseguenza di lotte di mercato senza quartiere per

accumulare ricchezze e mantenere il potere in mano di pochi. Esemplari – una cartina di tornasole in questo contesto – sono le scelte in materia di energia fatte sin qui dai governi, per lo più asserviti ai poteri forti, e quelle in fieri – staremo a vedere! – per ricavare, produrre e gestire le risorse necessarie alle esigenze di apparati industriali diretti, si spera, a migliorare la qualità della vita di tutti e non alla fabbrica di armamenti, e ai bisogni di un corretto e sobrio vivere quotidiano. L'auspicio è che la scelta si orienti verso le energie “pulite” come la solare, l'eolica e l'idroelettrica, e non verso quelle “inquinanti” come la nucleare e quelle prodotte da carbone, petrolio e gas. A volte ci si domanda come mai si sia aspettato tanto, fino ai nostri giorni, per studiare, usare e incrementare le prime e si siano avvantaggiate le seconde. C'è da pensare che il sole e il vento appartengono a tutti, non conoscono padroni; la produzione della loro energia è gratuita e ciascuno potrebbe usarla a propria discrezione in autonomia, libero da condizionamenti, mentre petrolio, carbone, gas e uranio hanno dei padroni dai quali fino ad oggi sono dipese le sorti di tanta parte dell'umanità (stati, paesi, istituzioni, singoli individui) succube di costoro e spesso da codesti persino ricattata.



DIRETTORE RESPONSABILE
Giuseppe Ciaghi

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

Questo numero è stato chiuso
in tipografia il 16-09-2022
La tiratura del numero
di settembre 2022 di
“Cooperazione tra Consumatori”
è stata di 39.205 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, Beatrice De Blasi,
Silvia De Vogli, Maddalena
Di Tolla Deflorian, Iris Fontanari,
Cristina Galassi, Silvia Martinelli,
Dario Pedrotti, Dirce Pradella,
Franco Sandri.

IMPAGINAZIONE
Scripta società cooperativa

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

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



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

“ Vivere Senza Gas” è il titolo, provocatorio, ma fino ad un certo punto, del webinar organizzato l'8 settembre dal Tavolo dell'Economia Solidale Trentina, per fare il punto della situazione sulle energie rinnovabili in Italia. A parlarne, accompagnati dal sociologo della comunicazione Andreas Fernandez, Norbert Lantschner, fondatore di CasaClima e presidente della Fondazione Climabita, e Annalisa Corrado, ingegnera esperta di energie rinnovabili.

Il tema è oggi particolarmente di attualità e, accanto alla conferma di alcuni concetti molto preoccupanti, il seminario è stato per

gli interessi delle persone, ovvero di Governi che facciano il loro dovere.

E se i Governi non fanno il loro dovere, è anche perché i cittadini e le cittadine non fanno il loro e questo succede anche per un **profondo problema culturale**. “Siamo talmente abituati ad avere energia abbondante e a buon prezzo, – ha spiegato Lantschner – che non ci rendiamo conto di quanta ne utilizziamo. Un paio di generazioni fa per avere la casa calda in inverno era necessario faticare per tagliare la legna e portarla a casa, c'era quindi molta più consapevolezza su quanto l'energia fosse preziosa”.

Oggi l'80% del fabbisogno energetico complessivo viene coperto con fonti fos-

il gas prodotto negli Stati Uniti con il fracking (che consiste nel perforare il terreno, raggiungere le rocce che contengono i giacimenti di gas e iniettare ad alta pressione acqua mista a sabbia e altri prodotti chimici per provocare l'emersione in superficie del gas) sarebbe ancora più insostenibile dal punto di vista ambientale, e non risolve il problema della dipendenza energetica da altri paesi. **L'unico modo per raggiungere l'indipendenza energetica, è investire nelle energie rinnovabili, un investimento anche per la salute e per la pace”.**

LE ENERGIE RINNOVABILI DI OGGI

Se fino a qualche anno fa c'erano reali problemi di aleatorietà delle fonti rin-

Qualche buona notizia

Sì, è davvero possibile vivere senza gas

L'Italia, più di altri paesi, resta dipendente dal gas. Eppure le energie rinnovabili sarebbero sufficienti per i consumi energetici dei privati e per sostenere i piani industriali di economie avanzate come quella italiana

di Dario Pedrotti

i partecipanti anche l'occasione per ascoltare qualche buona notizia, di cui sappiamo esserci un gran bisogno.

FONTI FOSSILI, PROBLEMA CULTURALE

Quella forse più sorprendente è che sì, è davvero possibile vivere senza gas e, più in generale, **le energie rinnovabili, se sfruttate appieno, sarebbero sufficienti non solo per soddisfare i consumi energetici dei privati, ma anche per sostenere i piani industriali di economie avanzate come quella italiana**. Se questo non è ancora una realtà, sostengono i due relatori, è un problema più politico che tecnico, e una parte molto significativa della responsabilità va addebitata ai **colossi dell'energia fossile**, che, stando ad un recente studio del prof. Aviel Verbruggen (University of Antwerp) citato da Lantschner, **negli ultimi 50 anni hanno guadagnato 3 miliardi di dollari al giorno**.

Il fatto che questi soggetti cerchino di continuare in questa direzione, nonostante i problemi che questo sta creando, è purtroppo nell'ordine delle cose; il problema è la mancanza di una controparte forte che difenda

sili, con un consumo al secondo stimato in circa 180.000 litri di petrolio, 250 tonnellate di carbone, 125.000 metri cubi di gas, con gravi conseguenze dal punto di vista climatico, per la salute umana, e come abbiamo imparato bene negli ultimi mesi, per la “**dipendenza**” generata. Corrado spiega come la preoccupazione di differenziare gli importatori di gas

novabili, dovuti al fatto che l'irraggiamento solare o il flusso dei venti non è regolare e prevedibile, oggi grazie ai progressi nella produzione delle batterie, più efficienti, meno costose e prodotte con materiali meno “critici”, questo problema è in gran parte superato; inoltre fra le modalità di stoccaggio dell'energia ci può essere anche la produzione di idrogeno, di cui si è fatto un gran parlare negli ultimi anni, spesso senza cognizione di causa. Non essendo presente in natura se non combinato con altri elementi, come nell'acqua, l'idrogeno non è una fonte energetica, ma può essere utilizzato come vettore di energia; se viene prodotto utilizzando l'energia elettrica proveniente da impianti fotovoltaici o eolici, nei momenti in cui quella energia non sarebbe impiegata per altri scopi, diventa un combustibile pulito che può essere utilizzato dove la combustione è più difficile da sostituire.

“Il problema non è tecnico – ricorda Lantschner – ma soprattutto culturale. Mi fa arrabbiare moltissimo affacciarmi dalla terrazza di un albergo di una cittadina del sud Italia e non vedere neanche un pannello solare: **usiamo il metano per produrre acqua calda in un posto dove quasi tutto l'anno il sole potrebbe regalarcela, con una tecnologia semplicissima che può durare anche 20-30 anni**

e che non richiede nessuna autorizzazione. L'energia fossile ci ha drogato il cervello. Oggi abbiamo i materiali, le conoscenze e le competenze per produrre abitazioni a consumo zero, gli impianti eolici e fotovoltaici funzionano e hanno costi di produzione inferiori a quelli delle fonti fossili, e investendo in efficientamento energetico degli edifici **potremmo ridurre i problemi economici**



sia paragonabile a quella di un tossicodipendente che, per migliorare la sua situazione, decide solo di cambiare pusher. “Se vogliamo evitare le conseguenze più drammatiche della crisi climatica, **entro il 2030 dobbiamo aver ridotto del 60-65% le emissioni di gas serra**, e da questo punto di vista preoccuparsi solo di trovare nuovi fornitori di gas non serve a nulla, anzi, utilizzare

Comunità Energetiche: i cittadini protagonisti della transizione energetica

Da consumatori, i cittadini diventano anche produttori, facendo rete e generando benefici ambientali, economici e sociali nella comunità

L'Italia è in ritardo sulle fonti di energia rinnovabile e resta dipendente dal gas, in maggior misura rispetto ad altri Paesi. Quando cambierà il nostro rapporto con l'energia? **Ognuno di noi può fare molto per accelerare la transizione verso le fonti rinnovabili**, ad esempio partecipando alla produzione di energia pulita, grazie alle Comunità Energetiche.

Una Comunità Energetica è un'associazione tra cittadini, piccole e medie imprese, attività commerciali, enti locali, che si uniscono per condividere impianti (anche già esistenti) per la produzione e l'autoconsumo di energia pulita, cioè da fonti rinnovabili (energia solare, eolica, idraulica), per avere benefici ambientali (taglio emissioni climateranti), economici (risparmi in bolletta), sociali (lotta alla povertà energetica) a livello di comunità. A questi vantaggi si aggiunge **l'azzeramento dei costi per il trasporto di energia**, visto che l'energia viene prodotta dove viene anche consumata. **La Comunità Energetica è lo strumento in grado di coinvolgere i cittadini nel perseguimento degli obiettivi di neutralità climatica, impossibili da raggiungere senza la partecipazione dal basso**, restituendo ai



cittadini associati la responsabilità di produrre e gestire consapevolmente l'energia di cui si ha bisogno, in un confronto democratico e non come un bene elargito, calato dall'alto, sul quale non si può influire.

In Europa esistono già circa 7 mila Comunità Energetiche, nate da circa 2 milioni di cittadini. In Trentino ora c'è quella di Riccomassimo, inaugurata in luglio e promossa dal Consorzio elettrico Cedis. In Italia ci sono 100 "Comuni 100% Rinnovabili", mappati da Legambiente: uno ad esempio è Primiero San Martino di Castrozza.

Per creare una Comunità Energetica è

necessario costituire un soggetto giuridico (es. una cooperativa, un'associazione) che raccoglie i diversi soci: cittadini, imprese, enti. Gli impianti di produzione possono essere anche già esistenti e se ne possono costruire altri, purché nella stessa località dove l'energia viene consumata dai soci.

La forma giuridica più adatta per costituire una

Comunità Energetica sembra essere quella della cooperativa, perché tutela maggiormente i soci, in quanto prevede uno statuto e deve essere registrata presso un notaio.

Privati (es. una famiglia) e aziende che possiedono un impianto per la produzione di energia elettrica da fonti rinnovabili, oltre all'autoconsumo potranno quindi fare rete tra loro per condividere l'energia

prodotta; **l'energia condivisa, misurata dai contatori, viene incentivata con un contributo riconosciuto dal Gestore dei Servizi Energetici (GSE) per 20 anni.**

Anche la Cooperazione Trentina promuove, con un accordo firmato in giugno con la Provincia autonoma di Trento, i consorzi Bim e gli Artigiani, la nascita di comunità energetiche con la diffusione di impianti domestici di energia rinnovabile. (c.g.)

Info

<https://infoenergia.provincia.tn.it/Produzione-energia/Comunita-di-energia-rinnovabile>

legati alle bollette e creare circa 500.000 posti di lavoro, ma serve una politica completamente diversa".

Proprio su un tema attualmente caro a molti politici, i due relatori sono stati del tutto categorici: **il nucleare pulito e sicuro non esiste**, è "un'arma di distrazione di massa", da molti punti di vista: è l'energia più costosa in assoluto, non è stato risolto il problema delle scorie radioattive, nessun territorio accetterebbe la costruzione di un nuovo impianto, crea dipendenza dai paesi in cui si estrae l'uranio e inoltre, se anche si risolvessero tutti questi problemi, decidendone **la realizzazione oggi, non sarebbe operativa prima di 15 anni. Sarebbe diverso se invece che la "fusione nucleare"**, la reazione attualmente utilizzata nelle centrali, **si potesse utilizzare la "fissione", una tecnologia che al momento non esiste**: 50 anni fa negli ambienti scientifici si diceva che sarebbe stata disponibile in 30 anni, e oggi si dice la stessa cosa.

Sulle biomasse, spesso a loro volta criticate, Lantschner fa una precisazione: "Le centrali a biomassa sono sicuramente interessanti perché hanno una maggiore efficienza rispetto ai sistemi di riscaldamento privati, grazie anche alla produzio-

ne integrata di calore ed energia elettrica, e perché è possibile abbattere i fumi in modo più efficace. Però bisogna tenere presente che **il bilancio energetico di questi impianti è positivo solo se vengono alimentate con scarti provenienti da boschi a non più di 50 km di distanza".**

L'ENERGIA PER TUTTA LA COMUNITÀ

Dopo aver ricordato come scelte discutibili dal punto di vista della sostenibilità ambientale – come la riapertura momentanea delle centrali a carbone – possano avere un senso all'interno di politiche di medio-lungo periodo (come quelle della Germania, che ne ha fatto uno step per raggiungere una produzione di energia elettrica totalmente da fonti rinnovabili nel 2035), la ingegnera Corrado ha illustrato l'inaspettata **correlazione fra politiche energetiche e questione di genere**, uno dei temi al centro del suo libro "Le ragazze salveranno il mondo". "Sono tantissimi gli studi che dimostrano come nelle società dove le donne sono più presenti in ruoli di potere, questa commistione di punti di vista genera politiche migliori, perché più gli sguardi sono differenti più creative sono le soluzioni. Ad esempio queste società hanno spesso sistemi di welfare migliori, che liberano

potenzialità che altrimenti andrebbero sprecate. Da sempre le donne sono state forzate ad occuparsi della cura, acquisendo la capacità di avere uno sguardo a 360 gradi, che non lascia indietro nessuno. Uno sguardo – opposto a quello dell'approccio "estrattivo", che centralizza i guadagni e esternalizza i danni – che se **applicato alla comunità tutta invece che al solo nucleo familiare, porterebbe a politiche più eque e inclusive, anche in campo energetico**". "Inoltre – prosegue Corrado – molte donne hanno stili di leadership condivisa, che, al contrario del modello "un uomo solo al comando", fanno nascere cose molto più grandi di loro, e molto più durevoli".

Non vanno infine sottovalutati tutti gli investimenti che oltre ad essere vantaggiosi dal punto di vista della sostenibilità ambientale, lo sono anche in termini economici, come gli interventi **coibentazione degli edifici** (cappotti, isolamento dei tetti, miglioramento dei serramenti), e **l'installazione di pannelli solari, pannelli fotovoltaici e pompe di calore**. E per chi non ha la possibilità di andare in questa direzione, rimangono tutti quei piccoli gesti quotidiani di attenzione alle proprie abitudini, che moltiplicati per milioni di persone, possono davvero fare la differenza.

L'autunno è iniziato con una preoccupazione: quella del rincaro del costo della vita e in particolare l'aumento delle bollette dell'energia e del gas. Da mesi l'allarme è sulle prime pagine dei quotidiani: le molteplici cause sono note, meno i rimedi. I Governi europei così come la Commissione dell'Unione sono al lavoro per concordare le contromisure ad un fenomeno che rischia di



formazione e di sensibilizzazione per la riduzione dei consumi. Ne abbiamo parlato con Romano Stefani, Direttore Mercato di Dolomiti Energia.

Ingegnere Stefani quali misure sta adottando Dolomiti Energia per affrontare la crisi energetica e tutelare i propri clienti?

La soluzione della situazione attuale è molto più grande di noi, si tratta di dinamiche internazionali legate alla crisi geopolitica in corso.

Come società non abbiamo leve per agire da soli o sul locale. Quello su cui ci stiamo impegnando è legato al **garantire continuità nelle forniture** ai nostri clienti in una situazione piena di incertezze e con prezzi che oscillano repentinamente di giorno in giorno impedendo qualsiasi programmazione a lungo termine.

Come mai una società che vende energia e gas dà consigli ai propri clienti su come ridurre i consumi?

In verità, da sempre promuoviamo un consumo intelligente e senza sprechi di energia e gas perché la sostenibilità ambientale è un tema che fa parte del nostro dna e ci sta particolarmente a cuore impegnarci insieme ai nostri clienti per garantire un futuro migliore per le generazioni di domani. In questo momento storico, oltre all'aspetto di tutela ambientale, **ridurre i consumi**



Meno spreco, più risparmio sulle bollette Come ridurre i consumi di energia e gas

Piccoli cambiamenti che ciascuno di noi può adottare nella quotidianità per ridurre i consumi, senza sprecare. Le nuove abitudini per limitare l'uso di risorse naturali e il nostro impatto sull'ambiente oggi aiutano anche i bilanci famigliari

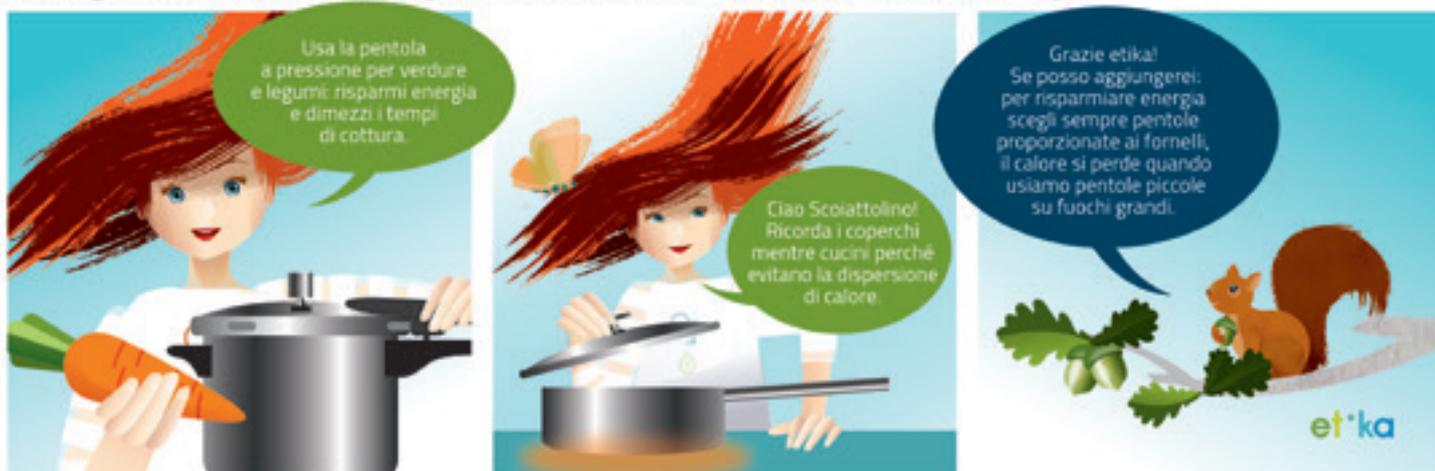
di **Silvia De Vogli**

pesare notevolmente sulla vita di milioni di famiglie e di imprese. Ci sono però fin d'ora molti (apparentemente) piccoli cambiamenti nella quotidianità che ciascuno di noi può fare per ridurre i consumi. Piccoli gesti che fanno bene sempre a tutta la collettività perché limitano l'uso di risorse naturali e il nostro impatto sull'ambiente e oggi aiutano anche i bilanci famigliari.

Concretamente cosa dobbiamo fare? Molti gli esperti che sui social danno consigli pratici: dall'influencer Camilla Mendini con il suo blog Carotilla, al fisico premio Nobel Giorgio Parisi.

Anche Dolomiti Energia, la società di vendita di servizi e prodotti energetici e gas naturale partner di etika, l'offerta della Cooperazione trentina, è impegnata nell'in-

I consigli di etika, l'offerta luce e gas della Cooperazione trentina con Dolomiti Energia



www.etikaenergia.it



Trento, 21-23 ottobre 2022

Torna la Fiera, tutta intera!

Tutti gli stand, i punti ristorazione, l'intrattenimento dei bambini, il programma culturale: l'appuntamento torna ad essere la grande "Fa' la Cosa Giusta! Trento"

Consumo Consapevole e l'Ortazzo, riuscire a far respirare di nuovo quel clima da "grande famiglia aperta" che gli espositori di tutta Italia da sempre riconoscono a questa manifestazione, e che i visitatori hanno sempre dimostrato di apprezzare molto.

LA FIERA

Torneranno così nei padiglioni di Trento Expo i prodotti **alimentari biologici**, le soluzioni per il

risparmio energetico, le proposte di **turismo responsabile**, i detersivi e la cosmesi a basso impatto ambientale, l'abbigliamento sostenibile, le proposte delle cooperative sociali e delle associazioni, e molte altre **proposte accomunate dalla ricerca di minimizzare l'impatto sull'ambiente e di costruire economie più solidali**.

LA RISTORAZIONE

Così come torneranno a borbottare le lavastoviglie che, azionate da uno stuolo di volontari, restituiranno pulite le stoviglie lavabili che i visitatori utilizzeranno, come tradizione, per degustare i **piatti proposti per tutta la durata della manifestazione dalle molte e variegate proposte di ristorazione presenti**.

GLI INCONTRI

Nonostante siano sempre più ridotti gli spazi fisici a disposizione (e non si veda ancora all'orizzonte nessuna soluzione al problema del polo espositivo di Trento), anche quest'anno ad affiancare la mostra mercato ci saranno **ampi spazi per l'intrattenimento dei bambini e un ricco programma culturale**, in parte a cura dell'associazione **l'Ortazzo e in parte a cura dei Servizi della Provincia Autonoma di Trento**, che parteciperanno alla manifestazione.

LA BICI

Molto sentito, come al solito, il tema della mobilità sostenibile, e quest'anno sarà la sezione trentina della **Federazione Italiana Amici della Bicicletta** ad occuparsi del **parcheggio bici**, forse lo strumento migliore per arrivare in fiera, soprattutto se dotata di ampio cestino per le provviste.

ORARI

Fa' la Cosa Giusta! Trento sarà aperta venerdì 21 ottobre dalle 15 alle 19, mentre sabato 22 e domenica 23 ottobre l'orario sarà dalle 9 alle 19.

Informazioni e programma

www.fiera.falacosagiustatrento.org e sui social nei profili FaLaCosaGiustaTrento

Fa' la Cosa Giusta! Trento" ritorna, come una volta, ma non era per niente scontato. Iniziata quasi per gioco poco meno di vent'anni fa, annullata nel 2020 e dimezzata l'anno scorso per via della pandemia, **la fiera del consumo critico e degli stili di vita si riprende quest'anno per intero il suo posto nel calendario delle manifestazioni autunnali del capoluogo**. Ed è un posto importante, perché, non ancora maggiorenni, era la seconda fiera più amata del capoluogo, un bel po' dietro la Mostra dell'Agricoltura, che di anni però ne aveva oltre 70. La vera novità del 2022 è che non ci saranno grosse novità: la vera sfida di quest'anno sarà per gli organizzatori di Trentino Arcobaleno, affiancati dalle associazioni Viração e Jangata, Trento

Verso la Fiera Fa' la cosa giusta! Trento Le ManifestAzioni: appuntamenti di ottobre

In vista della Fiera, l'Ecosportello Fa' la cosa giusta! Trento – che diffonde tutto l'anno i temi dell'economia solidale attraverso il suo sito (falacosagiustatrento.org) e cura interventi nelle scuole e nel territorio – promuove degli appuntamenti assieme a tante realtà trentine per prepararsi nel migliore dei modi alla Fiera di ottobre. Le ManifestAzioni Fa' la cosa giusta! Trento sono iniziate domenica 11 settembre e si intrecciano con La Festa della Bicicletta promossa da FIAB Trento in collaborazione con la ProLoco Centro Storico e con il patrocinio del Comune di Trento; dopo gli appuntamenti del mese di settembre a Caldonazzo, Grumes, Trento, l'Ecosportello Fa' la cosa giusta! Trento parteciperà anche al **Festival**



Moltiplicazioni, in programma dall'1 al 2 ottobre a Progetto Manifattura, a Rovereto. L'Ecosportello sarà presente in particolare **domenica 2 ottobre** per raccontare i progetti portati avanti durante tutto l'anno e per confrontarsi con le altre realtà presenti sul tema dell'**Agenda 2030**,

a cui è dedicata la manifestazione. Le ManifestAzioni Fa' la cosa giusta!

Trento si chiuderanno **lunedì 10 ottobre** con un incontro al MUSE Museo delle Scienze: **alle 10 la psicologa Laura Endrighi, il climatologo Roberto Barbiero e il giornalista Paulo Lima** incontreranno gli studenti delle scuole superiori del Trentino che aderiscono al **Patto per lo sviluppo**

sostenibile per affrontare i risvolti psicologici del cambiamento climatico e parlare di azioni concrete.

Maggiori informazioni

comunica.flcg.tn@gmail.com oppure 348.1936763

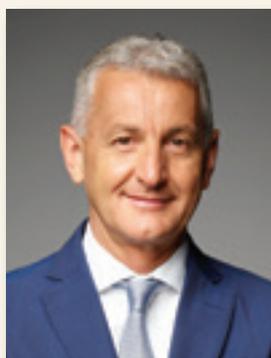


diventa l'unico modo che famiglie e imprese hanno per affrontare l'esplosione dei prezzi delle materie prime energetiche. Per questo, in assenza di altre possibilità di intervento per mitigare i costi, diamo questo consiglio ai nostri clienti.

Ci fa qualche esempio di come possiamo ridurre i consumi e così fare del bene all'ambiente e al portafoglio?

Per esempio, con due semplici accorgimenti che possiamo attuare subito in tutte le nostre case e uffici: abbassare di 1 grado i termostati, passando dagli abituali 20°C a 19°C, per garantire una riduzione media nazionale del 10,7% del combustibile destinato al riscaldamento domestico o accendere il riscaldamento un'ora in meno al giorno e contribuire al risparmio di un ulteriore 3,6% di gas.

Oltre a queste due misure casalinghe, a livello nazionale in alcune zone è possibile anche ridurre di qualche giorno il periodo di accensione degli impianti. Iniziando a novembre e spegnendo una settimana prima in marzo il risparmio



**Romano Stefani,
Direttore Mercato di
Dolomiti Energia**

arriverebbe a circa 2,7 miliardi di metri cubi di gas.

Ma ci sono altre buone abitudini che permettono di ridurre ulteriormente i consumi e l'impatto sull'ambiente: per esempio, fare una doccia di 5 minuti invece di 7; abbassare la temperatura dell'acqua di 3°C e chiudere il rubinetto quando non serve. Ma anche utilizzare lavatrici e lavastoviglie solo a pieno carico, per diminuire il numero di lavaggi e risparmiare diverse centinaia di milioni di metri cubi di gas. Oppure, per chi ha i fornelli a gas, tenere il fuoco più basso del 50% da quando l'acqua bolle a fine cottura o, come ha mostrato in questi giorni un premio Nobel, cuocere la pasta spegnendo il gas appena raggiunto il bollore. Altri suggerimenti si possono trovare sul nostro sito dove, negli approfondimenti della serie "Pillole di efficienza energetica", periodicamente pubblichiamo consigli pratici per ridurre i consumi e limitare i costi in bolletta.

Oltre all'energia e al gas nella vostra campagna informativa parlate anche di acqua, perché e quali consigli date?

Questo 2022 caratterizzato dalla siccità ha richiamato l'attenzione su quanto l'acqua sia rilevante per molteplici aspetti della nostra vita. Da tempo siamo impegnati a raccontare come siano importanti i piccoli accorgimenti quotidiani, per esempio, evitare di far scorrere l'acqua quando ci insaponiamo o ci laviamo i denti, è banale ma sommando le singole quantità a fine anno ognuno di noi può fare la differenza.

Dal 24 febbraio 2022 quasi 12 milioni di rifugiati dall'Ucraina hanno attraversato i paesi vicini in cerca di sicurezza; altri 6,6 milioni di persone sono sfollate all'interno dell'Ucraina; si stima che 15,7 milioni di persone (moltissimi i bambini e le donne) abbiano urgente bisogno di protezione e assistenza umanitaria": è l'aggiornamento - a questi primi giorni di settembre - dell'Agenda ONU per i Rifugiati-UNHCR Italia sull'emergenza Ucraina. Ed è in collaborazione con UNHCR, con la Comunità di Sant'Egidio e con Medici Senza Frontiere che lo scorso 4 marzo ha preso il via la raccolta fondi #Coopforucraina, con l'obiettivo di fornire subito assistenza sanitaria, kit di primo soccorso, cibo, vestiti e accoglienza al confine con l'Ucraina e anche al suo interno. Una iniziativa che è stata immediatamente promossa, già dal 5 marzo, anche nei 360 punti vendita Coop Trentino, Famiglia Cooperativa e Coop Superstore.

Il nostro aiuto non si ferma.

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

PARTECIPA ANCHE TU.
Puoi donare alle casse 2, 5 o 10 euro.
#coopforucraina

coop FAMILIA COOPERATIVA



Quali sono gli elettrodomestici che consumano più energia?

Si parla spesso di lavatrice e lavastoviglie, ma non sono loro gli elettrodomestici più energivori. Selectra, il servizio gratuito che confronta le offerte di energia elettrica, gas e internet, ha messo a punto una classifica degli elettrodomestici che consumano più energia (consumo orario medio), calcolando i costi in base alle tariffe del servizio di maggior tutela attive dal 1° luglio 2022.

Ecco gli elettrodomestici più energivori

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 1. Stufetta elettrica | 2,0 kWh (0,90 €/ora) |
| 2. Bollitore | 1,6 kWh (0,73 €/ora) |
| 3. Asciugacapelli | 1,6 kWh (0,72 €/ora) |
| 4. Friggitrice ad aria | 1,5 kWh (0,68 €/ora) |
| 5. Piastra capelli | 1,3 kWh (0,59 €/ora) |
| 6. Asciugatrice | 1,2 kWh (0,53 €/ora) |
| 7. Ferro da stiro | 1,0 kWh (0,45 €/ora) |
| 8. Forno elettrico | 0,9 kWh (0,42 €/ora) |
| 9. Aspirapolvere | 0,8 kWh (0,36 €/ora) |
| 10. Condizionatore | 0,7 kWh (0,32 €/ora) |
| 11. Lavatrice | 0,3 kWh (0,14 €/ora) |
| 12. Lavastoviglie | 0,3 kWh (0,11 €/ora) |



#coopforucraina

L'emergenza non è finita

Riparte con una nuova fase la raccolta fondi #Coopforucraina, per dare aiuto alle famiglie in fuga dalla guerra. Ecco i risultati delle prime due fasi dell'iniziativa, a livello nazionale e al nostro livello locale

di **Cristina Galassi**

Ora #Coopforucraina riparte con nuovo slancio, per continuare a sostenere le associazioni e le organizzazioni che a livello locale stanno offrendo accoglienza ai rifugiati.

LE FASI DELLA CAMPAGNA

Nella prima fase Coopforucraina, in un mese (dal 4 marzo al 4 aprile 2022) **le donazioni sono arrivate a 1.200.000 euro**, fra i contributi dei cittadini e il plafond di partenza pari a 500.000 euro versato dalle cooperative. **I donatori sono stati oltre 81.000** e hanno contribuito in diverse modalità: degli oltre 1 milione e 200.000 euro, oltre 540mila gli euro raccolti sia attraverso le casse dei 1.100 punti vendita Coop, il resto sul conto corrente e sulla piattaforma di crowdfunding online Eppela.

Coopforucraina non si è però fermata: è ripartita il 5 aprile con una nuova dimensione, spostandosi a livello territoriale delle singole cooperative, e i soci e i clienti hanno potuto continuare a contribuire nel punto vendita.

A beneficiare di questa seconda raccolta fondi sono state **le associazioni locali che si stavano occupando dell'accoglienza dei profughi giunti dall'Ucraina** già dalle prime settimane di guerra.

Anche in questa occasione tutti i negozi Coop Trentino, Famiglia Cooperativa e



Dall'inizio del conflitto, Coop si è impegnata a sostenere la popolazione ucraina in fuga dalla guerra. Grazie ai nostri clienti, soci e dipendenti, abbiamo raccolto fondi per aiutare le associazioni che accolgono i profughi. Ecco i numeri della 2ª campagna

Coop Superstore hanno partecipato all'iniziativa per sostenere le associazioni locali impegnate nell'accoglienza dei profughi.

ACCOGLIENZA IN TRENINO

Proprio in queste settimane il Consorzio Sait ha consegnato al Fondo Solidea (Cooperazione Trentina) circa 6300 euro, raccolti attraverso i negozi Coop Trentino, Famiglia Cooperativa e Coop Superstore. Il Fondo Solidea Solidea onlus sostiene progetti di solidarietà e sviluppo promossi o seguiti da missionari, volontari, associazioni, enti e organismi non lucrativi trentini.

Solidea gestirà la donazione per sostenere **l'iniziativa promossa dalla Cooperazione Trentina in aprile per dare accoglienza ai profughi sia nell'emergenza e sul medio periodo** (un anno), pensando anche all'inclusione e all'integrazione delle persone accolte. Sono stati stanziati per questo 100mila euro.

Quello organizzato dalla Cooperazione Trentina – in collaborazione con la Provincia, soggetti privati e pubblici, e con la rete della cooperazione sociale sul territorio – è un progetto di **accoglienza diffusa** per fornire **ospitalità e assistenza circa 50 persone ucraine** richiedenti protezione umanitaria in Trentino.

I profughi sono oggi ospitati in **una decina di alloggi** messi a disposizione da proprie-

tari pubblici e privati su tutto il territorio (Trento, Pergine, Arco e altre località in Valsugana, Val di Non, Valle del Chiese, Val di Fassa).

La Cooperazione Trentina ha sostenuto i costi di allestimento degli alloggi, rimborserà ai proprietari i costi di gestione (utenze, riscaldamento, spese condominiali, etc.) durante il periodo di utilizzo da parte dei profughi – che vengono individuati dalla Provincia competente, il Cinformi – e si è impegnata a sostenere il costo del cosiddetto CEM (contributo economico mensile) riconosciuto ai profughi

dal sistema provinciale di accoglienza. Questa terza fase della raccolta fondi Coopforucraina nei negozi Coop Trentino, Famiglia Cooperativa e Coop Superstore invita quindi a **sostenere questa iniziativa di accoglienza attiva nelle nostre comunità** e ci ricorda che l'emergenza Ucraina non è finita.

Nel mese di ottobre sarà più conveniente fare una spesa sostenibile per le persone e per il pianeta, scegliendo prodotti che promuovono il miglioramento delle condizioni di vita dei lavoratori e sostengono progetti di salvaguardia ambientale. Con la campagna Settimane Fairtrade centinaia di prodotti certificati Fairtrade del commercio equosolidale saranno in promozione nei punti vendita **Coop**, come nei negozi di alcune insegne della grande distribuzione di tutto il territorio nazionale.

Per molti "commercio equo" significa principalmente **caffè, cacao e banane**. In realtà la possibilità di scelta è molto più vasta: **tè, cereali per la colazione, succhi di frutta, biscotti, merendine, gelati, cracker**

Ottobre: tornano le settimane del commercio equo

Tante promozioni, che non toccano in alcun modo i guadagni degli agricoltori, per provare i prodotti del commercio equo, o farne scorta



e altri prodotti da forno, tutti realizzati con almeno un ingrediente da organizzazioni Fairtrade in Asia, Africa e America Latina. **Il Marchio Fairtrade su un prodotto indica che è stato acquistato secondo i criteri del commercio equosolidale**, ovvero che gli agricoltori hanno ricevuto un **Prezzo Minimo Fairtrade** per la vendita della materia prima, che è un prezzo stabile. Inoltre ricevono una somma di denaro extra per avviare progetti di interesse nelle comunità, il **Premio Fairtrade**. Ad esempio acquistano materiali o mezzi per l'agricoltura, costruiscono ambulatori sanitari o aule scolastiche, attivano corsi di formazione o altre iniziative a sostegno del reddito delle famiglie.

Le Settimane Fairtrade sono l'occasione giusta per un gesto gentile: sostenere un circuito che si impegna a **migliorare redditi e salari dei lavoratori, promuove la parità di genere, lotta contro il lavoro minorile e lavora con gli agricoltori per mitigare e contrastare gli effetti della crisi climatica**. **Le promozioni non toccano in alcun**

modo i guadagni degli agricoltori, sono un'iniziativa sostenuta dai partner commerciali dell'iniziativa. Lo sconto, infatti, **non è mai a scapito del Prezzo Minimo e del premio Fairtrade** che viene pagato alle organizzazioni di produttori. Le promozioni sui prodotti Fairtrade permettono a chi non li conosceva prima di provarli e a chi li acquista regolarmente di farne scorta. Più prodotti Fairtrade saranno venduti, più guadagneranno gli agricoltori e i lavoratori.

Ecco perché scegliere un prodotto Fairtrade è fare una scelta sostenibile per le persone e per il pianeta: REDDITO DIGNITOSO. Una vita dignitosa, che copra i bisogni fondamentali

delle persone e delle comunità, **è un diritto fondamentale**. Fairtrade ha fissato un salario base per i lavoratori delle piantagioni di banane certificate, che prevede paghe più alte per migliaia di dipendenti, e una rete di salvataggio per andare incontro ai loro bisogni essenziali. **PARITÀ DI GENERE.** Gli Standard Fairtrade sono pensati per prevenire la

disuguaglianza di genere e **aumentare la partecipazione delle donne**. Attraverso le Scuole di leadership femminile, Fairtrade accompagna le produttrici e le lavoratrici con un **percorso di formazione** che ha l'obiettivo di renderle consapevoli dei loro diritti e di far loro acquisire competenze in ambito di gestione economica e finanziaria. **LOTTA AL LAVORO MINORILE.** Fairtrade **vieta il lavoro minorile** come definito dall'Organizzazione Internazionale del Lavoro (ILO) e si impegna a **combattere le cause profonde di questa piaga**, come la povertà, e a prevenire insieme alle organizzazioni di produttori l'abuso e lo sfruttamento dei bambini, attraverso progetti specifici.

CRISI CLIMATICA. Gli agricoltori Fairtrade utilizzano il Premio per **diventare più resilienti** rispetto ai fenomeni atmosferici estremi e ai danni provocati al raccolto. Le Climate Academy Fairtrade in Asia e in Africa aiutano gli agricoltori ad adattarsi, diversificare e a trovare nuove fonti di reddito. (fairtrade.it)

Lo scorso 19 agosto la Famiglia Cooperativa di Povo ha inaugurato il supermercato di Povo, completamente rinnovato. In 12 giorni tutto è cambiato: pavimenti, scaffali, banchi, luci, frigoriferi, assortimenti. Una ristrutturazione lampo che non riguarda soltanto l'estetica e la funzionalità, ma anche l'**assortimento: quasi mille nuove referenze sugli scaffali** (selezionate in base alle preferenze espresse dai clienti), e **due nuovi reparti, la rosticceria con piatti caldi e la pasticceria fresca**.

Nella ristrutturazione (6 giorni per i locali con Cean spa ed altri 6 per gli allestimenti con Sait), è stata posta grande attenzione alla funzionalità, con un intervento sugli **spazi ridisegnati all'insegna dell'ampliamento dei passaggi, al risparmio energetico**, con luci e frigo di ultima generazione e quindi a bassissimo consumo.

L'impatto dell'intervento sulla clientela è stato minimo, non solo per la durata ridotta dei lavori, ma anche per i servizi sostitutivi allestiti per limitare i disagi: il bus navetta gratuito per il punto vendita di Cognola, la consegna della spesa a domicilio e l'apertura con orario continuato del vicino negozio di Sprè.

Presentarvi questo punto vendita rinnovato è in-



sieme una gioia e un orgoglio – ha detto la presidente della Famiglia Cooperativa di Povo, **Alessandra Cascioli**, salutando i tanti soci e socie che hanno partecipato all'inaugurazione –. *Con il Consiglio di amministrazione abbiamo fatto un investimento coraggioso, se pensiamo alle annate di paura che abbiamo vissuto con la pandemia e alle prospettive dell'autunno alle porte, con l'inflazione e la crisi energetica che pesano su*



Famiglia Cooperativa di Povo

Una ristrutturazione a tempo di record!

Rinnovato completamente il supermercato di Povo. Tante le novità in assortimento, tra cui l'inserimento della rosticceria e della pasticceria fresca

di **Dirce Pradella**

nel 1895, è tra le più antiche del Trentino; diretta da **Fabrizio Bellotti**, conta **5 punti vendita (Povo, Cognola, Spré, San Donà e Sardagna)**, oltre **4200 soci**, produce un fatturato che supera i 11,2 milioni di euro e garantisce lavoro a **45 dipendenti**. Collaboratori e collaboratrici che sono stati ringraziati dalla presidenza e dalla direzione per il grande supporto dimostrato anche in questi giorni di ristrutturazione. Il grande negozio di Povo è stato anche insignito nel 2012 del riconoscimento di **Bottega Storica Trentina** (riservata agli esercizi commerciali che operano da più di 50 anni).

*“Questa Famiglia Cooperativa – ha commentato durante l’evento d’inaugurazione **Sergio Casetti**, presidente della Circostrizione – è molto innestata nella comunità, ed è sempre presente in tutte le occasioni di solidarietà e di inclusione. L’augurio che vi faccio è quello di guardare avanti e continuare a crescere”.*

*“In Trentino c’è ancora poca consapevolezza dell’importanza dei negozi di prossimità – ha detto il vicesindaco del Comune di Trento **Roberto Stanchina** –. Questo è un negozio radicato, presente da tempo, ed è diventato un punto di riferimento per tante persone”.*

“Questa di oggi è una tappa importante del percorso che vede rinnovare la rete dei punti vendita della cooperazione di consumo in tutto il Trentino – ha

*spiegato il presidente di Sait **Renato Dalpalù** – per renderla funzionale e all’altezza dei nostri tempi”.*

*“Questo è un momento importante per i soci e per tutta la comunità – ha commentato la vicepresidente della Federazione Trentina della Cooperazione **Paola Dal Sasso** – perché frutto di un investimento non solo economico ma anche sociale. I punti vendita come questo rendono possibile tenere aperti anche quei negozi periferici, a servizio di piccole comunità decentrate, che altrimenti dovremmo chiudere”.*

“Vicinissima alla città ma al tempo stesso immersa in una dimensione quasi di paese, la Famiglia Cooperativa di Povo è davvero un simbolo di una Co-

*operazione al passo con i tempi – ha aggiunto il vicepresidente della Provincia, **Mario Tonina** –. Gli spazi rinnovati sono l’indicatore di una voglia di futuro e di continuo miglioramento. Ma sempre restando nella terra di nascita, dove stanno le radici e quel senso di ‘casa’ che l’hanno resa così unica e forte anche in un mercato che cambia in continuazione”.*



consumi e bollette. Ma abbiamo deciso di premiare comunque la fiducia e la fedeltà che gli abitanti di Povo hanno sempre dimostrato nei confronti del loro punto vendita. La speranza è che continuino a farlo, ora in uno spazio più bello e funzionale, perché la Famiglia Cooperativa è il cuore del paese non solo dal punto di vista commerciale, ma anche sociale e la sua vitalità dipende da tutti noi”.

La Famiglia Cooperativa di Povo, fondata

Alcune immagini del supermercato rinnovato: il bellissimo nuovo reparto frutta e verdura; uno scorcio del grande banco gastronomia che offre ora anche tanti piatti pronti caldi, come pollo arrosto, lasagne, parmigiana e molto altro; in questa parte del negozio si trova anche la pasticceria fresca

Ogni anno sono sempre più numerose e importanti le iniziative che Anffas Trentino promuove per sostenere le persone con disabilità intellettiva, relazionale o con fragilità e le loro famiglie nelle proprie comunità di appartenenza.

Nella sua promessa identitaria Anffas Trentino afferma che tutte le persone hanno il diritto di vivere momenti di felicità e lo fa impegnandosi ogni giorno a garantire la migliore qualità di vita possibile per oltre 1000 persone con disabilità, attraverso una rete di servizi pensati in base a bisogni ed età

LA CAMPAGNA "HAPPY TIMES"

"Un morso, un sorso di felicità" rappresenta la prima iniziativa del 2022 promossa dall'associazione trentina nell'ambito della campagna di raccolta fondi denomi-



psicofisico, la socialità e la convivialità, il sostegno alla crescita e all'educazione, l'inclusione scolastica, il supporto nei compiti, lo sviluppo di abilità e competenze, l'abitare autonomo, l'inserimento lavorativo, l'accrescimento della consapevolezza dei propri diritti di cittadini, la residenzialità in età adulta e avanzata.

Anffas aspira a vivere in una comunità che non conosca discriminazioni e distinzioni, una comunità in cui i servizi offerti possano abbattere ogni limite e barriera, fornendo alle persone con disabilità intellettiva e relazionale il sostegno nella massima misura possibile.

SAIT E FAMIGLIE COOPERATIVE CON ANFFAS

La Cooperazione di Consumo Trentina sostiene Anffas Trentino da molto tempo, siamo arrivati alla diciottesima edizione.

In tutto in Trentino, venerdì 21 ottobre 2022

Un morso, un sorso di felicità. Un gesto di bontà

Treccia dolce, composta di frutta e latte: i prodotti trentini per una colazione all'insegna della felicità saranno proposti in occasione dell'iniziativa di solidarietà a sostegno di Anffas Trentino. Appuntamento il 21 ottobre in ben 22 negozi Famiglia Cooperativa e Coop Trentino

nata "Happy times", che verrà presentata nelle prossime settimane.

I progetti e le iniziative per favorire la crescita e il benessere, l'autonomia e l'inclusione, l'accoglienza e la residenzialità

sottendono principi valoriali fondamentali come: **l'autodeterminazione, la tutela, il progresso, il futuro, il sostegno e appunto la felicità.** Tra questi si annoverano: la promozione dello sport e del benessere

L'iniziativa di raccolta fondi, nata nel 2004 come "Un morso, un sorso di solidarietà", ha raccolto nelle diverse edizioni una generosa partecipazione della comunità.

Con "Un morso, un sorso di felicità" rinnoverà il proprio appuntamento venerdì 21 ottobre e in alcuni casi anche sabato 22, come sempre, in alcuni negozi e supermercati Coop Trentino e Famiglia Cooperativa.

Tutti possono partecipare, richiedendo la pratica borsa della spesa in tessuto riutilizzabile con gli ottimi prodotti della "buona colazione trentina" messi a disposizione da SOSI, Latte Trento e Menz&Gasser, a par-

Anffas Trentino Onlus

È l'associazione di famiglie che opera nel campo della disabilità intellettiva e relazionale. Dal 1965 si prende cura delle persone con disturbi del neurosviluppo e con altre fragilità e sostiene le loro famiglie nelle proprie comunità. Si occupa di inclusione scolastica, di servizi sanitari e sociali, anche con servizi personalizzati, di inserimento nel lavoro. Anffas risponde oggi alle necessità di oltre 1000 persone in buona parte del Trentino, grazie ad una presenza capillare di servizi nei principali centri, per costruire il futuro delle persone con disabilità intellettiva sul loro territorio.



Treccia dolce SOSI, composta di frutta Menz & Gasser e Latte Trento in cambio della tua donazione a "Un morso, un sorso di felicità" 2022, che sostiene il progetto a favore della crescita, educazione e benessere dei bambini, dell'autonomia ed inclusione sociale dei giovani e dell'accoglienza residenziale degli adulti e anziani



un MORSO un SORSO DI FELICITÀ

il **21 ottobre** sostieni i progetti di felicità promossi da **Anffas Trentino**, grazie!

Scegli la buona colazione trentina...
UN GESTO DI BONTÀ!



tire da un'offerta consigliata di 12 euro. Scegliendo di fare la colazione con la treccia dolce a lievitazione naturale, la confettura extra di frutta e il latte delle nostre mucche trentine sarà possibile sostenere la felicità di bambini, giovani, adulti e anziani con disabilità intellettiva e relazionale in carico all'associazione. **L'intero ricavato sarà impiegato da Anffas Trentino** per sostenere i suoi importanti progetti di felicità sulla crescita educazione, sull'inclusione e autonomia e sulla accoglienza e residenzialità.

UN MORSO UN SORSO DAL 2004 A OGGI

Dal 2004 ad oggi "Un morso, un sorso di solidarietà" ha permesso di raccogliere oltre 216.000 euro, che hanno consentito, nel tempo, di dare vita ad **attività concrete** e di sostenere iniziative a favore delle persone con disabilità seguite nei vari servizi dell'associazione. Ne sono un esempio l'acquisto di arredi per rendere più familiare la nuova Comunità residenziale di Arco, il sostegno ai progetti di vita indipendente dei giovani, come anche il progetto di autorappresentanza "Io cittadino", che grazie al ricavato della scorsa edizione, avrà coperto il costo del personale educativo dedicato a questo importante progetto per 4 anni.

Ogni anno le Famiglie Cooperative invitano, con ottimi risultati, i soci a sostenere Anffas Trentino anche con la donazione dei punti SocioSi, la raccolta che fa accumulare punti con la Carta In Cooperazione nella spesa nei negozi Famiglia Cooperativa, Coop Trentino e Coop Superstore.

Nell'estate 2020, in occasione del 120° della fondazione del Consorzio, il Sait e le Cooperative hanno donato ai centri Anffas di Arco, Borgo e Trento tre nuovissimi pulmini adeguatamente attrezzati, fondamentali per lo svolgimento dell'attività quotidiana, indispensabile per promuovere l'inclusione sociale anche delle persone con grave disabilità.



"Un morso, un sorso di felicità" vi aspetta qui

ALDENO	Coop Trentino	via Dante
ARCO	Coop Trentino	via Galas, 35
BOLOGNANO DI ARCO	Coop Trentino	via Stazione 3
BONDO	Famiglia Cooperativa	corso Tre Novembre
BORGO VALSUGANA	Coop Trentino	corso Vicenza, 4
CAVALESE	Coop Trentino	piazza Battisti
COGNOLA	Coop Trentino	piazza dell'Argentario, 6
MOENA	Coop Trentino	strada de Prealon
PONTE ARCHE	Coop Trentino	via Prati
POVO	Coop Trentino	piazza Mancini
PREDAZZO	Coop Trentino	via Battisti
RIVA DEL GARDA	Coop Trentino	piazzale Mimosa 8
RIVA DEL GARDA BLUE GARDEN	Coop Trentino	via Padova
STORO	Coop Trentino	via Conciliazione
STRIGNO	Coop Trentino	via Roma 27
TONADICO	Famiglia Cooperativa	via Scopoli 40
TRANSACQUA	Coop Trentino	viale Piave
TRENTO SUD COOP SUPERSTORE	Coop Superstore	via Degasperini
TRENTO MADONNA BIANCA	Coop Trentino	via Menguzzato
TRENTO RAVINA	Coop Trentino	via Herrsching, 1
TUENNO	Coop Trentino	piazza Alpini 3
VIGOLO VATTARO	Famiglia Cooperativa	via Vittoria



**TI RICARICHI
FACENDO LA SPESA**

con

Autoricarica con la Spesa

Ogni **250** punti
ti ricarichi di **5€**



coopvoce
Comunicare è semplice

Per tutti i dettagli consulta il materiale a punto vendita e sul sito www.coopvoce.it

Formazione, rete e consapevolezza. Sono queste le tre leve su cui agisce l'Associazione Donne in Cooperazione per incrementare la presenza femminile nella governance delle cooperative trentine. Il bilancio delle attività è stato tracciato il 12 settembre in occasione dell'assemblea. Ogni anno vengono organizzati corsi, eventi, momenti di sensibilizzazione e

Bolzano e al Festival dell'Economia, con un evento che ha riscosso molto successo; il testo è stato raccontato anche durante l'assemblea, con la partecipazione di tre delle protagoniste del libro: **Francesca**



che ha rivelato difficoltà psicologiche negli adolescenti e la necessità di strumenti per conciliare smart working e cura familiare.

È stata conclusa la prima parte di attività di ricerca e analisi dei bisogni e dei vissuti delle famiglie che hanno

Donne in Cooperazione, assemblea 2022

Formazione, rete e consapevolezza

L'associazione continua la sua azione per valorizzare e potenziare la presenza delle donne nel movimento cooperativo e nelle cooperative, con nuovi progetti e buoni risultati

di **Dirce Pradella**

scambio di esperienze, tutti orientati a potenziare il ruolo delle donne nel movimento cooperativo e a fare progressi nell'importantissimo lavoro culturale necessario per arrivare, un giorno, ad una società paritaria.

«Anche grazie alla nostra attività – ha spiegato **Nadia Martinelli**, presidente dell'Associazione Donne in Cooperazione – la situazione è migliorata: le dipendenti donne della nostra cooperazione sono il 60,3%, ma poi solo il 23% entra nei Cda e solo il 20% riveste il ruolo di presidente. Ci mancano ancora 7 punti percentuali per arrivare alla soglia minima del 30% di donne negli organismi decisionali, come da indicazioni dell'Alleanza Cooperativa Internazionale. Abbiamo ancora da lavorare, ma ci siamo e continueremo a farlo con tenacia».

«L'Associazione ha un ruolo molto importante per il movimento cooperativo trentino – ha aggiunto **Paola Dal Sasso**, vicepresidente della Federazione Trentina della Cooperazione – perché offre consapevolezza del potenziale che le donne hanno rispetto agli obiettivi che possono raggiungere».

L'assemblea si è tenuta a Candriai, nel Centro Formazione e Vacanze della cooperativa Aerat presieduta da **Edo Grassi**. Hanno partecipato all'assemblea anche **Claudia Gasperetti** (Comitato Imprenditoria Femminile) e **Enrica Vinante** (Commissione Pari Opportunità).

PROGETTI E ATTIVITÀ

Tra le attività 2021 dell'Associazione (270 socie e soci) il viaggio alla scoperta del volto femminile di Trieste e le presentazioni del libro **Donne ai vertici** in Trentino, a

Peruz, Angela Curzel e Enrica Cavalli.

Da segnalare anche lo spettacolo **Della donna parla ben** di e con Loredana Cont, un evento volto a dialogare tramite diversi linguaggi sui temi della discriminazione di genere e il **Canto per la pace**, un concerto per la raccolta di fondi destinata all'Associazione genitori con figli disabili "Neven".

Tra le proposte più apprezzate dell'attività formativa (in collaborazione con la Federazione Trentina della Cooperazione) il seminario **Diversity Management** sulla gestione

trascorso la pandemia lavorando forzatamente da remoto e gestendo le attività lavorative con i figli a casa in didattica a distanza; l'analisi, realizzata tramite un questionario aperto a tutta la cittadinanza, è stata curata insieme a psicologhe e ricercatrici universitarie ed esposto in assemblea dalla ricercatrice **Angela Chiavassa**.

Nel 2022 l'Associazione ha partecipato al progetto di comunicazione, educazione e formazione **Alla luce del giorno** della circoscrizione di Ravina Romagnano, con l'intervento **Donne e lavoro. Se il lavoro è diseguale: strategie di intervento e rilevanza dei percorsi educativi**, dove sono intervenute **Barbara Poggio**, prorettrice alle Politiche di equità e diversità dell'Università di Trento, e **Francesca Gennai**, del direttivo dell'Associazione. L'analisi effettuata in quell'occasione ha evidenziato che anche nel mondo cooperativo persistono le stesse dinamiche di segregazione occupazionale del mercato del lavoro for profit. Ai vertici gli uomini e alla base le donne.

L'Associazione, infine, è stata sostenitrice e promotrice del premio destinato a donne pioniere nell'agricoltura sostenibile in memoria di **Agitu Ideo Gudeta**, pastora e imprenditrice etiopica uccisa, due anni fa, nella sua casa in valle dei Mocheni da un suo collaboratore, e ha promosso la presentazione del libro **Questo non è normale** scritto dall'on. Laura Boldrini per riflettere sui pregiudizi e gli stereotipi che ancora permeano la nostra società relativamente alle differenze di genere.



Nadia Martinelli, presidente dell'Associazione Donne in Cooperazione

dello stress, la felicità e il benessere organizzativo, per approfondire i vantaggi organizzativi, economici e motivazionali che nascono dalla valorizzazione delle differenze.

Grande interesse anche per il corso **Generazioni cooperative**, per i giovani e le donne che vogliono essere parte attiva della cooperazione di oggi e di domani, in collaborazione con i Giovani Cooperatori Trentini e per **Abbi cura di te**, percorso di benessere per corpo e mente ideato durante la pandemia e proseguito nel 2021. **Generazioni cooperative** sarà riproposto, rinnovato, anche quest'anno, e partirà a inizio ottobre.

Importante anche l'impegno per **sostenere l'occupabilità delle donne e riaffermare il valore sociale della maternità e della paternità**, con un progetto che ha le sue basi nella analisi del contesto nella pandemia,

Info
Associazione Donne in Cooperazione
Tel. 0461 898601
associazione.donne@ftcoop.it
www.cooperazionetrentina.it

Pandemia, crisi climatica, guerra, inflazione. Eventi simultanei, terribili e imprevisi ha innescato nei primi mesi del 2022 una tempesta perfetta. All'orizzonte un pericoloso nuovo mondo in cui la democrazia è sempre più a rischio (il 40% del Pil globale arriva da Paesi non liberi), cresce la povertà alimentare, il commercio internazionale decresce e l'emergenza climatica è drammatica quotidianità.

si, il legame (commerciale e ideologico) con la Russia è un dato di fatto (gli italiani sono i più filo putiniani d'Europa), è altrettanto vero che il dilemma della bolletta è ben lontano dall'essere risolto e pesa come un macigno sulle famiglie già a corto d'ossigeno. Il 57% dichiara già oggi la difficoltà di pagare l'affitto, il 26% pensa di sospendere o rinviare il pagamento e se restringiamo il campo a luce e gas un italiano su 3 entro Natale po-

personale come meta di tutte le attenzioni; **la salute, il benessere, gli affetti, l'amore.** Il 54% degli italiani guardando avanti vogliono fare ciò che davvero gli piace, seguito da propositi di mangiare meglio e mettersi a dieta (47%), rivendicare i propri diritti (44%), accettare anche le proprie imperfezioni (40%), curare l'aspetto esteriore (39%), stare con gli amici (38%). Un rifugio nella propria comfort zone benché permanga la perce-

Rapporto Coop 2022

Consumi e stili di vita degli italiani di oggi e di domani

Il Rapporto interpreta l'eccezionale cambiamento dello scenario, per comprenderne gli effetti sulla vita quotidiana degli italiani



zione che qualcosa stia per accadere.

La tempesta perfetta non poteva risparmiare la filiera del cibo dove l'inflazione picchia ancora più duramente seppur meno che in altri Paesi europei (da noi un +10% a fronte del +13,7% della Germania). Negli stessi Paesi già si registrano i primi cali nei volumi di vendita che l'estate italiana ha frenato, complici le temperature e il turismo.

Eppure la spending review

Se il Pil mondiale sconta un ribasso dal +5,7% del 2021 al +2,9% previsionale del 2022, anche l'Italia vede un peggioramento delle sue previsioni di crescita che si attestano a +3,2% per il 2022 e +1,3% per il 2023, mentre la doppia dipendenza dell'Europa dall'area del conflitto russo-ucraino ha fatto impennare l'inflazione facendoci fare un balzo indietro di circa 40 anni. 2.300 euro è la perdita media del potere d'acquisto delle famiglie italiane stimata per l'anno in corso, tanto peggio se si vive da soli.

Sopravvissuti al Covid, ma attoniti e circospetti gli italiani non minimizzano le tensioni economiche e sociali, **ma pongono al primo posto delle loro preoccupazioni l'emergenza generata dalla crisi climatica.**

Il 38% ritiene che il prossimo accadimento epocale sarà proprio da questa derivante, il 56% ritiene che questa emergenza debba avere la massima priorità a livello nazionale e internazionale ed è ancora la preoccupazione ambientale ad avere il maggiore impatto sul loro stato d'animo; lo afferma il 39%, ben 11 punti percentuali in più rispetto ai timori generati dalla guerra in Ucraina.

I temi ambientali arrivano prima anche della pur temuta inflazione (almeno per il momento). E se è vero che più di altri Pa-

trebbe non coprire più le spese per le utenze. **L'Italia colpita dalla tempesta perfetta si scopre un Paese più vulnerabile con la classe media sempre più in difficoltà**, una parte che rimane indietro (24 milioni che nel 2022 hanno sperimentato almeno un disagio) e una netta crescita dell'area della povertà vera e propria (+ 6 milioni nell'ultimo anno).

Per converso cresce il mercato del lusso. La forbice si divarica e ritorna il clima da austerità sia per le grandi spese (auto, elettrodomestici, nuova casa) sia per le piccole rinunce al superfluo. I più avveduti (68%) hanno già avviato la loro personale spending review, il 17% dichiara l'intenzione di farlo con l'arrivo dell'autunno. Lavorare non basta più e il lavoro è sempre più povero; nel rapporto tra costo della vita e stipendi medi, l'Italia è il fanalino di coda tra le principali economie europee.

Crescono anche le dipendenze, gli eccessi di una minoranza, la più fragile, mentre di fronte al caos del mondo rispunta la dimensione

degli italiani non tocca il cibo; **sono 24 milioni e mezzo gli italiani che nonostante l'aumento dei prezzi non sono disposti a scendere a compromessi nelle loro scelte alimentari** e prevedono di diminuire la quantità ma non la qualità del loro cibo. Si passa più tempo nella preparazione dei pasti, ci si impegna a sperimentare nuovi piatti.

Il carrello non è più la miniera da cui attingere per finanziare altri consumi, ma un fortino da proteggere. **Ma il cibo a cui non si intende rinunciare pare essere soprattutto quello più sobrio e basico, senza orpelli e sovrastrutture;** l'italianità e la sostenibilità sono gli elementi

imprescindibili che erodono mercato ad altre caratteristiche: **in calo il cibo gourmet, il cibo pronto, il biologico e l'etnico.** Mentre si profila per la grande distribuzione italiana un futuro denso di incognite, schiacciata da un lato dall'incremento dei prezzi e dal caro energia e dall'altro dalla necessità di attutire l'impatto dei prezzi sui portafogli delle famiglie.

“ Gli italiani non minimizzano le tensioni economiche e sociali, ma pongono al primo posto delle loro preoccupazioni l'emergenza generata dalla crisi climatica ”

Di nuovo sui banchi, ma per far crescere conoscenza e consapevolezza sulla parità, i diritti, il rispetto delle donne a casa e sul lavoro. Anche quest'anno la campagna Coop "Close



Close the gap Coop Sui campi con "Close the gap Coop" la formazione alla parità di genere

the gap – Riduciamo le differenze" per promuovere la parità di genere ha portato la formazione su questi temi direttamente nelle aziende fornitrici dei prodotti a marchio Coop.

A luglio, in Puglia, sono state coinvolte una ventina di lavoratrici della Secondulfo

di Trani, che produce, seleziona e commercializza frutta: **il laboratorio sugli stereotipi di genere, i diritti delle donne e delle lavoratrici, la violenza di genere, i servizi e le associazioni attivi sul territorio, è stato realizzato con la collaborazione di Oxfam Italia, Caritas**

e altre associazioni locali.

A Scanzano Jonico, in provincia di Matera, un percorso analogo ha coinvolto invece una trentina di dipendenti dell'azienda agricola Frutthera, **anche qui con la collaborazione di Oxfam e Caritas, affiancate dalle esperte del locale centro "Women's Pil. Lab - donne vittime di violenza"**.

Nei laboratori, le lavoratrici sono state coinvolte in prima persona per condividere le loro esperienze, opinioni ed emozioni sui temi degli stereotipi, della violenza, dei casi studio e dei servizi territoriali.

Obiettivo: **rendere consapevoli le donne delle proprie potenzialità e dei propri diritti, ma anche delle diverse forme di violenza** per identificare il problema e riconoscerlo, portandole a conoscenza dei servizi presenti sul territorio per la tutela delle donne e per la cittadinanza attiva.

(consumatori.e-coop.it)

Benessere animale

Stop alla strage dei pulcini maschi

Approvata in agosto la legge che introduce, entro il 2026, il divieto di abbattimento selettivo dei pulcini. La campagna di Coop "Salviamo il pulcino maschio", avviata nel 2019

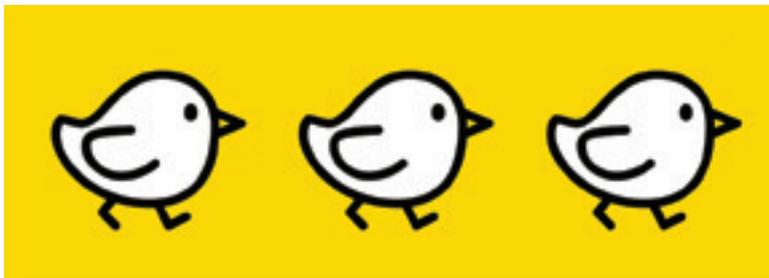
di **Chiara Faenza**, Responsabile sostenibilità e innovazione valori di Coop Italia

Purtroppo la normativa europea consente ancora l'uccisione dei pulcini maschi nelle filiere delle **galline ovaiole**: questi animali vengono soppressi subito dopo la nascita perché considerati "scarti" improduttivi. Ma ora 21 Ong

europee, con una lettera inviata al Consiglio dell'Unione europea, hanno chiesto di sostenere il divieto di uccisione sistematica dei pulcini maschi nell'industria delle uova e degli **anatrocchi femmina** nell'industria francese del *foie gras*. Queste pratiche, dunque, potrebbero essere vietate dalla prossima normativa comunitaria sul benessere degli animali, attesa nel giro di qualche anno.

Intanto, questa estate, la Camera dei deputati italiana ha approvato il **divieto di abbattimento** selettivo dei pulcini entro il 2026. Un passo importante, che accogliamo con favore.

Per opporsi a questa prassi inutile e crudele, Coop aveva lanciato già nel 2019 la campagna "**Salviamo il pulcino maschio**", che prevede di sottoscrivere specifiche garanzie



con i propri fornitori di uova. In particolare, **Coop ha definito accordi di filiera in base ai quali vengono acquistati pulcini destinati a divenire galline ovaiole per la produzione di uova a marchio solo se i fornitori si sono impegnati a non sopprimere un ugual numero di pulcini maschi, che verranno poi allevati fino all'età adulta: cioè a salvare un pulcino per ogni gallina ovaiole**. Da inizio progetto nel 2019 a fine 2021 sono stati salvati così circa **4.150.000 pulcini maschi**.

In coerenza con questa campagna, nel luglio 2020, Coop ha aderito all'appello lanciato al Governo da Animal Equality a favore dell'**ovosessaggio**, una nuova tecnologia che permette di individuare il sesso degli embrioni molto prima della schiusa delle uova e

di evitare l'abbattimento dei pulcini maschi. Inoltre, ha sottoscritto la dichiarazione di impegno pubblico con cui **si incoraggia lo sviluppo di queste tecnologie innovative**, impegnandosi ad adottarle per tutte le uova della propria filiera di prodotto a marchio quando

saranno commercialmente disponibili e applicabili.

Da dicembre 2021 è già presente in assortimento una referenza di uova a marchio Coop da galline allevate all'aperto e sessate preventivamente con Aat, un sistema che permette di selezionare la schiusa dei pulcini femmina.

L'ovosessaggio viene effettuato in incubatoio attraverso la tecnologia della Agri Advanced Technologies (Aat), l'azienda che ha sviluppato il sessaggio con la **retroilluminazione** dell'uovo (un fascio di luce permette di distinguere il diverso colore delle piume della gallina femmina e del maschio). Questa tecnologia, rispetto ad altre in fase di sviluppo e presenti sul mercato internazionale, risulta la più sostenibile, scalabile e migliore per velocità, efficacia e impatto ambientale (prevede solo l'utilizzo della luce e non di sostanze chimiche), ed è attualmente applicabile anche in Italia. I maschi che comunque nascono sono sempre destinati all'accrescimento. Si tratta di un grosso passo avanti nell'uso della tecnologia a favore del benessere animale.



valori l'associazione fa riferimento ai **dieci punti del Manifesto della comunicazione non ostile**: virtuale è reale, si è ciò che si comunica, le parole danno forma al pensiero, prima di parlare bisogna ascoltare, le parole sono un ponte, le parole hanno conseguenze, condividere è una responsabilità, le idee si possono discutere e le persone si devono rispettare, gli insulti non sono argomenti, anche il silenzio comunica.

Leggendo questo libro ci rendiamo conto che la nostra idea di comunicazione è

no parte della quotidianità, come risolverli e farli diventare occasione di confronto dipende da chi vi è coinvolto e dalla sua abilità a mediare. Con la **comunicazione non violenta (CNV)**, lo psicologo americano Marshall B. Rosenberg suggerisce il modo migliore per mantenere un atteggiamento di rispetto verso le persone anche in caso di conflitto e di appianare le divergenze in maniera costruttiva. I suggerimenti del rinomato psicologo sono stati accolti da Evelyn Schöllmann e Sven Schöllmann,

Comunicazione non ostile, con rispetto, gentile

Le parole del cambiamento sono parole gentili

Le parole sono un ponte tra noi e gli altri: imparare a sceglierle con cura (fin da piccoli) serve a creare una strada che fa incontrare. O al contrario costruire un muro che separa

di **Silvia Martinelli***

Le parole che scegliamo quando parliamo con qualcuno raccontano la persona che siamo, ci rappresentano e fanno capire agli altri come vogliamo entrare in relazione con loro. Spesso non ci facciamo caso, parliamo senza prestare attenzione a questi piccoli ma importantissimi strumenti che ci permettono di comunicare i nostri bisogni e le nostre emozioni. Le parole fanno da ponte tra noi e gli altri, per questo sceglierle con cura serve a creare una strada che fa incontrare o al contrario costruire un muro che separa.

Perché una comunicazione funzioni, però, non basta che ci sia una persona che parla, serve anche qualcuno che accolga il messaggio. Come suggerisce Rosy Russo, autrice del libro **"A chi lo dici? Consigli e strategie per comunicare con rispetto"** (Erickson), l'ascolto è il primo passo per una comunicazione efficace. Rosy Russo, oltre ad essere una consulente e formatrice di comunicazione, è ideatrice dell'associazione **Parole O_stili** nata con l'obiettivo di responsabilizzare ed educare gli utenti della Rete a scegliere forme di comunicazione non ostile. Per promuovere questi

spesso viziata dalla convinzione che ci siano dei comportamenti considerati universalmente corretti che tutti interpretano nella stessa maniera e che quindi non siano fraintendibili.

Tendiamo a pensare che ci sia un modo giusto e uno sbagliato di dire le cose o di mostrare i propri sentimenti e che sia così per tutti. Purtroppo non è così e **i conflitti nascono proprio dal fraintendimento di alcuni segnali**. Il nostro modo di parlare, di muoverci nella comunicazione

e di ascoltare è frutto di ciò che abbiamo imparato fin da piccoli e ognuno li gestisce in modo diverso. L'apertura ad accogliere e comprendere diversi modi di pensare e di agire si acquisisce nell'età in cui la nostra mente è più elastica e flessibile e la si allena nel corso di tutta la vita. **È importante quindi veicolare ed esercitare la capacità al rispetto fin dai primi anni di scuola.**

Nella scuola i conflitti so-



che li mettono in pratica come insegnanti di scuola primaria e formatori del metodo della comunicazione non violenta. Dalla loro esperienza sul campo nasce il libro **"Parlarsi con rispetto"** (Erickson), grazie al quale è possibile scoprire come avvicinarsi alla comunicazione non violenta e metterla in pratica nella quotidianità scolastica.

La CNV è diventata famosa come **"linguaggio della giraffa"**. Essendo la giraffa l'animale terrestre con il cuore di maggiore dimensione, Rosenberg l'ha scelta come figura che accompagna adulti e bambini alla scoperta dei **quattro passi fondamentali nella comunicazione: osservazione, emozione, bisogno, richiesta**. Ognuno di questi passi invitano a porsi delle domande che aiutano nella **risoluzione del conflitto: Che cosa è successo? Come mi sento? Di che cosa abbiamo bisogno? Quali sono le nostre richieste?** Possono sembrare piccoli principi, ma fanno di certo una grande differenza nel nostro modo di interagire con gli altri.

È attraverso piccoli gesti, così come nella scelta delle parole che usiamo, che dimostriamo la nostra disponibilità ad entrare in relazione con gli altri in maniera positiva. La gentilezza è come un seme trasportato dal





vento: può arrivare lontano e germogliare inaspettatamente.

Ci sono tanti modi per essere gentili e altrettante piccole azioni gentili che possiamo compiere migliorando la nostra giornata e quella degli altri. Il libro **“Crescere gentili”** di Naomi Schulman (*Erickson*) ne raccoglie più di cento, secondo il principio che **“qualsiasi cosa tu faccia può essere fatta con gentilezza”**.

Esercitandosi ogni giorno nella scelta di gesti e parole, la gentilezza può diventare un'abitudine che illumina le nostre vite e rende il mondo un luogo più felice. Se vediamo ostilità e conflitti intorno a noi, non esitiamo a rispondere con cortesia e parole gentili, perché come ci ha insegnato Gandhi, **dobbiamo essere noi a mettere per primi in pratica il cambiamento che vogliamo vedere nel mondo.**

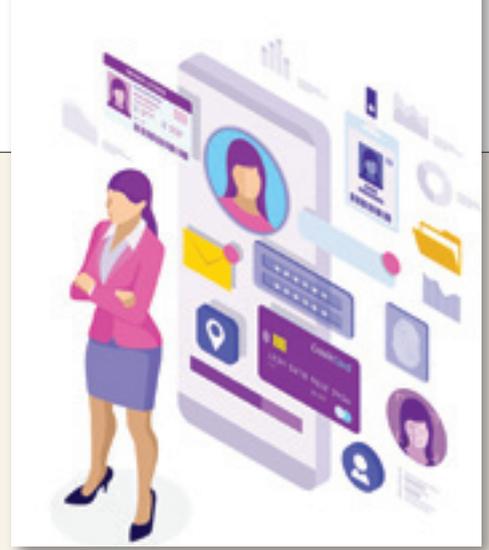
**La Libreria Erickson*

Libreria Erickson Librai gentili e libri pieni di parole belle

Venite a trovarci alla Libreria Erickson, troverete librai gentili e libri pieni di parole belle! La Libreria Erickson è in via del Pioppeto 24 a Gardolo (Trento). Se volete restare sempre aggiornati sulle novità e le iniziative della libreria potete seguire la pagina Facebook: facebook.com/LaLibreriaErickson e visitare il sito www.erickson.it.

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

Dopo che la Corte Suprema americana ha negato il diritto all'aborto a livello federale, in molti stati Usa l'aborto è diventato un reato e in alcuni di essi sono addirittura previste ricompense monetarie per chi denuncia chi pratica o ricorre a questo intervento. Un ritorno al passato, ma con in più un **elemento inquietante: l'enorme mole di informazioni legate alla nostra impronta digitale** rende molto più difficile che in passato nascondere di avere interrotto volontariamente una gravidanza. Perciò le attiviste *pro-choice* hanno iniziato a



La raccolta e l'uso dei dati personali Sicurezza e privacy: più attenzione alla nostra impronta digitale

Ogni byte della tua impronta digitale potrà essere usato contro di te.

È la conclusione poco rassicurante sugli scenari che si sono aperti dopo che l'interruzione di gravidanza è diventata illegale in molti stati Usa

di **Alessandra Farabegoli**,
docente ed esperta di comunicazione web

consigliare di interrompere l'uso delle **app per il tracciamento del ciclo mestruale**, senza limitarsi a disinstallarle dallo smartphone, ma richiedendo la cancellazione completa dei dati del proprio account.

Molte di queste app, in particolare quelle gratuite, danno scarse garanzie in termini di privacy: ad esempio, comunicano a Facebook quando **inizia il ciclo** o, se si usa la app per cercare di rimanere incinta, o se si registrano sintomi particolari come acne, gonfiore, mal di testa. **Queste informazioni servono alla profilazione del pubblico** a cui mostrare annunci pubblicitari di un certo tipo, dalle mutandine assorbenti agli integratori alimentari. Poiché negli Usa il mercato dei dati personali è molto meno regolamentato che in Europa, si sono verificati casi in cui gruppi antiabortisti hanno **usato database commerciali** per indirizzare le loro campagne a donne i cui comportamenti lasciavano presumere un'intenzione di abortire. E fin qui stiamo parlando di dati usati in forma aggregata e in qualche modo anonimizzata; ma, nel momento in cui l'aborto torna a essere un reato, le autorità possono richiedere l'accesso ai dati individuali, per capire se una gravidanza è iniziata ma a un certo punto si è interrotta.

Le app per il monitoraggio del ciclo non sono gli unici indizi potenzialmente incriminanti: ci sono la **cronologia delle ricerche**, i dati di **geolocalizzazione** che mostrano se si è visitata una clinica per aborti di un altro Stato, i movimenti sulla **carta di credito**

per l'acquisto di medicinali potenzialmente abortivi.

Per questo molte organizzazioni hanno pubblicato vere e proprie guide su come aumentare il livello di sicurezza e privacy intorno alle proprie scelte: ritorno alla carta per registrare le date delle mestruazioni, blocco della geolocalizzazione nelle app, cancellazione della cronologia degli spostamenti e delle ricerche su Google, uso del browser in incognito o tramite una Vpn (rete privata virtuale).

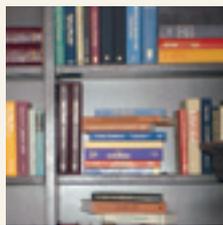
Spesso le preoccupazioni riguardo alla privacy vengono liquidate con un'alzata di spalle, "io non ho niente da nascondere". Non è così: la libertà che oggi diamo per scontate potrebbero non esserlo più in futuro, e i dati che lasciamo dietro di noi **potrebbero venire usati** in modi che non ci piacciono affatto. Perciò dobbiamo **aumentare la nostra attenzione alle regole sulla raccolta e l'uso dei dati personali**, sia da parte delle aziende che da parte degli Stati, e continuare a impegnarci per difendere e ampliare i nostri diritti. (consumatori.e-coop.it)

Come cancellare la cronologia di spostamenti e ricerche

Vuoi controllare se Google ha memorizzato i tuoi spostamenti, ed eventualmente bloccarlo e cancellare i dati pregressi? Vuoi impostare la cancellazione automatica della tua cronologia di navigazione su Chrome? Questo articolo di Wired ti spiega come fare: bit.ly/CancellaCronologia

Un motore di ricerca molto privato

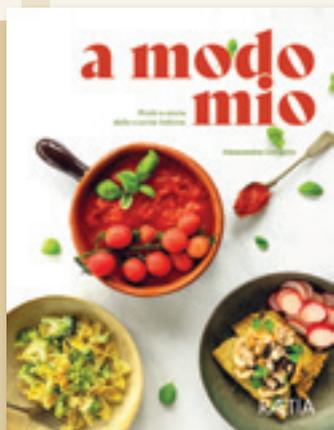
DuckDuckGo è una app ed estensione di Chrome che consente di fare ricerche in modalità privata e criptata, senza salvarne la cronologia e bloccando il tracciamento.



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



RESTO QUI

di Marco Balzano, ed. Einaudi, Torino 2018

‘Qui’, nella nostra Regione, in un paesino - Curon - ricordato da quel campanile che spunta misterioso in mezzo al lago artificiale. Percorrendo la Val Venosta verso Resia lo si vede, incuriosisce, pone domande, fa tristezza e un po’ d’angoscia. È testimone silenzioso, ma inequivocabile, del cinismo che altera la natura e le pacifiche convivenze in funzione di necessità economiche. “La diga era stata annunciata per la prima volta nel 1911. Imprenditori della Montecatini volevano espropriare Resia e Curon per sfruttare la corrente del fiume e produrre energia. Industriali e politici italiani



dicevano che l’Alto Adige era una miniera d’oro bianco. I nostri paesi sarebbero scomparsi sotto una tomba d’acqua. I masi, la chiesa, le botteghe, i campi dove pascolavano le bestie: tutto sommerso”. Poi, anni dopo, così fu ed è. Intorno a questa vicenda, la sapienza e l’abilità narratrice di Marco Balzano costruiscono un romanzo fatto di umanità violentata e di non rassegnata ribellione, con dentro “il magnifico ritratto di una donna tanto sensibile quanto coraggiosa”. Permane un duro documento su “una parte sconosciuta delle lotte di un popolo intrappolato tra fascismo e nazismo”, che aiuta a capire un pezzo di Storia del Tirolo e come la Storia ha inciso nel profondo dell’anima tirolese.

LE FUTUROSE

a cura di M. Argenti-P. Belli- F. Cassiti-P. Giudici,
ed. Osiride, Rovereto 2022

‘Futurose’ sono giovani donne che progettano il futuro. Persone vere, con nome e cognome, che vivono la loro vita aperta su orizzonti lunghi ma attuandola già nella concretezza dell’oggi. Un ventaglio di talenti, scoperti da chi li possiede anzitutto dentro di sé, vissuti con tenacia in vite normali e poi generosamente raccontati. Appaiono nella loro operatività, perseguendo concetti-chiave, quali ‘costruire il futuro facendolo da subito senza aspettare’, ‘scelta consapevole’, ‘il mio essere’, ‘passione e determinazione’,

‘studio continuo’, ‘coraggio anche nella solitudine’, ‘i valori umani universali’... Ed ecco qui raccolte 25 interviste a giovani donne “che abbiamo incontrato e che stanno costruendo il proprio futuro mettendocela tutta, fiduciose, sincere, diverse”. In sotto traccia - e spesso esplicito - un ripetuto richiamo alle donne ammazzate e ai loro bambini, comunque all’orrore della violenza. Il libro è per tutte/i un messaggio, non ostentato eppur chiarissimo ed efficace. In apertura si precisa che l’iniziativa editoriale è di quattro socie di *Amici di Famiglia* e che “il ricavato di questa pubblicazione sarà interamente devoluto per la creazione di una borsa di studio e assegnato all’Università i Trento”. Gente di casa nostra o, come si dice, della porta accanto.

IN SALUTE CON LE API

di Christian Thuile, ed. Athesia, Bolzano 2020

È la riscoperta di un’antica arte di guarigione. Dunque proposta di apiterapia, per chi vuol provare. Tanto più rassicurante in quanto presentata da un ‘Dr. med.’: l’autore, infatti, ha studiato medicina in Austria, in Olanda, a Bologna, specializzandosi in “scienza della nutrizione, medicina ortopedica, agopuntura, medicina sportiva, fitoterapia, medicina oncologica, e molto altro”. Giustamente il dott. Christian Thuile non promette miracoli e in apertura del volume troviamo il prudentiale chiarimento che “i consigli, gli stimoli e i suggerimenti sono stati re-

datti con scrupolo secondo lo stato attuale della conoscenza (...) il loro utilizzo avviene esclusivamente a discrezione del lettore (...) in nessun modo i suggerimenti sono stati pensati in sostituzione di un trattamento medico professionale”. Il bel volume tratta anzitutto della vita delle api, a partire dalla loro conformazione fisiologica all’alveare, con i ruoli di riproduzione-lavoro-produzione. Si dilunga poi nel dettaglio dei prodotti apistici e del loro effetto su salute e benessere: il miele, la propoli, la pappa reale, la cera delle api, il veleno d’ape; con brevi riquadri sui modi d’uso. Un libro da tenere a portata di mano, con la convinzione che - oltre i prodotti curativi - “senza le api non ci sarebbe vita”.

A MODO MIO

di Alessandra Dorigato, ed. Raetia, Bolzano 2022

L’autrice scrive che il suo amore per il cibo non è nato a tavola, ma in cucina, e che per questo deve ringraziare la cucina di mamma Maria e di nonna Nina. E “a modo suo” gestisce il frutto di questa esperienza familiare, diventata passione. Ne esce un doppio successo, di lavoro e di comunicazione. Cresciuta tra la Lombardia e il Trentino, ora vive a Vienna con la sua famiglia; si occupa di una rubrica gastronomica settimanale sul quotidiano Der Standard; ogni mese fa la cuoca in televisione, quale ospite fissa sull’emittente austriaca Orf 2; a

Vienna organizza laboratori di culinaria italiana e, in parallelo, sul suo blog “a modo mio” presenta le sue ricette. Completa la sua attività con questa pubblicazione su “piatti e storie della cucina italiana”. È un volume di 246 pagine, caratterizzato da semplicità espressiva, ricchezza e originalità di apparato fotografico - tutto di sua creazione -, accurata confezione. Il vasto repertorio di ricette - dai piatti ai dolci, dessert, liquori, sciroppi, conserve - è vivacizzato con brevi cenni storici, aneddoti, vicende di vita familiare, lavori di campo e di orto. E, come detto, una ricca documentazione fotografica fa immediatamente parlare il volume già a un suo primo rapido sfogliare.



Dieci idee per un'Italia sostenibile. Le proposte ASviS per una nuova legislatura in linea con l'Agenda 2030 dell'ONU". È questo il titolo del documento presentato nell'agosto scorso a tutte le forze

stione ambientale assume per la comunità civile e politica.

A rendere ancora più significativo l'appello alle forze politiche è una coincidenza temporale: il 25 settembre, giorno delle nostre elezioni, si è celebrato anche il set-

le e locale in tutti i provvedimenti legislativi. 4) **Operare per un rinnovamento del Parlamento**, promuovendo un **intergruppo per lo sviluppo sostenibile**, rinnovando l'agenda delle commissioni parlamentari, anche in vista di cambiamenti indotti dalla riforma della Costituzione. 5) **Rendere più sostenibili ed equi i territori**, creando strategie e agende territoriali per lo sviluppo sostenibile e dando operati-

Alleanza Italiana per lo Sviluppo Sostenibile Dieci idee per un'Italia sostenibile

A orientare le "proposte ASviS per una nuova legislatura in linea con l'Agenda 2030 dell'Onu" è la richiesta d'impegno nella tutela dell'ambiente e per politiche organiche di equità sociale e di cooperazione e pace

di **Alberto Conci**

politiche che si sono presentate alle elezioni dall'**Alleanza Italiana per lo Sviluppo Sostenibile**, che raccoglie oltre trecento organizzazioni della società civile italiana che perseguono l'obiettivo di realizzare quanto previsto dall'agenda 2030.

ASVIS: APPELLI ASCOLTATI

Per l'ASviS non è una novità: l'autorevole organizzazione aveva già presentato un documento simile anche in occasione delle precedenti elezioni, al cui interno si richiama fra l'altro la **necessità di aggiornare la nostra Carta costituzionale** inserendovi un riferimento esplicito alla difesa dell'ambiente e alla tutela delle generazioni future.

Un appello che è stato fatto proprio dal Parlamento che ha modificato l'8 febbraio 2022 l'articolo 9 della Costituzione – inserendo così fra i pilastri della Carta il principio di tutela dell'ambiente, della biodiversità, degli ecosistemi, della tutela degli animali nell'interesse anche delle future generazioni – e l'articolo 41 – specificando che l'iniziativa economica non può essere svolta in danno all'ambiente e alla salute. La portata di questa modifica è particolarmente rilevante, non solo perché il nuovo testo avrà conseguenze anche sul piano delle relazioni internazionali, ma anche perché la modifica dell'articolo 9 riguarda uno dei dodici articoli fondamentali, e questo è espressione dell'importanza che la que-

timo anniversario dell'approvazione dell'Agenda 2030.

USCIRE DALLA CULTURA DELL'EMERGENZA

Ciò che caratterizza il decalogo è prima di tutto lo sforzo di uscire dalla cultura dell'emergenza che in questi anni ha caratterizzato il dibattito politico, con la crisi indotta dalla pandemia e quella, piena di grandi incognite, causata dall'invasione dell'Ucraina da parte della Russia. Il futuro, si legge in filigrana, si affronta dando risposte organiche e sistematiche, e in questo la politica ha un ruolo fondamentale.

Il breve appello merita una lettura integrale, ma può essere utile richiamarne qui i punti salienti:



1) Garantire la **coerenza delle politiche per lo sviluppo sostenibile**, per garantire l'applicazione dei nuovi principi costituzionali, indirizzando gli investimenti pubblici e l'attuazione del PNRR alla realizzazione della Strategia nazionale di sviluppo sostenibile. 2) Disegnare il futuro partendo dal presente, creando un **Istituto pubblico di studi sul futuro** con il compito di analizzare **scenari** e individuare **rischi**, uscendo così dall'approssimazione con la quale parliamo spesso delle giovani generazioni. 3) Assicurare **Giustizia, Trasparenza e Responsabilità**, promuovendo una cultura della rendicontazione degli impatti sociali e ambientali, rendendo **obbligatoria la valutazione ambientale strategica a livello naziona-**

lità al **Comitato interministeriale per le politiche urbane** per varare la legge sulla rigenerazione urbana basata sull'arresto di consumo di suolo.

6) **Impegnarsi per la transizione ecologica, riducendo le emissioni di gas serra del 55% entro il 2030, eliminando i sussidi ambientalmente dannosi**, sostenendo le **energie rinnovabili**, creando un **piano di ripristino degli ecosistemi terrestri e marini**, promuovendo l'**economia circolare**, valorizzando beni già pensati per il riuso e la riparazione e aumentando nei consumatori la consapevolezza dell'impatto ambientale dei consumi.

7) **Ridurre tutte le disuguaglianze**, dando attuazione alle priorità del PNNR e in particolare garantire l'**effettiva parità di genere**,

anche nell'allocazione delle risorse; valutare l'**impatto generazionale delle scelte**, sull'esperienza maturata in altri Paesi europei come Austria e Germania; **eliminare le disuguaglianze territoriali** e potenziare la transizione digitale per garantire un accesso universale ai servizi.

8) **Non lasciare nessuno indietro**, contrastando la crescente povertà dei redditi, migliorando la gestione del reddito di cittadinanza, riformando il sistema di welfare ancora presente, e migliorando la qualità dell'istruzione e l'offerta culturale.

9) **Favorire un approccio integrato alla salute puntando al principio di una salute ecosistemica integrata**, che tiene conto di tutti i fattori che hanno un impatto diretto o indiretto sulla salute e sul benessere umano, ambientale e animale. **Rafforzare la capacità di prevenzione e di resilienza del Paese** di fronte alle crisi sanitarie. Infine **sostenere la cooperazione internazionale per la salute di tutti i cittadini**.





10) **Garantire diritti e pace, rafforzando la tutela dei diritti inalienabili della persona e le politiche di inclusione.** Sviluppare le **politiche multilaterali come modalità di interlocuzione** fra i Paesi nel rispetto del diritto internazionale e garantire il raggiungimento dello 0,7% del Reddito Nazionale Lordo per l' Aiuto Pubblico allo Sviluppo.

AMBIENTE, EQUITÀ E PACE

Un manifesto impegnativo per l'ASviS – che in questo modo offre la sua collaborazione al nuovo Parlamento – e per coloro che, sul versante politico, saranno chiamati a rispondere alle pressanti richieste che il decalogo contiene.

Tali richieste mi sembra si muovano in tre direzioni.

Primo, **l'impegno a tutelare l'ambiente in maniera sistematica**, lasciando da parte quelle operazioni di maquillage che piacciono tanto a chi finge di cambiare qualcosa per lasciare tutto come prima. Un'operazione irrinunciabile, che chiede di

partire da un punto fermo: l'ambiente non è proprietà di pochi, ma è un bene comune, e non si può pensare che tutti paghino il prezzo di uno sfruttamento selvaggio che alla fine avvantaggia piccole élite.

Secondo, la realizzazione di **politiche organiche di equità sociale**, con una particolare attenzione a coloro che rischiano di restare completamente esclusi dai servizi e da un futuro sostenibile. Di fronte al tema dell'equità sociale non si può girarsi dall'altra parte: essa implica un'equa redistribuzione di risorse e ricchezza, politiche fiscali ispirate alla progressività della tassazione e investimenti tesi



Loujin

a integrare gli esclusi. Tutto questo con la certezza che dell'equità sociale si avvantaggia, da tutti i punti di vista, l'intera comunità.

Infine, la promozione di **politiche internazionali di cooperazione e di pace** ispirate al multilateralismo. In realtà è forse questo l'aspetto più complesso, poiché è chiaro che siamo in una fase nella quale esiste uno scontro molto marcato fra modelli politici diversi (si pensi all'atteggiamento delle democrazie occidentali e a quello della Cina, ad esempio, nei confronti della libertà personale).

DIPENDE DAI CITTADINI

Un libro dei sogni? Dipende. Dipende dalla consapevolezza dei cittadini e non solo dei politici. Dipende dalla capacità di immaginare

soluzioni creative che superino il vecchio modello della contrapposizione armata nelle relazioni internazionali. Dipende soprattutto dalla disponibilità a comprendere che le soluzioni hanno un prezzo che non possiamo scaricare sempre sulle spalle dei più deboli o degli

invisibili. Perché alla fine sono loro che pagano il prezzo di un mondo iniquo, come la piccola Loujin, morta di sete a quattro anni su un barcone partito dal Libano, dopo dieci giorni di appelli inascoltati, fra le braccia della mamma. Una bambina non diversa dai nostri bambini, morta mentre continuava a dirle "mamma ho sete". Ma perché, mi chiedo, non possiamo una buona volta leggere il mondo con gli occhi di Loujin per decidere le priorità del futuro? Non è forse questo il senso di un appello alla politica, e a tutti noi, come quello dell'ASviS? O non siamo più capaci nemmeno di provare vergogna?



La coesistenza fra umani, predatori e pascoli è complessa ma, volendo, possibile. Lo dimostrano migliaia di anni di storia, e di recente lo dimostra anche quello che succede sulle nostre Alpi e nella nostra regione, pur con tutti gli inevitabili problemi e conflitti. Lo dimostrano anche i successi e le azioni del progetto europeo Life Wolf Alps, che da quasi dieci anni, giunto adesso alla sua seconda edizione, sta promuovendo sull'arco alpino l'equilibrio fra il predatore e le attività umane, supportando anche gli allevatori (e le comunità territoriali) per ridurre le predazioni, i danni e il conflitto stesso.

A inizio settembre poi è arrivato un altro interessante strumento: il **Festival della Coesistenza**, organizzato fra **Trentino e Veneto, in Lessinia**, territorio caldo per il conflitto che il ritorno naturale del lupo ha portato con sé, in una terra di diffuso allevamento e pascolo con migliaia di capi. L'ostilità aperta di una parte del mondo degli allevatori del territorio della Lessinia è evidente, quanto lo è il fatto che esiste anche una parte di accettazione e che si sono fatti dei passi avanti verso il dialogo. Era dunque la Lessinia il territorio perfetto per avviare questa avventura del dialogo, del confronto, della cultura

Acl Trento Gen Iron, un piccolo guerriero, vi ringrazia

Grazie per il vostro aiuto a Gen Iron. Ad avere bisogno di aiuto ora è Nettuno, il Grande Vecchione Senza Denti

Acl Trento ringrazia le diverse persone che hanno scritto e donato per il piccolo, dolce cane vecchietto Gen Iron. Abbiamo raccontato di lui nella rubrica di settembre e i lettori ci hanno aiutato. Ora



vi presentiamo anche Nettuno, un altro cane vecchio e nero, che stava soffrendo le pene d'inferno in canile. Chiediamo aiuto anche per lui.

Nettuno ha circa 15 anni. Stava in canile da tantissimi anni quando, nel 2019, lo abbiamo salvato, tirandolo fuori da una struttura che non gli garantiva nulla, nemmeno le cure minime. Aveva i denti marci e un tumore anale, e soffriva davvero tanto. In Italia questo succede spesso, anche

se le leggi in teoria prevedrebbero le cure per tutti i cani reclusi nei canili pubblici e privati. Nettuno oltretutto era e rimane pochissimo socializzato. Aveva ed ha timore delle novità e il contatto con lui è difficile. Vive in una pensione immersa nel verde, condotta da una valida educatrice cinofila. Vive libero, non sta in un box, ed è felice, e finalmente curato. Fa parte del nostro progetto di accoglienza Zamos, con il quale salviamo cani vecchi, malati, con problemi comportamentali. Se volete donare per lui, chiamate 349 2302344 o scrivete a acltrento@gmail.com. Donazioni Acl Odv iban: IT62J083270325800000002044, con versamento-causale "**donaz Gen Iron coop**". Avvisate su acltrento@gmail.com, per essere ringraziati. Info su <https://www.aclodv.org/>

ra della convivenza (o coesistenza, dipende dalle sfumature ...)

L'evento era organizzato da varie associazioni della società civile, ovvero Pams Foundation (che in Africa lavora molto sullo stesso tema, pur rispetto a specie diverse) l'Associazione di Promozione Sociale **Io non ho paura del lupo**, insieme al **Gruppo Grandi Carnivori del CAI** e la piccola ma molto attiva **Associazione Culturale Forte**

Il Festival in Lessinia

Coesistenza: la natura, la fauna e l'uomo

Tre giorni (passeggiate, spettacoli, dibattiti, laboratori, caffè scientifici) dedicati all'avventura del dialogo, del confronto, della cultura della convivenza tra uomo e fauna. Che nasce dal basso, con la conoscenza, il rispetto reciproco, la narrazione corretta

di Maddalena Di Tolla Deflorian

lato alla **buona comunicazione**, dall'altro alle **effettive misure che possiamo mettere in campo per difendere le attività dei pastori, elemento chiave per la coesistenza**.

“Condividere non è sempre facile, richiede una **grande adattabilità** per la quale è necessario mettersi in gioco, correggersi e migliorarsi di continuo – scrivevano gli organizzatori presentando l'evento – Suppor-

Ci aveva già abituati alla qualità del confronto il lavoro svolto da anni dai vari progetti finanziati sul binario dei Life europei, che da molti anni portano le competenze e le evidenze tecniche e scientifiche sul piano dei tavoli di confronto.

Il Festival organizzato in Lessinia evolve ancora meglio questo elemento. Del resto il lavoro di uno dei partner-organizzatori, la giovane ma di alta qualità associazione di

promozione sociale “Io non ho paura del lupo”, mostra bene quanto sia prezioso e utile il **lavoro dal basso, per promuovere conoscenza, rispetto reciproco, confronti ma anche una narrazione corretta e non allarmistica del lupo** (e di altri predatori o selvatici di impatto sociale ed emotivo).

Anna Sustersic, di



I diversi momenti del festival, ospitato in Lessinia ai primi di settembre 2022 (Tutte le foto sono di Coesistenza Festival)

delle **Benne** (trentina), con il patrocinio di **CAI Club Alpino Italiano**.

Il Festival della Coesistenza è stata una ‘tre giorni’ di attività per apprezzare, da diverse angolazioni, il tema della coesistenza tra uomo e fauna. Gli organizzatori, con cui abbiamo parlato due giorni dopo la fine del Festival, sono soddisfatti della buona partecipazione e della qualità della stessa. Fra **passeggiate, spettacoli, dibattiti, laboratori creativi, caffè scientifici**, mostre e così via, è stato un piccolo vero festival, molto particolare. Grande attenzione è stata ovviamente dedicata da un



tata da normative nazionali e internazionali, questa sfida ci porta a ridiscutere il nostro ruolo sul territorio, e a comprenderne l'attuale portata”.

Ecco, di fatto affrontare la questione coesistenza significa proprio esercitare cittadinanza attiva, fondendo – finalmente – la **dimensione biologica con quella sociale e culturale**.

PAMS Foundation, co-organizzatrice del Festival, divulgatrice (con laurea in scienze ambientali), ci promette che si lavorerà da subito per avere altre edizioni del Festival, se possibile non solo in Lessinia.

Sustersic ci racconta anche come gli albergatori e ristoratori coinvolti nell'ospitalità dei partecipanti al Festival siano contenti del risultato, perché inizio settembre è l'apertura della bassa stagione in Lessinia. **La leva del turismo dolce, se possibile nelle stagioni intermedie**, supportando i produttori locali, dando ampio spazio alla cultura, nel contesto della difesa della natura è un tema ricorrente, che anche in questo caso ha dunque trovato riscontro positivo.

Info e approfondimenti

<https://www.coesistenzafestival.it/>
<https://www.iononhopauradellupo.it/>
<https://www.lifewolfalps.eu/>

Trento, Sala InCooperazione, 6 ottobre

Happy Days

Nello spettacolo teatrale una riflessione comica sui modelli di felicità standardizzata che social, moda, pubblicità ci propongono

Happy Days”, di Stefano Santomauro, vuole essere una riflessione comica sui modelli di felicità standardizzata che social, moda, pubblicità ci propongono e che condizionano molto anche il mondo giovanile, inducendo a volte anche reazioni di ritiro, frustrazione, percezione di inadeguatezza.

“Uno spettacolo travolgente sulla ricerca della felicità: tra tisane alla malva e maglioni con le renne, trucchi per dormire 8 ore a notte, cibo bio e centrifugati imbevibili, Stefano Santomauro, dà il meglio di sé con un monologo esilarante,

leggero e profondo, cinico e sincero”. L'appuntamento (Trento, Sala InCooperazione, 6 ottobre dalle 9.30 alle 11.30) è promosso dalla Federazione Trentina della Cooperazione, in collaborazione con Progetto 92, nell'ambito dell'ottava edizione della **Settimana dell'Accoglienza** organizzata da CNCA dal 24 settembre al 3 ottobre, dal titolo **“Essere comunità: tutti i colori dell'accoglienza”**. Ed è proprio al significato ampio di accoglienza che si ispira l'iniziativa, per promuovere una riflessione che parta dal singolo individuo con tutte le sue fragilità e si trasformi in “...un confronto aperto, plurale,



coinvolgente, a partire da noi stessi, per ridefinire e restituire alla parola accoglienza quel significato e quell'importanza che merita e che per tanto tempo ha avuto”.

Iscrizioni su

<https://www.infederazione.it/it/eventi/happy-days>



Concorso video gratuito

Rileggendo Pasolini

Il concorso video “Deeper. Sulle orme di Pasolini” invita i giovani a confrontarsi sul pensiero pasoliniano, facendosi reporter del pensiero della propria generazione. Iscrizioni fino al 21 novembre

La seconda edizione del concorso video dal titolo “Deeper. Sulle orme di Pasolini”, organizzata da Fondazione Franco Demarchi nell'ambito del programma formativo delle politiche giovanili della Provincia autonoma di Trento, vuole rendergli omaggio stimolando i più giovani a rileggere, con i loro sguardi, uno o più temi di carattere sociale cari all'intellettuale italiano: **la giustizia sociale, la critica alla società dei consumi, l'anticonformismo e la contestazione, i luoghi dei nuovi poveri. Che cosa significano oggi questi temi per un giovane? Come li legge in rapporto al contesto e alla società in cui sta crescendo?**

I giovani sono invitati a indagare liberamente, attualizzandolo, il pensiero pasoliniano attraverso la forma del video e/o delle video-interviste. Iscrizioni fino al 21 novembre 2022.

L'auspicio è che in prima persona, a partire dai temi pasoliniani, si facciano **reporter del pensiero della propria generazione**, restituendo visioni e letture dal mondo dei propri coetanei, pensieri in forma di narrazioni aperte che avranno lo scopo di stimolare confronti e riflessioni.

Il concorso è gratuito e si rivolge a giovani o gruppi di giovani che frequentano le scuole medie superiori e/o i centri giovanili, di aggregazione o simili della regione Trentino Alto Adige. I partecipanti dovranno essere supportati, nella candidatura e nell'indagare il tema/temi scelti e nella realizzazione dei video, da docenti della scuola di riferimento o da altri adulti significativi.

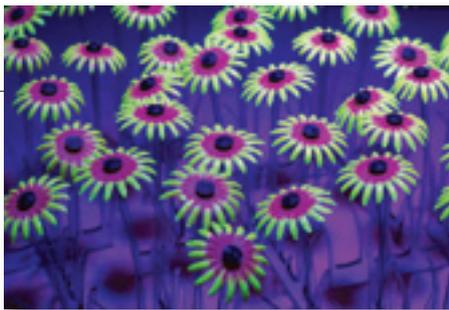
Una giuria di esperti valuterà i video in concorso e assegnerà un premio ai tre video migliori: un buono per la partecipazione ad un corso di formazione teorico-pratico della durata di 12 ore, svolto da una regista professionista, finalizzato a fornire conoscenze e strumenti, soprattutto sulla realizzazione e il montaggio di video-interviste. I premi saranno consegnati nel corso di un evento finale.

Info

Il regolamento completo con indicazione dei materiali da compilare e l'indirizzo email a cui spedire i video si trovano a questo link <https://bit.ly/3pMFipv>

Cento anni fa nasceva a Bologna Pier Paolo Pasolini, tra le personalità più rappresentative del Novecento. Grazie ad un approccio multidisciplinare – arte, cinema, letteratura, linguistica, traduzione e saggistica – ha indagato i cambiamenti della società del suo tempo, a partire dal secondo dopoguerra fino alla metà degli anni settanta. Una voce radicale che ancora oggi suscita attenzione ed è oggetto di studio e approfondimenti.

Ci sono idee meravigliose da esplorare, dilemmi etici e questioni urgenti da affrontare, perchè il progresso scientifico ha cambiato radicalmente il mondo in cui viviamo. L'arte e il teatro permettono di trasformare tutti questi concetti in esperienze ed emozioni che toccano nel profondo l'animo umano. Spesso il confine fra Arte e Scienza è sottile: ogni ricercatore è anche un po' artista e ogni artista è ricercatore, creare è un atto artistico, l'invenzione è arte! È nato da queste riflessioni nel 2017 il Teatro della Meraviglia, la rassegna di teatro e scienza ideata e curata



Quest'anno, il festival sarà ancora più internazionale, con un'intera sezione di **eventi in lingua inglese**. A renderlo possibile è la stretta collaborazione di Arditodesio con compagnie di Belgio, Serbia e Bulgaria all'interno del progetto europeo Curious, finanziato da Europa Creativa.

Trento, 27 settembre-8 ottobre

La Meraviglia della scienza torna a teatro

Lo stupore della scienza raccontato con il linguaggio teatrale, la poesia, la musica. Cambiamenti climatici, algoritmi, medicina, intelligenza artificiale, propaganda e comunicazione: sono alcuni dei temi del Teatro della Meraviglia di Arditodesio e Università di Trento

da Arditodesio e Università di Trento con l'Opera Universitaria.

Dal 27 settembre all'8 ottobre, il festival porterà in città **18 fra spettacoli e Augmented Lecture**. Tanti i temi trattati: la medicina "personalizzata", l'intelligenza artificiale, i cambiamenti climatici, la propaganda nella comunicazione, l'impatto degli algoritmi sulla nostra vita quotidiana.

Le sedi del Festival saranno il Teatro Sanbàpolis (eventi in italiano), il Teatro Portland (eventi in inglese) e il Palazzo delle Albere (in collaborazione con MUSE), per l'evento speciale dedicato al gemellaggio Università di Trento-Caltech California Institute of Technology, il 4 ottobre.

Il foyer di Sanbàpolis ospiterà **la mostra curata da Level Up**, startup nata dal Laboratorio per la Comunicazione delle scienze fisiche di UniTrento.

Il Teatro della Meraviglia è diretto da Andrea Brunello, (drammaturgo, regista e attore, fondatore di Teatro Portland), e Stefano Oss, professore del Dipartimento di Fisica dell'Università di Trento e delegato del rettore alla comunicazione della scienza.



IN PROGRAMMA

Si parte martedì 27 settembre con lo spettacolo in inglese **"Medicine of the future"**, una produzione di Arditodesio con Tommaso Rosi e Andrea Brunello. Il giorno dopo tocca alla mini Augmented Lecture **"L'informatico inconsapevole"**, di e con Alberto Montessoro e Carlo La Manna. A seguire, **"Black box. Dentro L'algoritmo"** di Pacta dei Teatri. Giovedì 29, ancora Augmented Lecture con **"La fine. E poi? Storie di passati che diventano futuri"** di e con Massimo Bernardi e Stefano Detassis e la regia di Maura Pettorosso. Il 30 c'è **"Molecular voodoo"** di e con Raffaello Potestio e Enrico Tavernini. Il giorno successivo, sabato 1° ottobre, La Piccionaia è in scena a Sanbàpolis con **"Scienza e società: perché non si capiscono"**, da un testo di Massimiliano Bucchi. Martedì 4, l'artista serbo Mirko Stojkovic propone lo spettacolo itinerante **"Al-Sham. Nano Play"**; a seguire, a Palazzo delle Albere, una serata dedicata all'**Antropocene** in gemellaggio con il California Institute of Technology e in collaborazione con il MUSE. Mercoledì 5, ancora Stojkovic con **"Al-Sham. Epilogue"**, seguito dall'Augmented Lecture **"Extended synthesis"** del Teatro

Arenberg di Anversa (Belgio). Entrambe le performance sono **in lingua inglese**, così come quelle del giorno successivo: l'Augmented Lecture **"The synthetic man: dream, nightmare, reality?"** e lo spettacolo **"How to become Einstein in one hour?"**, tutte e due proposte da Arte Urbana Collectif di Sofia (Bulgaria). Venerdì 7, Arditodesio presenta **"La rivoluzione dell'RNA"**, di e con Michela Denti e Maria Giulia Scarcella. Sabato 8, il festival si chiude con **"La fisica e i mondi matematici possibili"** di e con Valter Moretti e Andrea Brunello.

Quasi tutti gli appuntamenti saranno anticipati da brevi "aprispettacolo" condotti da studenti e studentesse di "Progetto Apollo", piccola compagnia nata con la formazione teatrale **"Emozionare con la scienza"** promossa dal Dipartimento di Fisica e curata da Andrea Brunello.

Biglietti: su www.teatrodellameraviglia.it, o Teatro Portland. Sono previste speciali riduzioni per studenti e studentesse.

Il Teatro della Meraviglia è organizzato da Arditodesio e Università di Trento con Opera Universitaria di Trento; in collaborazione con MUSE Museo delle Scienze e Teatro Portland, nell'ambito del progetto

europeo CURIOUS (www.projectcurious.eu) finanziato da Europa Creativa; con il contributo di Fond. Caritro, Provincia autonoma Trento, Regione autonoma Trentino Alto Adige, Comune di Trento e Unicità



Per informazioni

Teatro Portland - via Papiria 8, Trento
info@teatroportland.it
tel. 0461 924470 - cell. 339 1313989



Carta In Cooperazione
Per i possessori della
Carta in Cooperazione
biglietto d'ingresso a tariffa
ridotta: 11 euro anziché 13 euro. La
convenzione è valida per due persone

Durante l'anno ci sono ben 140 giornate internazionali per celebrare i Diritti Umani, la biodiversità, gli oceani, il pianeta ed i suoi abitanti. In ottobre ne celebriamo ben tre: il 15 ottobre la **Giornata Internazionale delle Donne Rurali**, il 16 ottobre la **Giornata Mondiale dell'Alimentazione** e il 17 ottobre la **Giornata Internazionale per l'Eliminazione della Povertà**. Tutti temi strettamente e strategicamente connessi tra di loro, ma che quest'anno si caricano di attese ancora più grandi alla luce dei dati emersi recentemente nell'ultimo rapporto delle Nazioni Unite.

“Il mondo si sta arrampicando sugli specchi per rispondere alle crisi consecutive, ma siamo collettivamente paralizzati nell'apportare cambiamenti necessari. In un mondo caratterizzato dall'incertezza, abbiamo bisogno di un rinnovato senso di solidarietà globale per affrontare le nostre sfide comuni e interconnesse”, afferma Achim Steiner, amministratore dell'UNDP.

Il rapporto esamina il **motivo per cui il cambiamento necessario non sta avvenendo** e suggerisce che ci sono molte ragioni, incluso il modo in cui l'insicurezza e la polarizzazione si alimentano a vicenda impedendo la solidarietà e l'azione collettiva di cui abbiamo bisogno per affrontare le crisi a tutti i livelli.

economica, culturale – può anche creare capacità per rispondere a qualsiasi sfida si presenti. *“Per superare l'incertezza, dobbiamo raddoppiare lo sviluppo umano, delle donne in particolare e concentrarci sulla redistribuzione della ricchezza e sulla protezione della salute delle persone”,* afferma Pedro Conceição dell'UNDP, autore principale del rapporto che conclude con la raccomandazione a proteggere il pianeta e a fornire alle persone, alle donne in particolare, gli strumenti di cui hanno bisogno per sentirsi più sicure, ritrovare un senso di controllo sulle proprie vite e avere speranza per il futuro.

In questo scenario diventa sempre più

Commercio equosolidale, donne e agricoltura

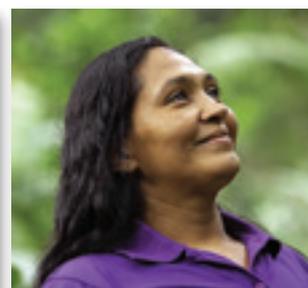
Nell'età dell'incertezza sono le donne ad avere la ricetta

L'abolizione delle barriere di genere in agricoltura, riferisce la FAO, potrebbe aiutare a sfamare un mondo affamato. Il commercio equosolidale ha fatto dell'equità di genere in agricoltura un obiettivo specifico nel quale investe risorse ed energie

di **Beatrice De Blasi**

Per la prima volta in ben 32 anni da quando il Programma delle Nazioni Unite per lo sviluppo (UNDP) lo ha calcolato, **l'indice di sviluppo umano**, che misura la salute, l'istruzione e il tenore di vita di una nazione, è **diminuito a livello globale per due anni consecutivi**. Lo sviluppo umano è tornato ai livelli del 2016, invertendo gran parte dei progressi verso gli obiettivi di sviluppo sostenibile dell'Agenda 2030.

L'inversione è quasi universale poiché oltre il 90% dei paesi ha registrato un calo del proprio punteggio di indice di sviluppo umano (HDI) nel 2020 oppure nel 2021 e in oltre il 40% dei paesi si è registrata una diminuzione in entrambi gli anni, segnalando che la crisi si sta ancora aggravando ulteriormente in molti paesi nel mondo. Mentre alcuni paesi stanno cominciando a rimettersi in piedi, la ripresa è disomogenea e parziale, aumentando ulteriormente le disuguaglianze nello sviluppo umano. L'America Latina, i Caraibi, l'Africa subsahariana e l'Asia meridionale sono i più colpiti.



strategico il ruolo dell'agricoltura che nella maggior parte dei paesi al mondo ha un volto di donna.

A livello globale, l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimenta-

zione e l'Agricoltura (FAO), stima infatti che **la maggior parte delle donne economicamente attive lavorino in agricoltura**. Il problema? Gli ostacoli legati al genere, come **la mancanza di accesso alla proprietà della terra, accesso al credito, accesso diretto al mercato, alla formazione, alle condizioni di lavoro adeguate e alla parità di trattamento**, mettono le agricoltrici in una situazione di notevole svantaggio prima ancora che arino o seminino un campo. I dati della FAO ci dicono che nonostante le donne siano predominanti nella produzione alimentare, rappresentano meno del 15% dei proprietari terrieri mentre sono responsabili della produzione di più del 50% non solo del cibo coltivato a livello mondiale ma anche di quello prodotto a livello domestico. Sempre i dati FAO ci dicono che le donne gestiscono terreni di dimensioni più piccole rispetto agli uomini.

Nuovi studi dimostrano, ad esempio, che coloro che si sentono “più insicuri” hanno anche maggiori probabilità di avere opinioni politiche estreme. *“Anche prima che il Covid-19 colpisse, stavamo assistendo ai due paradossi del progresso come l'aumento del senso di insicurezza e della polarizzazione delle opinioni. Oggi, con un terzo delle persone in tutto il mondo che si sente stressato e meno di un terzo delle persone in tutto il mondo che si fida degli altri, ci troviamo di fronte a grossi ostacoli all'adozione di politiche che funzionino per le persone e per il pianeta”,* afferma il report delle Nazioni Unite.

Per tracciare un nuovo corso, il rapporto raccomanda l'attuazione di politiche incentrate sugli investimenti, dalle energie rinnovabili alla preparazione alle pandemie, al rafforzamento della protezione sociale, per preparare le nostre società agli alti e bassi di un mondo incerto. Mentre l'innovazione nelle sue molteplici forme – tecnologica,

Probabilmente, il più grande ostacolo sono i diritti sulla terra. Nei paesi in via di sviluppo, solo dal 10 al 20 per cento dei proprietari terrieri sono donne e, in alcune parti del mondo, le donne non possono ancora possedere o controllare legalmente la terra. Quando una contadina non ha il potere di prendere decisioni sulla terra che lavora, le è impossibile stipulare contratti di qualsiasi tipo che potrebbero garantire guadagni più elevati e fonti di reddito affidabili.

Inoltre, **i ruoli di genere** ancora molto radicati in molti paesi del sud del mondo, possono impedire alle donne di portare i loro raccolti al mercato o addirittura di allontanarsi dai loro villaggi per andare al mercato senza il permesso del marito.

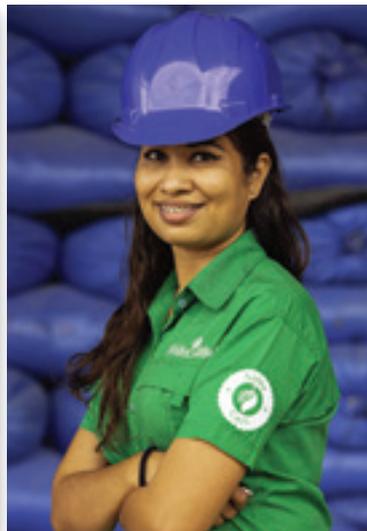
Gina Procel, giovane ingegnera agronoma di Fondazione Chankuap, organizzazione di commercio equo dell'Ecuador, afferma che quando ha iniziato a lavorare sette anni fa, il pregiudizio di genere persistente in agri-

I pregiudizi di genere, ad esempio, limitano l'accesso di una donna al credito. Ciò è particolarmente vero per le piccole produttrici nel sud del mondo, dove le norme culturali e la mancanza di garanzie spesso impediscono alle donne di prendere in prestito del denaro. Senza fondi adeguati per investimenti di capitale, le contadine hanno meno probabilità degli uomini di acquistare e utilizzare fertilizzanti, di fare impianti d'irrigazione alimentati dalla raccolta dell'acqua piovana per contrastare la siccità, di avere accesso all'assistenza di tecnici agronomi che insegnino pratiche agricole sostenibili e tecniche agricole più avanzate che aumentano la produttività.

L'abolizione delle barriere di genere in agricoltura, riferisce la FAO, non solo consentirebbe alle donne di raggiungere il loro massimo potenziale economico, ma **potrebbe aiutare a sfamare un mondo affamato.** Secondo la FAO, la maggior parte dei circa

A livello internazionale le centinaia di organizzazioni di commercio equo e solidale in Asia, Africa e America Latina hanno fatto perno sulla registrazione di contratti formali per il possesso della terra da parte delle donne, sulla loro formazione e sull'accesso al credito per riscrivere il destino di migliaia di donne e attraverso di loro migliorare le condizioni economiche di intere famiglie e villaggi.

In Nicaragua, Messico e Guatemala, ad esempio, organizzazioni di produttori di caffè come **Soppexcca, Chajul e Fedecocagua** forniscono alle produttrici di caffè non solo le conoscenze e il supporto tecnico per coltivare raccolti ad alta resa utilizzando metodi di agricoltura sostenibile, ma anche il credito per piccoli investimenti e l'assistenza legale per registrare i contratti di proprietà della terra nel caso di assegnazioni da parte dello stato, di eredità o di decesso del coniu-



coltura rendeva arduo fare assistenza tecnica e formazione agricola ai contadini che volevano parlare solo con un uomo. *“Anche se ho una laurea in agronomia e più anni di esperienza del tecnico agronomo che mi accompagnava nelle visite (e che aveva un semplice diploma di scuola superiore), loro [gli agricoltori maschi] non volevano parlarci di quando seminare, o come preparare un fertilizzante organico o quanta pioggia era caduta, volevano parlare solo con un uomo”*, afferma Gina. Ci sono voluti quasi due anni per conquistarsi la fiducia dei contadini e delle contadine.

Nonostante le donne in agricoltura lavorino anche più duramente (in tutto il mondo, le donne lavorano più ore all'anno degli uomini), ottengono risultati sostanzialmente inferiori rispetto alle loro controparti maschili quando si tratta di raccolti e guadagni. In media, i campi gestiti da donne producono dal 20 al 30% in meno rispetto a quelli gestiti da uomini. Le ragioni di questo “divario nel raccolto”, secondo la FAO, non hanno nulla a che fare con un'attitudine all'agricoltura ma riguardano invece gli ostacoli specifici di genere.

Alcune delle donne attive nell'agricoltura con il commercio equo e solidale, come ad esempio le donne in Nicaragua, Messico e Guatemala, impegnate nelle organizzazioni di produttori di caffè come Soppexcca, Chajul e Fedecocagua

820 milioni di persone denutrite nel mondo vive negli stessi luoghi in cui le donne sono fondamentali per la produzione alimentare. **Dare alle donne l'accesso alle stesse risorse e all'istruzione dei maschi potrebbe aumentare la produzione alimentare più del 30%**, eliminando potenzialmente la fame per 150 milioni di persone. Inoltre, afferma la FAO, guadagnare un reddito extra consentirebbe alle donne di spendere più soldi per l'assistenza sanitaria, l'alimentazione e l'istruzione per i loro figli, investimenti che potrebbero produrre risultati positivi a lungo termine per le famiglie contadine e i loro vicini.

ge. Tutti eventi che in passato impedivano alle donne di diventare proprietarie delle terre in cui avevano lavorato fin da piccole perché la proprietà passava solo agli uomini e le donne non erano consapevoli dei propri diritti o non sapevano cosa

fare per poterli esercitare. **Il commercio equo e solidale ha fatto dell'equità di genere nel settore agricolo e alimentare un obiettivo specifico** e investe risorse ed energie per espandere l'accesso delle donne alla terra e alla finanza rurale che consentono a migliaia di donne di migliorare le proprie competenze in agricoltura, avere accesso al mercato per generare un reddito, rafforzare la sicurezza alimentare delle loro famiglie e dei loro villaggi.

Un proverbio africano recita: **“Se insegni a un uomo a coltivare, la sua famiglia mangerà. Se insegni a una donna a coltivare, mangerà tutta la comunità”**. E come teorizza la FAO, mentre il commercio equo e solidale ce lo dimostra, se le contadine avranno accesso alle stesse risorse dei loro colleghi maschi, anche il mondo intero sarà sfamato e il pianeta preservato.

La perdita di massa muscolare è un fenomeno legato allo stile di vita della nostra società: siamo tendenzialmente sedentari e, peraltro, il nostro patrimonio genetico ci dice che sarebbe preferibile evitare di dissipare inutilmente energia. Sfortunatamente i nostri

blemi ai denti); in tali casi può avere senso ricorrere a una integrazione concordata con il proprio medico.

lute (molto diffusi quelli articolari), l'ineadeguatezza delle comuni attività proposte e questioni socioculturali che vedono lo sport più legato alla gioventù, tanto che alcune persone anziane si sentono a disagio anche solo nell'indossare capi sportivi. Per queste ragioni è sempre più frequente vede-

blemi ai denti); in tali casi può avere senso ricorrere a una integrazione concordata con il proprio medico.

ATTIVITÀ FISICA

Quanto alla tipologia di attività fisica utile al contrasto della sarcopenia, **una revisione di più di 50 articoli scientifici ha evidenziato che gli allenamenti contro resistenza, o allenamenti di forza, siano efficaci nel migliorare la massa muscolare anche nell'anziano.**

Quindi, non solo esercizi aerobici, come la camminata, ma anche esercizi che sfruttano lo stesso peso corporeo come resistenza, o con elastici o pesi idonei. Anche in questo caso sarebbe preferibile che un professionista dedicato - laureato in scienze motorie, fisioterapista, medico fisiatra o dello sport - impostasse la strategia di allenamento più idonea. (*consumatori.e-coop.it*)

Nutrizione e allenamento

L'età dei muscoli

Dopo i 60 anni la massa muscolare si riduce significativamente. La dieta può contribuire a contrastare questa condizione chiamata sarcopenia: è necessario assumere più proteine, vitamina B6 e B12. E fare più attività fisica, compresi gli allenamenti di forza

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



re donne e uomini che, anche prima dei 60 anni, hanno una **massa muscolare significativamente ridotta, condizione chiamata sarcopenia.**

LA DIETA

La dieta può contribuire a contrastare la sarcopenia: a tal fine **sono di particolare rilievo le proteine, soprattutto al di sopra dei 60 anni.**

I livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana (Larn) passano da 0,9 a 1,1 grammi per kg di peso corporeo al giorno in soggetti ultrasessantenni. Questo non significa che si debba focalizzare l'attenzione solo sulle proteine ma, in una dieta bilanciata, è considerata una buona regola di prevenzione aumentare la loro assunzione.

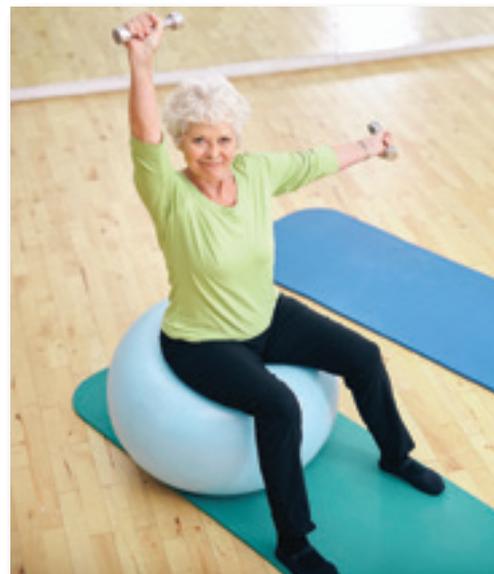
Anche la vitamina B6 ha un fabbisogno medio che passa da 1,1 mg al giorno a 1,3 mg nella donna e 1,4 mg nell'uomo dopo i 60 anni. Una delle principali ragioni è il suo ruolo nel **metabolismo muscolare**; solitamente questo aumento si realizza incrementando un poco le porzioni di carne, pesce e legumi, il che è funzionale anche all'incremento della quota proteica.

Alcuni studi mostrano una carenza di **vitamina B12** nel 25% dei soggetti con più di 80 anni, conseguente anche a malattie (ad esempio allo stomaco), terapie farmacologiche, oppure a scarsa assunzione di alimenti proteici di origine animale (anche per pro-

geni si sono evoluti dovendo rispondere alle esigenze di uno stile di vita da cacciatori-raccoglitori, quando procacciarsi il cibo era difficile e pericoloso; dunque, aveva senso evitare di sprecare energia in attività fisica non necessaria. **Anche per questo iniziare a fare sport è difficile, quasi innaturale per l'uomo;** tuttavia, dopo essersi mossi si percepiscono i benefici, anche attraverso **sostanze come gli endocannabinoidi che contribuiscono a dare una sensazione di benessere.**

Dunque molti sedentari sostengono che praticare attività fisica non sia piacevole e, per molti, iniziare a fare sport è un atto cognitivo, non spontaneo. Con l'intelletto si devono elaborare ragionevoli motivazioni per muoversi; la più rilevante è che, **più la studiamo, e più vediamo quanto l'attività fisica sia utile alla salute.**

Con l'avanzare degli anni si osserva un'ulteriore riduzione dell'esercizio fisico, alla quale possono contribuire problemi di sa-



Più forti, contro il rischio cadute

Con l'avanzare dell'età cambia la composizione corporea: si ha una perdita della massa magra e un incremento di quella grassa, che si accumula sul tronco e intorno agli organi, aumentando il rischio di malattia. **Nell'anziano ultraottantenne è più marcata la riduzione della massa magra, in particolare dei muscoli (sarcopenia) che sono sempre meno utilizzati, accompagnata da diminuzione della densità ossea. È importante prevenire o contenere la riduzione della massa muscolare, poiché la sarcopenia è concausa di disabilità fisica e rischio di cadute, oltre a determinare una riduzione del metabolismo basale e della sensibilità all'insulina.** (*fonte: Linee guida per una sana alimentazione, Crea*)

La pirofila perfetta per la cucina di ogni giorno, robusta e bella anche da portare in tavola: è la tortiera "Campo di cuori" di Egan, e insieme al grembiule, il guanto e la presina della stessa linea fa parte della nuova iniziativa dei negozi



getti per la casa in ceramica e porcellana e arredi tessili coordinati.

La tortiera Campo di cuori è particolarmente pratica e utile in cucina, perfetta per cuocere torte dolci o salate, crostate, focacce e pizze, frittate rustiche. Questa pirofila

miscela di materiali naturali a base di argilla, ma non porosi, cotti a una temperatura molto alta, maggiore di quella usata per la porcellana; lo stoneware non va confuso con la terracotta, che viene cotta ad una temperatura molto più bassa ed ha una superficie più porosa e permeabile.

I materiali utilizzati e la cottura a temperatura elevata rendono invece lo stoneware duro e compatto (stone in inglese significa pietra), impermeabile e ottimo per la capacità di condurre calore in maniera uniforme, lenta e graduale, trattenendo molto bene il calore a lungo.

Grazie a queste caratteristiche la pirofila "Campo di cuori" mantiene caldi i cibi a lungo anche una volta portati a tavola.

Ma le stesse caratteristiche permettono di usare la pirofila anche per la conservazione nel congelatore e naturalmente nel frigo (ma prima di metterla in forno è bene aspettare qualche minuto, far raggiungere la temperatura ambiente per evitare shock termici).

Inoltre, non essendo porosa, non assorbe acqua, è lavabile in lavastoviglie ed è facile da pulire e sgrassare.

Allegra e rustica, la pirofila "Campo di cuori" diventerà

anche il piatto perfetto dove conservare la crostata, donando un tocco di colore e freschezza ad ogni spazio, insieme all'utilissimo guanto da forno e alla presina, e al classico e comodo grembiule, tutti in cotone 100%.

Dal 12 ottobre al 12 novembre 2022

Pirofila, grembiule e presina: un tocco di allegria in cucina

Dal 12 ottobre al 12 novembre nei negozi Famiglia Cooperativa, Coop Trentino e Coop Superstore arriva "Collezione la gioia di stare insieme": la speciale pirofila in stoneware con i suoi accessori tessili coordinati

Famiglie Cooperative, Coop Trentino e Coop Superstore dal 12 ottobre al 12 novembre, "Collezione la gioia di stare insieme".

Per mettere subito all'opera la pirofila "Campo di cuori" bastano 15 euro di spesa più un contributo di 3,5 euro, e per completare la collezione "Campo di cuori" ci sono anche il grembiule, il guanto da forno e la presina, tutti realizzati in cotone 100% e firmati Egan, l'azienda di Pollenza (Macerata) che dal 2001 produce, seguendo l'antica tradizionale artigianale, raffinati og-



in stoneware è infatti ideale per tutte le cotture in forno, incluse quelle che richiedono tempi lunghi e anche nel microonde. Le sue dimensioni sono 28 cm di diametro e 3,5 di altezza interna.

Lo stoneware è un tipo di porcellana, una

**RISPARMIA
CON**

**CATTOLICA
ASSICURAZIONI**

DAL 1896

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

**CHIEDI
UN PREVENTIVO
RC AUTO**



**SOCIETÀ CATTOLICA
DI ASSICURAZIONE SPA**

AGENZIA ASSICOM SRL

Centro Direzionale Trento Sud n. 13 (Big Center), 38123 Trento

Tel. 0461 822321 - Cell. 335 6150670 - info@assicom-trento.it

All'apparenza un bellissimo libro fotografico, "Cercatori d'erba" è in realtà davvero molto di più. Edito da Scripta, la casa editrice cooperativa che si propone di promuovere luoghi sconosciuti e poco valorizzati del Trentino, è un'opera a sei mani che comprende libro e mostra fotografica itinerante.

Un progetto ambizioso, nato nel 2018, che ha visto la luce grazie all'in-



mo sentire sulla nostra pelle l'umidità dell'alba, annusare l'odore dei pascoli e il leggero profumo di affumicato che da sempre caratterizza le cucine delle malghe del Trentino. Ci siamo anche noi a quel tavolo, ad assaggiare le ricottine fresche con gli autori e a confrontarci con i nostri Cercatori d'Erba per eccellenza: i malgari. Insieme a loro viviamo emozioni, gioie e difficoltà di un mondo che ci sembra così lontano ed antico, e al-

Il libro e la mostra

I malgari, cercatori d'erba

Un'opera a sei mani che comprende libro e mostra fotografica itinerante. Un viaggio fotografico che ci porta in quindici autentiche malghe da formaggio trentine

a cura di **Cinzia Demattè**

lo stesso tempo così attuale. I concetti di economia circolare, rispetto e preservazione dell'ambiente, tornati oggi di moda, nel mondo delle malghe sono sempre esistiti, tramandati e osservati.

La progettazione grafica dell'opera permette di osservare nei minimi dettagli le illustrazioni artistiche e fotografiche; la rilegatura svizzera permette di aprire completamente le pagine del libro per avere un'esperienza al cento per cento coinvolgente.

LA MOSTRA

Diversa poi è l'esperienza della mostra: visitarla è un modo per ammirare le opere in un'altra dimensione, vedere lo scorrere del

tempo (quei novanta giorni citati nelle prime pagine del volume, da giugno, l'inizio della stagione a settembre, la fine) di stanza in stanza. Se poi avrete l'occasione di visitare l'esposizione in contemporanea alla presentazione del libro, fatelo. Scoprire direttamente dagli autori come è nato il progetto, sentirne parlar, ammirare le fotografie, degustando dell'ottimo formaggio d'alpeggio è stato come

assaggiare un piccolo pezzo di quel paradiso che noi umani chiamiamo malga.

Per non perdersi quest'esperienza e conoscere le date delle presentazioni vi consiglio di rimanere aggiornati sulle pagine social di Marco Simonini, Francesco Gubert e Amina Pedrinolla, per andare a conoscere personalmente i "Cercatori d'Erba". Il libro sarà presentato il 1° ottobre a Storo nell'ambito del Festival della polenta; dall'11 al 28 ottobre 2022, la mostra sarà a Palazzo Roccabruna.



contro di tre autori (**Marco Simonini**, artigiano della fotografia, **Francesco Gubert**, agronomo ed esperto di formaggi, **Amina Pedrinolla**, artista contemporanea e mediatrice culturale), molto diversi tra loro, ma che hanno saputo incanalare le loro idee ed energie per produrre qualcosa di meraviglioso.

"I tre piani narrativi del libro (fotografico, narrativo ed artistico) – scrive Walter Nicoletti nella prefazione – offrono la possibilità di scorgere nell'alpeggio un laboratorio creativo e una testimonianza attiva per ricercare un rapporto alternativo, equilibrato e quindi sostenibile con l'ambiente".

"Cercatori d'Erba" è un viaggio fotografico che ci porta in quindici malghe del Trentino, in zone forse poco turistiche, ma che sono davvero autentiche, poco contaminate e di una bellezza disarmante. È il racconto di quindici storie di donne e di uomini in quindici malghe diverse, in luoghi, pascoli, paesaggi, microclimi, caratteri e temperamenti altrettanto diversi. Perché la malga è anche e soprattutto questo: un luogo che esprime una diversità fisica e umana che modella la vera identità dei suoi prodotti.

Ad accompagnare le immagini di Marco Simonini le opere di Amina Pedrinolla e i testi (in italiano ed in inglese) di Francesco Gubert: ci tengono compagnia in questa lettura emozionante, capace di coinvolgerci dalla prima fino all'ultima pagina. Sfogliando le pagine di questo libro possia-



Con l'avvicinarsi della fine dell'estate nella Piana del Lomaso c'è tutto un fermento di intensa attività nei campi: è la raccolta delle patate, che occupa i contadini della Copag (Cooperativa Produttori Agricoli Giudicariresi) di Dasindo, impegnati a raccogliere la pregiata Patata Montagnina. Una raccolta dei frutti che non può che concludersi con una grande festa, quest'anno



musica a volontà per i giovani e meno giovani, fino a notte inoltrata.

I più curiosi, i golosi, i buongustai, chi nel frattempo inizierà a sentire un certo languorino, chi apprezza la buona cucina, troverà ai Volti di Campo, in un ambiente antico e storico, una bella cena con menu degustazione a base di patate

materie prime, con materie prime prodotti di assoluta qualità (prenotazione obbligatoria: tel. 3396480348): sei portate, ognuna accompagnata dal vino più opportuno.

Piana del Lomaso, 22-23 ottobre 2022

Una festa per le patate di montagna

Nella Piana del Lomaso due intensi giorni di eventi per conoscere i luoghi e i produttori della Montagnina. E per gustare queste pregiate patate nei piatti tipici e nei menù più golosi

fissata per sabato 22 e domenica 23 ottobre, organizzata da Copag, Associazione Festa dell'Agricoltura-Palio dei 7 Comuni e Pro Loco Piana del Lomaso assieme ad altre Associazioni di volontariato locali, che cureranno la preparazione dei piatti della tradizione.

È un evento al quale tutti tengono molto, perché racconta un presente di sviluppo capace della necessaria innovazione, di una organizzazione e una comunità che non hanno perso le proprie radici, ma che sono orgogliose del proprio passato e delle tradizioni, incluse quelle gastronomiche!

SABATO 22 OTTOBRE

Il primo appuntamento in programma è quello di sabato 22, alle 11, con una ricca **esposizione di prodotti locali**, che si potranno anche acquistare nei punti vendita. Per scoprire e conoscere da vicino questo mondo sono anche state organizzate le **visite guidate al Volt delle patate**, quegli spazi dedicati che, seppur con nome antico, conservano in modo naturale e moderno le patate raccolte dai Produttori Agricoli Giudicariresi.

Le visite permetteranno di avvicinarsi ad **ogni fase della produzione della patata**: dalla semina fino alla raccolta e collocazione nei cassoni di legno per la conservazione (tutta soltanto al naturale: al buio e alla temperatura di 7° C) prima della vendita. Un



percorso che vuol sottolineare la cura e la dedizione dei soci della Cooperativa lungo il susseguirsi delle stagioni, fino ad arrivare al momento della raccolta. Per enfatizzare questo aspetto, sono stati coinvolti anche i ragazzi della scuola primaria di Campo Lomaso: nel pomeriggio, partendo dai cassoni per le patate dipinti precedentemente dagli studenti dell'Istituto d'Arte, presenteranno il loro lavoro di scrittura collettiva, ispirati dal tema "Un cassone di storie".

Per festeggiare insieme ci saranno diverse occasioni conviviali, a cominciare dal **ricco bar alla Copag, sempre aperto e con**

DOMENICA 23 OTTOBRE

Domenica 23, alle 10, la manifestazione riprenderà presso la Copag con la **visita al Volt delle patate** e con l'apertura del bar. Poi, alle 11, per gli esperti ma non solo, verrà **presentata una attrezzatura innovativa**

della quale la Copag ha scelto di dotarsi: in questa speciale occasione verranno illustrate le caratteristiche uniche della nuova macchina con linea di selezione ottica, prima in Italia nel campo delle tecnologie nell'ambito agro alimentare e fiore all'occhiello della Copag. Alle 12 verrà aperto il **grande stand gastronomico**, con speciali piatti a base delle pregiate patate della zona: protagonisti di questo momento saranno gli **gnocchi preparati al momento**, per seguire i diversi momenti di tutta la filiera della preparazione: pelare e cuocere le patate, ammassarle con la farina, realizzare gli gnocchi, condirli con burro fuso o pomodoro.

Poco distante sarà possibile seguire la preparazione di una buona **polenta con le patate**, tutta da gustare, così

come l'alternativa: la crema, sempre a base di patate.

Sarà assicurato il servizio bar anche nel pomeriggio. Ai più piccini saranno dedicati gli intrattenimenti, con divertenti attività ludiche legate al mondo della patata. (c.g.)

Per informazioni

Pro Loco Piana del Lomaso, Julita Sansoni, tel. 3396480348
Copag, Bruno Mattei (presidente), tel. 3358302256
Stefano Benetti (responsabile cucine), tel. 3420996470



Ricette, bottiglie e libri

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

Autunno a tutto gusto

Patate, porcini, zucca

Il nuovo raccolto ispira le ricette della tradizione, che uniscono la dolce cremosità delle patate ai profumi e sapori dei frutti d'autunno: pregiati funghi porcini e deliziose zucche



Rösti di patate ai porcini e Asiago

6 patate, 1 spicchio d'aglio, 350 g di funghi porcini freschi, 2 gambi di prezzemolo, peperoncino secco in polvere, olio d'oliva extravergine, sale

Lavate le patate, pelatele e sciacquatele, grattugiatele con una grattugia a fori larghi, salatele e mescolatele: oliate una padella, disponete qualche cucchiata di patate e schiacciatele formando un disco, per aiutarvi potete usare un coppapasta rotondo: posizionatele nella padella, riempitelo con le patate, schiacciate con un cucchiaino, sfilate il coppapasta e procedete con gli altri rösti; cuocete a fuoco basso, coperto, per 10 minuti, quindi

scoprite, salate leggermente in superficie, capovolgete i rösti, coprite di nuovo e cuocete per altri 10 minuti; togliete il coperchio e fate dorare i rösti per un minuto per lato così da formare una croccante crosticina; nel frattempo pulite i porcini con un panno umido e tagliateli a fettine non troppo spesse o a pezzetti; fare scaldare un filo d'olio e l'aglio sbucciato in una padella; aggiungete i porcini, salate e cuocete per 8-10 minuti a fuoco moderato; disponete i rösti nel piatto, aggiungete i porcini e ultimate con il prezzemolo tritato e un pizzico di peperoncino secco. (Fiorfiore in cucina, 10/2021)

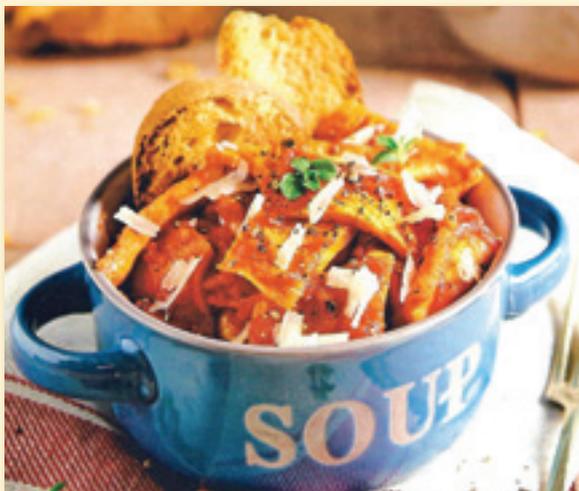
Gâteau di patate con scamorza e crema di zucca

800 g di patate bianche, 2 uova, 60 g di formaggio grana 20 mesi, 300 g di polpa di zucca, 1/2 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 4 foglie di salvia, 1 pizzico di peperoncino, 150 g di scamorza affumicata,



L'idea con le uova Uova in trippa

Per 4 persone: 8 uova viviverde, 60 g di grana, 600 g di passata di pomodoro, 1 cipolla, maggiorana, pecorino romano grattugiato, olio d'oliva extravergine, 8 fette di pane, sale e pepe



Affettate sottilmente la cipolla e fatela soffriggere a fiamma bassa in padella con un filo d'olio e mezzo bicchiere d'acqua; quando sarà diventata trasparente, aggiungete la passata, la maggiorana, il sale e fate sobbollire dolcemente per almeno 15 minuti; sbattete le uova con il sale, pepe e il grana grattugiato; scaldate un filo d'olio in una padella antiaderente e versatevi un po'

di composto, cuocete la frittata su entrambi i lati e ripetete l'operazione fino a esaurimento del composto (dovreste ottenere 4 frittate); tagliate le frittate a strisce irregolari (il taglio deve ricordare quello della trippa di maiale) e tuffatele nel sugo di pomodoro, lasciandole insaporire per pochi istanti; servite le uova in trippa completando con un po' di maggiorana, una generosa grattugiata di pecorino e le fette di pane tostato. (Fiorfiore in cucina, 10/2019)

2 cucchiaini di pangrattato, olio d'oliva extravergine, sale marino integrale

Lessate le patate in acqua leggermente salata e quindi sbucciatele, schiacciatele e lasciatele intiepidire; nel frattempo tagliate a dadini la zucca, a metà l'aglio e tritate finemente la cipolla, poi fate saltare le verdure in padella con 2 cucchiaini d'olio, la salvia e il peperoncino; dopo qualche minuto salate e portate a cottura per 15 minuti, aggiungendo un po' d'acqua se serve, la zucca dovrà risultare cremosa e asciutta. In una ciotola amalgamate le patate con le uova sbattute e il grana grattugiato e regolate di sale; ungete una pirofila con poco olio e spolverizzate con un po' di pangrattato, quindi disponete metà del composto di patate e copritelo con la crema di zucca, dopo avere eliminato l'aglio e la salvia; sistematevi la scamorza a fette sottili e coprite con le restanti patate; livellate bene il Gâteau, cospargetelo uniformemente con il pangrattato, completate con un filo d'olio e infornate a 200°C per 35 minuti; servitelo tiepido. *(Fiorfiore in cucina, 10/2020)*

Gnocchi con porcini e Asiago al forno

500 g di patate già bollite, 130 g di farina "1", 1 uovo, 200 g di funghi porcini già puliti,



100 g di Asiago Dop stagionato Fior fiore, 1 spicchio d'aglio, timo, salvia, 2 fette di pane di semola, 1/2 bicchiere di vino bianco, olio d'oliva extravergine, sale e pepe

Tostate il pane e frullatelo grossolanamente; grattugiate l'Asiago, sempre grossolanamente, e miscelatelo con il pane, un filo d'olio, un pizzico di sale e di pepe; tenete da

parte. Schiacciate le patate bollite mentre sono ancora tiepide, aggiungete la farina e l'uovo e impastate velocemente; formate dei cordoncini e ricavate gli gnocchi, poi rigateli con la forchetta. In una padella scaldate un filo d'olio con l'aglio, aggiungete i funghi tagliati grossolanamente, 3 rametti di timo e 3 foglie di salvia, fate cuocere per 2 minuti circa e sfumate con il vino; regolate di sale e pepe e ultimate la cottura per 3 minuti. Lessate gli gnocchi in acqua bollente salata e scola-

teli dopo 1 minuto dal loro affioramento; trasferiteli nella padella con i funghi e mescolate. Versate il tutto in una pirofila, cospargete con la panatura, qualche rametto di timo e qualche foglia di salvia; infornate per 5 minuti sotto il grill e sfornate quando la superficie sarà ben dorata. *(Fiorfiore in cucina, 9/2022)*

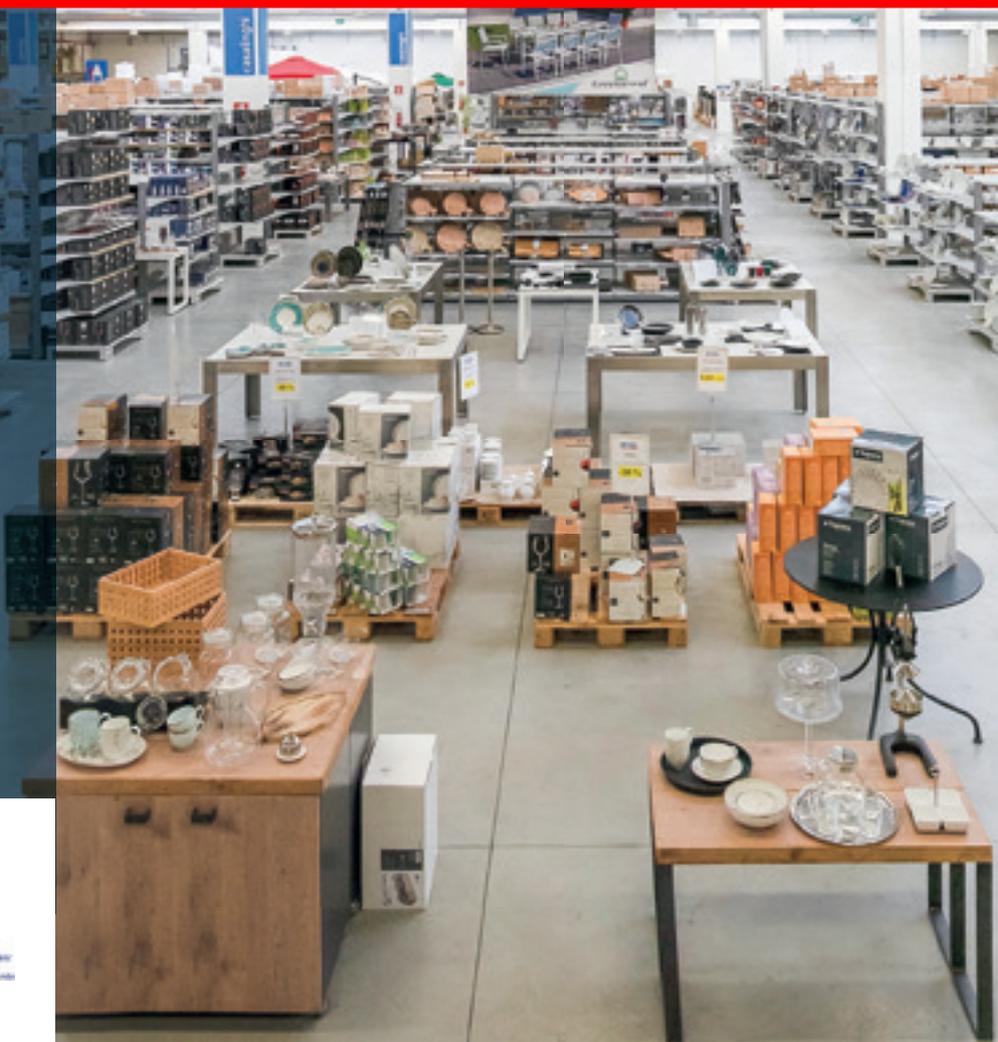
LIBERTYGROSS

**FORNITURE
ALBERGHIERE**

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

DA LUNEDÌ A VENERDÌ
9:00 - 17:30

fornitore ufficiale di:



Fin dalla sua apparizione in India, probabilmente 7.000 anni fa, col termine insalata si è fatto riferimento a tutti quei vegetali, spontanei o coltivati, da consumare generalmente crudi e conditi in vari modi; oggi invece con “insalata” s’intende un piatto che può contenere molti altri ingredienti. Noi qui tratteremo le più comuni piante da insalata, quelle che si consumano da sole, o accompagnano il piatto principale, prota-



prattutto nelle zone a Nordest della nostra Penisola.

UNA NUOVA BUONA ABITUDINE

Tutte le varietà d’insalata hanno le medesime proprietà nutrizionali: sono rinfrescanti e diuretiche, lassative e disintossicanti. Le foglie sono costituite al 92% di acqua e sono ricche di fibre e sali minerali, come potassio, calcio, fosforo e ferro (le cicorie, in particolare) e di vitamine A e C, mentre sono più limitate di vitamine B1, B2,

Non solo contorno

Iniziamo con l’insalata

Ricche di fibre, sali minerali, vitamine, le insalate sono rinfrescanti e disintossicanti: aprire il pasto con una insalata cruda è un’ottima abitudine per tenere sotto controllo il peso e stare in salute

di Iris Fontanari

goniste da sempre delle mense dei poveri e dei ricchi. I nobili dell’antica Roma, ad esempio, per predisporre a sonni tranquilli, terminavano il pasto serale con la lattuga, insaporita con rucola. Secondo gli autori latini Columella e Plinio il Vecchio (I sec.) la lattuga era, in realtà, la varietà più nota e coltivata nel Mediterraneo.

Nei tempi antichi, essendo il gusto delle insalate piuttosto insipido, lo si correggeva con condimenti forti, quali erbe di campo, cardi, carote ecc., fino a quando la saggezza popolare decretò: “Insalata ben salata, poco aceto e ben oliata”, consiglio giunto fino a noi dal Cinquecento attraverso il medico e botanico Costanzo Felici. A lui va il merito di aver capito l’importanza dell’insalata per la nostra salute.

Da allora, dalle poche specie locali reperibili durante i secoli successivi, si è giunti all’attuale grande superproduzione: ovunque e con qualsiasi clima, si possono trovare insalate e insalatine da servire in piacevoli mistanze con fiori, frutta, salumi, uova o altro.

Attualmente le più comuni piante da insalata, reperibili sul mercato e coltivate spesso anche nei nostri orti, si possono raggruppare in due grandi famiglie principali:

• **Lattuga:** fa parte della famiglia delle Compositae e deve il nome al lattice bianco che esce dal suo gambo tagliato. Ne esistono 150

varietà suddivise in 3 sottospecie: a) insalata **a cappuccio**, di colore verde medio, con grosso cespo a palla e foglie arrotondate e carnose, avvolte l’una sull’altra. Ha gusto dolce e consistenza tenera; b) i **romana**, di colore verde scuro, cespo conico, foglie allungate, concave e una grossa nervatura centrale; il sapore è *medio-dolce* e la consistenza croccante; c) i **da taglio o lattughino**, di colore verde bronzo, foglie piccole e sottili che rimangono aperte e non formano il cespo. Generalmente tenere e dolci, queste insalate sono reperibili in tutta Italia.

• **Cicoria:** appartiene alle Compositae e comprende varietà molto diverse che si possono classificare in tre tipi: a) **indivia**, la cosiddetta belga, proveniente dal Nord, un po’ dura e amarognola, con il cespo lungo e compatto; nasce verde e diventa bianca perché viene coperta durante la crescita. La varietà riccia, tenera e croccante, ha cespo grande e foglie verdi con il centro bianco e Porlo frastagliato; b) **scarola**, diffusa in particolare nel Meridione, di colore verde chiaro, con cespo serrato e foglie larghe a costola espansa. Ha sapore medio-dolce e consistenza croccante; c) **radicchio:** può essere a foglia verde, da taglio e da cespo (come la varietà spadona), oppure a foglia colorata (come i rossi di Treviso, di Verona, di Chioggia ecc.). I radicchi, gradevoli anche se un po’ amarognoli, si trovano so-

C e PP e scarseggiano in proteine, grassi e carboidrati, per cui l’apporto di calorie è quasi inesistente.

Un’abbondante razione di insalata cruda prima di ogni pasto è molto utile per avere senso di sazietà e non assumere poi una quantità maggiore di cibi più calorici; l’insalata inoltre contiene molte fibre idrosolubili, preziose per limitare l’assorbimento intestinale di zuccheri e grassi e aiutare a tenere sotto controllo i livelli di glucosio e colesterolo. La forte presenza di fibre, infine, è molto utile per l’intestino poiché stimola la crescita di un microbiota sano.



Ricetta di stagione Mele e radicchio

Dosi per 4 persone: 2 cespi di radicchio trevigiano, 2 mele acidule (tipo Granny Smith), 100 g di gherigli di noci, 4 cucchiaini di olio extravergine, 1 cucchiaino di senape, 1/2 cucchiaino d’aceto, sale e pepe.

Affettare finemente un cespo di radicchio; sbucciare le mele e tagliarle a bastoncini; tritare le noci; condire con un cucchiaino d’olio, sale e pepe; preparare una salsina con l’aceto, la senape e l’olio rimasto. In un’insalatiera fare un letto con le foglie del radicchio intero, versare il resto e condire il tutto con la salsa.



USA I PUNTI

DAL 22 SETTEMBRE AL 5 OTTOBRE

VALIDA
NEI NEGOZI
ADERENTI



Biscotti Bucaneve Doria

200 g
3,45 € al kg



SOLO PER I SOCI

30 PUNTI e 0,39 €

ANZICHÉ 0,99 €

Crema da spalmare Novi

45% nocciole 200 g
14,95 € al kg



SOLO PER I SOCI

110 PUNTI e 1,89 €

ANZICHÉ 3,49 €

Caramelle Icam

assortite 150 g
6,60 € al kg



SOLO PER I SOCI

60 PUNTI e 0,39 €

ANZICHÉ 1,30 €

Fonzies

100 g
9,90 € al kg



SOLO PER I SOCI

40 PUNTI e 0,59 €

ANZICHÉ 1,25 €

Bibite Sanpellegrino

assortite
lattina 330 ml
1,36 € al litro



SOLO PER I SOCI

30 PUNTI e 0,15 €

ANZICHÉ 0,59 €

Crauti al naturale Zuccato

770 g
1,68 € al kg



SOLO PER I SOCI

50 PUNTI e 0,79 €

ANZICHÉ 1,69 €

Vino da tavola Tavernello

rosso - bianco - rosato
1 litro
1,45 € al litro



SOLO PER I SOCI

80 PUNTI e 0,65 €

ANZICHÉ 1,69 €

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

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



USA I PUNTI

DAL 6 AL 19 OTTOBRE

VALIDA
NEI NEGOZI
ADERENTI



Macedonia di frutta sciroppata

Coop
410 g - sgocciolato 250 g
3,96 € al kg



SOLO PER I SOCI

50 PUNTI e 0,49 €

ANZICHÉ 1,35 €

Caramelle Le Chicche Icam

Boli Mentolo 200 g 4,95 € al kg
Anisette - Menta London
175 g 5,66 € al kg



SOLO PER I SOCI

50 PUNTI e 0,49 €

ANZICHÉ 1,45 €

Succo e Polpa Coop

Albicocca - Pera - Pesca
1 litro
0,85 € al litro



SOLO PER I SOCI

40 PUNTI e 0,45 €

ANZICHÉ 1,09 €

Bevanda Yoga Tasky

ace - frutti rossi
200 ml
2,75 € al litro



SOLO PER I SOCI

30 PUNTI e 0,25 €

ANZICHÉ 0,74 €

Minestrone di verdure Coop

surgelato 450 g
2,64 € al kg



SOLO PER I SOCI

80 PUNTI e 0,39 €

ANZICHÉ 1,49 €

BrodoFix granulato Bauer

800 g
8,74 € al kg



SOLO PER I SOCI

250 PUNTI e 4,49 €

ANZICHÉ 9,30 €

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

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



USA I PUNTI

DAL 20 OTTOBRE AL 2 NOVEMBRE

VALIDA
NEI NEGOZI
ADERENTI



Preparato 9 Torte Cameo

373 g
4,80 € al kg



SOLO PER I SOCI

90 PUNTI e 0,89 €

ANZICHÉ 2,25 €

Vanillina Paneangeli

6 x 0,5 g
163,33 € al kg



SOLO PER I SOCI

30 PUNTI e 0,19 €

ANZICHÉ 0,59 €

Lievito di birra Mastro Fornaio Paneangeli

3 buste - 21 g
42,38 € al kg



SOLO PER I SOCI

40 PUNTI e 0,49 €

ANZICHÉ 1,15 €

Caramelle Fida

Le gelées Bonelle Frutti di bosco
160 g al kg 8,06 € - Le gelées Bonelle
Frutta - Gocce di Pino - Gocce di
Liquirizia 175 g al kg 7,37 € - Bonelle
Toffee latte 150 g al kg 8,60 €



SOLO PER I SOCI

70 PUNTI e 0,59 €

ANZICHÉ 1,85 €

Peperonata Saclà

290 g
5,48 € al kg



SOLO PER I SOCI

70 PUNTI e 0,89 €

ANZICHÉ 2,39 €

Salame Negronetto Negroni

a fette 75 g
17,20 € al kg



SOLO PER I SOCI

60 PUNTI e 0,69 €

ANZICHÉ 2,15 €

Trippa al sugo Simmenthal

420 g
5,45 € al kg



SOLO PER I SOCI

80 PUNTI e 1,49 €

ANZICHÉ 2,99 €

Misto Benessere Orogel

surgelato 450 g
3,76 € al kg



SOLO PER I SOCI

80 PUNTI e 0,89 €

ANZICHÉ 2,19 €

Vino Trevenezie IGT Terre Fredde Cavit

bianco - rosso - rosato
750 ml
2,92 € al litro



SOLO PER I SOCI

120 PUNTI e 0,99 €

ANZICHÉ 2,99 €

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

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

MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 16 OTTOBRE 2022

CONSEGNA DAL 21 AL 30 NOVEMBRE 2022

coop
Trentino

FAMIGLIA
COOPERATIVA

coop
SUPERSTORE

SET SPUGNA LEAVES 1+1

- Set spugna 100% cotone
- Composizione:
- 1 ospite cm 40x50
- 1 asciugamano cm 50x100



BLU



CREMA



ROSA



TORTORA

nr.
400

nr.
401

nr.
402

nr.
403

PREZZO € ~~10,90~~
OFFERTA € ~~8,50~~



PREZZO SOCI € **7,90** **SCONTO 27%**

TAPPETO ARREDO

- Tappeto arredo 100% poliestere in stampa digitale con retro gommato antiscivolo
- Misura 130x190

PREZZO € ~~54,90~~
OFFERTA € ~~42,90~~
PREZZO SOCI € **39,90**

SCONTO 27%



DISEGNO A



DISEGNO C



DISEGNO D



DISEGNO G



DISEGNO E

nr.
404

nr.
405

nr.
406

nr.
407

nr.
408

PIUMINO TRAPUNTATO DUETTO

Piumino composto da due piumini di pesi differenti che possono essere uniti tramite bottoni

- imbottitura: 90% piumino + 10% piumette di piumino vergine bianco di provenienza Europea con trapuntatura a riquadro
- fodera: 100% cotone
- confezione: borsa in TNT
- prodotto in Germania



nr.
376 Singolo
cm 155x200
280 g + 500 g

PREZZO € ~~319,00~~
OFFERTA € ~~249,00~~
PREZZO SOCI € **229,00** **SCONTO 28%**

nr.
377 1 piazza e mezza
cm 200x200
360 g + 640 g

PREZZO € ~~409,00~~
OFFERTA € ~~329,00~~
PREZZO SOCI € **299,00** **SCONTO 26%**

nr.
378 Matrimoniale
cm 250x200
500 g + 880 g

PREZZO € ~~439,00~~
OFFERTA € ~~349,00~~
PREZZO SOCI € **319,00** **SCONTO 27%**

COORDINATO TRAPUNTA E COMPLETO LETTO COGAL

COMPLETO LETTO IN PURO COTONE
Made in Italy

1 piazza

- Lenzuolo sopra cm 155x300
- Sotto con angoli cm 90x200
- federa cm 50x80

2 piazze

- Lenzuolo sopra cm 245x300
- Sotto con angoli cm 180x200
- 2 federe cm 50x80

TRAPUNTA

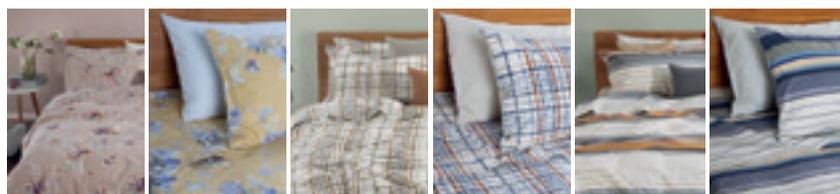
- Tessuto esterno 100% cotone
- imbottitura 100% poliestere 320 g/mq misure
 - 1 piazza cm 170 x 270
 - 2 piazze cm 260 x 270



FANTASIA 8479

FANTASIA 8490

FANTASIA 16405



VARIANTE
144

VARIANTE
117

VARIANTE
117

VARIANTE
096

VARIANTE
028

VARIANTE
425

COMPLETO
LETTA
1 PIAZZA

nr.
385

nr.
383

nr.
379

nr.
381

PREZZO € 34,90
OFFERTA € 27,90
PREZZO SOCI € **24,90** **SCONTO 28%**

COMPLETO
LETTA
2 PIAZZE

nr.
388

nr.
387

nr.
386

nr.
384

nr.
380

nr.
382

PREZZO € 54,90
OFFERTA € 44,90
PREZZO SOCI € **39,90** **SCONTO 27%**

TRAPUNTA
1 PIAZZA

nr.
395

nr.
393

nr.
389

nr.
391

PREZZO € 69,90
OFFERTA € 52,90
PREZZO SOCI € **49,90** **SCONTO 28%**

TRAPUNTA
2 PIAZZE

nr.
398

nr.
397

nr.
396

nr.
394

nr.
390

nr.
392

PREZZO € 96,90
OFFERTA € 74,90
PREZZO SOCI € **69,90** **SCONTO 27%**

nr.
436

**COPERTA TERMICA
NORDIC BEURER**

- In morbido micropile, avvolgente e senza pelucchi
- 6 livelli di temperatura
- Sistema di sicurezza Beurer (BSS)
- Dispositivo di arresto automatico dopo ca. 3 ore
- Dispositivo di termoregolazione elettronico
- Spia di funzionamento
- Interruttore rimovibile
- Lavabile in lavatrice a 30 °C
- Misura cm 130x180



PREZZO € 69,90
OFFERTA € 54,90
PREZZO SOCI € **49,90** **SCONTO 28%**

nr.
399

**COPRIMATERASSO
TERMICO CON ANGOLI
AB 64 BEURER**

- Coprimaterasso termico con angoli.
- Traspirante, lato superiore in cotone, lato inferiore in micropile.
- 3 livelli di temperatura con spia di funzionamento illuminata.
- Sistema di anti-surriscaldamento BSS.
- Arresto automatico dopo circa 3 ore.
- Interruttore rimovibile.
- Lavabile in lavatrice a 30°C.
- Misura cm 90/100 x 200



PREZZO € 81,90
OFFERTA € 64,90
PREZZO SOCI € **59,90** **SCONTO 26%**

MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 16 OTTOBRE 2022

CONSEGNA DAL 21 AL 30 NOVEMBRE 2022



nr. **438**
PIASTRA SATIN HAIR 5 BRAUN



- Multistylers per look mossi e lisci
- Piastre Eloxal ceramic per uno scorrimento eccezionalmente fluido
- Le piastre flottanti distribuiscono la pressione e il calore in modo uniforme proteggendo i capelli
- 5 impostazioni di temperatura (da 130 C a 200 C)

PREZZO € ~~47,90~~
OFFERTA € ~~39,90~~

PREZZO SOCI € **34,90** **SCONTO 27%**

nr. **439**
ASCIUGACAPELLI SATIN HAIR 5 - BRAUN BRHD585E



- Asciugacapelli 2500 W con premium hair protection perfetto per tutti i tipi di capelli
- Funzione ionica anti crespo
- 3 temperature / 2 velocità
- Tasto d'aria fredda per fissare la piega
- Concentratore d'aria
- Impugnatura ergonomica

PREZZO € ~~45,90~~
OFFERTA € ~~36,90~~

PREZZO SOCI € **32,90** **SCONTO 28%**

nr. **441**
SPAZZOLA LISCIANTE SATIN HAIR 7 - BRAUN BR750E



- Funzione ionica anti crespo
- Setole naturali ideali per i capelli fini
- IONTEC Technology rilascia milioni di ioni attivi anti crespo per capelli morbidi, setosi e lucenti
- Il cuscinetto morbido con le setole può essere rimosso per pulire la spazzola
- Tasto di blocco di sicurezza da viaggio
- Funzionamento a batteria (2x AAA)

PREZZO € ~~34,90~~
OFFERTA € ~~26,90~~

PREZZO SOCI € **24,90** **SCONTO 28%**

nr. **440**
SPAZZOLA ASCIUGACAPELLI SATIN HAIR 3 - BRAUN BRAS330E



PREZZO € ~~27,90~~
OFFERTA € ~~21,90~~
PREZZO SOCI € **19,90**

- Asciugatura e styling perfetti rispettando i capelli con 2 impostazioni di temperatura
- Il rivestimento in ceramica che garantisce una distribuzione uniforme del calore
- 400 W

Accessori: - 1 spazzola piccola Ø 23
- 1 spazzola grande Ø 38
- 1 Spazzola volumizzante

nr. **434**
APPARECCHIO A PISTONE PER AEROSOL NE 2013 LAICA

Accessori:

- Nebulizzatore
- Maschera adulto
- Maschera pediatrica
- Forcella nasale
- Ampolla
- Tubo aria
- Boccaglio
- Cm 20x17,5x9



PREZZO € ~~41,90~~
OFFERTA € ~~32,90~~

PREZZO SOCI € **29,90**

SCONTO 28%

nr. **435**
MISURATORE PRESSIONE BM 96 CARDIO BEURER



PREZZO € ~~164,90~~
OFFERTA € ~~129,90~~
PREZZO SOCI € **119,90**

SCONTO 27%

- Controllo ottimale della pressione e del ritmo cardiaco tramite app
- Bluetooth® per la trasmissione dei valori misurati allo smartphone
- Rilevazione estesa delle aritmie (ad es. fibrillazioni atriali ed extrasistoli)
- Indicatore del valore a riposo¹ per risultati di misurazione precisi
- Misurazione automatica di pressione sanguigna e battito cardiaco sul braccio
- Apparato ECG a 1 canale per la registrazione della frequenza cardiaca
- Calcolo dettagliato dei valori medi misurati con l'app "beurer HealthManager Pro"
- Due memorie utente per 60 valori di misurazione ciascuna
- Per circonferenze braccio di 22 - 42 cm
- Include 4 batterie AAA da 1,5 V
- Piena funzionalità solo con l'app gratuita "beurer HealthManager Pro". Compatibile con iOS 12.0 e Android™ 8.0, Bluetooth® 4.0 e successivi

nr. **437**
MASSAGGIATORE MG 99 BEURER

- Potenziamento e rigenerazione - semplice e veloce
- 4 accessori per massaggio, sia a casa che in viaggio
- 5 livelli di intensità
- Leggera e compatta
- Illuminazione a LED per l'indicazione dello stato di carica della batteria e dell'impostazione del funzionamento
- Spegnimento automatico dopo ca. 10 min.
- Tempo di funzionamento: ca. 5 ore, tempo di carica: circa 3 ore
- Potente batteria agli ioni di litio per un utilizzo fino a 5 ore



PREZZO € ~~96,90~~
OFFERTA € ~~79,90~~

PREZZO SOCI € **69,90**

SCONTO 27%

nr. 429 **IMPASTATRICE PLANETARIA IM 46 GIRMI**

PREZZO € 199,90
OFFERTA € 139,00
PREZZO SOCI € **129,00**



SCONTO **35%**

- Contenitore in acciaio inox con coperchio, 8 litri
- Possibilità di lavorare impasti fino a max 3 kg (in base agli alimenti da impastare)
- Potenza 1400 W (1800 W max)
- Piedini con ventosa
- Dispositivo di sicurezza
- 6 velocità di funzionamento + funzione Pulse
- Accessori inclusi: uncino impastatore e mescolatore in alluminio, frusta sbattitrice in acciaio inox, coperchio in plastica trasparente
- Dimensioni cm 38x34x24,5



nr. 432 **SPREMIAGRUMI SR 03 GIRMI**

PREZZO € 19,90
OFFERTA € 14,90
PREZZO SOCI € **12,90**



SCONTO **35%**

- Potenza: 25 W
- Spremitura automatica a pressione
- Doppia coppa di spremitura piccola e grande
- Doppio senso di rotazione
- Capacità: 700cc
- Griglia filtrante
- Completamente smontabile per la pulizia
- Dimensioni cm 19x20x14,5



nr. 430 **TRITATUTTO MULTIFUNZIONE G20081 G3 FERRARI**

PREZZO € 44,90
OFFERTA € 32,90
PREZZO SOCI € **29,90**



SCONTO **33%**

- Speciale cestello per tagliare "a coltello" come uno chef
- Cestello filtrante in plastica e 3 set di lame in acciaio inox
 - Capacità massima della ciotola 700 ml
 - 2 velocità di funzionamento
 - Multifunzione: può tritare, sminuzzare finemente, tagliare grossolanamente
 - Bicchiere completamente smontabile per una facile pulizia
 - Piedini antiscivolo
 - Dimensioni cm 14x28,3



nr. 431 **BOLLITORE DUAL FLO LAICA**

L'unico bollitore con erogatore senza versare

- Capacità max 1,5 L
- Risparmia energia con la bollitura strettamente necessaria
- Protezione termica di sicurezza
- Dimensioni cm 24,5x21,2x26,6

PREZZO € 82,90
OFFERTA € 65,90
PREZZO SOCI € **59,90**



SCONTO **27%**



LAGOSTINA

nr. 421 **CESTELLO A FILO**

- Ideale per le cotture a vapore
- Adatto alla pentola a pressione da 5 L
- Ø cm 22

PREZZO € 18,90
OFFERTA € 12,90



PREZZO SOCI € **11,90**

SCONTO **37%**



nr. 419 **TAGLIACASTAGNE**

- Acciaio inox 18/10
- lavabile in lavastoviglie
- misure: 2,4x16x5,5 cm

PREZZO € 6,90
OFFERTA € 5,90



PREZZO SOCI € **4,90**

SCONTO **28%**



nr. 420 **PADELLA CASTAGNE**

Padella in ferro con manico in legno

- Ø 26 cm
- Non lavabile in lavastoviglie
- Adatta a cottura a gas, piastra elettrica e vetroceramica

PREZZO € 9,90
OFFERTA € 7,90
PREZZO SOCI € **6,90**



SCONTO **30%**



nr. 422 **PENTOLA A PRESSIONE AMICA® LAGOEASY'UP LAGOSTINA**

- Ø 22 cm
- Capacità 5 L
- Lavabile in lavastoviglie
- Adatta anche al piano induzione
- 2 posizioni possibili per la valvola: 1 per alimenti delicati, 1 per carne e pesce
- Fondo a 3 strati IRRADIAL® PLUS

PREZZO € 76,90
OFFERTA € 54,90



PREZZO SOCI € **49,90**

SCONTO **35%**



MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 16 OTTOBRE 2022

CONSEGNA DAL 21 AL 30 NOVEMBRE 2022



LINEA PATISSERIE BALLARINI

Linea accessori antiaderenti per pasticceria
Non lavabili in lavastoviglie



nr. **427** STAMPO CROSTATI
Ø CM 28

PREZZO € 7,90
OFFERTA € 5,90
PREZZO SOCI € **4,90**



SCONTO **37%**

nr. **425** TORTIERA APRIBILE 2 FONDI
Ø CM 26

PREZZO € 12,90
OFFERTA € 9,90
PREZZO SOCI € **8,90**



SCONTO **30%**

nr. **426** CREPES SET

- Crepière cm Ø 25 con manico acciaio
- Paletta spalma crema
- Spalmacrepes
- Ricettario

PREZZO € 23,90
OFFERTA € 18,90
PREZZO SOCI € **16,90**



SCONTO **29%**

nr. **428** TEGLIA RETTANGOLARE
CM 32X37

PREZZO € 9,90
OFFERTA € 7,90
PREZZO SOCI € **5,90**



SCONTO **40%**

nr. **417** CEPPO COLTELLI ROCK 8 PEZZI

Lame in acciaio inox con rivestimento antiaderente e manico soft touch
Coltelli lavabili in lavastoviglie

Set composto da:

- Coltello chef 20 cm
- Coltello santoku 17,5 cm
- Coltello pane 20 cm
- Coltello utility 12,5 cm
- Coltello cucina 9 cm
- Forbici da cucina
- Affilatore
- Ceppo



PREZZO € 49,90
OFFERTA € 39,90
PREZZO SOCI € **36,90**



SCONTO **26%**

nr. **418** SET 4 TAGLIERI TOTEM CON BASE

Taglieri lavabili in lavastoviglie
Misure cm 42,5 X 29

PREZZO € 34,90
OFFERTA € 27,90
PREZZO SOCI € **24,90**



SCONTO **28%**



nr. **423** SET FONDUTA CIOCCOLATO 7 PEZZI

Set fonduta capacità 250 ml composto da:

- Ciotola sciogli cioccolato Ø cm 10,5
- 4 Forchettine
- Tealights incluse
- Lavabile in lavastoviglie ad eccezione delle forchettine
- Misura cm 12 H



PREZZO € 23,90
OFFERTA € 18,90
PREZZO SOCI € **16,90**

SCONTO **29%**

nr. **424** SET 2 LASAGNERE + PALETTA PEDRINI

- 2 lasagnere in acciaio
- con doppio rivestimento antiaderente, più duraturo
- utilizzo dal freezer al forno
- 1 paletta
- Misure:
 - cm 24,5x36,3x5,5
 - cm 29x39x6



PREZZO € 24,90
OFFERTA € 19,90
PREZZO SOCI € **17,90**



SCONTO **28%**

LINEA TORRES TOGNANA

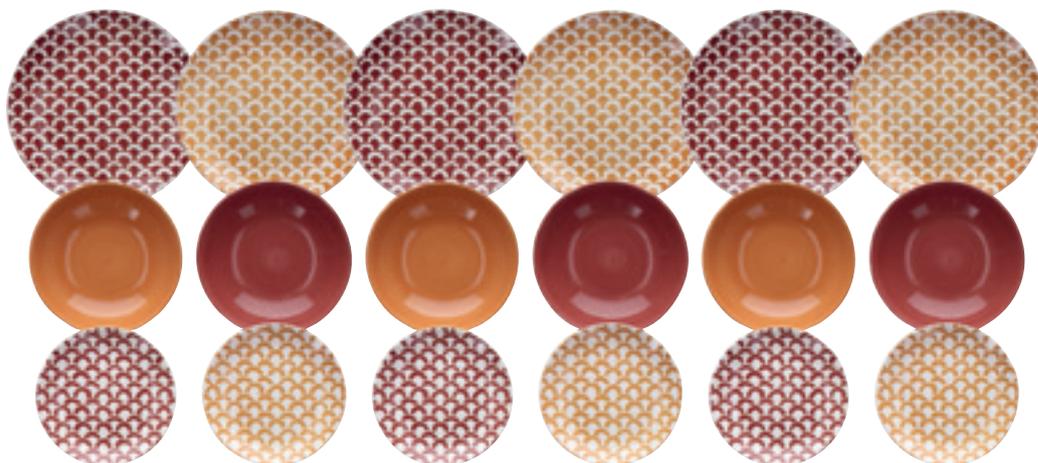
nr. 412 SERVIZIO TAVOLA IN STONWARE 18 PEZZI

Servizio tavola così composto

- 6 piatti piani Ø cm 27
- 6 piatti fondi coupe Ø cm 21
- 6 piatti dessert Ø cm 19

PREZZO € 61,90
OFFERTA € 47,90
PREZZO SOCI € 44,90

SCONTO 27%



nr. 413 INSALATIERA IN PORCELLANA Ø CM 22



PREZZO € 9,50
OFFERTA € 7,50
PREZZO SOCI € 6,90

SCONTO 27%

nr. 411 BOLO IN PORCELLANA Ø CM 14



PREZZO € 6,90
OFFERTA € 4,50
PREZZO SOCI € 3,90

SCONTO 43%

nr. 409 TOVAGLIA ANTIMACCHIA CM 140X180



PREZZO € 18,90
OFFERTA € 14,90
PREZZO SOCI € 12,90

SCONTO 30%

nr. 410 RUNNER ANTIMACCHIA CM 40X140



PREZZO € 7,90
OFFERTA € 5,90
PREZZO SOCI € 4,90

SCONTO 37%

nr. 416 SET BICCHIERI ACQUA CUBE BORMIOLI ROCCO

Set composto da 6 bicchieri

- lavabili in lavastoviglie
- capacità 24 cl
- cm 8,5 H

PREZZO € 3,99
OFFERTA € 3,20
PREZZO SOCI € 2,90

SCONTO 27%



INSALATIERA ECLISSI BORMIOLI ROCCO

- in vetro opale
- capacità 205 cl
- lavabile in lavastoviglie

PREZZO € 8,10
OFFERTA € 6,50
PREZZO SOCI € 5,90

SCONTO 27%



nr. 414
BIANCA

nr. 415
NERA

MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 16 OTTOBRE 2022

CONSEGNA DAL 21 AL 30 NOVEMBRE 2022

coop
Trentino

FAMIGLIA
COOPERATIVA

coop
SUPERSTORE

nr. 433 FERRO DA STIRO FOCUS EXCEL DW 5310 ROWENTA

PREZZO € 75,90

OFFERTA € 59,90

PREZZO SOCI € **52,90**

SCONTO **30%**



- alimentazione 2700 W
- erogazione continua del vapore 45 g/min
- colpo vapore / Vapore verticale
- tecnologia della piastra Microsteam 400 HD Laser
- piastra scorrevole e resistente ai graffi
- diffusione continua del vapore punta, lato e centro
- capacità del serbatoio dell'acqua 300 ml
- funzione anticalcare

nr. 442 CARRELLO PORTA SPESA BOHEME BLUE L 38

PREZZO € 36,90

OFFERTA € 29,90

PREZZO SOCI € **26,90**

SCONTO **27%**



- Borsa in poliestere
- Manico in plastica
- Misure: cm 28x36x96 h
- Capacità 38 L

nr. 443 ASPIRAPOLVERE RICARICABILE G90023 - STARDUST G3 FERRARI

PREZZO € 149,90

OFFERTA € 109,90

PREZZO SOCI € **99,90**

SCONTO **33%**



- Potenza 120 W
- Potente Batteria Ioni di Litio
- 2 livelli di potenza
- Autonomia fino a 40 minuti, ricarica 4 ore
- Capacità contenitore 800 ml
- Funzionamento silenzioso, 75dBa
- Sistema Ciclonico e doppio filtro (HEPA + metallo)
- Svuotamento igienico del contenitore della polvere
- Accessori: Spazzola motorizzata per pavimenti e tappeti, spazzola multifunzione, beccuccio, tubo in alluminio, supporto a parete, alimentatore
- cm 22x11,5x112 H



nr. 444 SWIFT POWER CYCLONIC R02957EA ROWENTA 750 W

PREZZO € 123,90

OFFERTA € 99,90

PREZZO SOCI € **89,90**

SCONTO **27%**



- Tecnologia ciclonica senza sacco
- 3 ruote per grande manovrabilità*
- Lunghezza cavo elettrico 5 m
- Indicatore livello massimo polvere Si
- Maniglia di trasporto

- Accessori:
 - Tubo telescopico in metallo
 - Spazzole pavimento SPA
 - Spazzola Parquet
 - Mini Turbo Spazzola
 - Lancia piatta
 - Cm 37x25,5x30



nr. 445 ASPIRACENERE ASHLEY 1000 W PREMIUM EVO LAVOR

PREZZO € 95,90

OFFERTA € 79,90

PREZZO SOCI € **69,90**

SCONTO **27%**



- Per aspirare la cenere di tutti i camini, stufe e barbecue
- Fusto in acciaio verniciato 20L, con 4 ruote
- Motore silenzioso
- Doppio isolamento elettrico
- Porta cavo elettrico
- Filtro a cartuccia lavabile, prefiltro polveri fini
- Scuoti filtro pneumatico
- Tubo flex in metallo da m 1,5

LIBRI DI TESTO

...prenotali subito

E RISPARMI SULLA SPESA!



**SUL PREZZO DI
COPERTINA
DEI LIBRI DI TESTO**
per le scuole medie
e superiori

IN BUONI SCONTO

15%
SCONTO

Prenota i tuoi libri on line sul sito www.laspesainfamiglia.coop oppure direttamente in negozio.

Riceverai un buono sconto pari al 15% del prezzo di copertina del libro.

Il buono viene rilasciato al momento del ritiro del libro ed è spendibile su una spesa successiva **fino al 31 dicembre 2022**.

LUNEDÌ 31 OTTOBRE 2022
MERCOLEDÌ 30 NOVEMBRE 2022

CHIUSURA PRENOTAZIONI
ULTIMA DATA RITIRO LIBRI

**FAMIGLIA
COOPERATIVA** 


coop
Trentino

coop **KONSUM** 


coop
SUPERSTORE

COLLEZIONA LA GIOIA DI **STARE INSIEME**



EGAN

Campo di cuori ...



DAL 12 OTTOBRE AL 12 NOVEMBRE 2022



Ogni **15€** di spesa (scontrino unico, multipli inclusi)
aggiungi **3,50€** e scegli uno dei pratici **articoli da cucina**
"Campo di cuori" EGAN



GREMBIULE
cm 65x80



**TORTIERA
FESTONATA
ROTONDA**
cm ø28 x h3,5



**GUANTO FORNO
E PRESINA**
guanto cm 17x30
presina cm 20x20

