

cooperazione tra **consumatori**



CONFRONTALI...

L'invito a provare
i prodotti Coop

BESAGNO

Negozi nuovo per la
Famiglia Cooperativa
Monte Baldo

COOP TOUR DE SKI

Un trentino sul podio!

Sicurezza stradale e zone 30

PIÙ LENTI, PIÙ CONTENTI

Velocità 30 all'ora in città per ridurre
gli incidenti e l'inquinamento, e aumentare
la mobilità a piedi e in bicicletta



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



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

Il risparmio ti premia



5 estrazioni MENSILI

5 E-BIKE BRINKE
Mod. XPLOER DEORE*

5 MACBOOK AIR M2
256GB*

5 IPHONE SE 128GB
+ AIRPODS 3rd GEN*

5 CUFFIE PIONEER
HDJ-X7* ulteriore premio dedicato
esclusivamente agli under 18

*n. 1 premio per ogni estrazione mensile

Estrazione FINALE

1 JEEP AVENGER
BEV-AVENGER
1st EDITION
100% ELETTRICA**

2 SCOOTER
100% ELETTRICI
PIAGGIO 1 ACTIVE**

** estrazione finale dedicata
ai maggiorenni

Con il Piano di Accumulo
 NEF puoi vincere **splendidi
premi ecosostenibili**

DAL 1° GENNAIO AL 31 MAGGIO 2023
Scopri come partecipare sul Regolamento

Concorso a premi valido dal 01/01/2023 al 31/05/2023, promosso da CASSA CENTRALE BANCA - CREDITO COOPERATIVO ITALIANO S.p.A. Montepremi totale Euro 79.878,00 (iva compresa). Regolamento completo sul sito www.ilrisparmiotipremia.it. NEF è un fondo comune di investimento di diritto lussemburghese multicomparto e multimanager. Distribuito in tutta Italia da Banche fortemente radicate sul territorio. L'investimento in quote di fondi comuni non prevede la garanzia di conservazione del capitale investito. **Prima dell'adesione leggere il Prospetto Informativo nonché le Informazioni chiave per gli Investitori - KIID - disponibili sul sito web www.nef.lu o presso le Banche Collocatrici.**

www.ilrisparmiotipremia.it

 **CASSE RURALI
TRENTINE**



sommario

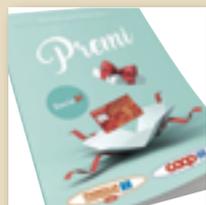


- primo piano**
- 6 Sicurezza stradale
Più lenti, più contenti
di Silvia Fabbri
- 7 Nel Piano Urbano della Mobilità Sostenibile
Trento a trenta all'ora
di Dario Pedrotti
- famiglie cooperative**
- 11 Famiglia Cooperativa Valle di Ledro
Quando la Famiglia Cooperativa non è solo punto vendita
- 13 Famiglia Cooperativa Monte Baldo
Un negozio rinnovato per Besagno
- cooperazione di consumo**
- 10 Con Carta In Cooperazione
SocioSi 2023: i vantaggi in più per chi è socio
- 12 Close the Gap, Riduciamo le differenze
Come cambia la tampon tax?
di Chiara Faenza
- 14 Coop Superstore
Click&Coop: la tua spesa pronta in pochi minuti!
- 14 Coop Trentino e Coop Superstore
Facciamo un confronto?
La nuova iniziativa per risparmiare ogni giorno
- 16 Cooperativa sociale Dal Barba
La pasta Dal Barba è certificata biologica
- 17 Famiglie Coop e Coop Trentino per Banco Alimentare
Buoni tutto l'anno
- 18 Coop previsioni 2023
Gli italiani e l'arte di navigare nell'incertezza
- consumi**
- 20 **Cotture al risparmio**
di Claudio Strano
- educazione**
- 22 Biografie e autobiografie
Lunga vita a chi scrive (e legge)
di Silvia Martinelli
- cooperazione società**
- 24 Progetti con Etika
Impronte: tracciare percorsi di inclusione
di Silvia De Vogli

- 25 ADMO Trentino
Servizio civile: un'occasione per crescere!
- passato presente**
- 27 Gli 80 anni della Rosa Bianca
Non è una storia passata
di Alberto Conci
- ambiente**
- 29 Trento, San Rocco
Il Centro di recupero fauna selvatica senza Lipu
di Maddalena di Tolla Deflorian
- commercio equosolidale**
- 32 La deforestazione in Perù
Ashaninkas, i guardiani della selva
di Beatrice De Blasi
- cooperazione e sport**
- 34 Coop Tour de Ski 2023
La Coop al Tour de Ski e un trentino sul podio!
- salute**
- 36 **Gli ultra-processati**
di Michele Sculati
- filiera corta**
- 36 Famiglia Cooperativa di Cavalese
Il lupino di Anterivo è Presidio Slow Food

rubriche

- cultura libri**
- 26 **Le recensioni del mese**
a cura di Franco Sandri
- mangiare e bere**
- 38 Legumi nel piatto
Capitati a... fagiolo!
- coltivare**
- 41 La batata, o patata dolce
Il tubero dal sapore di zucca
di Iris Fontanari



10

SocioSi 2023: i vantaggi in più per chi è socio

Con la raccolta punti SocioSi che è socio di una Famiglia Cooperativa ottiene ulteriore risparmio sulla spesa e ha diritto a buoni-spesa e ricariche CoopVoce, già durante l'anno



14

Click&Coop: la tua spesa pronta in pochi minuti!

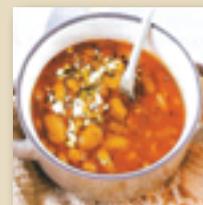
Da metà gennaio si può ordinare la spesa on-line e ritirarla direttamente alla cassa (Coop Superstore Trento Sud e Liberty Trento Nord). Risparmi tempo e hai sempre uno sconto del 5 per cento su tutta la spesa



36

Il lupino di Anterivo è Presidio Slow Food

L'ultimo Presidio Slow Food del 2022 a venire ufficializzato è il legume con cui si produce il Caffè di Anterivo. La storia collettiva di una comunità, impegnata a recuperare una antica tradizione, creando insieme qualcosa di nuovo



38

Capitati a... fagiolo!

Hummus, burger, ragù, ma anche le più tradizionali zuppe, accostati a ingredienti meno consueti: ecco alcune ricette per portare più spesso a tavola i legumi, che sono buoni e fanno bene alla salute, alle tasche e all'ambiente

Se porti il tuo numero in CoopVoce
ATTIVAZIONE E PRIMO MESE GRATUITO



ULTIMI
GIORNI

200
Giga

8,90€



EVO 200 ✨ 200 GIGA ✨ MINUTI ILLIMITATI ✨ 1000 SMS ✨ 8,90€

Iniziativa valida dal 12 al 31 gennaio 2023
per chi porta il numero in CoopVoce
e per il cambio piano dei già clienti



Iniziativa attivabile
anche con Self SIM

coopvoce
Comunicare è semplice

Dal 12 al 31 gennaio 2023 è disponibile per chi richiede la portabilità del numero in CoopVoce "EVO 200" che prevede ogni mese, in territorio nazionale, 200 GIGA di traffico internet in 4G, minuti illimitati e 1000 SMS verso numeri fissi e mobili al costo di 8,90€. I minuti sono tariffati sugli effettivi secondi di conversazione, senza scatto alla risposta e le connessioni internet a singolo kbyte. Al superamento degli SMS compresi nel mese si applicano le condizioni del piano tariffario, mentre il traffico internet è inibito. L'offerta scelta si rinnova automaticamente ogni mese. Se il credito residuo non è sufficiente, l'offerta è sospesa per 30 giorni. Per riattivarla è necessario ricaricare entro 30 giorni, altrimenti verrà disattivata. In caso di sospensione il traffico voce e SMS è tariffato secondo le condizioni del piano tariffario, mentre il traffico internet è inibito. L'offerta è attivabile a 9€ anche dai già clienti, che verranno scalati dal credito residuo della SIM insieme al canone del primo mese. Il traffico voce, SMS e dati dell'offerta "EVO 200" è utilizzabile anche nei Paesi dell'Unione Europea, conformemente e nel rispetto di quanto previsto dai Regolamenti UE 2015/2120 e 2016/2286 (RLAH). L'uso del servizio è personale, secondo quanto previsto dall'art.4 delle CONDIZIONI GENERALI DI CONTRATTO. Per maggiori dettagli sull'offerta, policy di corretto utilizzo e limitazioni, condizioni generali di contratto, visita il sito www.coopvoce.it. I clienti che nello stesso periodo richiedono la portabilità del numero con "EVO 200" in negozio o tramite negozio online non pagheranno i costi di attivazione della SIM e il primo mese è gratuito. Per chi, invece, richiede la portabilità del numero dopo l'acquisto di una Self SIM, a portabilità avvenuta, riceverà un bonus di traffico telefonico pari al costo di 9,90€ sostenuto per l'acquisto.



coopvoce.it

CERCA IL PUNTO VENDITA ATTIVATORE PIÙ VICINO A TE

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

L'auspicio diventato realtà

In un periodo difficile e problematico come l'attuale, caratterizzato dalla violenza e da eventi tragici, con vittime militari e civili in guerre planetarie senza fine, impiccagioni, sparatorie nelle scuole e accoltellamenti per le strade, donne uccise per gelosia e persone che si tolgono la vita disperate perché non ce la fanno più ad andare avanti; cui possiamo aggiungere morti causate da sismi, maremoti, frane e valanghe, cicloni e trombe d'aria, siccità (eventi con cui la natura si vendica delle ferite arrecate), e quanti muoiono sulle strade, in incidenti spesso dovuti a irresponsabilità, o nei cantieri e nelle fabbriche in infortuni sul lavoro per ragioni, le più diverse, ma sempre inaccettabili, conforta prendere in mano la nostra rivista e trovarvi, nonostante tutto, tante testimonianze positive, fiducia in un domani migliore e impegno concreto, fattivo, in numerose iniziative umanitarie attivate nei settori più diversi della società; conforta ritrovare la cooperazione ricompattata e in prima fila là dove

c'è bisogno di interventi, di risolvere problemi, di impostare azioni mirate a progettare un domani in armonia con le necessità dei meno provveduti e con i desideri e le aspettative delle generazioni a venire. Sono veri e propri segni di speranza, e di soddisfazione. Fa bene al cuore leggere dei sostegni dati a tante associazioni benefiche (Admo, Avis, Lipu, Anfass, Caritas...), delle misure adottate per sostenere popolazioni rapinate nei loro beni dagli speculatori dell'(im)prenditoria e ridotte alla miseria dall'avidità della finanza, restituisce fiducia toccar con mano l'impegno delle nostre cooperative e di Coop a difesa dell'ambiente, alla valorizzazione dei prodotti locali, alla promozione di un'agricoltura sana e affidabile, che garantisca reddito anche a chi la pratica in zone disagiate... Un insieme di cose dove l'auspicio si è tramutato in realtà. Importante ora è continuare sulla strada intrapresa con coraggio e determinazione



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 16-01-2023
La tiratura del numero
di gennaio 2023 di
"Cooperazione tra Consumatori"
è stata di 38.849 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, Sara Perugini,
Franco Sandri.

IMPAGINAZIONE
Scripta società cooperativa

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

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





Rallentare la velocità sulle strade è possibile? Pare di sì, visto che ci hanno scommesso **Olbia, Reggio Emilia, Copenaghen, Berlino, Bruxelles** e molte altre città in Europa, tantissime in Olanda. Città che hanno in comune il fatto che in tutte (o quasi) le strade urbane ci sia il limite dei 30 chilometri all'ora. A queste si aggiungeranno presto anche **Bologna**, dove il sindaco Lepore

e anche se ogni incidente ha una storia a sé, un dato non cambia: **a morire sulle nostre strade sono principalmente i soggetti più deboli.** Nel 2021, infatti, sono state 229 le vittime in incidenti – una ogni due giorni – in cui sono state coinvolte **biciclette e mo-**

Sicurezza stradale

Più lenti, più contenti

Per fermare la strage sulle strade bisogna cambiare le nostre città, magari partendo da soluzioni che altrove hanno già funzionato. Come le Zone 30, che possono dimezzare gli incidenti mortali, abbattere l'inquinamento, agevolare il traffico e la mobilità a piedi e in bicicletta. E assicurare risparmio di carburante, freni e pneumatici agli automobilisti

di **Silvia Fabbri**

ha intenzione di ridurre la velocità entro quest'anno in tutta l'area cittadina per arrivare a zero morti da traffico, e **Milano.**

È uno strumento, forse il più efficace a nostra disposizione, per fermare la strage sulle strade italiane. Sono ancora lontani, per l'Italia, gli obiettivi europei sulla sicurezza stradale che prevedono il dimezzamento del numero di vittime e feriti gravi entro il 2030 rispetto al 2019. Secondo le stime preliminari dell'Istat, nel semestre gennaio-giugno 2022 si registra, rispetto allo stesso periodo del 2021, un **aumento del numero di incidenti stradali** con lesioni a persone (81.437 pari a +24,7%), dei feriti (108.996, +25,7%), e dei morti entro il trentesimo giorno dal sinistro (1.450 pari a +15,3%). **Il che significa in media 450 incidenti, 8 morti e 602 feriti ogni giorno.** In questo primo semestre, rispetto al 2019 fissate come base per il monitoraggio degli obiettivi europei, per la cronaca si registra un lievissimo calo: incidenti stradali -2,6%; feriti -6,8%; deceduti -5,5%. Ma al di là degli scostamenti di qualche numero percentuale da un anno all'altro,

nopattini elettrici con un aumento del 22% rispetto al 2020. L'automobile in sé fornisce maggiore protezione: così in caso di scontro, ciclisti, pedoni e motociclisti ovviamente fanno il peggio.

UTENTI DEBOLI O DI VALORE?

«Ma dovremmo riflettere – spiega **Francesco Moledda** della Fondazione Sicurstrada-Unipolis – sull'ingiusta definizione che viene data dei pedoni e dei ciclisti, ma anche

dei giovani, degli anziani e dei motociclisti, come "utenti deboli della strada", che si sta provando a superare promuovendo la definizione alternativa di "utenti vulnerabili". Perché la condizione di pericolo sperimentata da queste categorie di cittadini quando si muovono sulla strada è da ricercare nella loro vulnerabilità. Ci ha pensato Matthew Baldwin, coordinatore della sicurezza stradale e della mobilità sostenibile per la Commissione europea, a proporre magistralmen-



“ Se riduciamo la velocità a 30 km orari, dimezziamo il tempo di arresto di un'automobile. Se investo un pedone ai 50 all'ora c'è una certa probabilità che muoia. Ai 30 all'ora no ”

te di superare anche questa definizione. Lui, infatti, suggerisce di riferirsi a pedoni e ciclisti come "utenti della strada di valore" e come ta-



Anche a Trento già da qualche tempo sono state individuate alcune zone in cui la velocità massima è stata portata a 30 km/h. È il caso ad esempio di alcune vie del quartiere della Bolghera e di alcune vie laterali di Corso Buonarroti. È però stato messo nero su bianco un obiettivo molto più ambizioso, che prende il nome di “Trento a



non permette la realizzazione di infrastrutture ciclabili dedicate ed esclusive, e sono quindi una modalità efficace per garantire un movimento più sicuro e più libero ai ciclisti, favorendo quindi l'utilizzo della bicicletta per gli spostamenti casa-scuola e/o casa-lavoro.

COME SI FA UNA ZONA 30

Dal punto di vista delle specifiche tecniche,

il Biciplan redatto dalla ditta di consulenza Sintagma è molto specifico.

Il documento spiega che una Zona 30 deve attuarsi per aree urbane escluse dalla viabilità principale, e che la sua realizzazione consiste sostanzialmente nella riorganizzazione dello spazio stradale, in modo che induca, in modo quanto più possibile naturale e automatico, a velocità di marcia. **Non si tratta quindi solo di ridurre la velocità massima consentita, ma anche di fare in modo**

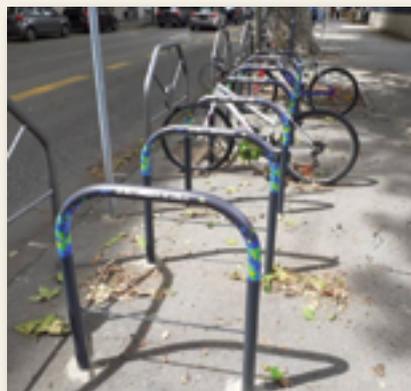
Nel Piano Urbano della Mobilità Sostenibile Trento a trenta all'ora

Anche a Trento esistono già zona 30. L'8 e 9 febbraio in consiglio comunale si discuterà il Piano Urbano della Mobilità Sostenibile che ha l'obiettivo di realizzare le “zone 30” in 55 zone della città

di **Dario Pedrotti**

Trenta!” e consiste nella realizzazione di una ZONA30 diffusa su 55 zone che coprono gran parte della città.

Il progetto è contenuto all'interno della relazione del Biciplan, la parte della Piano Urbano della Mobilità Sostenibile, il documento approvato dalla Giunta Comunale il 13 giugno 2022, che riguarda le biciclette. Una delle finalità della istituzione delle zone 30, oltre a quella di ridurre la probabilità di incidenti e a ridurre la gravità (ricordiamo che lo spazio di frenata di un'auto si riduce alla metà scendendo dai 50 ai 30 km all'ora), è infatti quella di aumentare l'utilizzo della bicicletta negli spostamenti cittadini.



“Una delle finalità della istituzione delle zone 30, oltre a quella di ridurre la probabilità di incidenti e a ridurre la gravità, è quella di aumentare l'utilizzo della bicicletta negli spostamenti cittadini”

che gli automobilisti e le automobiliste siano costretti a rispettarla. Per raggiungere questo obiettivo possono essere utilizzati strumenti di vario tipo, quali l'aggiunta di forme di arredo urbano (panchine, aiuole ecc.), la modifica della disposizione degli stalli di sosta, l'inserimento di attraversamenti pedonali e ciclabili rialzati, la realizzazione di piazze traversanti in prossimità

SPOSTAMENTI BREVI, PERFETTI IN BICI

È stato calcolato che nel Comune di Trento oltre il 50% degli spostamenti in auto avvengono su distanze molto brevi, tra 1 e 5 km, che sarebbero quindi facilmen-

te coperte in bicicletta, il cui utilizzo è però ancora fermo a valori al di sotto del 10% di coloro che si spostano.

Le zone 30 sono in molti casi l'unica valida soluzione per dare continuità alla rete dei percorsi ciclabili, in particolare nelle aree urbane in cui lo stato attuale dei luoghi

giunta di forme di arredo urbano (panchine, aiuole ecc.), la modifica della disposizione degli stalli di sosta, l'inserimento di attraversamenti pedonali e ciclabili rialzati, la realizzazione di piazze traversanti in prossimità





delle intersezioni, la modifica dell'asse delle corsie stradali (chicane), il restringimento di carreggiata (pinch-points, boubout, ecc.), il posizionamento di dossi stradali.

Il documento è molto meno specifico nella descrizione della realizzazione del piano, ed è inevitabile che sia così, dato che questo è un aspetto più politico che tecnico. Al momento il Bicipan, oltre ad individuare le 55 zone che nel lungo periodo dovrebbero vedere la realizzazione di una zona 30 diffusa, si limita ad indicare un elenco di vie dove iniziare l'im-



plementazione del progetto in tempi più brevi: Via Verdi, Via dei Molini, Via Perini, Viale Bolognini, Via Marsala, Via 24 Maggio, Via Esterle, Via Madruzzo.

COINVOLGERE I CITTADINI NEL PROGETTO

Proprio per questo motivo in questi giorni (13 gennaio 2023) all'interno della maggioranza in consiglio comunale, dove il PUMS verrà discusso l'8 e il 9 febbraio prossimi, alcuni consiglieri particolarmente sensibili al tema della mobilità su due ruote, stanno lavorando per giungere ad un ulteriore documento nel quale sia previsto non solo che il progetto Trento a Trenta venga implementato a partire dalla scelta di una singola circoscrizione su cui svilupparlo in modo compiuto, ma anche che tale implementazione preveda un percorso partecipativo che coinvolga i cittadini e le cittadine di quel territorio.

(foto: Comune di Trento)



li di trattarli, perché camminando e andando in bicicletta contribuiscono direttamente anche a ridurre l'inquinamento atmosferico, la congestione e il cambiamento climatico, oltre che a ridurre i danni complessivi dell'incidentalità in termini di lesioni e decessi».

Ed ecco allora che spunta l'opzione della lentezza, dei 30 all'ora come limite di velocità massimo, raccomandato anche dall'Organizzazione mondiale della Sanità. «Sì, perché è l'unico modo – spiega **Matteo Donde**, esperto in pianificazione della mobilità e riqualificazione degli spazi pubblici – per fermare una strage quotidiana che ormai caratterizza solo le città italiane. **Se invece riduciamo la velocità a 30 km orari, abbiamo l'effetto immediato di dimezzare il tempo di arresto di un'automobile.** Se investo un pedone ai 50 all'ora sulle strisce, c'è una certa probabilità che muoia, per essere chiari. Ai 30 all'ora no».

LA MOBILITÀ ATTIVA CI FA BENE

Nelle nostre città a 50 all'ora, chi manderebbe il proprio figlio a scuola da solo, in bicicletta o a piedi? Pochissimi, magari solo nei piccoli paesi. Eppure – come ha di recente ricordato **Alessandro Tursi presidente di Fiab** – una mobilità attiva, fin dall'età scolare nei tragitti casa-scuola ha effetti importanti anche sulla salute dei ragazzi che soffrono già di eccesso ponderale in età scolare, con una percentuale di bambini sovrappeso del 20,4% e di bambini obesi nel 9,4%.

Matteo Donde cita su tutte Bruxelles, una "città 30" dal gennaio del 2021 che oggi comincia a tirare fuori i dati: «**Riduzione del 50%** dei morti e dei feriti gravi. Perché con la riduzione della velocità la città diventa più sicura ed è più sicuro muoversi a piedi o in bicicletta. La **mobilità attiva** diventa più attrattiva. E potremo tutti camminare di più, come raccomanda l'Oms».

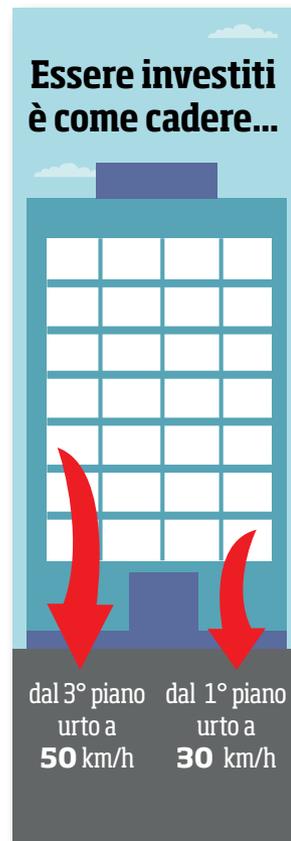
Sulla necessità e l'efficacia della zona 30 è d'accordo anche Moleda: «L'European Transport Safety Council, organizzazione europea di cui siamo membri come Unipolis dal 2020, ha a lungo sostenuto una gerarchia di priorità a triangolo inverso con gli utenti della strada più vulnerabili in cima, seguiti dal trasporto pubblico, con il trasporto motorizzato privato

in fondo. La realtà nella maggior parte delle città europee oggi è ancora l'opposto, ma ci sono segnali di cambiamento. Oltre a Bruxelles anche Parigi ha fatto una mossa simile e la Spagna va verso questa direzione. Questo è un buon inizio, ma il limite da solo non basta. Occorrono anche **infrastrutture più sicure** come piste ciclabili separate e utilizzabili anche dai monopattini elettrici, interventi essenziali per creare un sistema di trasporto sicuro e funzionante per tutti. La chiave è abbracciare la **cultura della consapevolezza** più che della sanzione».

CORRI CORRI, MA DOVE ARRIVI?

Intanto, però, il governo ha potato i fondi per le ciclabili: il taglio è di 94 milioni e porta all'azzeramento totale del fondo. Secondo i dati dell'Osservatorio Asaps (portale della sicurezza stradale) sono almeno 103 i ciclisti morti nei primi sei mesi del '22. E dal rapporto «**Non è un paese per bici**», realizzato da Clean Citis, Fiab, Kyoto Club e Legambiente, emerge che le città italiane hanno una media di appena 2,8 chilometri di ciclabili ogni 10 mila abitanti, e si investe 100 volte di più sull'auto che sulla bici. «Ma se tutta la città va ai 30 all'ora – commenta l'urbanista Condè – la separazione tra auto e cicli non servirebbe più. Edimburgo, ad esempio, che è una città 30, ha raddoppiato i ragazzi che vanno a scuola in bici senza realizzare un metro di ciclabile. **Perché più si riduce la velocità, più si può condividere la strada.**»

Eppure sono molti gli argomenti addotti a sfavore di una soluzione che in altre città europee ha dato ottimi risultati. Primo tra tutti quello relativo alla possibilità che aumenti la **congestione del traffico**. «Partiamo dal concetto che le città italiane già ora sono tra le più congestionate del mondo. Roma che è seconda solo a Bogotà, per dire. Dobbiamo considerare, inoltre, che il 50% dei percorsi effettuati in città è tra i 3 e i 5 chilometri. Se su questi percorsi riduciamo l'uso dell'automobile, aumenterà la quota della mobilità attiva con più persone che usano bici e i propri piedi, perché la città è diventata più sicura, e dunque la congestione diminuisce. Consideriamo anche **nelle ore di punta, nelle città italiane, la velocità oraria a meno dei 20 chilometri orari.** La stessa velocità di una carrozza



dell'Ottocento». E quindi ci sarebbe solo da guadagnarci, ad andare ai 30.

LA GIUSTA VELOCITÀ INQUINA MENO

Altra obiezione alla riduzione della velocità è quella relativa all'inquinamento. Le auto a velocità ridotta consumano molto di più, dicono i detrattori, e quella giusta per inquinare meno è tra i 90 e i 100 all'ora. «Tutte cose giustissime – spiega Dondè – ma è impossibile in città tenere queste velocità senza frenare mai, senza semafori o rallentamenti dovuti al traffico e vari **stop and go**. La verità è che noi acceleriamo e freniamo continuamente. Quindi i consumi di carburante sono maggiori. Con una andatura più fluida e a velocità ridotta consumeremmo di meno, soprattutto di pneumatici e freni, principali responsabili delle **polveri sottili**». Uno studio della Emission Analytics ha rilevato che l'inquinamento prodotto da pastiglie dei freni e usura degli pneumatici può arrivare



ad essere 1.000 volte peggiore di quello prodotto dal normale scarico di un'auto. Ma saranno in grado gli indisciplinati italiani di seguire una regola così stringente, quando talvolta non viene neppure rispettato il limite dei 50 all'ora? «I dati parlano chiaro – spiega Moledda –: **le principali cause di incidentalità stradale** nel nostro paese sono guida distratta o andamento indeciso (15,4%), mancato rispetto di precedenza o semaforo (14,3%) e **velocità troppo elevata** (10%). In termini di educazione stradale occorre certamente lavorare su questi aspetti, ma altrettanto prioritario è intervenire su consapevolezza,

informazione e cultura del rispetto reciproco. Deve passare il concetto che **la strada è un bene comune** dove tutti possiamo e dobbiamo difendere il nostro diritto di muoverci, ma con la consapevolezza di avere anche dei doveri verso gli altri, che magari decidono di muoversi in modo diverso dal nostro». Oltre ai controlli, forse serviranno anche attraversamenti rialzati, dossi, chicane, per impedire alle auto di prendere velocità.

Per questo, la strategia chiave sta nel preparare il terreno. Le città a 30 all'ora dovranno intervenire con la giusta deterrenza contro chi viola le norme, ma dovranno agire anche con quello che Dondè chiama **“urbanismo tattico”**. Ovvero: «Prendere un quartiere e intervenire con elementi rimovibili a basso costo che rendano le strade più sicure. Alla fine dell'esperimento tutti firmeranno per rendere definitivi quegli elementi rimovibili. La chiave è vivere questo nuovo modello della lentezza non come un limite imposto ma come una chance per riqualificare la città. **Con strade finalmente trasformate in una democrazia dello spazio pubblico**, piuttosto che terreno di una guerra tra cittadini, come sono ora». (*consumatori.e-coop.it*)

Il viaggio migliore

Il 25% dei gas serra arriva dai trasporti, circa 1700 chili per persona all'anno: basta bruciare 2 litri di gasolio, ogni litro genera 2,6 chili di CO₂, oltre a tanti altri composti tossici

di **Luca Mercalli**, presidente società meteorologica italiana

Circa il 25 per cento delle emissioni italiane di gas serra arriva dai trasporti. In media sono circa 1.700 chili per persona all'anno, cioè poco meno di 5 chili al giorno. È molto facile produrli, basta bruciare un paio di litri di gasolio, ogni litro genera 2,6 chili di CO₂, e la benzina appena un po' meno! Una vettura media che faccia circa 20 chilometri con un litro di carburante fossile emette dunque 130 grammi di CO₂ al chilometro. E poi dal tubo di scappamento escono anche **tanti altri composti tossici, dagli ossidi di azoto alle micropolveri, che specie nelle grandi città sono un problema di salute pubblica**. Ovviamente non tutti utilizzano l'auto e questo è un dato medio che comprende anche camion, navi e aerei, ma le automobili rappresentano comunque la parte maggiore della voce trasporti.

Se vogliamo dunque parlare di mobilità sostenibile, diciamo subito che il miglior viaggio è quello evitato. Forse oggi ci muoviamo troppo e per futili motivi, quindi ogni viaggio, breve o lungo che sia, che riusciamo a sostituire con il telelavoro

costituisce un'ottima soluzione: una videochiamata dal computer o dal telefonino è in grado di sostituire una riunione di lavoro che richiede altrimenti perfino un viaggio aereo intercontinentale.

Vero che anche la rete produce emissioni attraverso l'elettricità utilizzata per alimentare i server – che comunque può in parte essere rinnovabile – ma stiamo parlando di pochi chili contro un paio di tonnellate di un viaggio aereo transoceanico andata e ritorno, quindi l'effetto sostituzione è assolutamente vantaggioso. Cerchiamo dunque di ridurre il più possibile l'uso dell'aereo che è il mezzo con il maggior impatto climatico per unità di percorso e passeggero: le vacanze esotiche possono essere sostituite da una meta più vicina ed egualmente stimolante, in attesa che la tassa sul carbonio intervenga a scoraggiare viaggi troppo inquinanti. Internet offre poi nuove opportunità di viaggio virtuale che possono soddisfare molte curiosità senza



bisogno di muoversi da casa propria. Quanto al pendolarismo quotidiano, milioni di trasferimenti motorizzati potrebbero essere evitati lavorando semplicemente da casa come la pandemia ci ha obbligato a fare, ed è forse la sua unica ricaduta

positiva!

L'auto elettrica che di questi tempi va emergendo seppure come nicchia d'avanguardia, potrà rappresentare una soluzione ambientale valida solo se verrà effettivamente caricata con energie rinnovabili (e vi garantisco come guidatore elettrico da oltre 10 anni che si può fare,

a partire dai propri pannelli fotovoltaici sul tetto di casa), e a patto di una rigida filiera di riciclo delle batterie esauste.

Non dimentichiamo poi i consueti mezzi pubblici, treni, metropolitane, bus, che sono sempre convenienti in termini di basse emissioni per passeggero e per chilometro percorso, anche se spesso i prezzi e il livello di servizio non ne incoraggiano l'uso.

E infine un elogio dei migliori mezzi di locomozione a emissioni zero: i cari vecchi piedi e la bicicletta, pure quella elettrica a pedalata assistita, se caricata con energia rinnovabile è promossa a pieni voti. E il monopattino? Efficiente dal punto di vista energetico, meno da quello della sicurezza stradale.



Riparte il 1° febbraio 2023, per continuare fino al 30 gennaio 2024, la nuova edizione di SocioSì, la raccolta punti della Cooperazione di Consumo Trentina nei negozi Famiglia Cooperativa, Coop Trentino e Coop Superstore. Come sempre, i punti si accumulano automaticamente, presentando alla cassa la propria Carta In Cooperazione, e il numero dei punti raccolti compare sempre in fondo allo scontrino, oppure può essere controllato su www.laspesainfamiglia.coop. Chi non è socio, e non possiede quindi la Carta In Cooperazione, può richiedere in

raccolta punti dello scorso anno, SocioSì 2022 possono essere utilizzati fino al 31 gennaio 2023.

CON I PUNTI OTTIENI VANTAGGI E RISPARMIO

L'obiettivo della raccolta punti è assicurare al socio risparmi e vantaggi durante tutto l'anno, non soltanto al termine della raccolta.

• **BUONO SPESA:** i punti raccolti danno diritto subito al Buono spesa da 10 euro

(bastano 1000 punti), utilizzabile per fare la spesa.

• **RICARICA COOPVOCE:** i punti possono essere

usati anche per la telefonia, con CoopVoce: attivando il servizio "Autoricarica con la spesa", ogni 250 punti accumulati si riceve una ricarica Bonus CoopVoce da 5 euro; con "Ricarica Premiata" con 350 punti si ha diritto a 5 euro di traffico telefonico e con 650 punti a 10 euro di traffico telefonico.

• **SPESA CON I PUNTI:** sempre con i punti si possono acquistare prodotti (i prodotti sono segnalati ogni 15 giorni nei negozi e su questa rivista).

• **RIVISTA FIOR FIORE:** con 100 punti si può acquistare la rivista mensile di ricette e cultura gastronomica Fior fiore in cucina.

• **SOLIDARIETÀ:** si può scegliere di donare i punti raccolti (500 punti, pari a 5 euro) ad uno dei progetti di solidarietà che la Cooperazione di Consumo Trentina sostiene da tempo:

La Rete (cooperativa sociale che opera per le persone con disabilità e le loro famiglie), **Anffas** (associazione di famiglie che opera nel campo della

disabilità intellettiva e relazionale), **Admo Trentino** (associazione donatori midollo osseo), **Banco Alimentare** (associazione che recupera le eccedenze alimentari e le ridistribuisce gratuitamente ad associazioni ed enti caritativi) **Libera** (progetto finalizzato alla valorizzazione e alla promozione del riutilizzo sociale dei beni confiscati e sequestrati alle mafie), **Medici Alto Adige per il mondo** (medici, operatori sanitari e volontari che aiutano le popolazioni che vivono in situazioni di bisogno e di povertà).

LA RACCOLTA PUNTI CON CARTA IN COOPERAZIONE

SocioSì 2023: i vantaggi in più per chi è socio

Con la raccolta punti SocioSì chi è socio di una Famiglia Cooperativa ottiene ulteriore risparmio sulla spesa e ha diritto a buoni-spesa e ricariche CoopVoce, già durante l'anno

uno dei negozi della Cooperazione di Consumo Trentina di diventare socio. Anche in questa edizione della raccolta punti sarà possibile richiedere di spostare punti da una carta ad un'altra, con un minimo di 100 punti (entro il 23 gennaio 2024) e, al momento della richiesta del premio, si potranno sommare ai punti della propria carta i punti di un massimo di altre due carte In Cooperazione. I punti accumulati con la



Info: www.laspesainfamiglia.coop

SocioSì 2022: fino al 31 gennaio puoi donare i tuoi punti

Fino al 31 gennaio 2023 puoi scegliere di donare i punti raccolti (500 punti, pari a 5 euro) a uno dei progetti di solidarietà che la Cooperazione di Consumo Trentina sostiene da tempo:

- **Anfass Trentino Onlus** (associazione di famiglie che opera nel campo della disabilità intellettiva e relazionale)
- **ADMO Trentino** (associazione donatori midollo osseo)
- **Banco Alimentare**, l'associazione che recupera le eccedenze alimentari

e le ridistribuisce gratuitamente ad associazioni ed enti caritativi

- **La Rete** (cooperativa sociale che opera per le persone con disabilità e le loro famiglie)
- **Libera Terra** il progetto finalizzato alla valorizzazione e alla promozione del riutilizzo sociale dei beni confiscati e sequestrati alle mafie
- **Airhalz**, Associazione Italiana Ricerca Alzheimer
- **Medici dell'Alto Adige per il Mondo**



Circa **2000 soci** (quasi uno per ogni famiglia della Valle di Ledro), **29 dipendenti** fissi e oltre 30 stagionali nel periodo estivo, **13 negozi** in ogni centro della valle (Pieve, Bezzecca, Enguiso, Lenzumo, Locca, Legos, Molina, Mezzolago, Prè, Tiarno di Sopra e Tiarno di Sotto, più Pur e Molina aperti in estate), **8 dei quali sono unici negozio del paese**, **127 anni** di attività: i dati principali della Famiglia Cooperativa della Valle di Ledro ne tracciano il profilo, che si caratterizza per la sua presenza capillare sul territorio e si distingue per un impegno costante e responsabile nei confronti della comunità.

Per la Famiglia Cooperativa della Valle di Ledro, sottolinea il presidente Franco Sartori, **far convivere la funzione sociale e di servizio alla comunità con l'efficienza**



Famiglia Cooperativa della Valle di Ledro **Quando la Famiglia Cooperativa non è solo punto vendita**

Le iniziative sociali sul territorio e l'attenzione per i fenomeni emergenti, come quello dei profughi ucraini e dei migranti. In collaborazione con Caritas Ledro la Famiglia Cooperativa ha affittato un suo appartamento a due giovani pakistani usciti dal sistema di protezione per i richiedenti asilo

economica è ciò che caratterizza ogni cooperativa di consumo e ne garantisce il futuro.

Quindi non mancano mai forme di sostegno alle Pro loco, alla banda, ai cori, alle associazioni sportive, alle iniziative culturali e di solidarietà.

Ma accanto a tutto questo è alta l'attenzione ai nuovi bisogni emersi negli ultimi anni, per rispondere ai quali la Famiglia Cooperativa della Valle di Ledro ha avviato una collaborazione con Caritas Ledro. L'occasione è stata quella del primo isolamento per il Covid, quando non si poteva lasciare il proprio paese per fare la spesa: Caritas inviava dei buoni alle varie filiali della Cooperativa, ed i beneficiari potevano così acquistare i beni di cui avevano bisogno senza spostarsi dalla propria zona.

La collaborazione con Caritas è proseguita e continua con contributi differenziati, quali la vendita di card con uno sconto sul prezzo nominativo, o direttamente, come i fondi assegnati per l'aiuto ai profughi della guerra ucraina, o come l'acquisto di libri per favorire la divulgazione di dati oggettivi



sul fenomeno migratorio in Italia.

In dicembre il Consiglio di Amministrazione della Famiglia Cooperativa ha deliberato di affittare a due ragazzi pakistani – Arbab e Usman, usciti dal sistema di protezione per i ri-

chiedenti asilo – un appartamento presso la filiale di Molina di Ledro. I due ragazzi sono arrivati in Valle da un paio di anni, ospiti dell'ex Seminario di Tiarno di Sotto; hanno iniziato a lavorare presso aziende turistiche locali e quindi, in seguito al superamento dei limiti di reddito (6 mila euro), hanno dovuto lasciare l'alloggio di Tiarno.

Sono in grado di pagare un canone di locazione, ma certamente non quello degli appartamenti turistici: di conseguenza difficilmente trovano soluzioni di alloggio alternative.

Arbab e Usman hanno da poco preso possesso della loro nuova casa, che con l'aiuto dei volontari Caritas è stata ripulita dopo i necessari adeguamenti abitativi e completata di arredi. I due giovani sono molto soddisfatti della loro sistemazione e ringraziano per il soccorso umano che incontrano in Valle.

Anche Caritas Ledro ringrazia la Famiglia Cooperativa per l'aiuto finanziario e organizzativo e per la sensibilità dimostrata verso i più deboli, soprattutto nei momenti più difficili degli scorsi anni. (c.g.)

In alto la filiale della Famiglia Cooperativa a Molina di Ledro; qui sopra una foto dell'appartamento affittato a dicembre 2022, in collaborazione con Caritas, ai due ragazzi pakistani

La Legge di Bilancio varata a fine 2022 ha portato a una riduzione significativa dell'Iva sugli assorbenti igienici e i tamponi per il ciclo femminile. Si tratta di un primo, importante passo nella direzione sostenuta anche da Coop con "Close the Gap - Riduciamo le differenze", la campagna fatta di azioni e impegni concreti per promuovere la parità di genere

gli assorbenti a scaffale sono stati venduti in Coop come se l'aliquota Iva fosse al 4% ed è stata creata una edizione speciale degli assorbenti Vivi verde Coop che invitava i Consumatori a firmare la petizione. Così sono arrivate oltre 650 mila firme online e altre 80 mila sono state raccolte a fine ottobre in presenza di soci e volontari Coop in una rete di 260 punti vendita dislocati in 221 Comuni.

L'iniziativa è stata ripresa anche dal 21 ottobre al 5 novembre scorsi per il rilancio della petizione, con un nuovo abbassamento del prezzo su tutti gli assorbenti femminili a marchio Coop come se l'Iva fosse al 4%, in occasione del primo annuncio dell'abbassamento al 10% da parte del Governo. Intanto, il 5 novembre a Roma, Coop, il collettivo Onde Rosa, l'associazione "Tocca

Close the Gap, Riduciamo le differenze Come cambia la tampon tax?

La Tampon Tax sugli assorbenti femminili è stata finalmente abbassata al 5%. Era un'ingiustizia giocata sulla pelle di ogni donna: l'Iva sugli assorbenti era al 22% come sui prodotti di lusso. Una battaglia di civiltà sostenuta da tutti noi, insieme alle oltre 680.000 persone che hanno firmato la petizione Stop Tampon Tax

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

e combattere le disparità tra i sessi lanciata nel febbraio 2021. L'inclusione e le pari opportunità, infatti, sono da sempre tematiche al centro dell'attenzione di Coop, soprattutto in relazione alla sua identità sociale e cooperativa, che la impegna a valorizzare le differenze e a promuovere l'inclusione sociale.

"Close the gap" ha coinvolto in due anni di vita tutte le Cooperative di consumatori, i dipendenti, i soci e i fornitori di prodotto a marchio. Per varare la campagna, Coop ha aderito alla petizione "Stop Tampon Tax! Il ciclo non è un lusso", promossa sulla piattaforma Change.org dall'associazione "Onde Rosa" per ridurre l'Iva sugli assorbenti dal 22% al 4%. Finora infatti gli assorbenti femminili, non essendo considerati beni di prima necessità, venivano tassati come beni di lusso: l'abbassamento dell'Iva – è la posizione di Coop – non è solo una questione economica, ma culturale di discriminazione concreta. In linea con questo obiettivo, dal 6 al 13 marzo del 2021 tutti

a Noi" e la piattaforma Change.org, hanno invitato la società civile e le forze politiche, presente la ministra per le Pari Opportunità Elena Bonetti, per sensibilizzare e ritornare a parlare di "tampon tax" e per ridurre ulteriormente l'aliquota. E la vittoria finale è arrivata con la Legge di Bilancio in vigore al 1° gennaio 2023, che prevede l'aliquota Iva ridotta al 5% per i prodotti per la protezione dell'igiene intima femminile, i tamponi e gli

CLOSE THE GAP
RIDUCIAMO LE DIFFERENZE

UN 5% CHE CI FA FELICI AL 100%.

La Tampon Tax sugli assorbenti femminili è stata finalmente abbassata al 5%.

Era un'ingiustizia giocata sulla pelle di ogni donna: l'IVA sugli assorbenti era al 22% come sui prodotti di lusso. È stata una battaglia di civiltà sostenuta da tutti noi insieme alle oltre 680.000 persone che hanno firmato la petizione STOP TAMPON TAX.

E oggi il risultato è che l'IVA è stata abbassata al 5%, in linea con molti paesi europei.

LA COOP SEI TU.

“La riduzione dell'Iva dal 22 al 5% sugli assorbenti igienici è un primo, importante passo nella direzione sostenuta anche da Coop con "Close the Gap. Riduciamo le differenze", la campagna fatta di azioni e impegni concreti per promuovere la parità di genere e combattere le disparità tra i sessi”

assorbenti (precedentemente soggetti all'Iva al 10%), alcuni prodotti per l'infanzia. È stata una battaglia di civiltà sostenuta da tutti noi insieme alle 680 mila persone che hanno firmato la petizione "Stop tampon tax". E il risultato è che l'Iva su questi prodotti è ora in linea con molti paesi europei. (consumatori.e-coop.it)

Due settimane di lavori hanno dato nuovo lustro al punto vendita, con frigoriferi, banchi e impianti d'illuminazione all'avanguardia: per offrire un servizio migliore in ogni negozio della Famiglia Cooperativa

disfazione per la bella ristrutturazione del negozio, che fa parte del progetto di miglioramento della sua rete di negozi che la Famiglia Cooperativa sta portando avanti da qualche anno.

“Abbiamo sempre creduto nell'importan-

Il direttore generale di Sait, **Luca Picciarelli**, ha osservato che “il punto vendita di Besagno dimostra il senso più autentico della cooperazione di consumo. Noi gestiamo nel sistema della cooperazione di consumo circa 220 negozi che hanno caratteristiche simili al punto vendita di Besagno. Nessun

Famiglia Cooperativa Monte Baldo

Un negozio rinnovato per Besagno



La Famiglia Cooperativa Monte Baldo ha inaugurato a metà dicembre 2022 il suo punto vendita di Besagno appena ristrutturato. Durante le due settimane di lavori il negozio non è mai stato chiuso, per non far mancare alla comunità questo servizio, unico nel piccolo centro; la chiusura è stata necessaria per due soli giorni.

Il punto vendita, 120 mq, si presenta ora rinnovato, in particolare sono stati sostituiti i frigoriferi e il banco gastronomia: ora sono tutti a risparmio energetico, più comodi e belli, per offrire un servizio migliore. Anche l'impianto di illuminazione è di nuova concezione e le luci a led conferiscono un aspetto nuovo a tutto il punto vendita, che sembra più grande anche grazie all'uso di colori neutri per la tinteggiatura.

Tante le persone che hanno partecipato all'inaugurazione e hanno espresso sod-

za di presidiare il territorio con la presenza delle Famiglie Cooperative, anche per dare vita alle nostre comunità ed evitare lo spopolamento dei piccoli paesi”, ha osservato **Maria Elisa Andreolli**, presidente della Famiglia Cooperativa Monte Baldo.

Giusto un anno fa, nel dicembre 2021, veniva infatti inaugurato il punto vendita di Brentonico, che, ampliato e totalmente ristrutturato in ogni sua parte con un progetto molto significativo, è il supermercato di riferimento per l'intero altipiano. Ma anche quello di Cornè è un negozio rinnovato di recente: nell'estate 2020 il punto vendita è stato infatti spostato nel centro del paese, in una sede molto più comoda rispetto a quella precedente. Il negozio di Besagno, come quello di Brentonico, ha ricevuto da tempo il riconoscimento di Bottega Storica Trentina; il quarto punto vendita è a Crosano.

Nel corso dell'inaugurazione è intervenuta **Elena Berti**, assessora del Comune di Mori che ha evidenziato la funzione sociale e commerciale del punto vendita della cooperativa di consumo.

imprenditore vorrebbe gestire questi negozi che, tendenzialmente, non sono centri di profitto ma offrono alla comunità un servizio indispensabile. L'aspettativa è che ci sia una dimostrazione di interesse da parte dei soci e dei clienti scegliendo di fare la spesa quotidiana all'interno di questi punti vendita”.

Barbara Feroldi, responsabile consulenza settore consumo della Federazione Trentina

della Cooperazione, ha sottolineato che “la Famiglia Cooperativa è, da sempre, al centro della propria comunità, interprete del ruolo della Cooperazione nell'assicurare servizi che migliorano la qualità della vita. Fare investimenti di questo tipo oggi, in un momento così difficile e complicato, non è facile e dimostra coraggio e fiducia nel futuro e nel sistema cooperativo, da sempre attivo nel mantenimento sul territorio di un presidio, commerciale, ma soprattutto sociale. In negozio ci si incontra e si intrattengono relazioni. Valore e funzione sociale enormi – più apprezzati, a volte, quando questi riferimenti vengono a mancare – che non possono essere misurati solo in termini economici”.

La benedizione del negozio, affidata a **don Nicola**, e il taglio del nastro hanno completato l'evento inaugurale. (c.g.)

“Abbiamo sempre creduto nell'importanza di presidiare il territorio con la presenza delle Famiglie Cooperative, anche per dare vita alle nostre comunità ed evitare lo spopolamento dei piccoli paesi”
Maria Elisa Andreolli

La Famiglia Cooperativa Monte Baldo, fondata a Brentonico nel 1907, ha la sua sede e negozio più grande a Brentonico e punti vendita a Besagno, Crosano e Cornè. I soci sono 1200, 13 le collaboratrici e i collaboratori. La presidente è Maria Elisa Andreolli, il direttore è Filippo Angheben. Il fatturato è superiore ai 3 milioni di euro.

Può capitare di non aver tempo da dedicare alla spesa: impegni, imprevisti, prodotti dimenticati... Il tempo manca sempre, vorremmo averne sempre di più e non basta mai. Poi fare la spesa può diventare complicato anche per questioni di salute, ad ogni età, e allora poter evitare il fatto di dover spingere un carrello e ritrovarsi invece la spesa pronta si trasforma in un vero, prezioso aiuto. Il Coop Superstore offre da metà gennaio un nuovo servizio che risponde

- Scegli quindi il punto di ritiro: Coop Superstore, a Trento Sud, oppure Liberty, a Trento Nord, in via Innsbruck 2
- In entrambi i casi troverai parcheggi comodi e riservati per effettuare il pagamento e il ritiro della spesa in tempi molto rapidi
- L'orario di ritiro per la spesa al Coop Superstore va dalle 10 alle 20 tutti i giorni, domenica inclusa; l'orario di ritiro per la spesa al Liberty a Trento Nord va dalle 16 alle 22, dal lunedì al venerdì

Coop Superstore **Click&Coop: la tua spesa pronta in pochi minuti!**

Da metà gennaio puoi ordinare la spesa on-line e ritirarla direttamente alla cassa (Coop Superstore Trento Sud e Liberty Trento Nord). Risparmi tempo e hai sempre uno sconto del 5 per cento su tutta la spesa

a questo bisogno. Si chiama Click&Coop e permette di fare una spesa completa online e ritirarla poi in negozio direttamente alle casse, quelle del Coop Superstore, a Trento Sud, oppure al Liberty, il grande magazzino nel complesso della sede del Consorzio Sait a Trento Nord, in via Innsbruck 2. **In entrambi i casi si ha diritto ad uno sconto del 5 per cento su tutta la spesa**, c'è sempre un parcheggio riservato per il momento del ritiro (quindi non si perde tempo neanche per cercare un posteggio) e al Liberty si può ritirare la spesa fino alle 22.

COME FUNZIONA CLICK&COOP

- Su www.click&coop.it ti registri e componi la tua spesa con i tuoi prodotti preferiti: tutti i freschi confezionati, la dispensa e tutto il resto; l'importo minimo di spesa previsto è di 30 euro
- Indichi l'ora in cui prevedi di ritirare la tua spesa

APRE IL SUPERMERCATO PIÙ CONVENIENTE DI TRENTO

FAI LA SPESA ONLINE E RITIRALA AL SUPERSTORE
www.clickcoop.it



Coop Superstore Trento

Fonte Nielsen. Prezzo medio dei prodotti confrontabili sul rilevamento del mese precedente, disponibile in visione presso il Superstore.

- Puoi pagare online, oppure direttamente alle casse del Superstore
- A preparare la tua spesa da ritirare in entrambi i punti di ritiro è sempre Coop Superstore
- Infine ritiri la tua spesa già pronta al Coop Superstore a Trento Sud oppure al Liberty a Trento Nord

VIENI NEI NOSTRI NEGOZI E FAI IL CONFRONTO CON I PRODOTTI DI MARCA.

SCOPRI TUTTO IL GUSTO DI RISPARMIARE CON I NOSTRI PRODOTTI: BUONI, CONVENIENTI E RESPONSABILI

LA NOSTRA NON È UNA PROMOZIONE

RISPARMIA OGNI GIORNO



Nei supermercati Coop Trentino e al Coop Superstore di Trento si trova da qualche settimana una nuova iniziativa che invita a provare i prodotti a marchio Coop confrontandoli direttamente con prodotti corrispondenti, i più noti, dell'industria di marca. **L'obiettivo è far sperimentare la qualità dei prodotti a marchio Coop, considerando contestualmente il vantaggio economico di questa scelta.**

CONFRONTALI, AMERAI IL PREZZO COOP

L'iniziativa si chiama **"Confrontali, amerai il prezzo Coop"** e, di settimana in settimana, richiama l'attenzione sul paragone tra prodotti simili: olio extravergine d'oliva, pasta, riso, tonno, ragù, speck, platessa impanata, maionese, confetture di frutta, e così via. Inizialmente la sfida è stata di acquistare entrambi i prodotti posti a confronto (quello Coop e quello di marca), pagarli entrambi al prezzo più basso (ovvero

quello Coop!) e... scoprire che il risparmio è anche buonissimo!

Oggi il suggerimento avviene attraverso un confronto facilitato tra il prodotto Coop con uno equivalente di marca: è un invito a scoprire la qualità del prodotto Coop che è sempre unita a un risparmio medio del 30 per cento. **Con “Confrontali, amerai il prezzo Coop”** si ha l'immediata consapevolezza del risparmio in percentuale e in assoluto grazie al prodotto Coop.

“Confrontali, amerai il prezzo Coop”

Coop Trentino e Coop Superstore

Facciamo un confronto?

La nuova iniziativa per risparmiare ogni giorno

A difesa del potere d'acquisto, 2000 prodotti a marchio Coop assicurano sempre un risparmio del 30% medio sulla spesa quotidiana, e uniscono alla convenienza la garanzia di qualità, la sicurezza, il rispetto dell'ambiente e delle persone

non è però una promozione, ma la formula scelta per far percepire la competitività dei prodotti a marchio Coop, convenienti ogni giorno, non solo quando sono in promozione.

La scelta nei supermercati Coop Trentino e nel Coop Superstore è tra circa 2000 prodotti a marchio Coop, cioè tutto quello che serve per una spesa completa e di qualità, ma sempre più conveniente di circa il 30 per cento rispetto ai prodotti dell'industria di marca.

UN “SALVAGENTE” PER LA SPESA

Con un prezzo mediamente più basso del 30% rispetto a quello dei prodotti di marca, i prodotti Coop permettono di riempire il carrello di gusto, salute e qualità senza rinunce, neppure in fatto di sostenibilità. Senza tenere conto di sconti e promozioni, si stima abbiano permesso ai consumatori che li hanno scelti nel 2021 di risparmiare circa 600 milioni di euro rispetto a chi ha acquistato i loro equivalenti “griffa-

ti”, in media un gruzzolo di oltre 300 euro a famiglia.

«Ma il loro valore – spiega Marco Pedroni, presidente di Coop Italia e Ancc-Coop (Associazione nazionale cooperative di consumatori) – non è solo nella convenienza, che pure è importante, ma anche nel fatto di dare a tutti la possibilità di acquistare prodotti buoni, sicuri, attenti all'ambiente e alle persone. I prodotti a marchio Coop stanno riuscendo, in un contesto difficile come quello che stiamo vivendo,

a preservare il tenore di vita dei soci e dei consumatori».

Gli italiani sono ormai consapevoli dei vantaggi della cosiddetta marca del distributore: il 76% li acquista e quasi uno su due li preferisce in modo prevalente. Complessivamente la quota del prodotto Coop si aggira intorno al 30% delle vendite, di cui circa il 40% proviene da filiere a completa tracciabilità: un caso unico in Italia.

TUTTE LE NOVITÀ DEL PRODOTTO COOP

Nato più di 70 anni fa, il prodotto a marchio Coop è in continuo sviluppo e si caratterizza per 6 capisaldi: **Bontà, Convenienza, Sicurezza, Etica, Ecologia e Trasparenza.**

Nel 2021 ha proseguito il suo percorso di ridefinizione, portando sugli scaffali moltissimi nuovi prodotti, ma tenendo sempre salda la propria adesione ai **valori fondanti la cooperazione di consumo: il miglior prodotto possibile, ma al giusto prezzo.**

I nuovi prodotti nascono per rispondere alle diverse esigenze dei consumatori, con prodotti di base semplici ed economici (dove comunque la qualità Coop è garantita) fino alle eccellenze gourmet o alle linee funzionali per le diverse necessità. Il prodotto a marchio Coop offre infatti 15 linee dedicate, alcune delle quali vantano incontestabili primati, come linee storiche Vivi verde (il bio e l'ecologico, è il primo marchio bio venduto nella grande distribuzione in Italia ed è in costante crescita di vendite), Fiorfiore (l'eccellenza gastronomica), BeneSi (i prodotti salutistici), oltre alla linea Origine (tracciabilità totale della filiera). Un progetto unico in Italia e in Europa per estensione e metodologia utilizzata.

L'estensione del prodotto a marchio ha portato con sé un aumento della rete

di imprese fornitrici, agli oltre 500 fornitori storici se ne sono aggiunti altri 250: un tessuto produttivo imponente e nella maggior parte dei casi italiano, per l'80% imprese di medie e piccole dimensioni.



UN RISPARMIO DEL 30%

L'immagine dell'iniziativa che invita a provare la convenienza e la qualità che i prodotti Coop garantiscono ogni giorno



Cooperativa sociale Dal Barba La pasta Dal Barba è certificata biologica

La pasta prodotta Coop sociale Dal Barba (da un paio di anni venduta nei negozi della Cooperazione di Consumo Trentina) ha ottenuto in dicembre la certificazione biologica

Semola semi-integrale biologica di prima qualità, acqua, metodi tradizionali di preparazione (trafile al bronzo), lunghi tempi di essiccazione e una grande passione per questo lavoro: sono gli ingredienti della speciale pasta della Cooperativa sociale Dal Barba di Villa Lagarina, che a dicembre 2022 ricevuto la certificazione biologica.

Un grande risultato che premia il processo di lavoro, durato due anni, del Laboratorio d'arte bianca della Cooperativa sociale, con suoi ragazzi e ragazze con disturbi del neurosviluppo. E di chi ha contribuito al raggiungimento di questo importante obiettivo: la Fondazione Metalsistem di Rovereto, che ha messo a disposizione macchinari e attrezzature, e il maestro pastaio Andrea Capovilla, l'esperienza di una vita nel settore e un curriculum nelle maggiori industrie pastaie italiane. L'ingrediente base della pasta Dal

Barba è la semola semi-integrale, soltanto italiana, fornita dalla cooperativa agricola **Iris di Corteregona di Calvatone** in provincia di Cremona, **specializzata nell'agricoltura biologica da 44 anni e considerato il primo produttore italiano del biologico**, che sostiene in qualità di partner la Cooperativa Dal Barba.

La semola fornita conserva interamente il germe di grano, concentrato di sostanze nutritive dalle proprietà benefiche ed antiossidanti. Per la cosiddetta "estrusione" della pasta vengono utilizzate **trafile al bronzo**, attraverso le quali vengono prodotti cinque diversi formati di pasta corta: **Fusilli, Maccheroni, Penne Rigate, Fiori e Gigli.**

Oltre alla alta qualità materia prima, il segreto qualitativo della produzione di 380 kg giornalieri è il lungo processo di essiccazione



a vapore che dura almeno 20 ore, come prevede la tradizione pastaiaria italiana.

Questa pregiata pasta si trova ormai da due anni nei negozi della Cooperazione di Consumo Trentina, in particolare della Vallagarina e al Coop Superstore di Trento. La Cooperativa sociale Dal Barba collabora inoltre con Risto3 e con il Pastificio Giovanni Rana.

Una parte di quanto ricavato dalla vendita di ogni pacco di pasta viene reinvestito nelle molteplici attività di inclusione che la cooperativa sociale Dal Barba sta sviluppando per offrire un lavoro, una dignità e un futuro a giovani con disabilità.

INSERIMENTO SOCIALE E LAVORATIVO

La certificazione biologica rafforza il progetto di inserimento sociale e lavorativo dei ragazzi con disturbi del neurosviluppo nel laboratorio d'arte bianca e nel ristorante della Cooperativa dal Barba di Villa Lagarina.

La Cooperativa dal Barba dalla fine del 2016 è impegnata nel sostenere, attraverso la ristorazione, l'inclusione economica e sociale di giovani con disturbi del neurosviluppo e di persone vulnerabili che hanno bisogno di ritrovare una propria dimensione lavorativa; la Cooperativa si propone di farlo valorizzando anche il radicamento nel territorio e la presenza attiva e aperta alla comunità.

I percorsi di inclusione sociale e formazione al lavoro sono realizzati insieme ai **Servizi sociali**, all'**Agenzia del Lavoro di Trento**, all'**Università degli Studi di Trento** (dipartimento di Scienze cognitive), alla rete di **organizzazioni di Terzo Settore del territorio** e, naturalmente, alle **famiglie** dei ragazzi che partecipano al progetto, che sono sempre affiancati nello sviluppo dei percorsi di formazione da colleghi e tutor volontari, capaci di coniugare saperi artigianali e competenza educativa.

È nato per questo il ristorante della **Locanda dal Barba**, un locale accogliente e inclusivo, dove le persone svantaggiate possono inserirsi in un contesto di integrazione umana e lavorativa, affiancati da personale competente. Di seguito la Cooperativa ha pensato a una produzione di alimentari, ma sostenibile dal punto di vista economico, sociale ed ambientale, ed è arrivato il progetto di produzione della pasta. (c.g.)

Per cercare di dare una riposta ai nuovi bisogni registrati da mesi dal Banco Alimentare del Trentino Alto Adige, Coop Trentino e Famiglie Cooperative hanno pensato a fine 2022 ad una nuova iniziativa, capace di assicurare subito un sostanzioso sostegno, ma anche di promuovere, mese dopo mese, donazioni individuali al Banco Alimentare lungo tutto l'anno.

IL CALENDARIO

È nato così il nuovo Calendario solidale delle Famiglie Cooperative e Coop Trentino, dal titolo "Buoni tutto l'anno", offerto a tutti, in ogni negozio, fino a fine dicembre 2022, con una donazione di 50 centesimi (o 50 punti

Carta In Cooperazione), e con l'impegno da parte delle Famiglie Cooperative e di Coop Trentino a raddoppiare la donazione (un euro per ogni calendario), per raggiungere **oltre 50mila euro da trasformare in prodotti alimentari da donare subito al Banco Alimentare.**

"Negli ultimi mesi, la crisi ucraina, l'aumento dei prezzi delle fonti energetiche e lo strasci-



della Colletta fin dalla prima edizione in regione nel 1997, rinnovando e accrescendo il sostegno anno dopo anno, ad esempio attraverso l'invito – introdotto nelle ultime edizioni – a semplici donazioni alle casse dei negozi (2, 5 o 10 euro) anche nei giorni successivi alla Giornata della Colletta, così da permettere a tutti di partecipare: fondi che vengono subito trasformati in prodotti da donare

**Famiglie Cooperative e Coop Trentino per Banco Alimentare
Buoni tutto l'anno**

La raccolta fondi con il Calendario e la Colletta Alimentare. Si è conclusa a fine dicembre 2022 la prima fase della speciale iniziativa di Coop Trentino e Famiglie Cooperative a sostegno del Banco Alimentare del Trentino Alto Adige

alla raccolta della Giornata Nazionale della Colletta Alimentare.

All'appuntamento della Giornata Nazionale della Colletta Alimentare di sabato 26 novembre 2022 hanno partecipato **207 negozi Famiglia Cooperativa, Coop Trentino e Coop Superstore: migliaia di donatori** che hanno permesso con la loro generosità di raccogliere **oltre 70 tonnellate di alimenti** (soprattutto non deperibili: tonno in scatola, carne in scatola, pelati, legumi in scatola, olio, omogeneizzati). Alimenti oggi quanto mai preziosi, perché, ci ha spiegato Vultaggio, "nel 2022 si è riusciti a garantire un buon supporto alle associazioni con gli alimenti freschi, ma si è iniziato a registrare qualche difficoltà con i generi a lunga conservazione". Per questo è stato così importante partecipare tutti alla Colletta Alimentare, in particolare quest'anno.

"La collaborazione fra Banco Alimentare e le Cooperative – ha spiegato Renato Dalpalù, presidente Sait – è una relazione consolidata e dimostra la solidarietà e la generosità dei nostri clienti e soci verso chi ha più bisogno, in un periodo storico di grande difficoltà generale. All'iniziativa hanno partecipato le cooperative aderenti in tutto il territorio presidiato dai Supermercati Coop e Famiglia Cooperativa coinvolti, nelle provincie di Trento e Bolzano, ma anche in Veneto e Lombardia".

"Per il Banco Alimentare del Trentino Alto Adige-Landestafel – ha detto Duilio Porro, presidente del Banco Alimentare del Trentino Alto Adige – è un onore essere sostenuti da compagni di cammino con cui da parecchio tempo esiste una fattiva e fruttuosa collaborazione. L'idea di essere presenti nelle case di molti abitanti del nostro territorio, i clienti delle Cooperative di consumo aderenti al Consorzio Sait, tutti i giorni attraverso il Calendario dove è riportata la nostra presenza quotidiana è un grande riconoscimento di stima che ci riempie di gratitudine".

co della crisi pandemica hanno fatto registrare, su tutto il territorio della regione Trentino Alto Adige, **un sensibile accrescimento delle richieste di aiuto**", ci aveva spiegato lo scorso novembre Giovanni Vultaggio, direttore del Banco Alimentare del Trentino Alto Adige, "la rete degli aiuti alimentari è un po' come un termometro e riflette le condizioni di vita della società civile anche se, a fianco di coloro che richiedono sostegno, esiste **l'esercito degli invisibili, ovvero di coloro che provano vergogna nel chiedere.** Il motivo è probabilmente il pudore di persone che, da un giorno a l'altro, si trovano in difficoltà e vengono catapultate in una situazione nella quale non si riconoscono e che non conoscono. Non sono così pochi. **Nell'ambito della Regione Trentino Alto Adige, il Banco Alimentare sostiene 130 associazioni caritative che aiutano oltre 20.000 persone**".

LA COLLETTA

L'iniziativa di raccolta fondi legata al Calendario "Buoni tutto l'anno" è stata lanciata in occasione della consueta **Giornata Nazionale della Colletta Alimentare**, che il Banco Alimentare organizza ogni anno l'ultimo sabato di novembre per raccogliere alimenti da distribuire a strutture caritative che si occupano di chi ha più bisogno.

Coop Trentino e Famiglie Cooperative hanno accolto e promosso l'iniziativa



DUEMILAVENTITRÉ

BUONI TUTTO L'ANNO





vita più slow e si riducono gli spazi per la vita frenetica e l'iperconnessione digitale.

D'altro canto, gli ultimi anni (in particolare gli ultimi mesi di crescita dei prezzi) hanno lasciato ferite profonde nel corpo sociale del Paese. Il 18% degli italiani dichiara nel 2022 di aver fatto fronte a un permanente disagio alimentare (circa 9 milioni) e **1 su 4 teme la vera povertà per il 2023** (non avere soldi per cibo, trasporto, abiti, scuola). E sono soprattutto gli imprevisti a mettere a repentaglio questa fragile armonia; il

66% del campione non saprebbe come far fronte a una spesa imprevista e non riman-dabile di 850 euro.

Coop previsioni 2023

Gli italiani e l'arte di navigare nell'incertezza

I risultati di due ricerche Coop condotte a dicembre 2022. Cibo e salute restano centrali per gli italiani. Nei consumi, la rinuncia al superfluo per garantirsi l'essenziale

Sopravvissuti al Covid, oramai as-suefatti ai bollettini di guerra, quotidianamente alle prese con il caro-vita, gli italiani si affacciano sul nuovo anno con una inattesa forte tempr emotiva. Uno stato d'animo fatto di timore (33%) e inquietudine (22%), ma soprattutto di fiducia (39%) e aspettativa (38%) per il nuovo anno.

A conti fatti, nonostante un 2022 vissuto pericolosamente, gli italiani manifestano una imperturbabile accettazione della realtà (28%) e una sorprendente serenità interiore (34%). È l'istantanea degli italiani scattata dalle due ricerche dell'Ufficio Studi Coop condotte a dicembre 2022; la prima su un campione rappresentativo della popolazione italiana e la seconda sulla community di esperti del portale italiani.coop.

AFFETTI E VITA FAMILIARE

Così, in questa inattesa propensione zen, il 26% del primo campione malgrado tutto continua ad associare all'anno appena iniziato la parola "speranza" e rispetto ad appena quattro mesi fa (la precedente indagine è di agosto 2022) non può non stupire come la "fiducia" sia salita di 12 punti per-

centuali e di converso scendano sentimenti più cupi come l'"irritazione" o la "rabbia" (rispettivamente calati di 12 e 6 punti percentuali).

A giocare un ruolo decisivo gli affetti e la vita familiare (il 56% indica di voler trascorrere più tempo in famiglia e il 20% di mettere al mondo un figlio), vero argine alle difficoltà del presente. Prevalgono gli stili di

LA SOCIETÀ DEI SOBRI CONSUMI

Proiettando questa disposizione d'animo sul fronte dei consumi, inevitabile la rinuncia al superfluo per garantirsi l'essenziale. Cibo e salute restano centrali per il benessere degli italiani e si rinuncia invece (a malincuore) all'outdoor, ai viaggi e alla convivialità. Si pensa a cambiare gli elettrodomestici più vecchi ma si rinvia l'acquisto della nuova auto (il 29% conta di acquistare un grande elettrodomestico nei prossimi 12 mesi e un 35% vorrebbe l'auto nuova ma non l'acquisterà) con la casa al top delle priorità (il 67% dichiara di volersi dedicare alla ristrutturazione).

Per far fronte all'aumento dei prezzi l'80% degli italiani cambierà anche le



proprie abitudini alimentari orientandosi verso diete più salutari e meatless (senza carne, o “carne-non-carne”), ma più sobrie e certamente “zero waste”, senza sprechi, e “no frills”, senza fronzoli. Secondo il 40% dei manager Food & Beverage intervistati **il 2023 sarà un anno all’insegna della sobrietà ed essenzialità alimentare**. Le novità del 2023 saranno la pasta e le farine prodotte con grani antichi o con prodotti low carb e maggiore contenuto di proteine. E se dovesse rinunciare a quella vera, già oggi un italiano su cinque ai prodotti di origine vegetale preferirebbe la carne coltivata in vitro.

2023: ANNO DI STAGNAZIONE

Sul fronte macroeconomico, grazie soprattutto alla parziale riduzione dei prezzi del gas, **il 2023 sarà un anno di stagnazione ma non di decrescita** (+0,2% le previsioni del Pil 2023 su 2022 secondo i manager italiani) con **una inflazione sostenuta ma inferiore a quella del 2022** (+6,1% secondo i manager italiani). Gli andamenti più recenti motivano anche un andamento positivo dei consumi (al netto dell’inflazione) che le ultime previsioni per il 2023 collocano all’1,4%.

A preoccupare sono invece i consumi e i risultati economici della filiera alimentare. Se infatti dopo un anno di aumenti record, le previsioni dei manager stimano un primo rallentamento dei prezzi entro l’estate, l’inflazione dei beni alimentari lavorati resterà elevata (+6,7% medio nel 2023 secondo i manager italiani del settore Food & Beverage), si ridurranno i volumi acquistati dalle famiglie nella Gdo (-0,9%) e si conferma il peggioramento della redditività delle imprese industriali e, soprattutto, distributive (lo teme il 66% dei manager del settore) con conseguente calo degli investimenti (37%) e ricadute sul fronte occupazionale (27%).

Innovazione e ristrutturazione sono la ricetta necessaria per uscire da questa difficile crisi sia nell’organizzazione dei processi aziendali (lo afferma il 38%), sia nel prodotto e nel servizio (32%) fino ai canali e alla rete di vendita (26%). E in questo la Marca del Distributore sembra davvero una panacea in grado di risolvere i problemi, mentre rimangono intoccabili la sostenibilità ambientale e sociale delle azioni e dei prodotti. (www.e-coop.it)

“Giorni più buoni” è l’iniziativa in nome della convenienza e della qualità del nuovo prodotto Coop! Si chiama “Giorni più buoni” perché i prodotti Coop, oltre a essere “buoni dentro”, sono anche più risparmiatori. Rinnovati, ma sempre loro, sono tanti i prodotti che Coop ha ripensato negli ultimi mesi, innovando e ampliando la propria offerta per rispondere ai nuovi bisogni, alle nuove modalità di acquisto, ai nuovi

Superstore, **per ogni 15 euro di spesa su qualsiasi tipo di prodotto si riceve un buono spesa da 5 euro per acquistare 15 euro di prodotti a marchio Coop**.

L’iniziativa, che ha preso il via il 9 gennaio, si ripete ogni due settimane:

- dal **23 al 29 gennaio** fai la spesa e ricevi il buono spesa di 5€ (acquisto minimo di 15€), da spendere **dal 30 gennaio al 5 febbraio** su 15 euro di prodotti Coop
- dal **6 al 12 febbraio** fai la spesa e ricevi

Fino al 19 febbraio 2023

I “giorni più buoni”: gli sconti per i tuoi prodotti Coop preferiti

Alla Coop la tua spesa vale di più: fino al 19 febbraio nei negozi Coop Trentino, Famiglia Cooperativa e Coop Superstore c’è **“Giorni più buoni”**, uno sconto speciale su tutti i prodotti Coop

il buono spesa di 5€ (acquisto minimo di 15€) da spendere **dal 13 al 19 febbraio** su 15 euro di prodotti Coop

I NUOVI PRODOTTI COOP

I nuovi prodotti Coop vogliono offrire nuove soluzioni ai nuovi bisogni delle persone: prodotti moderni e con i valori di sempre che solo Coop può garantire.

Le nuove confezioni dei prodotti Coop che vedete sugli scaffali sono più invitanti e capaci di raccontare la qualità e la bontà che c’è dentro, con l’immagine del prodotto in bella vista, immediatamente riconoscibili sugli scaffali con definizioni che indicano bene il contenuto e orientano al meglio le scelte delle persone. Chi considera decisiva

contesti, così cambiati negli ultimi anni. Non sono però cambiate le caratteristiche che distinguono i **prodotti a marchio Coop: la qualità, la sicurezza, la convenienza, la trasparenza, il rispetto per le persone, l’ambiente, gli animali, il territorio**. A tutto questo si è aggiunta in queste settimane l’imperdibile iniziativa che offre la possibilità di provare i nuovi prodotti (o fare scorta di quelli più amati!): nei negozi Coop Trentino, Famiglia Cooperativa e Coop

la **convenienza**, chi non vuole sprecare e guarda alla **sostenibilità**, chi è più attento alla **salute e al benessere**, magari in cerca di prodotti con più fibre e meno colesterolo, “senza” qualcosa o con “l’aggiunta” di qualcos’altro, chi ama il **biologico**, chi ha fiducia nei prodotti del proprio **territorio**, chi, invece, è aperto alla sperimentazione di gusti insoliti, chi cerca **prodotti d’eccellenza** a un prezzo accessibile.

Cottura al vapore, col microonde, in pentola a pressione o... in quale altro modo? Diciamo “al risparmio”, perchè sono più d'uno i modi per ridurre la bolletta del gas in cucina. A parità di prestazione energetica, sono tutte ottime mosse, per esempio, abbassare i tempi di cottura, tagliare finemente il cibo o usare le stoviglie del materiale più idoneo. Cominciamo proprio qui, dal fondo, cioè da **padelle e tegami**. In Italia si usa tantissimo l'alluminio. È il re dei materiali da cucina, uno dei migliori conduttori di calore. Questo metallo leggero ed economico, che si è

Casa e persona di Coop Italia. La terracotta, ad esempio, che è un isolante termico, è adatta per pietanze che hanno bisogno di cotture prolungate. Il vetro borosilicato (pyrex) trasmette anch'esso pochissimo il calore, caratteristica che ne limita l'impiego nel forno tradizionale o in quello a microonde o per fare i coperchi. Ma gli “ingredienti” di una cucina risparmiosa sono tanti. C'è la preparazione dei piatti, che può aiutare a spendere meno privilegiando il taglio sottile degli ingredienti (vedi box). C'è lo spessore delle piastre, che è meglio sia consistente ma non troppo, cercando un

stili e comportamenti da correggere, come la fiamma troppo alta o il coperchio dimenticato. E da valutare ci sono metodi bizzarri come la cottura in lavastoviglie, o definitivamente sdoganati come la cottura a fuoco spento.

TI “CONDUCO” DOVE PIACE A ME

Prima di approfondire i vari aspetti, torniamo ai materiali, perché qui c'è un mondo da esplorare. Scartando ovviamente i metalli nobili, che sono superconduttori, farebbero molto comodo, in tempi come questi, il rame, secondo solo all'argento nella speciale classifica, e la ghisa. Ma li sentiamo ormai lontani da noi. Rimandano il primo a una cottura antica ma desueta, mentre la seconda non si è mai affermata alle nostre latitudini: casseruole e *cocotte* in ghisa francesi han-

Ai fornelli tagliando i consumi energetici
Cotture al risparmio

Tantissimo alluminio e poco acciaio. In Italia materiali come rame e ghisa, i migliori conduttori termici per le stoviglie, si usano meno. E le tecniche per risparmiare, come la cottura a fuoco spento, sono viste con diffidenza. Ecco i suggerimenti degli esperti per reinventarci in cucina, sfuggendo alla dittatura del gas

di **Claudio Strano**

accaparrato gran parte del mercato (il resto è coperto principalmente dall'acciaio inox), distribuisce infatti il calore su tutta la superficie permettendo così di non sprecare calorie. Ciò lo mette ai primi posti – nell'affollata corte in cui convivono sostanze vecchie, nuove o reinventate dal marketing come i rivestimenti in microparticelle – nel tema “caldo” del risparmio energetico ai fornelli. Se il nostro obiettivo, dunque, è di non sprecare il preziosissimo gas e di usare l'energia in maniera corretta e sostenibile, scegliere il tegame giusto è un passo importante. Ma non è detto che l'alluminio sia la sola scelta da fare.

GLI INGREDIENTI DI UNA CUCINA INTELLIGENTE

Che i materiali non conducano tutti allo stesso modo è cosa nota. Alluminio, acciaio, ceramica, rame, ghisa, pietra ollare o silicone, passando dal coccio della nonna, vanno scelti e calibrati in base alle ricette, come ricorda **Furio Gradassi**, responsabile settore

non facile compromesso tra la facilità di riscaldamento e l'inerzia termica (cioè la capacità di trattenere il calore prodotto). Devono essere, soprattutto, **spesse lateralmente**, mentre sotto è sufficiente un sottile disco da riscaldare.

Altrettanto importanti sono le dimensioni: «Tutte le volte che usiamo un recipiente per cuocere adeguato al cibo che contiene – osserva **Renata Pascarelli**, direttrice Qualità e sostenibilità di Coop Italia – *ottimiziamo la cottura e non sprechiamo energia, surriscaldando inutilmente alcune parti e rovinando l'oggetto*». Nella stessa ottica di contenimento dei costi rientrano, ancora,



no “contagiato” infatti il Piemonte e poche altre zone. Questa lega di ferro e carbonio, tolte le piastre per le bistecche, non viene usata più nemmeno nei termosifoni... Restando alle piastre, alcune sono in **pietra**

Pentola a pressione: le regole per usarla bene

Per trarre il meglio dalla pentola a pressione è bene puntare sulla sua **qualità**, in acciaio o alluminio antiaderente, e attenersi alle istruzioni fornite dal fabbricante. Ecco i principali **7 accorgimenti** da osservare.

- **Non riempirla troppo:** massimo 2/3 della sua capacità considerando alimenti solidi e liquidi. Se si tratta di alimenti che durante la cottura aumentano molto il volume, meglio non superare la metà della pentola.
- **Chiudere bene il coperchio:** se rimane aperto il vapore esce e si rischiano scottature, mentre il cibo non cuocerà adeguatamente.
- **Accertarsi che la guarnizione sia integra** e ben funzionante e far

e eseguire periodicamente (di solito ogni 5 anni) la sostituzione.

- **Sicurezza della valvola:** attenzione che non sia intasata, altrimenti il vapore in eccesso non riesce a sfidare.
- **È importante non aprire la pentola a pressione** prima di far uscire fuori tutto il vapore dal tappo sulla valvola: nella maggior parte degli apparecchi è addirittura impossibile farlo, se la pressione è ancora troppo elevata.
- **Lavare** la pentola dopo ogni utilizzo e lasciarla asciugare senza il coperchio sopra. **Il coperchio non va lavato in lavastoviglie.**
- **Pulire la valvola dopo ogni lavaggio:** l'aria soffiata nel forellino deve poter fuoriuscire.

ollare, un composto di talco e magnesite buono per le lunghe cotture. È una valida alternativa non soltanto per il barbecue? «Alcuni paesi usano padelle e utensili che sono veramente ricavati dalla pietra, ma costano 200 euro», spiega Gradassi. Spesso, avverte, il solo nome non basta e si rischia il fumo negli occhi. «Le vernici antiaderenti da spruzzare sui materiali hanno percentuali minime di elementi naturali come pietra o ceramica, ma sostanzialmente la padella resta di alluminio. È sulla durata del rivestimento che vanno, semmai, a incidere, non sulla qualità o sul risparmio energetico».

L'ultimo arrivato in cucina è il **silicone**, consigliato per dolci e pietanze al forno (incluso il microonde) per via della sua capacità di far cuocere più in fretta, senza ungerlo con burro o grasso. All'opposto un pessimo conduttore è l'**acciaio inox**, per cui viene

una crescita costante di vendite negli ultimi anni – conferma Gradassi –. Chi vuole pentole e padelle performanti oggi le prende a induzione». Cioè con un fondo in acciaio magnetico. Chi avesse il dubbio sulla compatibilità di un bricco o di una pentola che ha già in casa, prenda una calamita e la avvicini per vedere se sotto si attacca. E misuri il diametro del fondo. «Soprattutto coi piani di cottura più vecchi – spiega Gradassi – un diametro inferiore a 10-12 cm non funziona. I nuovi piani si “accontentano” di meno, ma esiste sempre un livello minimo». L'alluminio, nei moderni tegami a induzione, è trattato affinché non si imbarchi ad alte temperature, per cui alla fine avrà un costo superiore di un 30-40%.

Un altro tipo di cottura al risparmio è quella chiamata a **vapore a castello**: con una vaporiera si possono preparare contemporaneamente più cibi. Ci sono poi tecniche alternative che non tutti conoscono, promettenti e di facile realizzazione.

A FUOCO BASSO O SPENTO

Molto si può risparmiare, infatti, praticando cotture a bassa temperatura o a fuoco spento. La prima tecnica consiste nel tenere gli alimenti a un calore tra i 50 e i 60°, cosa che nella lavastoviglie ad esempio viene naturale schiacciando un solo bottone. Nella lavastoviglie? Ma è un metodo valido? La vedono più come una curiosità i guru della cucina, che non metterebbero la mano sul fuoco

sul rispetto dei parametri igienici e non solo. Anche se la cottura fosse fatta separatamente dal lavaggio dei piatti (e dunque con un risparmio relativo e discutibile), i sacchetti di plastica leggerissima che si usano per il bagno termico, e in cui vanno rinchiusi gamberetti o altri cibi adatti a un tipo di cottura più “morbido”, pur resistendo a 100 gradi non sono comunque pensati per le sollecitazioni della lavastoviglie. E poi, chi controlla la temperatura in corso d'opera?

C'è inoltre un altro modo già in uso nel Settecento e ora definitivamente sdoganato dalla scienza, sebbene i diffidenti restino molti. Parliamo della **cottura passiva, detta anche “a fuoco spento”, utilissima per cuocere la pasta ma anche il riso, le uova e le verdure**. Provare per credere. Vanno osservate



Idee furbe Taglio sottile

Il metodo “taglio sottile, cottura rapida”, che consiste nello sminuzzare gli alimenti, riduce di parecchio il tempo ai fornelli. Allan Bay e Marcelina Car, nel loro ultimo libro intitolato “Szu” (Giunti editore), che significa appunto “tagliare sottile” in lingua cinese (in onore di Confucio che già nel VI-V secolo a.C. parlò di questo metodo), propongono **ben 200 ricette da fare in casseruola**. “Veloce” significa che bastano 4 o 5 minuti di cottura – spiega Bay, famoso scrittore e giornalista enogastronomico – più il poco tempo da dedicare al taglio: per la carne, 1/2 centimetro di spessore è ideale, mentre le verdure fresche vanno ridotte a fiammifero o a dadino, e lo stesso quelle surgelate che così arrivano più velocemente a temperatura ambiente. E sulla scelta dei cibi? «La polenta precotta si prepara in 5 minuti ed è buona lo stesso – risponde Bay –, il bulgur (grano spezzato gemogliato, ndr) in mezz'ora è pronto ed è buonissimo; anche il riso basmati precotto è più che dignitoso; e tra le carni, tutte le frattaglie di manzo costano poco e, salvo la trippa, cuociono in fretta, con grande risparmio energetico».

poche e semplici regole, sottoscritte anche da **Benedetta Rossi**, la più famosa food-blogger italiana. Si porta l'acqua a bollire e poi si cala normalmente la pasta. A questo punto, passati due minuti, si spegne il fuoco e si prosegue tenendo il coperchio sempre chiuso, fino al completamento del tempo di cottura indicato sulla confezione. Con una raccomandazione: non scoperchiare né rimischiare mai il contenuto, prima di scolare e mettere in tavola. (consumatori.e-coop.it)



spesso “corretto” con fondelli termodiffusori in alluminio. È “bravo” nell'accumulare calore e rilasciarlo lentamente, peccato che costi il doppio dell'alluminio; però è più resistente e pesante e va bene per la bollitura, dov'è l'acqua a cedere calore agli alimenti e non le pareti. Impiegato nelle pentole a pressione, permette notevoli economie grazie anche alla capacità di questo sistema di cottura di trattare i cibi accorcian- do da un terzo alla metà il tempo sui fornelli.

Alluminio, acciaio, ceramica, rame, ghisa, pietra ollare, silicone, coccio: pentole, padelle, tegami vanno scelti e calibrati in base alle ricette

INDOTTI A SPRECARE MENO

Passando ad altri sistemi di cottura alleati nella lotta al caroenergia, ci sono anche il microonde e... il bollitore elettrico. Ma ancora prima c'è la **cucina a induzione** che non ha bisogno del gas e che tutti considerano la vera rivoluzione in questo campo. Sotto il piano cottura, che è in vetroceramica, delle bobine generano un campo magnetico che riscalda solo la superficie che va a contatto. Il calore quindi arriva in maniera diretta alle pentole e senza dispersione. «Assistiamo a

Riprendono gli appuntamenti online di cultura cooperativa, opportunità di elaborazione e approfondimento attorno ai temi della cooperazione e del cambiamento, finalizzate a fornire chiavi di lettura del presente. Gli incontri, progettati dall'Area Formazione e Cultura Cooperativa della Federazione Trentina della Cooperazione, sono aperti gratuitamente a tutte le persone interessate, previa iscrizione. Per info: formacoop@ftcoop.it

Gli appuntamenti online gratuiti Ripartiamo dalla cultura cooperativa

Gli incontri di approfondimento attorno ai temi della cooperazione e del cambiamento, aperti gratuitamente a tutte le persone

di Sara Perugini



14 febbraio, ore 16.30
Valorizzare età ed esperienze attraverso uno stile intergenerazionale

Oggi nelle aziende lavorano almeno quattro generazioni diverse. Ogni generazione ha il proprio stile, le proprie esigenze, i propri obiettivi, la propria idea del futuro e la propria visione del denaro. A queste differenze generazionali si aggiungono gli stereotipi, e cioè la nostra credenza di come devono essere gli altri, e i meta stereotipi, come pensiamo che gli altri ci vedano e ci giudichino. Questi diversi comportamenti e stili di pensiero se non gestiti, se non valorizzati nelle loro differenze, possono portare conflitti e incomprensioni all'interno dei gruppi di lavoro. In questo incontro, organizzato in collaborazione con l'associazione Giovani Cooperatori Trentini, vedremo con **Roberta Bortolucci**, consulente dell'organizzazione aziendale e formatrice sui temi dell'apprendimento degli adulti, come interagire tra generazioni

diverse attraverso una metodologia comunicativa che permetta di includere e non dividere.

Iscrizioni entro il 13 febbraio su infederazione.it/eventi

13 marzo, ore 18.00
Il potere della lingua. Le parole, i linguaggi per organizzazioni e "comunità" democratiche, inclusive e sostenibili

La neurolinguistica ha ormai ampiamente dimostrato come le parole, ancora prima di essere pronunciate, intervengano sulle nostre immagini e sulle nostre credenze. Ecco perché la comunicazione può diventare un potente motore di cambiamento culturale per il superamento di stereotipi di genere e per contribuire

alla creazione di una cultura paritaria, democratica ed inclusiva. Nell'incontro, proposto in collaborazione con l'associazione Donne in cooperazione, **Stefania Cavagnoli**, docente di Linguistica applicata e Glottodidattica presso l'Università di Roma Tor Vergata, ci aiuterà a individuare semplici strumenti e pratiche utili per adottare linguaggi e comportamenti rispettosi delle differenze e contribuire, così, alla costruzione di contesti sempre più equi e sostenibili.

Iscrizioni entro il 12 marzo su infederazione.it/eventi

6 aprile, ore 10.00
Diversity & inclusion

Cos'è il diversity management e perché ha assunto un ruolo sempre più importante nella gestione delle organizzazioni? E qual è il suo impatto sul benessere organizzativo? Con **Rossana Andreotti**, cercheremo di dare risposta a queste domande, individuando alcune strategie per la crescita inclusiva. Andreotti è co-fondatrice di "Clorofilla", che offre alle imprese servizi di counseling e Coaching per la promozione del benessere organizzativo. Collabora come tutor, docente e consulente con la "Scuola di Economia Civile", di cui è anche componente del Consiglio di Amministrazione, sui temi del benessere personale e organizzativo. Iscrizioni entro il 4 aprile su infederazione.it/eventi



Se amate la lettura può darsi che vi sia capitato di leggere almeno una biografia – o un'autobiografia – nella vostra carriera di lettori. Se l'avete fatto, con ogni probabilità, si trattava del racconto della vita di qualche personaggio importante: un atleta pluripremiato, un attore da Oscar, un politico discusso (o discutibile), un alpinista che ha compiuto imprese da far tremare le gambe. E se vi dicessero che anche la vostra storia potrebbe finire sugli scaffali di una libreria?

SCUOLA DI SCRITTURA

Le storie sono interessanti nella misura in cui vengono scritte in modo da renderle tali. Probabilmente neanche il racconto di come Messner sia arrivato in cima all'Everest sarebbe entusiasmante se fosse scritto con lo stesso pathos della lista della spesa.

Scrivere sembra un atto abbastanza scontato, se siete sopravvissuti alla prima elementare, eppure **dietro a ogni racconto ben fatto c'è un'impalcatura che lo sostiene, fatto da regole e tanto esercizio**. Lo scopriamo grazie a Katinka, la protagonista del libro di Annet Huizing **"Come ho scritto un libro per caso"** (*La Nuova Frontiera*). Katinka ha tredici anni e vorrebbe essere una scrittrice, ha tantissime storie nella testa, ma non sa come metterle su carta. Finalmente trova il coraggio di chiedere alla sua vicina di casa, Lidwien,



“ Chi non legge,
a 70 anni avrà vissuto
una sola vita: la propria.
Chi legge avrà vissuto
5000 anni: perché la
lettura è un’immortalità
all’indietro

Umberto Eco ”

“*La grande fabbrica delle parole*” (A. de Lestrade, V. Docampo, *Terre di Mezzo*) in cui il piccolo Phileas rivela il proprio amore alla dolce Cybelle con tre semplici parole: “*Ciliegia, polvere, seggiola*”. In un mondo come quello del paese della fabbrica delle parole dove per poter pronunciare le parole bisogna comprarle a caro prezzo, scopriamo che le parole per dire l’amore sono quelle più semplici che arrivano dritte al cuore.

poetico: la pagina assume i caratteri di uno specchio, mentre con la penna si tracciano i contorni del proprio Io. Come ci ricordano Silvia Pognante e Romina Ramazzotti, autrici del volume “*Il racconto autobiografico con il Writing a Reading Workshop*” (Erickson), la narrativa personale permette di sperimentare strategie e tecniche di scrittura in un genere più immediato per scrittori e scrittrici alle prime armi. Imparando a guardare indietro e a selezionare ricordi di valore per conservarli attraverso la scrittura, abbiamo l’opportunità di crescere come persone più complete e consapevoli, di dare un senso alla nostra esperienza. In ogni progetto

autobiografico c’è uno schema narrativo che costituisce l’interpretazione della propria vita, una chiave di lettura che dà significato agli avvenimenti del passato. Per chi scrive di sé, si tratta di rac-

contare cosa ha pensato e ha provato (oltre che ha fatto), facendo emergere come quei momenti possono dare significato all’intera vita: si tratta di tradurre in parole l’ordinarietà della propria vita in modo che diventi significativa.

Ecco perché non serve aver vinto prestigiosi premi o scalato inarrivabili montagne per scrivere una storia interessante. Ed ecco che è sempre più vera la frase di Umberto Eco, diventata ormai un aforisma: “*Chi non legge, a 70 anni avrà vissuto una sola vita: la propria. Chi legge avrà vissuto 5000 anni: c’era quando Caino uccise Abele, quando Renzo sposò Lucia, quando Leopardi ammirava l’infinito... perché la lettura (e la scrittura, aggiungiamo noi) è un’immortalità all’indietro.*”

*La Libreria Erickson



Biografie
e autobiografie

Lunga vita a chi scrive (e legge)

E se vi dicessero che anche la vostra storia potrebbe finire in una libreria? per scrivere una storia interessante non serve tanto essere personaggi importanti, quanto invece dar voce ai propri pensieri, scavare nelle proprie emozioni

di Silvia Martinelli*

che è un’autrice famosa, di darle lezioni di scrittura. Mentre si occupano del giardino Lidwien suggerisce a Katinka come riuscire a trovare il suo stile, cosa scrivere e come renderlo interessante. Così Katinka comincia a scrivere di suo padre, della sua nuova fidanzata, scrive di sé e riesce finalmente



a esprimere quanto le manchi la mamma che è morta quando lei aveva solo tre anni. Ed è così che Katinka, imparando a osservare sé stessa e gli altri come personaggi di un romanzo, capisce finalmente come dare voce ai pensieri che per lei sono importanti e a scavare nelle proprie emozioni.

“MOSTRARE”, NON DIRE

In particolare questi ultimi sono un capitolo ostico nel percorso di scrittura. Non è facile trovare le parole giuste per parlare dei propri sentimenti: non devono per forza essere ricercate o altisonanti, ma devono riuscire a far risuonare la loro eco nel cuore di chi le sente, o le legge. Lo capiamo grazie al poetico racconto dell’albo illustrato

Infatti, secondo il motto degli scrittori, come ci insegna ancora una volta la esuberante giovane scrittrice Katinka, quando si scrive bisogna mostrare, non dire: “*Show, don’t tell*”. Per trasmettere realmente qualcosa grazie alle parole non basta semplicemente pronunciarle, ma vanno usate per mostrare il si-

gnificato di ciò che si vuole comunicare. Allo stesso modo è grazie a una scrittura evocativa che una storia, da semplice narrazione di fatti, diventa un racconto coinvolgente e interessante che permette ai lettori di fare propria la vita di ogni personaggio. Per questo sembra ancora più importante sapere come usare le regole della scrittura, a maggior ragione se si desidera scavare nel profondo di sé stessi.

L’AUTOBIOGRAFIA

La scrittura autobiografica ha un grande potere, perché toccando corde profonde può fare emergere la voce più vera di chi scrive, a volte sconosciuta allo scrittore stesso. Scrivere di sé ha un che di tera-

In Libreria: nei libri tante vite entusiasmanti!

Tra le pagine dei libri ti aspettano tante vite entusiasmanti, vieni a viverle in libreria! La Libreria Erickson si trova in via del Pioppeto 24 a Gardolo. 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.

Con basi solide nel passato, ma con lo sguardo dritto e aperto sul futuro. Così è la nuova cooperativa sociale Impronte che a fine gennaio ha iniziato il suo cammino con l'inaugurazione della nuova sede e con il convegno dedicato a modi, tempi e strumenti per accompagnare i progetti di vita delle persone con disabilità.

“Il nome Impronte – spiega il direttore **Filippo Simeoni** – da un lato rappresenta la storia che la cooperativa eredita, quella delle cooperative **Il Ponte e Iter dalla cui fusione è nata** e che hanno operato per più di 3 decenni in Vallagarina a favore delle persone con disabilità, dall'altro contiene intenzioni di futuro. **Le impronte, infatti, sono tracce dei cammini percorsi, ma anche segni che orientano i passi per il domani.**”

“Oggi – continua Simeoni – la **disabilità è**



Progetti con Etika

Impronte: tracciare percorsi di inclusione

A Rovereto dalle cooperative Il Ponte e Iter nasce una nuova cooperativa sociale che accompagna i progetti di vita delle persone con disabilità e non solo, anche grazie al sostegno di etika

di **Silvia De Vogli**

le fragilità in genere ci chiedono di leggere servizi e sostegni nell'ottica dei diritti e del lavoro di rete. E in questa direzione l'esperienza dei progetti di abitare per persone con disabilità, finanziati da etika negli ultimi 5 anni, ci hanno aiutato molto non solo ad avviare nuovi filoni di intervento ma anche a ripensare quelli più tradizionali”.

In questa logica trasformativa, al convegno, **Carlo Francescutti**, direttore dei servizi sociosanitari, integrazione sociosanitaria e integrazione sociale dell'azienda sanitaria del Friuli occidentale, ha parlato di autodeterminazione e adattività nel mondo della disabilità, mentre la professoressa **Paola Venuti**, direttrice per la didattica e docente Università di Trento ha approfondito il passaggio dall'approccio assistenziale al sostegno della qualità di vita nella disabilità e nell'autismo. Nella prospettiva del lavoro di rete, fondamentali sono le politiche pubbliche – su cui è intervenuto **Roberto Pallanch**, dirigente dell'ufficio disabilità e integrazione socio sanitaria – e la collaborazione con gli altri attori del territorio, come le imprese, le scuole e gli enti culturali.

Di seguito, le sintesi di alcuni progetti di vita delle persone con disabilità e non solo promossi dalle cooperative Il Ponte e Iter e sostenuti da etika.

LA SCUOLA DELL'ABITARE

Il primo progetto risale al 2018 e ha permesso di avviare una “scuola per l'abitare” che da allora ha coinvolto **36 persone con disabilità** residenti in Vallagarina, Trento, Alto Garda.

La scuola dell'abitare è uno spazio dove persone con disabilità e le loro famiglie possono **sperimentare gradualmente il distacco** e nel contempo costruire un progetto di futuro che coniuga i loro desideri con i sostegni necessari perché possa concretizzarsi.

Un graduale accompagnamento che oltre a permettere, come garantito dalla Convenzione Onu dei diritti delle persone con disabilità, di scegliere con chi vivere, punta **all'acquisizione delle abilità necessarie** alla maggiore autonomia possibile sia dentro la casa (accudire l'abitazione, fare la spesa, cucinare, prendersi cura di sé stessi, ecc.) che fuori (mobilità sul territorio, capacità di organizzare il proprio tempo con i diversi impegni/interessi come lavoro, sport, socializzazione, ecc.).

Il percorso prevede tempi nella casa e fuori dalla famiglia inizialmente brevi e poi progressivamente sempre più lunghi e la presenza di educatori molto alta all'inizio e poi gradualmente minore (la misura “finale” dipende poi dal tipo di abilità e di bisogni delle persone).

In queste foto e in quella in alto: alcuni momenti dei diversi progetti delle cooperative Il Ponte e Iter sostenuti da etika dal 2018

VERSO L'INDIPENDENZA

Altri due progetti sostenuti da etika, partiti nel 2021, hanno invece promosso



percorsi verso l'indipendenza di 2 gruppi di persone con disabilità.

Un primo gruppo è formato da **4 persone**, di giovane età e con un alto grado di autonomia che con gradualità possono organizzare la loro convivenza e costruire una loro identità adulta ed indipendente. Il lavoro di accompagnamento è mirato a sostenere le persone nel percorso che è tutt'ora in corso, supportare le famiglie nel distacco, accompagnare l'ente pubblico nell'elaborare le modalità di sostegno.

Il secondo gruppo coinvolge **5 persone** con disabilità di età più avanzata e con un basso funzionamento e quindi una maggior necessità di sostegno da parte di figure educative e di cura. Il gruppo nel tempo si è consolidato e l'aspettativa è che nel corso del 2023 la convivenza possa diventare stabile, un nuovo nucleo dove ciascuno porta il suo contributo per il benessere di tutti.

“Il numero di persone coinvolte nei progetti – sottolinea Simeoni – in particolare nella scuola dell'abitare, è stato più esteso di quello programmato in fase di progettazione. Se nei genitori, qualche anno fa, prevaleva la paura dettata dalla volontà di proteggere i loro figli, oggi non è più così: i progetti finanziati da etica sono stati degli apripista che hanno generato un interesse, hanno permesso alle famiglie di esprimere un bisogno prima celato, e ora c'è una vera e propria **lista di attesa** per poter partecipare a questo cammino”.



ADMO Trentino Servizio civile: un'occasione per crescere!

Entro il 10 febbraio 2023 alle 14 è possibile candidarsi al Servizio civile di Admo: un'importante occasione di formazione e di crescita per giovani di età compresa tra i 18 e i 28 anni

ADMO Trentino, l'associazione donatori di midollo osseo, aderisce anche quest'anno al Bando di servizio civile universale promosso a livello nazionale in sinergia con AVIS. Entro il 10 febbraio 2023 alle ore 14 è possibile candidarsi per vivere un'esperienza unica di solidarietà, partecipando in prima persona alle attività di sensibilizzazione e di raccolta fondi organizzate dall'associazione.

ADMO Trentino mette a disposizione 1 posto per un/a giovane di età compresa tra i 18 e i 28 anni nella sua sede di via San Marco, 38 a Trento. La durata del servizio è di 12 mesi, prevede un orario di servizio di 25 ore settimanali e un assegno di 444,30 euro mensili.

L'obiettivo del Bando di servizio civile universale presentato da AVIS e ADMO – dal titolo “Il dono che serve” – è quello di promuovere la sensibilizzazione alla donazione di sangue e midollo osseo soprattutto nelle nuove generazioni per rinnovare il patrimonio dei donatori, contribuendo così alle richieste nazionali e valorizzando le risorse dei giovani.

COME CANDIDARSI

Ho i requisiti per partecipare?

Per la verifica dei requisiti, visita il sito www.admotrentino.it. I requisiti di partecipazione devono essere posseduti alla data di presentazione della domanda e, a eccezione del limite di età, mantenuti sino al termine del servizio.

Come posso presentare la mia domanda?

Candidarsi è semplicissimo! La domanda andrà presentata esclusivamente online attraverso la piattaforma DOL, collegandosi al link <https://domandaonline.serviziocivile.it>.



Entro quando posso presentare richiesta di adesione?

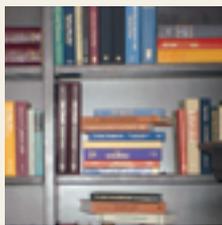
La piattaforma consentirà l'invio della richiesta di adesione entro le ore 14.00 del 10 febbraio 2023.

INFORMAZIONI

Per ogni ulteriore necessità, puoi scrivere a info@admotrentino.it o chiamare i numeri: 0461 933675, 0461 1862703 o 348 8668585. Tutte le informazioni sul Bando di servizio civile universale sono disponibili sul sito www.admotrentino.it.

IL DONO CHE SERVE, NEL NORD

Codice Progetto: **PTCSU0007222011013NXTX**
Codice Ente: **SU00072**
Ente capofila: **AVIS NAZIONALE**
Codice sede: **146011 - TRENTO - Via San Marco, 38**



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



NOTE PER UNA STORIA DI MASSIMENO

di Giuseppe Ciaghi, ed. Il Sextante, Pinzolo 2022

Se cerchi in rete trovi ciò che tutti – almeno in Trentino – già sanno: Massimeno (Masimén, in dialetto rendenese) è un Comune di 145 abitanti della provincia di Trento, situato in Val Rendena; si tratta del Comune più piccolo del Trentino Alto Adige. E sembra tutto. Ma in questo volume – ben curato anche sotto l'aspetto editoriale e grafico – appaiono dettagli di storia antica, degli ultimi secoli, dell'attualità: omaggio non solo alla memoria di chi fu, ma riconoscimento agli odierni abitanti per la loro tenace volontà nel tutelare la singolarità antropologica e culturale del loro picco-



lo villaggio. Poggiato sui costoni boscosi della Rendena, è ben riprodotto nell'immagine di pagina 8, con quel pugno di case sparse tra il verde e i colori di un bosco autunnale, con il fascino dello

stare da sè eppur aperto su orizzonti senza limiti. Infatti "Popolo di emigranti", dice in introduzione il sindaco Norman Masè, tanto da aver cresciuto ramificazioni lungo l'Italia, in Inghilterra, America, Australia... Ne narra passato e presente il giornalista-scrittore Giuseppe Ciaghi – che delle vicende rendenesi sa a fondo e scrive da sempre –, partendo dagli appunti della compianta sindaca Angela Ferrazza. L'Assessore comunale Sandra Binelli lo omaggia come "regalo speciale alle nostre famiglie".

96 ANNI DI STORIA. LA MIA

di Norma Cescotti Covelli e Maurizio Panizza,
ed. CurcuGenovese, Bolzano 2022

Il sottotitolo bene sintetizza, "Dal fascismo al lockdown, le straordinarie vicende di una donna sempre protagonista". È scritto da lei e dal giornalista Maurizio Panizza "senza il quale – dice Norma – questa pubblicazione di sicuro non avrebbe mai visto la luce". Vicende di famiglia, di guerra, di amori, di amicizia, "una vita che appartiene non a una, ma a più generazioni". Se ai suoi anni aggiungiamo quelli dei suoi genitori, abbiamo un panorama storico che copre tutto il secolo scorso fino ad oggi. È la narrazione di chi ha vissuto e vive i fatti

propri all'interno del più esteso clima collettivo, con la spigliatezza, la sicurezza, la personale partecipazione di una mente sempre lucida e positivamente critica: la sua mamma rimasta orfana di entrambi i genitori a soli 8 anni; lei che ancora bambina subisce le attenzioni morbose di un funzionario del tribunale; le sue prestazioni da eccellente atleta nelle competizioni sportive del regime fascista; il legame affettuosissimo con un soldato della Wehrmacht; esce salva da sotto un furioso bombardamento; e poi gli anni felici e in vulcanica attività dal dopoguerra ad oggi. Una donna che continua a voler vivere da protagonista, narrando il vissuto con commozione e offrendo le sue perle di saggezza.

EVOLUZIONE DELLE POLITICHE PER L'ISTRUZIONE IN TRENTO

di Monica Zambotti, ed. Idesia, Trento 2022

La scuola in Trentino è stata da sempre istituzione "sacra", punto di coesione comunitaria, momento formativo essenziale in stretto raccordo con la famiglia. Certo, con fasi diversificate e in progressione secondo i tempi, le possibilità economiche, la struttura territoriale e logistica, il clima politico. In una evoluzione che vede come nodale – nell'allora Contea principesca del Tirolo – "l'opera di scolarizzazione iniziata da Maria Teresa d'Austria nel 1774... con il dovere dei genitori di mandare i figli tra i 7 e i 12 anni a scuola, pena ingenti sanzioni". E così via via nel

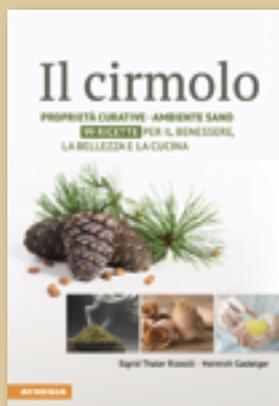
XIX e XX secolo. Con questo studio preciso e documentato Monica Zambotti, attuale dirigente del Servizio Istruzione della Provincia autonoma di Trento, focalizza la sua analisi sul periodo del Secondo Statuto di autonomia (in vigore dal 1972). Partendo, dunque, dalle politiche creative e coraggiose del Governo Kessler (edilizia scolastica, diritto allo studio, diffusione territoriale delle offerte formative, educazione permanente), sulla base delle più ampie competenze statutarie anche nel campo dell'istruzione. E, a seguire, la cosiddetta provincializzazione della scuola, il progetto di una scuola "dai muri alle persone... aperta a tutti", una scuola cuore pulsante della comunità partecipe, una scuola internazionale e multilingue. Ed è l'oggi.

Dal sorriso convincente della botanica Sigrid, dalla vasta esperienza del maestro di cucina Heinrich, veniamo introdotti alle sorprese che può donare "il re delle Alpi", il pino cembro o cirmolo. Il cirmolo è la specie alpina più resistente al gelo e alle intemperie, "fulmini, grandine, terreni sassosi, e lunghi inverni sono solo alcune delle condizioni con cui il cirmolo deve fare i conti". E i conti li fa bene, tanto da essere – insieme alla quercia, al tasso, aliglio – la

IL CIRMOLO

di Sigrid Thaler Rizzolli e Heinrich Gasteiger,
ed. Athesia, Bolzano 2018

pianta che ha la più alta aspettativa di vita. Regala un legno da un profumo inconfondibile, ricercato per mobili d'arredo interno e per utensili di cucina, un legno relativamente tenero e ben adatto all'intaglio artistico. Qui vengono descritti anche i poteri del cirmolo in silvoterapia, gemmoterapia, aromaterapia. Più in particolare, il cirmolo ha proprietà salutari scientificamente documentate, oltre



che provate da tradizioni antiche: il legno stesso e le segature, gli aghi di cirmolo e le gemme, le sue pigne, i pinoli, gli oli essenziali derivati, i distillati, gli incensi di cirmolo... Ed ecco altre sorprese con "Ricette per la salute e il benessere" e, per le gioie culinarie, con "Ricette gourmet". Un bel volume, con le sue 160 immagini suggestive del cirmolo nell'ambiente naturale e per l'utilizzo nella vita quotidiana. Da tenere a portata di mano, da suggerire agli amici più cari.

18 febbraio 1943. Ottant'anni fa, nella tarda mattinata, due studenti – Hans Scholl, 24 anni, e la sorella Sophie, 21 – entrano nella Ludwig Maximilian Universität di Monaco collocando centinaia di copie del sesto volantino della Rosa Bianca nei corridoi e sulle balaustre del prestigioso ateneo bavarese. Il grande palazzo dell'università è avvolto dal silenzio, mentre i compagni di corso di Hans e Sophie stanno frequentando le lezioni chiusi nelle loro aule.

A questi cinque giovani studenti si affiancò un professore di filosofia Kurt Huber, che vollero coinvolgere.

Le parole che aprono quel volantino, se solo si fa lo sforzo di immaginare il clima in cui vennero scritte, sono impressionanti: «Colleghe! Colleghe! Scosso e angosciato il nostro popolo sta dinanzi all'ecatombe di uomini di Stalingrado. Trecentotrentamila tedeschi sono stati condotti alla morte e alla distruzione dal caporale della Prima Guerra Mondiale. Führer, ti

biamo e che ci è stato tolto nel modo più infame».

Pagarono con la vita il loro richiamo alla libertà: Hans, Christoph e Sophie vennero giustiziati il 22 febbraio, dopo un processo sommario. Pochi mesi dopo fecero la stessa fine Alexander, Willi e il professor Huber, il quale disse nella sua autodifesa di non voler vivere una vita in catene, «nemmeno se fossero le catene d'oro del benessere materiale». E ad essi va aggiunto un altro studente, Hans Leipelt, che non conosceva i ragazzi della Weisse Rose e che venne giustiziato nel gennaio 1945 per aver diffuso ad Amburgo il sesto volantino, che aveva trovato e riprodotto.

Sul retro della sentenza di morte, pronunciata dal giudice Freisler dopo un processo di sole tre ore, Sophie scrisse con l'unghia *Freiheit*, libertà, mentre nel carcere di Stadelheim, dove vennero ghigliottinati, prima di essere giustiziato, Hans gridò *Es lebe die Freiheit!* Viva la libertà. E Alexander Schmorell poche settimane dopo disse al suo avvocato: «Si sorprenderà ad incontrarmi così sereno in quest'ora. Ma posso dirle che, se

lei adesso mi portasse l'annuncio che un altro, per esempio il sergente qui che mi deve sorvegliare, morirà per me, io stesso sceglierei tuttavia la morte. Perché adesso sono convinto che la mia vita, per quanto possa sembrare presto, debba finire in quest'ora, poiché io attraverso la mia azione ho realizzato il compito della mia vita. Io non saprei che cosa dovrei fare

ancora su questa terra, se adesso mi si lasciasse andare»

In questa storia, che va riscoperta e raccontata, c'è qualcosa di perenne. Essa ha la potenza di una tragedia, che ci mette davanti alla grandezza di pochi di fronte alla meschinità di tanti, alla potenza della parola di fronte alla violenza delle armi e al silenzio dei pavidetti, al coraggio di lottare per il bene anche nei momenti più bui, alla consapevolezza che nella storia è fondamentale avere, come scrisse Sophie nel suo diario, «**un cuore tenero e uno spirito inflessibile**».

Non è dunque una storia passata. La ritroviamo ogni giorno nel grido delle ra-

Gli 80 anni della Rosa Bianca

Non è una storia passata

I giovani della Rosa Bianca che hanno pagato con la vita il loro richiamo alla libertà 80 anni fa. Quelli uccisi oggi a Teheran o a Kabul. Sono i giovani di epoche diverse che lottano per la trasformazione buona del mondo, ai quali dobbiamo ascolto e sostegno

di **Alberto Conci**

Quei volantini contengono, sulle due facciate fittamente scritte, ciò che di più inaccettabile si possa immaginare per qualsiasi regime totalitario: la verità sul vero volto del potere, lo svelamento del male, l'appello a rimanere vigili e ad agire per rovesciare un regime oppressivo e ingiusto. Il primo di quei sei volantini era stato scritto da Hans assieme all'amico Alexander Schmorell e distribuito nei locali,



mandato per posta, fatto rinvenire in luoghi pubblici nel giugno dell'anno precedente. E subito la Gestapo vi riconobbe il seme di una pericolosa protesta giovanile: quando non sono i fedelissimi custodi della violenza di regime, i giovani, si sa, diventano insopportabili. Perché hanno davanti la vita, sono destinati a sopravvivere a chi è al potere e sono paradossalmente disposti persino a perderla, la loro vita, per difendere i sogni. Nei mesi successivi entrarono nel gruppo della Rosa Bianca Christoph Probst, Willi Graf e infine Sophie Scholl.

“Noi non taceremo. Noi siamo la vostra cattiva coscienza. La Rosa Bianca non vi darà pace”

ringraziamo! Il popolo tedesco è in fermento. Continueremo ad affidare il destino delle nostre armate ad un dilettante? Vogliamo sacrificare ciò che rimane della gioventù tedesca alle basse ambizioni di una cricca di partito? No, mai! Il giorno del giudizio sta per giungere, il giorno della resa dei conti della gioventù tedesca con la più abominevole tirannia che il nostro popolo

ha dovuto sopportare. In nome della gioventù tedesca reclamiamo la restituzione della libertà da parte dello stato di Adolf Hitler, libertà il più prezioso tesoro che ab-





gazze iraniane e dei loro compagni contro un potere politico che condanna a morte i suoi figli; lo troviamo nelle lotte delle donne in Afghanistan o nei gesti di obiezione alla guerra dalla Russia al Medio Oriente e in ogni luogo in cui la **parola si erge contro il potere che si afferma con la violenza. La parola. Perché nella Monaco di ottant'anni fa, come a Teheran o a Kabul oggi, la parola si che fa paura. Perché è incontenibile ed è l'espressione più alta della libertà** (non ci sono catene che la possano bloccare). Allora come oggi è la parola che ci fa «concepire le dimensioni dell'infamia che un giorno cadrà su di noi e sui nostri figli quando dai nostri occhi cadrà il velo e il più orribile dei crimini - crimini che infinitamente hanno superato ogni umana misura - sarà dinanzi a tutti alla luce del sole» (primo volantino); ed è attraverso la parola che potremo dire «se questa catastrofe potrà essere usata per il bene comune» e se sapremo «fare appello alla nostra forza e, finalmente, scuotere il

giogo che pesa sul nostro mondo» (secondo volantino).

Romano Guardini, nella prima commemorazione del sacrificio dei ragazzi della Rosa Bianca, il 4 novembre 1945, offrì ai giovani studenti che lo ascoltavano **l'elenco delle virtù che quella storia lasciava in eredità**: «il coraggio, che abbandona il terreno protetto ed esce all'aperto perché sente una chiamata; la forza di cominciare, che rinuncia alle cose conosciute e ne osa di nuove, perché qualcosa di dentro la spinge; la prontezza che si mette a disposizione di ciò che non è ancora, ma che deve essere. Anche qui c'è un peso sulla cui base viene misurato l'uomo e il suo agire: se è attento e risponde alla chiamata che giunge dallo spazio del possibile; se è puro in spirito e non confonde la chiamata con i desideri

egoistici; se è pronto a prendere su di sé le angosce e i dolori del divenire».

Ancora una volta possiamo dire che in tutto questo c'è qualcosa di perenne, che accomuna i giovani di epoche diverse che hanno a cuore la trasformazione buona del mondo. Giovani per i quali valgono oggi, ancora una volta da Teheran a Kabul, le ultime righe del quarto volantino: «**Noi non taceremo. Noi siamo la vostra cattiva coscienza. La Rosa Bianca non vi darà pace**». Anche su queste parole sono nate le democrazie europee. Per questo dobbiamo anche oggi prestare ascolto alle parole di quelle ragazze e quei ragazzi che sono

pronti a «prendere su di sé le angosce e i dolori del divenire». Stando loro accanto. Ma soprattutto condividendone le lotte. Perché in quelle lotte sta il futuro di tutti.

“ **La parola si erge contro il potere che si afferma con la violenza. La parola. Perché nella Monaco di ottant'anni fa, come a Teheran o a Kabul oggi, la parola si che fa paura. Perché è incontenibile ed è l'espressione più alta della libertà** ”

ACS Cooperiva

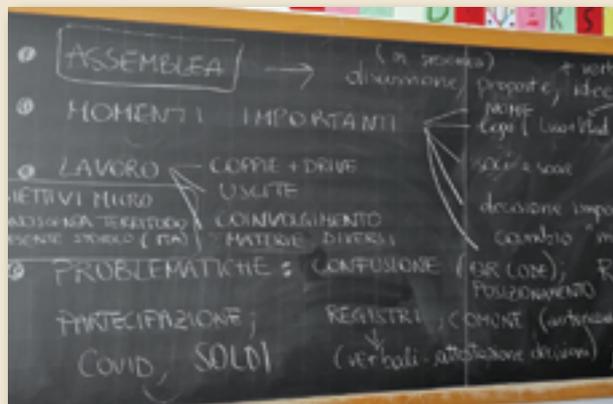
La coop degli studenti per i parchi giochi della città

A Riva del Garda, una cooperativa scolastica, costituita da una seconda media, ha mappato i parchi giochi della città, per condividere e promuovere gli spazi verdi, luoghi d'incontro aperti a tutti

di Sara Perugini

Con l'obiettivo di condividere e promuovere gli spazi verdi della propria città, luoghi di ritrovo e svago per i più giovani, residenti e turisti, un gruppo di studenti e studentesse e della scuola media "Scipio Sighele" di Riva del Garda hanno cooperato, coinvolgendo amici e familiari nella propria associazione cooperativa scolastica (ACS).

L'avventura è iniziata a settembre dell'anno scorso quando l'allora IIA, guidata dalla professoressa di italiano **Giovanna Chiarani** e con la consulenza delle esperte di educazione cooperativa dell'Area Formazione e Cultura Cooperativa della Federazione Trentina della Cooperazione, ha costituito l'ACS "Cooperiva". In occasione della prima



assemblea, la giovane base sociale ha scelto il proprio motto, "uniti nella diversità", intenzionalmente ispirandosi al motto dell'Unione Europea, ha stabilito la quota sociale e votato le cariche per gestire la loro nuova impresa. Tutte e tutti i ragazzi hanno ricevuto un compito: presidente, segretari, documentariste, sindache, verbalisti e cassiere. "La parte che ci ha richiesto più tempo e maggior confronto - spiegano - è stata la scelta del logo, composto da un disegno e dal nome della cooperativa scolastica. Per la scritta abbiamo usato i colori della bandiera italiana. Al posto della A, nella

scritta ACS, abbiamo inserito il segno del riciclo. Il disegno, invece, è composto da una bilancia che rappresenta la giustizia e da un cuore con al suo interno un paesaggio simile a Riva del Garda e con

davanti due persone (una nera ed una bianca). Il logo è una fusione di diversi elementi composti da ragazzi differenti". Dopo un lungo lavoro di analisi e confronto, che si potrebbe paragonare a un'attenta analisi di mercato, socie e soci hanno scelto di dedicarsi alla promozione dei principali parchi giochi presenti a Riva del Garda e dintorni, come spazi verdi fruibili da parte dei

giovani, turisti e non. Per sostenere la propria attività, la cooperativa scolastica ha coinvolto un buon numero di socie e soci sostenitori, riunendo nella propria base sociale 96 persone, tra familiari, amici e persone che si sono appassionate al progetto. "È stata un'esperienza significativa - commenta l'insegnante, - che ha coinvolto anche altre materie oltre alla mia. Grazie a questo progetto, ragazzi e ragazze hanno imparato a dividersi i compiti, a organizzare la propria attività, ma anche a confrontarsi e collaborare".



Nelle foto: il Centro recupero fauna di San Rocco a Trento e due esemplari di uccelli salvati

Trento, San Rocco Il Centro di recupero fauna selvatica senza Lipu

Migliaia di uccelli curati, un patrimonio di esperienze, competenze, informazioni, contatti, relazioni. L'apporto di migliaia di ore donate dai volontari. La partecipazione dei cittadini. Tutto il valore aggiunto del lavoro di un'associazione di volontariato nella gestione di un Centro di recupero

di **Maddalena Di Tolla Deflorian**

Dopo trent'anni di preziosa attività di recupero dell'avifauna ferita o braccata nella nostra provincia, la Lipu è stata costretta dalla Provincia, col 31 dicembre 2022, a lasciare il CRAS-Centro (provinciale) recupero fauna selvatica di San Rocco, a Trento, che gestiva dal lontano 2007 nella sede attuale.

“Siamo delusi e tristi – dice il delegato e storico attivista Sergio Merz, che a lungo per lavoro era stato tecnico e keeper proprio di uccelli al CEA in Bondone – Dopo oltre trent'anni di esperienza, se contiamo anche gli anni dal 1993 quando la Lipu collaborava con il Centro di Ecologia Alpina a recuperare i rapaci, la nostra associazione è costretta a lasciare contro la nostra volontà. Siamo preoccupati di cosa succederà adesso, le premesse non sono rassicuranti”.

Il Centro provinciale era stato aperto nella sede attuale nel 2007 proprio su stimolo e grazie alle competenze della Lipu, che già da parecchi anni di fatto salvava uccelli, e che dal 2004 gestiva una precedente struttura temporanea in Bondone,

presso un edificio dell'Azienda Forestale di Sopramonte.

Per legge, la competenza sul recupero della fauna selvatica è delle istituzioni ma in molte province i Cras sono affidati ad associazioni, perché è palese che quella sia la dimensione migliore, per varie ragioni, in primis le competenze specifiche e l'organizzazione.

La motivazione addotta dalla Provincia,

dall'assessora competente Giulia Zanotelli, è di attivare anche il recupero dei mammiferi, servizio essenziale (e molto richiesto dalla sensibilità dei cittadini) che manca da anni, ma che di certo non si potrà realizzare nel luogo dove oggi sorge il Cras. Come può vedere chiunque vi si rechi, lo spazio è assolutamente insufficiente

a San Rocco, si tratta di poche migliaia di metri quadri già completamente occupati da casette, voliere e gabbioni ad uso avifauna. Zanotelli dichiara inoltre di voler gestire anche tutta la partita mammiferi con gli stessi 90mila euro annui che oggi nemmeno bastano per salvare l'avifauna (la Lipu ha dichiarato di aver usato ogni anno circa no-



veniva euro del proprio bilancio, per non far mancare le cure adeguate, ad esempio, ad ogni animale).

Abbiamo chiesto a Sergio Merz e Vittorio Cavallaro, anche lui storico dirigente locale e nazionale dell'associazione, di spiegarci il valore aggiunto della presenza e del lavoro di un'associazione di volontariato nella gestione di un Centro di recupero, rispetto a quanto e come possa operare la Forestale provinciale.

“È una questione innanzitutto di sensibilità verso gli animali e in particolare verso gli uccelli, che non si assume per lavoro ma per carattere individuale e caratterizza le associazioni – ci hanno spiegato – Di certo i forestali che saranno impiegati adesso non potranno avere la stessa disponibilità e flessibilità che invece i nostri volontari hanno sempre messo. Noi rispondevamo anche fuori orario ufficiale spesso, e poi contavamo su una rete di relazioni informali, con altre associazioni e volontari, che pubblici ufficiali e agenti forestali non possono avere”.

Un altro tema importante è quello legato all'informazione, come quella che riguarda ad esempio i sequestri di uccelli operati ai bracconieri o cacciatori che agiscono contro le norme, così come di uccelli impallinati vittime di avvelenamento da piombo (problema scottante in questo periodo): la Lipu ha



Passione, trasparenza, efficacia

“Passione, trasparenza, efficacia, come ci ha sempre riconosciuto la Provincia. Circa 11.000 uccelli sono stati curati, la metà sono stati salvati, reintrodotti in natura. 14.000 ore sono state offerte dai numerosi volontari (ne contiamo almeno 12/15 costanti ogni anno) e circa 180.000 km abbiamo percorso, per recuperare gli animali feriti e reinserirli in natura, spesso nel luogo di ritrovamento. Alcuni volontari sono praticamente nati in LIPU: erano ragazzini quando hanno iniziato come volontari, e ora sono stimati professionisti in campo naturalistico”, ha scritto la Lipu nel suo comunicato di addio il 30 dicembre 2022.



sempre segnalato e raccontato il fenomeno, sottolineandone la gravità e rendendo accessibile ogni informazione.

Le associazioni ambientaliste e animaliste trentine hanno scritto due volte all'assessora nei mesi scorsi, per chiedere un incontro e parlare della decisione annunciata, senza mai ricevere risposta. Nemmeno un comunicato stampa di sollecito è servito.

Sembra quindi che la scelta di gestire il servizio come Provincia esprima l'obiettivo di rinunciare definitivamente alla collaborazione con le associazioni, a cominciare dalla Lipu, per agire in totale autonomia. Peraltro, obiettivo del nuovo servizio gestito dalla Provincia

è allargare l'area d'intervento ai mammiferi, ma essere più efficaci utilizzando lo stesso budget: il corpo forestale però è sottodimensionato, come si può pensare, senza assunzioni e aumenti di budget, di curare animali aggiuntivi?

Altro tema: la competenza. Innanzitutto è saltata la collaborazione pluridecennale con la clinica di Trento Animal Care, e col direttore sanitario Sebastiani, che avevano ormai accumulato competenza. Il veterinario è stato scelto a gara. Si ricomincia da capo, in pratica, con il peso della burocrazia: serviranno pre-



ventivi per le operazioni, mentre la Lipu garantisce intervento immediato senza perdere tempo.

Inoltre, **un'associazione radicata come Lipu ha una rete di contatti, relazioni, supporti, diversa e più ampia di quella burocratica di**

un ente pubblico. "Senza l'apporto dei volontari, che affiancavano le due dipendenti (che resteranno assunte dalla Provincia, ndr), è impossibile garantire la stessa qualità di un centro, secondo chiunque si occupi di recupero fauna in Italia", dice Vittorio Cavallaro.

A febbraio solitamente riparte la migrazione riproduttiva tardo invernale-primaverile dei rospi, delle rane, degli anfibi. La primavera del calendario non coincide con quella delle mille forme della natura. Gli anfibi si spostano dai quartieri invernali (i boschi) verso le zone umide, dove vanno a riprodursi. Vedrete migliaia di piccoli animali indifesi attraversare le troppe strade che abbiamo costruito ovunque. Vi chiediamo di rallentare, andare piano, usare bene i fari (si spostano di notte dopo il tramonto e nelle serate umide e di pioggia). Potete anche spostare con un fazzoletto gli anfibi a bordo strada, sempre nella direzione dove stavano andando però (altrimenti non fareste che costringerli e riprendere la strada). Si spostano verso laghi e zone umide.

AIUTI E RINGRAZIAMENTI

Nettuno Sguardo Dolce ma senza denti, da aiutare Acl dice ancora grazie a chi ha

Acl Trento

Rospi, rane e migrazioni anfibie

donato nei mesi scorsi per i due vecchi cani che stiamo curando e mantenendo (Gen Iron e Nettuno), emblema del problema "canili inadeguati" nel nostro paese. Vi ripariamo del nostro Nettuno, oggi felice, seppure timido, in una pensione-rifugio; ha almeno 15 anni ma vive ancora bene, grazie alle cure che gli abbiamo garantito. Potete donare ancora o diffondere le loro storie, che trovate sul sito dell'associazione sotto la voce del progetto ZAMPOS, ZAMPE OSPITI. Sono due cani vecchi e che in canile hanno sofferto molti anni, senza cure adeguate. Acl li ha portati via dai due canili dove erano da anni, lotta per una migliore gestione per tutti i cani che restano prigionieri e li mantiene. Se volete donare per loro, chiamate 349 2302344 o scrivete a acltrento@gmail.com. Donazioni: ACL Odv Iban:

IT62J083270325800000002044, con versamento-causale "**donaz GenIronNettuno coop**". Avvisate su acltrento@gmail.com, per essere ringraziati. Info su <https://www.aclodv.org/>



**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), 38123Trento
Tel. 0461 822321 - Cell. 335 6150670 - info@assicom-trento.it

Il Sipario d'Oro da 42 anni dà vita al Festival che con la sua selezione di spettacoli rappresenta il meglio del Teatro amatoriale italiano.

Per questa 42ª edizione il Festival torna, dal 17 febbraio al 31 marzo 2023, nella sua formula originale, con il Concorso Nazionale al Teatro Riccardo Zandonai di Rovereto, il Concorso Regionale al Teatro San Floriano di Lizzana e il Circuito in tredici teatri della Vallagarina.

Il Concorso Nazionale al Teatro Riccar-

che intreccia proposte di affermate Compagnie nazionali con quelle del Teatro popolare trentino e che offre agli spettatori punti di vista, analisi, storie, colpi di scena, ironia coinvolgendoli in un viaggio ricco di stimoli e suggestioni.

Un grande programma di 46 spettacoli, diffusi su tutto il territorio vallagarino, per una nuova stagione di grande qualità, che con-



42° SIPARIO D'ORO

Il Festival Nazionale di Teatro Amatoriale è in Vallagarina

Nuova stagione per il festival dedicato a quella forma di teatro che esprime la passione e l'impegno di chi lo fa, con storie in cui ognuno scopre e ritrova sé stesso

do Zandonai vede in lizza cinque Compagnie italiane (per cinque spettacoli, dal 24 febbraio al 24 marzo) tra le quali per la prima volta una proveniente dalla Sicilia. **Il Concorso Regionale al Teatro San Floriano di Lizzana** a sua volta mette a confronto cinque Filodrammatiche del nostro territorio (per cinque spettacoli, dal 25 febbraio al 25 marzo).

Compagnie e spettacoli, selezionati tra oltre ottanta domande di partecipazione arrivate da tutt'Italia, sono giudicati da una Giuria di esperti e da una Giuria di giovani delle scuole superiori roveretane che il festival riesce a coinvolgere svolgendo quindi anche un ruolo formativo.

Il Circuito animerà tredici teatri della Vallagarina (Ala, Serravalle, Sabbionara, Brentonico, Mori, Pannone, Nogaredo, Pomarolo, Trambileno, Vallarsa, Castellano, Pedersano, Volano), grazie anche alla collaborazione della Co.F.As., con trentasei spettacoli di Teatro popolare. Un percorso, come sempre di qualità,

ferma come il Sipario d'Oro sia da sempre occasione di crescita culturale e sociale per la comunità, e che testimonia il lavoro di tante persone appassionate che sera dopo sera portano avanti, in maniera volontaristica, il proprio amore per il teatro.

Informazioni e prenotazioni

Segreteria del Sipario d'Oro
corso Bettini 64, Rovereto
333-1853967
(anche Whatsapp)
Dall'1 febbraio al 31 marzo
dal lunedì al sabato 16-18
prenotazioni@compagniadilizzana.it
www.sipariodoro.it



Carta In Cooperazione

Teatro Zandonai e Teatro San Floriano: tariffa ridotta (10 euro anziché 12)

Tutti gli altri teatri: tariffa ridotta (8 euro anziché 10)

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

La prima cosa di cui Pedro aveva sentito parlare riguardo all'accordo, sono stati i televisori. Diverse famiglie del gruppo indigeno Asháninka li avevano ricevuti da estranei in cambio di terra. I taglialegna erano interessati agli alberi di mogano, quercia e tornillo che crescono ad altezze impressionanti in questa parte della foresta pluviale nel Perù centrale. I ta-



le loro terre sono una zona strategica. Pedro, cinque anni fa aveva scoperto che oltre a televisori e altri doni, alla gente della zona del Bajo Perené, in provincia di Junin, veniva offerto un prezzo irrisorio per il legname. Così ha lavorato

La deforestazione in Perù

Ashaninkas, i guardiani della selva

Il gruppo etnico più numeroso ed esteso in Amazzonia un tempo viveva come in un paradiso terrestre. Oggi lotta per preservare la foresta e i propri diritti. Per contrastare la deforestazione è supportato dal progetto di cooperazione internazionale Kametza Asaike promosso da Mandacarù Onlus

di Beatrice De Blasi

taglialegna hanno anche altri mezzi di persuasione oltre alla corruzione. Possono offrire di costruire una scuola o un centro per le riunioni della comunità in cambio di legname. Quando il lavoro supera il budget previsto, chiedono denaro e siccome gli Asháninka non ne hanno, tagliano ancora più alberi per saldare il debito. E se gli accordi saltano, i taglialegna usano la violenza. Nel 2014, quattro Asháninkas, difensori della foresta, sono stati assassinati per il loro impegno contro la deforestazione, ce lo racconta Pedro Pariona Meza, direttore di Redes Perù e coordinatore del progetto di cooperazione internazionale realizzato da Mandacarù Onlus negli ultimi due anni, che proseguirà fino al 2025.

Conflitti come questo (per la terra, il legname e le foreste), hanno assunto un significato enorme nella lotta globale per affrontare l'emergenza climatica e contrastare l'aumento globale delle temperature nel mondo. Secondo il rapporto dell'International Panel on Climate Change del 2022, fermare la deforestazione è essenziale per prevenire la catastrofe climatica.

Una miriade di studi indicano l'enorme potenziale della piantumazione di alberi e della conservazione degli ecosistemi forestali per stabilizzare il clima mondiale, ma in Amazzonia le comunità che vivono in zone remote sono sottoposte a continue pressioni (finanziarie, fisiche e, sì, televisive), per disboscare la loro terra e cedere i loro alberi.

La foresta primaria del Perù, dove si trovano legnami pregiati apprezzati dai commercianti, si sta riducendo a un ritmo allarmante: nel 2010, il Perù disponeva di 78,7 milioni di ettari di foreste naturali, che si estendevano per oltre il 61% della sua superficie terrestre. Secondo il rapporto 2022 Global Forest Watch nell'ultimo anno ha perso 224 mila ettari di foresta naturale, pari a 148 milioni di tonnellate di emissioni di CO₂. Il territorio Asháninka si estende su un'area protetta di foresta primaria nella parte orientale del Perù, vicino al confine con il Brasile,

per sensibilizzare ben 10 diverse comunità sui danni della deforestazione convincendole a non vendere la loro parte di foresta. I taglialegna si sono ritirati, ma è abbastanza chiaro che non si sono arresi. In risposta, Pedro, in collaborazione con diverse organizzazioni locali, ha elaborato una strategia a lungo termine per preservare la foresta pluviale e rafforzare le competenze di giovani e donne sostenendone i costi grazie ad un progetto a lungo termine e ad un'alleanza a livello internazionale formata da Mandacarù Onlus con il sostegno della Provincia di Bolzano, da SOS Faim con il sostegno della cooperazione internazionale belga e da Misereor che interviene con i fondi della cooperazione tedesca.

Il progetto offre finanziamenti e formazione a ben 10 comunità indigene per sostenerle nella protezione delle loro aree di foresta. Si sostengono le associazioni della comunità, a condizione che l'intero gruppo decida democraticamente come spendere i finanziamenti che supportano la riforestazione e la formazione in campo non solo agricolo ma anche sui diritti e sulla partecipazione attiva a livello locale, regionale e nazionale delle donne e dei giovani.

Si utilizzano anche mappe satellitari per sensibilizzare le persone sull'estensione della deforestazione e sulla velocità con



Un caffè contro la deforestazione

C'è un caffè che fa crescere il futuro: è il caffè Manifesto di Altromercato

"Consumi o scegli?" è la campagna lanciata da Altromercato per generare consapevolezza sul potere delle scelte d'acquisto, soprattutto quelle quotidiane. Queste, infatti, sono in grado di generare impatti ambientali, sociali ed economici nel mondo, perciò è importante scegliere con attenzione come agire.

Il modo migliore per parlare di acquisti consapevoli comincia dagli acquisti stessi. I prodotti sono, infatti, il veicolo

preferito per mostrare alle persone che le alternative verso un consumo più etico e sostenibile esistono, sono concrete e tangibili. In una confezione sostenibile priva di alluminio, caffè Manifesto riporta stampata una domanda diretta a tutti noi che ci invita a riflettere: "Esiste un caffè che non è amaro per chi lavora?"

La risposta la troviamo in caffè Manifesto, è buono per le persone che lo producono perché i loro diritti sono rispettati ed anche buono

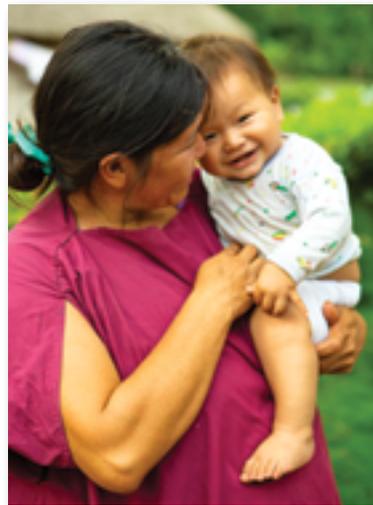
cui la foresta pluviale sta scomparendo per renderle consapevoli della necessità di estendere il progetto a un numero sempre più elevato di comunità Ashaninkas per arrestare la deforestazione, informando sulle aree di intervento per ripristinare e proteggere la foresta.

Gli Asháninka sanno tutto sulle minacce esterne.

Per anni sono sopravvissuti agli assalti terroristici da parte dei guerriglieri maolisti di *Sendero Luminoso*, che prendevano di mira i giovani affinché si unissero a loro mentre i villaggi occupati dai terroristi finivano poi sotto il fuoco di rappresaglia delle forze governative. Quasi 70.000 persone sono state uccise in Perù tra il 1980 e il 2000. *Sendero Luminoso* è stato responsabile di oltre la metà delle morti, secondo la commissione per la verità e la riconciliazione del Perù. Molti indigeni dell'Amazzonia restarono intrappolati tra i ribelli di *Sendero* e le forze armate peruviane, molti furono reclutati con la forza e tra gli 8.000 e i 10.000 furono sfollati con la violenza. Sono scomparse in quegli anni 50 comunità indigene e successivamente sono state scoperte fosse comuni.

Negli anni '90, dopo la sconfitta dei guerriglieri, i narcotrafficienti si sono installati nella regione al loro posto soprattutto nei territori più remoti strategici per la coltivazione della coca, come il territorio del VRAEM. I narcotrafficienti hanno rimesso in uso una pista di atterraggio abbandonata che i mis-

per il pianeta perché è un caffè coltivato in altura, all'ombra di foreste curate che preservano la biodiversità e attenuano le conseguenze dei cambiamenti climatici. **In Perù, Norandino, cooperativa di produttori di cacao e del caffè utilizzato nella miscela di caffè Manifesto** (le altre provenienze della miscela sono Messico e Nicaragua), sono impegnati in un grande progetto di riforestazione nella Comunità di San Martín, nel Nord del paese per difendere un luogo dove la biodiversità è a rischio per l'avanzata di una deforestazione senza scrupoli che impoverisce la terra e l'economia di una intera regione.



sionari avevano costruito a Cutivireni negli anni '70 e l'hanno utilizzata per trasportare droga e armi.

Il progetto Kametza Asaike contribuisce a contrastare l'illegalità del narcotraffico attraverso lo sviluppo sostenibile del territorio del Basso Perené, migliorando le condizioni di vita delle comunità indigene, principalmente Asháninkas, nei distretti di Pichanaqui e Rio Tambo che si trovano nell'area geopolitica della valle dei fiumi Apurímac, Ene y Mantaro.

L'obiettivo principale è quello di ridurre il tasso di povertà e di malnutrizione nella zona, riforestando con alberi da frutto e convertendo le coltivazioni di coca della zona per orientare le colture a prodotti destinati all'autoconsumo e alla vendita sul mercato locale. Beneficiari del progetto sono i giovani agricoltori, con un focus sulle donne allo scopo di sostenerle nell'adozione di pratiche produttive sostenibili agro-ecologiche, per migliorarne il reddito rafforzandone anche le capacità di partecipazione nelle istituzioni locali affinché possano difendere i diritti delle comunità indigene.

Le famiglie Asháninkas prediligono la coltivazione di mais, agrumi, caffè, banane o yucca e negli ultimi anni hanno introdotto la

produzione di cacao e l'allevamento di pollame e pesce. Storicamente hanno avuto poco accesso alla tecnologia che viene invece offerta dal progetto, per migliorare pratiche di produzione che richiedono una gestione più tecnologica per aumentare la produttività così come la qualità. Le fonti di reddito delle famiglie Asháninkas sono molto irregolari, non hanno sviluppato la cultura del risparmio per affrontare periodi difficili e sviluppare azioni per migliorare la loro qualità di vita. Per affrontare questi problemi, il progetto Kametza Asaike, attraverso attività di formazione, sta rafforzando le capacità produttive delle famiglie e il loro accesso ai finanziamenti e al mercato. Sono state realizzate numerose attività di formazione per 10 promotori tecnici, tutti i giovani e per metà ragazze, ed è stata rafforzata la Cooperativa Agroindustriale La Orgánica (cooperativa dei produttori locali).

“La strategia più efficace per conservare la foresta pluviale, in qualsiasi parte del mondo, è dare potere ai gruppi indigeni che sono motivati a farlo”, afferma Iris Vilchez Pachuar, direttrice di Etica, partner peruviana del progetto. *“È una strategia collaudata in Sud America. Ha funzionato in Brasile, Colombia e Perù: se si consultano le mappe della foresta di quei paesi, si vede chiaramente che le aree sotto il controllo indigeno sono quelle meglio protette”.*

E sta funzionando anche nel Bajo Perené, nelle aree in cui viene realizzato il progetto Kametza Asaike. La pianificazione e la gestione delle coltivazioni nelle 10 comunità ha già prodotto un grande risultato: il dimezzamento della perdita di foresta e il ritorno ad una vita in perfetta armonia con il loro ambiente naturale arricchita dal ricorso a nuove tecnologie agro-sostenibili.

Gli Ashaninkas cercano di non pensare a tutti i pericoli in cui potrebbero incorrere se le politiche del governo peruviano dovessero cambiare a favore dello sfruttamento selvaggio della foresta. Chi li conosce e vive con loro può verificare che ci riescono (quasi), fino a quando sentono il rumore di un elicottero, girano la testa verso il cielo e si ricordano ancora una volta che non vivono più in paradiso.

Coop Norvegia ha confermato anche per questa nuova stagione il suo impegno come sponsor principale nella più importante competizione mondiale di sci di fondo, il Tour de Ski, che la Val di Fiemme ha ospitato dal 6 all'8 gennaio 2023.

A partecipare con Coop Norvegia alla realizzazione di questo progetto c'è stata la

Cooperazione di consumo trentina. Una alleanza cooperativa che condivide lo stesso principio: attraverso lo sport è possibile investire sul territorio a beneficio dell'intera comunità.

Lo sci di fondo, in Trentino, è una grande vetrina mediatica per il territorio e il "Coop Tour de Ski", ospitato per la 17ª volta dal 6

all'8 gennaio 2023 in Val di Fiemme, amplifica maggiormente il messaggio. Tre giornate di gare a conclusione di un Tour che ha portato i migliori fondisti del mondo prima in Svizzera in Val Müstair, poi in Germania a Oberstdorf, allettati anche da un ricco montepremi di oltre 780.000 euro.

20.000 le persone stimate a bordo pista in Val di Fiemme e potevano essere molte di

Coop Tour de Ski 2023

La Coop al Tour de Ski e un trentino sul podio!

Tre giornate di gare a conclusione di un Tour che ha portato i migliori fondisti del mondo in Val di Fiemme. Con il grande risultato del valsuganotto Simone Mocellini



più se il meteo di domenica fosse stato più invitante. Ben 15 le emittenti in diretta e due in differita, con Eurosport che ha trasmesso con le proprie frequenze in tutta Europa e in Asia. Insomma, il "Coop Tour de Ski", supportato da Coop Norvegia, Coop Italia e da SAIT è indubbiamente uno degli eventi leader tra gli sport invernali. Quest'anno c'è stato da festeggiare anche per il Team Italia. Gli azzurri erano arrivati in Val di Fiemme con tre belle medaglie



L'emozione in diretta per mamma e papà

In mixed zone, tra gli atleti e i giornalisti, particolarmente commossi c'erano anche mamma Carla e papà Francesco Mocellini

Come ha iniziato Simone a sciare? Ha seguito un po' le orme della sorella. A dire la verità, è un po' il papà lo sciatore di casa, che ha insegnato a sciare prima a me, poi alla figlia (che ha dieci anni in più di Simone) e che a un certo punto ha smesso; più avanti è stato il turno di Simone, che abbiamo potuto seguire meglio, perché avevamo più tempo.

Che emozione è stata vederlo sul podio? Bellissimo, da genitori siamo molto orgogliosi. Siamo molto commossi. Mi ha detto che non ha dormito, e nemmeno noi. Poi noi femmine - dice la mamma - siamo andate in giro tutta

la notte a fare le befane. Ma forse anche per una questione scaramantica mi dicevo: non andrà bene, mi preparo e metto le mani avanti. Invece è andato tutto benissimo. C'è stata un po' di ansia tra la batteria e la semifinale, non si sapeva se sarebbe rimasto in gara come lucky loser. Invece è passato tranquillamente.

Eravate qui in tanti da Tezze? Siamo venuti tutti autonomamente, ma è stata una sorpresa anche per noi genitori vedere arrivare tutti i suoi amici, bellissimo. È stata proprio una bella festa. Abbiamo già festeggiato a Beitostølen, ora vediamo,

vorremmo abituarci! Spero solo che lui si diverta sempre, come sta facendo adesso. Nel momento in cui diventa una cosa complicata da portare avanti è meglio fare altro, questo è sempre e comunque un impegno, ma deve anche essere un divertimento.

Che emozione è stata per il papà? È una cosa indescrivibile, una cosa che non ci si rende conto. Sono due/tre settimane che andiamo da un'emozione all'altra. Da Beitostølen a qui è un mese che non si dorme!

conquistate da Federico Pellegrino in Svizzera e Germania, e c'era molta attesa anche per le gare di casa.

Ad esaltare il pubblico ci ha pensato un giovane trentino, il finanziere Simone Mocellini, valsuganotto di Tezze che già aveva messo "sull'attenti" gli scandinavi con il suo primo podio in Coppa del Mondo nella sprint di Beitostolen, un argento alle spalle di Jouve (FRA) e davanti ad Halfvarsson (SWE).

Mocellini, sostenuto anche dal suo fan club arrivato dalla Valsugana, nella sprint del 6 gennaio ha compiuto il miracolo, negli ultimi metri con una spaccata da manuale ha centrato il terzo posto. Impossibile battere Johannes Hosflot Klæbo, poi vincitore del "Coop Tour de Ski", e neppure Halfvarsson, ma il boato della folla per il trentino è stato enorme. Non ci credeva il "Moce" che arriva da una località non certo fondistica, ma a volte la passione, la determinazione e quel pizzico di follia compiono miracoli. È stato festeggiato da tutta la nazionale e anche da Federico Pellegrino, che era uscito per un non nulla ai quarti e



Nelle foto, di Newpower, in queste pagine, alcuni momenti della premiazione e dei festeggiamenti a Simone Mocellini al Coop Tour de Ski 2023

che non ha mai mancato di dispensare consigli al nuovo sprinter azzurro. Ma la favola non finisce qui: Mocellini durante il Tour ha condiviso la stanza con Francesco

De Fabiani. Nella notte i due fondisti si sono "gasati" a guardare in tv il film Top Gun 2, e la mattina "Defa" ha colto pure lui un terzo posto nella 15 km mass start. Il "Coop Tour de Ski" si è concluso sul Cermis con la vittoria di Klæbo e della Karlsson, con Pellegrino ottimo quarto.

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:



Si sente frequentemente parlare di alimenti ultra-processati, anche perché oggetto di studio per il rapporto con la nostra salute. **Ma quali sono e che caratteristiche hanno? Innanzitutto non c'è una definizione unica.** Proponendo quanto riportato nel documento dell'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura, il sistema Nova classifica gli alimenti in 4 categorie: non processati o minimamente processati (come la verdura, la frutta, il latte o le uova), alimenti processati usati come ingredienti (come l'olio

oggi disponibili non ha senso demonizzarli, mentre sappiamo che **è preferibile limitarne il consumo, soprattutto quando densamente energetici e poveri di nutrienti**, come accade frequentemente.

È giusto sapere che gli ingredienti che contengono vengono studiati nei minimi dettagli, in modo da creare prodotti che non siano solo buoni, ma statisticamente apprezzati dalla maggior parte della popolazione. Alla base dello sviluppo di un alimento ultra-processato vi sono una pluralità di professionisti, tecnologi alimentari, chimici, ingegneri, esperti di

Gli ultra-processati

Gli alimenti ultra-processati sono preparati con molti ingredienti che non si usano in una comune cucina, ma sono utilizzati a livello industriale. Senza demonizzarli, è preferibile limitarne il consumo, soprattutto quando densamente energetici e poveri di nutrienti

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



marketing, packaging e psicologia dei consumi, che collaborano intensamente per creare prodotti che poi diventeranno successi planetari, come è accaduto negli ultimi 50 anni per molti famosi marchi, anche italiani. **L'essere umano è spontaneamente attratto dal gusto dolce o sapido**, per sopravvivere da cacciatore-raccoglitore ha sviluppato una innata preferenza per alimenti densamente energetici, per cui gli

extravergine, usato in molte ricette), alimenti processati (come legumi in scatola, il pane fresco artigianale, il formaggio) e alimenti ultra-processati (come snack dolci o salati, caramelle, bevande gasate o energy drink e piatti pronti).

Gli alimenti ultra-processati vengono formulati con numerosi ingredienti che non troveremo in una comune cucina, ma tipicamente utilizzati a livello industriale: maltodestrine, destrosio, lattosio, sciroppo di mais ad alto tenore di fruttosio, proteine isolate, idrolizzate, glutine, aromi, esaltatori di sapidità, coloranti, emulsionanti, edulcoranti e molti altri. Sono centinaia i possibili ingredienti che vengono utilizzati per ottimizzare le caratteristiche del prodotto, soprattutto in termini di gusti, profumi, aspetto e consistenza, ma anche per altri scopi utili quali la conservazione. Benché possa spaventare l'uso di questa tecnologia, alla luce delle evidenze

alimenti ultra-processati sfruttano le nostre naturali preferenze per creare alimenti "matematicamente" buoni. Non sono creati per essere sani e nutrienti, ma per essere gustosi, pratici ed alla portata di tutti; essendo molto diffusi dobbiamo imparare a "maneggiarli con cautela": essere consapevoli della quantità di investimenti necessari alla loro realizzazione, forse, ci fa capire che non siamo noi ad essere dei deboli perché eccediamo con un certo prodotto, ma è il prodotto che è preparato talmente bene da diventare difficile da gestire. **Evitarne del tutto il consumo è improbabile nel medio lungo periodo**, ed espone al rischio paradossale di aumentarne il desiderio, alternando momenti di "astinenza" ad altri compulsivi; imparare a gestire il loro consumo, più che vietarlo, è una delle sfide maggiori che ci troviamo ad affrontare sia come consumatori, che come professionisti. (*consumatori.e-coop.it*)

A fine dicembre Slow Food ha ufficializzato l'ultimo Presidio del 2022: è il Lupino di Anterivo, con il quale si produce un surrogato di caffè, noto come "Caffè di Anterivo", piccolo paese situato a 1200 metri di altitudine al confine tra Alto Adige e Trentino. Una tradizione antica, parte della memoria collettiva del paese, orgogliosamente recuperata in questi ultimi anni, alla quale ha contribuito la Famiglia Cooperativa di Cavalese, dove si può trovare il lupino macinato e tostato. È un "caffè" ricco di proteine, di importanti acidi grassi (omega 3 e omega 6), che si distingue per il gusto speziato e amaro-



Nella foto in alto la bellissima fioritura blu del Lupinus Pilosus nella zona di Anterivo; in basso i frutti del lupino; qui un barattolo del caffè

gnolo e il profumo di nocciola, **digestivo ma privo di caffeina e di glutine.**

Questa bevanda così particolare è tornata ad essere apprezzata in Val di Fiemme grazie alla costanza di una signora di Anterivo, Theresia Werth, che qualche anno fa ha condiviso con un gruppo di piccoli coltivatori della zona gli ultimi antichi semi di lupino peloso che conservava da tempo.

Nel 2006 i venti soci hanno fondato l'Associazione Produttori di caffè di lupino di Anterivo, con l'obiettivo di recuperare una tradizione molto comune nella zona fino alla



Filiera corta alla Famiglia Cooperativa di Cavalese **Il lupino di Anterivo è Presidio Slow Food**

L'ultimo Presidio Slow Food del 2022 a venire ufficializzato è il legume con cui si produce il Caffè di Anterivo. Che è più di un prodotto. È la storia collettiva di una comunità, impegnata a recuperare una antica tradizione, creando insieme qualcosa di nuovo

prima metà del secolo scorso. Il *Lupinus Pilosus*, il lupino dalle foglie villose da cui si ricava il caffè, diventato negli ultimi decenni una rarità botanica tipica della zona, era infatti un tempo coltivato da ogni contadino nel suo orto insieme ai cavoli cappucci e alle patate, perché permetteva alle famiglie una piccola integrazione del reddito.

Oltre a riprenderne la coltivazione, l'associazione si è concentrata sulla fase di tostatura del lupino, oggi più attenta e delicata, in grado di conferire a questo surrogato di caffè il suo gusto particolare, tanto che il Caffè di Anterivo è riconosciuto dal Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali Prodotto Agroalimentare Tradizionale del Trentino-Alto Adige.

IL LUPINUS PILOSUS

Il lupino "Caffè di Anterivo" è una pianta annuale con un'altezza che raggiunge i 120 cm.; ha fusto eretto con un'accentuata ramificazione laterale; le foglie sono digitate, ciascuna composta da 9-12 foglioline setose e villose su entrambe le pagine. I bellissimi fiori sono riuniti in grappoli sostenuti da ste-

li lunghi dai 5-15 cm: la corolla è di un blu luminoso punteggiato da piccole macchioline giallo-bianche o anche rosa: nel periodo di massima fioritura colorano di blu i campi verdi della valle. I semi si raccolgono in luglio e agosto e sono contenuti in numero da 2 a 4 in baccelli ricoperti da una morbida peluria, hanno superficie ruvida di colore screziato tra il marrone chiaro e il marrone scuro.

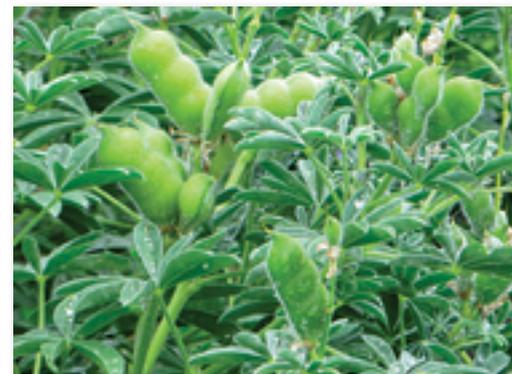
Il più antico documento sino ad ora rinvenuto risale al 1887: è la biografia del principe vescovo Johann Baptist Zwerger, che nacque ad Anterivo e svolse il suo ministero episcopale a Graz-Seckau, e nella quale si legge di Anterivo: "Nonostante la scarsità di terreno e di humus che ricoprono le rocce di porfido, crescono tutti i tipi di cereali e patate, nonché il tanto rinomato cavolo cappuccio; si coltiva anche un tipo di lupino dai fiori blu, noto nella zona come "Caffè di Anterivo" che permette persino ai più poveri di realizzare un piccolo guadagno".

CAFFÈ, DOLCI, GRAPPA E BIRRA

Il Caffè di Anterivo (in tedesco "Altreier Kaffee") si trova nei negozi della **Famiglia**

Cooperativa di Cavalese (Cavalese, Carano centro e Carano Coop Trentino, Castello, Molina, Predaia, Masi di Cavalese, Daiano, Capriana, Casatta di Valfloriana, Montalbiano, Anterivo), ma si può anche ordinare all'indirizzo commerciale@coopcavalese.it, che spedisce in tutta Italia.

Il "caffè" è utilizzato anche dai ristoratori locali per aromatizzare piatti di carne, dai pasticceri per i gelati e altri dolci; un birrifico della Val di Fiemme aromatizza una birra chiamata Lupinus; sempre in Val di Fiemme si produce una grappa con questo aroma; una novità è poi la cioccolata prodotta in Val Sarentino e commercializzata dalla Famiglia Cooperativa di Cavalese, e presto arriveranno i biscotti al caffè di Anterivo; altri prodotti da aromatizzare al caffè sono allo studio. (*c.galassi*)



I PRESIDI SLOW FOOD

I Presidi Slow Food sono comunità che lavorano ogni giorno per salvare dall'estinzione razze autoctone, varietà di ortaggi e di frutta, pani, formaggi, salumi, dolci tradizionali.

Si impegnano per tramandare tecniche di produzione e mestieri; si prendono cura dell'ambiente, valorizzano paesaggi, territori, culture.



Ricette, bottiglie e libri

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

Legumi nel piatto

Capitati a... fagiolo!

Hummus, burger, ragù, ma anche le più tradizionali zuppe, accostate ad ingredienti meno consueti: ecco alcune ricette per portare più spesso a tavola i legumi, che sono buoni e fanno bene alla salute, alle tasche e all'ambiente



Hummus di cannellini con sfogliette al rosmarino

Per 4 persone: 400 g di fagioli cannellini già lessati, 1 limone, 1 cucchiaino di olio d'oliva extravergine, 1 cucchiaino di tahina, 1 pizzico di peperoncino in polvere, 1/2 spicchio d'aglio (facoltativo), paprica affumicata, sale e pepe; per le sfogliette al rosmarino: 100 g di farina 00, 45 ml d'acqua frizzante, 20 ml di olio d'oliva, 1 cucchiaino di rosmarino tritato, sale in fiocchi

In una ciotola raccogliete gli ingredienti per le sfogliette (tranne il sale) e iniziate a impastare per amalgamare; trasferite il tutto sulla spianatoia infarinata e lavorate fino a ottenere una pasta morbida e non appiccicosa; avvolgetela nella pellicola e

fatela riposare in frigo per 1 ora; prelevate metà della pasta (conservando l'altra metà avvolta nella pellicola) e appiattitela leggermente con il mattarello, stendetela con la macchina sfogliatrice in una sfoglia sottile e ricavate dei rettangoli, disponeteli su una teglia foderata con carta da forno e cospargeteli con sale in fiocchi; procedete in questo modo anche con la pasta restante; cuocete le sfogliette in forno a 220°C per circa 20 minuti e fatele raffreddare.

Frullate i fagioli con il succo di limone, la tahina, l'olio, il sale, il peperoncino, l'aglio e la paprica; aggiustate la consistenza con olio a piacere, in modo da ottenere un composto morbido e cremoso, trasferitelo in una ciotola e servitelo con le sfogliette al rosmarino. (Fiorfiore in cucina 7/2020)

Zuppa greca di fagioli con olive e feta

Per 4 persone: 500 g di fagioli bianchi Spagna già lessati, 1 cipolla bianca, 3 carote, 2 coste di sedano, 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro, olio d'oliva extravergine, 20 g di feta greca dop fior fiore, 40 g di olive verdi denocciolate, sale e pepe

Tritate la carota, la cipolla e il sedano (tenete da parte le foglie) poi fateli rosolare in una casseruola con un filo d'olio; quando saran-

no diventati lucidi aggiungete il concentrato di pomodoro e lasciate insaporire per 2 minuti; unite i fagioli, coprite con acqua calda e portate a bollore; abbassate la fiamma e lasciate sobbollire per circa 30 minuti, mescolando ogni tanto; aggiustate di sale e pepe e unite le foglie del sedano tritate; proseguite la cottura fino a quando la minestra si sarà addensata e i fagioli si saranno quasi sfaldati; completate con un filo d'olio a crudo e servite con la feta sbriciolata e le olive sminuzzate. (Fiorfiore in cucina 1/2022)



Stracciatella con cannellini e cavolo nero

Per 4 persone: 2-3 cucchiaini di olio extravergine di oliva Toscano IGP Fior fiore, 2 spicchi d'aglio, 1 peperoncino, 200 g di cavolo nero, 1 litro di brodo vegetale, 2 uova biologiche Viviverde, 5 cucchiaini di Parmigiano Reggiano Dop 30 mesi Fior fiore, 240 g di fagioli cannellini già lessati, sale, pepe nero, noce moscata

Pulite il cavolo e tagliatelo a strisce di 2 cm; in un ampio tegame, rosolate gli spicchi d'aglio sbucciati con l'olio e il peperoncino tagliato a pezzettini; quando l'aglio comincerà a dorarsi eliminatelo e aggiungete il cavolo; fate appassire per 3-5 minuti mescolando, aggiungete un pizzico di sale, poi versate il brodo molto caldo nella pentola e aspettate che il liquido prenda il bollore; cuocete ancora per 3-5 minuti. In un piatto sbattete le uova con il formaggio e una presa di noce moscata grattugiata finemente; temperate il composto di uova con un mestolo di brodo di cottura del cavolo, quindi versate il tut-





to a filo nella zuppa bollente, mescolando rapidamente con un cucchiaio di legno: in pochi istanti si formerà la stracciatella di uova, togliete dal fuoco e unite i cannellini già cotti, mescolando e lasciando insaporire per qualche minuto; servite con un filo d'olio a piacere, una grattugiata di noce moscata e pepe macinato al momento. (*Fiorfiore in cucina* 11/2016)

Orecchiette con ragu di fagioli

320 g orecchiette fior fiore, 300 g fagioli borlotti freschi, 1/2 porro, 10 g funghi porcini secchi extra fior fiore, 1 scalogno, 2 fette zucca, 1 carota, 2 cucchiaini concentrato di pomodoro, 1 spicchio d'aglio, 4 foglie di salvia, 1 rametto di rosmarino, olio d'oliva extravergine, sale

Stufate in 3 cucchiaini d'olio le verdure tritate con le erbe aromatiche; dopo 5-6 minuti unite i funghi ammollati e tagliati a pezzet-



ti, fate insaporire e aggiungete i fagioli e la zucca a dadini, cuocete a fuoco vivo per 5 minuti mescolando spesso, bagnate con l'acqua di ammollo dei funghi filtrata (in cui avrete diluito il concentrato di pomodoro), abbassate il fuoco e cuocete dolcemente per 45 minuti circa finché i fagioli saranno morbidi e la zucca disfatta; se serve unite acqua calda. Cuocete le orecchiette in acqua salata e conditele con il ragu. (*Coop*)

Mini burger di fagioli

Per 6 persone: 6 panini all'olio, 6 fettine di emmentaler, 75 g di fagioli vellutina secchi, 1 carota, 1/2 costa di sedano, 1/2 cipolla, 1 uovo, 3 cucchiaini di pangrattato 1 cucchiaino grana, 1 mazzetto erbe aromatiche (salvia, rosmarino, timo), 1 spicchio d'aglio, olio d'oliva extravergine, lattuga, sale e pepe

Mettete in ammollo i legumi secchi per 8/12 ore; soffriggete carota, sedano e cipolla tritati con un filo d'olio; dopo 10 minuti aggiungete i fagioli, coprite con acqua e cuocete per circa 1,5 ore, fino a quando i legumi saranno morbidi (oppure usate un uguale quantità di fagioli già cotti, ben sgocciolati). Tritate finemente le erbe aromatiche con l'aglio: scolate i fagioli e schiacciateli con una forchetta, unite l'uovo, il pangrattato, il formaggio grana, un pizzico di sale e di pepe e gli aromi. Scaldare in una padella 1 cucchiaino d'olio,

posizionatevi un coppapasta da 6 cm di diametro e versate una parte del composto; cuocete il mini burger schiacciandolo leggermente con un cucchiaio, dopo 1 minuto sfilate il coppapasta e quando il burger sarà ben rosolato girate per terminare la cottura; cuocete gli altri 5 burger; farcite i panini con i burger, 1 fettina di emmentaler, 1 foglia di lattuga e sale a piacere. (*Fiorfiore in cucina*, 11/2021)

Hamburger vegetali di ceci

Per 4 persone: 250 gr di ceci secchi biologici vivi verde Coop, acqua, bicarbonato, 30 gr di cipolla, 1 foglia di alloro, 1 porro, sale, 4 cucchiaini di olio evo vivi verde Coop, olio evo aggiuntivo

Mettere i ceci secchi in ammollo in acqua e bicarbonato per almeno dodici ore, quindi



sciaccateli, metteteli in una pentola insieme alla cipolla pulita ed affettata finemente, coprire d'acqua e cuocete fin quando non diverranno teneri, scolateli, togliete la foglia di alloro e fateli raffreddare, (oppure usate un

uguale quantità di ceci già cotti, ben sgocciolati); tritate i ceci e il porro in un robot da cucina, metterli in una ciotola e condirli con i quattro cucchiaini di olio e il sale ed impastare, far riposare il composto in frigo per circa un'ora, quindi riprenderlo e formare gli hamburger, metterli in una teglia foderata con carta forno, ungerli in superficie e cuocerli

in forno caldo a 200° per circa 25 minuti, sfornare e servire ancora caldi. Con lo stesso procedimento è possibile preparare hamburger vegetali utilizzando altri legumi come fagioli borlotti o lenticchie giganti vivi verde Coop. (*Coop, GreenMe*)

Gli hamburger vegetali sono un'ottima fonte di energie e proteine vegetali, e se accompagnati con un contorno di verdure di stagione e dei carboidrati sono un piatto completo e saziante

**CLOSE
THE GAP**

RIDUCIAMO LE DIFFERENZE

**UN 5%
CHE CI FA
FELICI
AL 100%.**

**La Tampon Tax sugli assorbenti femminili
è stata finalmente abbassata al 5%.**

Era un'ingiustizia giocata sulla pelle di ogni donna:
l'IVA sugli assorbenti era al 22% come sui prodotti di lusso.
È stata una battaglia di civiltà sostenuta da tutti noi insieme alle oltre
680.000 persone che hanno firmato la petizione STOP TAMPON TAX.

**E oggi il risultato è che l'IVA è stata abbassata al 5%,
in linea con molti paesi europei.**

LA  SEI TU.

Vorrei avere delle notizie su un ortaggio chiamato batata. Questo strano nome mi era del tutto sconosciuto fino al giorno in cui una mia amica me ne ha mostrato qualche esemplare dicendomi che erano tuberi commestibili (come le patate nostrane), molto buoni, chiamati anche patate americane. Vi ringrazio. (R. T. - Gardolo).



La batata, o patata dolce

Il tubero dal sapore di zucca

Rispetto alle patate, le batate hanno un indice glicemico più basso e forniscono più vitamine (A, C, E, B), flavonoidi e antociani, dalle notevoli proprietà antiossidanti

di Iris Fontanari

Oltre alla patata comune esistono sul mercato anche altre piante commestibili e molto ricche di amido: tra queste vi è, per l'appunto, la batata (*Ipomoea batatas* o *Convolvulus batatas*), chiamata anche patata dolce o patata americana. Questa Convolvacea, di probabile origine sud-americana è giunta in Europa grazie ai viaggi di Cristoforo Colombo, e più tardi anche in Italia (sec. XVII), dov'è tuttora



coltivata, sia pure su scala molto ridotta, nel basso Veneto, in Lombardia, in Campania, nel Lazio e in qualche altra zona. A livello mondiale, la sua area di coltivazione attuale comprende sia regioni tropicali, sia anche zone temperate e mediterranee dell'Europa, dell'Asia e dell'Africa.

Pare che i Cinesi la coltivassero fin dal II secolo dopo Cristo e che fosse conosciuta da molto tempo anche in Africa e in altre parti dell'Asia ben prima della scoperta dell'America. In Giappone la batata ha rappresentato, in particolare nel passato, una delle più importanti colture, seconda solo al riso.

L'aspetto della pianta e dei fiori ricorda quello di certe campanelle coltivate a scopo ornamentale, appartenenti anch'esse allo stesso genere *Ipomoea*. I fusti sono sottili, rampicanti o striscianti, di colore verde scuro ed hanno foglie semplici, intere o lobate, molto variabili per forma e grandezza non solo a seconda delle varietà, ma

anche sulla stessa pianta. I fiori sono grandi, molto attraenti, raggruppati a due-tre su lunghi peduncoli all'ascella delle foglie.

Le radici della batata, abbondanti e ramificate, si ingrossano producendo tuberi voluminosi, a forma di pera, bianchi, gialli o rosso aranciati, ricchi di fecola e di zucchero, lattiginosi e poco conservabili.

La pianta germoglia ad una temperatura di circa 12°C e non sopporta le basse temperature; il clima più adatto è quello caldo-umido, mentre il terreno più propizio è quello profondo, fertile, asciutto e permeabile, da mantenere fresco durante la coltura.

La batata si riproduce per mezzo di talee, ottenute con radici sane e ben conformate, conservate in luoghi asciutti, aerati e freschi fino al momento dell'interramento, che avrà luogo a febbraio-marzo; quando i germogli hanno raggiunto una lunghezza di 15-20 cm, ossia in aprile-maggio, si staccano dal tubero e si trapiantano in file a 40-50 cm di distanza;

dopo il trapianto, perché le piantine attecchiscano, è necessario innaffiare. La raccolta ha luogo a fine ottobre-novembre e può essere eseguita a mano o meccanicamente, evitando di produrre ferite o lesioni che potrebbero rendere i tuberi poco conservabili.

ALLEATE DELLA SALUTE

Le batate contengono circa il 70-72% di acqua; il 28% di carboidrati (amido e zuccheri); un'esigua percentuale di proteine e di grassi,



I diversi tipi di batata e i fiori della pianta. Grazie al suo contenuto di fibre, vitamine, sali minerali, antiossidanti, la patata dolce è un vegetale tra i più salutari e benefici, da consumare anche crudo

nonché notevoli quantità di vitamine A e C, soprattutto nelle varietà gialle e, in minore quantità, anche le vitamine B ed E. Contengono pure flavonoidi e antociani, che sono composti polifenolici dalle notevoli proprietà antiossidanti; hanno un indice glicemico più basso rispetto alle patate.

In alcuni Paesi tropicali la batata costituisce la fonte principale di carboidrati e il suo valore alimentare è perciò considerevole, ma viene coltivata anche altrove (v. Stati Uniti) come prodotto da conservare in scatola, per la produzione di farina, di amido, di sciroppo di glucosio, ecc. Anche le foglie giovani della pianta possono essere consumate come ortaggio, avendo caratteri simili a quelle degli spinaci. Inoltre, le foglie e gli steli si possono utilizzare come foraggio.

In cucina la patata dolce si può consumare sia cruda che cotta e, come la classica patata, si può lessare o trasformare in purè, oppure si può cuocere al forno, in padella o anche friggere. Può, inoltre, costituire un ingrediente dal sapore inconfondibile per **svariati primi piatti, quali risotti, zuppe, vellutate ecc.**, ma anche per dolci **deliziosi**, diversi dal solito.

MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 16 FEBBRAIO 2023

DAL 20 AL 31 MARZO 2023



MUG TOGNANA

- In stoneware
- Altezza cm 10
- Capacità 300 cc



nr.
50
GIALLO

nr.
51
VERDE

PREZZO € 5,89
OFFERTA € 4,20
PREZZO SOCI € **3,40**
SCONTO **42%**



nr. 56 CAFFETTIERA SPHERA TOGNANA

- 3 tazze
- In alluminio
- Altezza cm 16



PREZZO € 25,90
OFFERTA € 19,90
PREZZO SOCI € **17,90**
SCONTO **30%**



SET STAMPI TOGNANA

- Materiale: carbon steel

PREZZO € 12,90
OFFERTA € 8,90
PREZZO SOCI € **7,90**
SCONTO **38%**



nr. 52 SET BUDINO

- Stampo da cm 22
- Inclusa brocca da 500 ml



nr. 53 SET CUORE

- Stampo da cm 24
- Inclusa spatola in silicone



nr. 54 SET PLUMCAKE

- Stampo cm 23x13
- Incluso pennello in silicone



nr. 55 BATTERIA PENTOLE BLUSTYLE TOGNANA 8 PEZZI

- Pentole in alluminio forgiato
- Rivestimento interno antiaderente
- Adatta a tutti i piani di cottura, compresa induzione
- Batteria composta da:
 - 1 padella 1 manico ø cm 24
 - 1 padella 1 manico ø cm 28
 - 1 casseruola 1 manico ø cm 16
 - 1 casseruola 2 manici ø cm 20
 - 1 casseruola 2 manici ø cm 24
 - 1 coperchio ø cm 16
 - 1 coperchio ø cm 20
 - 1 coperchio ø cm 24

PREZZO € 169,00
OFFERTA € 129,00
PREZZO SOCI € **119,00**
SCONTO **29%**



nr. 63 **BILANCIA DA CUCINA RICARICABILE LAICA**



- Portata 5kg / divisione 1g
- Batteria ricaricabile al litio 3,7 V
- Cavo USB incluso
- Funzione orologio
- Dimensioni cm 20x15x3

PREZZO € 24,90
 OFFERTA € 19,90
 PREZZO SOCI € 17,90 **SCONTO 28%**

nr. 58 **SBATTITORE PREP MIX MOULINEX**



- Potenza 450 w
- 5 Velocità
- Funzione turbo
- Pulsante di espulsione
- Fruste e ganci impastatori in acciaio

PREZZO € 52,90
 OFFERTA € 39,90
 PREZZO SOCI € 34,90 **SCONTO 34%**

nr. 60 **ROBOT MULTIFUNZIONE RB 9005 GIRMI**

- Potenza: 600W
- Ciotola di lavorazione: 1200cc
- Regolatore di velocità
- Accessori: Lama in acciaio inox, lama in plastica, supporto per lame, 2 dischi di taglio, planetario, accessorio per montare, contenitore, coperchio con premicibo
- Dimensioni cm 24x20x39



PREZZO € 109,00
 OFFERTA € 79,90
 PREZZO SOCI € 74,90 **SCONTO 30%**

nr. 57 **MIXER PROFESSIONALE G20089 G3 FERRARI**

- 2 velocità di funzionamento
- 3in1: Mixer, sbattitore e tritatutto
- Motore DC
- Fusto in acciaio inox smontabile per un lavaggio più accurato
- Fusto lungo, 18 cm
- Gruppo lame speciale con 4 lame
- Impugnatura ergonomica per una presa migliore
- Accessori: mixer immersione, frusta per montare, contenitore 500cc con lame in acciaio inox, bicchiere
- Dimensioni Ø cm 5,5x42



PREZZO € 49,90
 OFFERTA € 39,90
 PREZZO SOCI € 34,90 **SCONTO 30%**

nr. 59 **BOLLITORE PIEGHEVOLE BL 0301 GIRMI**



- Capacità 600cc
- Caraffa in silicone pieghevole
- Sistema di sicurezza anti-surriscaldamento
- Interruttore luminoso con spegnimento automatico
- Cavo removibile
- Potenza: 600W

PREZZO € 34,90
 OFFERTA € 29,90
 PREZZO SOCI € 24,90 **SCONTO 28%**

FORNO A MICROONDE FM 2100 GIRMI

nr. 61 **CREMA**



- Capacità: 20 Lt
- Potenza microonde: 700W
- Potenza grill: 800W
- 3 modalità di cottura: microonde, grill, combinata
- Funzione scongelamento
- Timer 30 minuti, lampada interna
- Accessori: griglia, piatto in vetro Ø 24,5cm, anello con ruote
- Dimensioni cm 45,5x26x34

nr. 62 **VERDE ACQUA**



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

MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 16 FEBBRAIO 2023

DAL 20 AL 31 MARZO 2023



nr. 71 ASPIRAPOLVERE SWIFT POWER ROWENTA

- Tecnologia mono-ciclonica senza sacco
- Con filo
- 750 W
- Tubo telescopico in metallo

PREZZO € ~~119,90~~
OFFERTA € ~~86,90~~

PREZZO SOCI € **82,90**



SCONTO **30%**



nr. 70 TERMOIGROMETRO HM 22 BEURER

- Ampio display
- Visualizzazione di temperatura, umidità relativa, data e ora
- Range di misurazione temperatura: da -10°C a 50°C
- Precisione di misurazione: $\pm 1^\circ\text{C}$ (da 0°C a +40°C) // $\pm 2^\circ\text{C}$ (da -10°C a 0°C, da +40°C a +50°C)
- Range di misurazione umidità relativa: dal 20% al 95%
- Commutabilità °C/°F
- Con funzione timer: impostabile tramite pulsanti a sensore, con segnale acustico
- Supporto da tavolo pieghevole e possibilità di montaggio a parete



PREZZO € ~~23,90~~
OFFERTA € ~~18,90~~



PREZZO SOCI € **16,90**

SCONTO **29%**

PIUMINO TRAPUNTATO "QUALITY LIFE"

- Imbottitura: piumino 90% e piuma bianca 10%
- Fodera: tessuto 100% cotone, colore bianco
- Con borsa in tessuto
- Misure e pesi
- 1 piazza cm 155x200 – peso 750 g
- 1 piazza e mezza cm 200x200 – peso 1.000 g
- 2 piazze cm 250x200 – peso 1.200 g



1 PIAZZA
CM 155X200

nr. **33**

PREZZO € ~~189,00~~
OFFERTA € ~~149,00~~

PREZZO SOCI € **129,00**



SCONTO **30%**

1 PIAZZA E MEZZO
CM 200X200

nr. **34**

PREZZO € ~~239,00~~
OFFERTA € ~~189,00~~

PREZZO SOCI € **169,00**



SCONTO **29%**

2 PIAZZE
CM 250X200

nr. **35**

PREZZO € ~~279,00~~
OFFERTA € ~~219,00~~

PREZZO SOCI € **199,00**



SCONTO **28%**

COMPLETO LETTO E COPRIPIUMINO MATRIMONIALE COGAL

- Tessuto 100% puro cotone



DISEGNO 8000



DISEGNO 2113

COMPLETO LETTO

- Misure Lenzuolo sopra cm 245x300, Lenzuolo sotto cm 180x200
2 federe cm 50x80



DISEGNO 2113
VARIANTE 403

DISEGNO 2113
VARIANTE 911

DISEGNO 8000
VARIANTE 960

DISEGNO 8000
VARIANTE 971

nr.
42

nr.
43

nr.
44

nr.
45

PARURE COPRIPIUMINO

- Misure Sacco sopra cm 255x200, 2 federe cm 50x80



DISEGNO 2113
VARIANTE 403

DISEGNO 2113
VARIANTE 911

DISEGNO 8000
VARIANTE 960

DISEGNO 8000
VARIANTE 971

nr.
46

nr.
47

nr.
48

nr.
49

PREZZO € 79,90
OFFERTA € 59,90
PREZZO SOCI € **54,90** **SCONTO 30%**

PREZZO € 88,90
OFFERTA € 67,90
PREZZO SOCI € **62,90** **SCONTO 29%**

COMPLETO LETTO / COPRILETTO SINGOLO CALEFFI



- Tessuto 100% puro cotone



FIESTA



MONGOLFIERE



TROPICAL

COMPLETO LETTO

- Misure Lenzuolo sopra cm 155x280
Lenzuolo sotto cm 90x200
Federa cm 50x80

nr.
36

nr.
37

nr.
38

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

COPRILETTO TRAPUNTATO

- Imbottitura in fibra di poliestere 80g/mq

nr.
39

nr.
40

nr.
41

PREZZO € 62,90
OFFERTA € 52,90
PREZZO SOCI € **44,90** **SCONTO 28%**

MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 16 FEBBRAIO 2023

DAL 20 AL 31 MARZO 2023



nr. 65 MISURATORE DI PRESSIONE BC 21 BEURER

- Con funzione vocale in diverse lingue (DE, EN, FR, IT, TR)
- Misurazione della pressione e del battito cardiaco al polso
- Due memorie utente per 60 valori di misurazione ciascuna
- Classificazione dei valori su scala colorata OMS
- Rilevazione dell'aritmia
- Per circonferenze braccio da 14,0 a 19,5 cm
- Data e ora
- Spegnimento automatico
- Avviso in caso di errori di utilizzo
- Con custodia



PREZZO € 46,90
 OFFERTA € 34,90
 PREZZO SOCI € 32,90
 SCONTO 29%

nr. 64 BILANCIA PESAPERSONE DIGITALE LAICA

- In vetro temperato
- Portata 180 kg / divisione 100 g
- Dimensioni cm 30,3x30,3x2
- 1 x 3V batteria al litio inclusa



PREZZO € 21,90
 OFFERTA € 16,90
 PREZZO SOCI € 14,90
 SCONTO 30%

nr. 67 PIASTRA LISCIANTE 235 BABYLISS

- Temperatura fino a 235°C
- Piastre liscianti in tourmaline ceramic
- 3 Impostazioni di temperatura
- Pronta all'uso in 30 secondi
- Multivoltaggio
- Tappetino termico incluso



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

nr. 68 ASCIUGACAPELLI BABYLISS



- 2300W
- Funzione ionica anti-crespo
- 3 impostazioni di calore
- 2 velocità
- Filtro posteriore rimovibile

PREZZO € 45,90
 OFFERTA € 34,90
 PREZZO SOCI € 32,90
 SCONTO 28%

nr. 69 SPAZZOLA BABYLISS

- 1000W
- Spazzola ovale in ceramica
- Bocchetta con pettine integrato
- Funzione ionica anti-crespo
- 3 temperature



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



RIPARTE

RACCOLTA PUNTI 2023

PUOI SCEGLIERE TRA:

BUONO
SPESA 10€



PRODOTTI
ALIMENTARI



SOLIDARIETÀ

RIVISTA
FIOR FIORE
IN CUCINA



RICARICHE
TELEFONICHE



GIORNI
più **BUONI**



5€ DI BUONO

PER UNA SPESA DI ALMENO 15€
Alla Coop la tua spesa vale di più.

Nelle settimane
del **9 gennaio**
del **23 gennaio**
del **6 febbraio**

**PRENDI
IL TUO
BUONO**

Nelle settimane
del **16 gennaio**
del **30 gennaio**
del **13 febbraio**

**USA I BUONI
SUI PRODOTTI
A MARCHIO COOP**

Verifica le modalità in punto vendita.



UNA BUONA SPESA PUÒ CAMBIARE IL MONDO

LA coop SEI TU.

Iniziativa valida in tutti i negozi che espongono il materiale promozionale. Termini e Condizioni disponibile a Punto Vendita.