

cooperazione ^{tra} **consumatori**



Famiglia
Cooperativa
**SALORNO, NUOVO
PRESIDENTE**

Coop Trentino
**MARCIALONGA
RUNNING**

CELIACHIA
come affrontarla

Parole, parole... **ISTRUZIONI PER L'USO**

Parole, e notizie. Le parole
non sono *soltanto* parole:
un loro uso consapevole
ci aiuta a cambiare il mondo



**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

IN BANCA

DOVE



VUOI TU

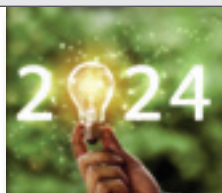
INBANK app

www.inbank.it

Inbank app ti consente di vivere la banca in totale libertà.
Controlla e gestisci il tuo conto corrente quando, dove e come vuoi.



Marketing_CCB | Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Le condizioni contrattuali sono indicate nei Fogli Informativi messi a disposizione del pubblico presso gli sportelli della banca e nella sezione "trasparenza" del sito internet. 04_2021



sommario

- primo piano**
- 6 **Luce e gas: finisce il mercato tutelato**
a cura di Maria Buzduga
- 8 Le Cooperative di consumatori italiane
Costruttori di futuro
di Paola Minoliti
- famiglie cooperative**
- 10 Famiglia Cooperativa di Salerno
Eletto il nuovo presidente
- cooperazione di consumo**
- 14 Per una nuova cultura del cibo
I consumatori, coproduttori del cibo
di Marino Niola
- consumi**
- 16 Verso Fa' la cosa giusta
Nuova casa alle cose
di Dario Pedrotti
- ambiente**
- 17 Caldonazzo
Il Circolo Climatico arriva in Valsugana
- 18 Parco Naturale Adamello Brenta
I parchi, la fauna e l'informazione
di Maddalena di Tolla Deflorian
- educazione**
- 20 Lingua e comunicazione
Parole, parole, parole. Non soltanto parole
di Silvia Martinelli
- attualità**
- 23 Crisi e etica pubblica
Quattro principi di giustizia sociale
di Alberto Conci
- cultura**
- 22 Trentino-Alto Adige
Gli innesti creativi di Generazioni

- 26 Trento, Scuola di Teatro Portland
Il Teatro per le nuove generazioni
- 27 Oriente Occidente Festival 2023
È tempo di muoversi
- sport**
- 29 Moena-Cavalese, Coop Running Trophy
Correre insieme aiuta la memoria!
- salute**
- 28 Aima Rovereto
Tornano i Cafè Alzheimer
- 30 Patologie alimentari
Come gestire la celiachia
di Giorgia Nardelli
- 32 **Il glutine è un nemico?**
di Michele Sculati
- mangiare etico**
- 33 La frutta secca equosolidale
Vivremo più a lungo mangiando più frutta secca e semi oleosi?
di Beatrice De Blasi

rubriche

- cultura libri**
- 25 **Le recensioni del mese**
a cura di Franco Sandri
- mangiare e bere**
- 34 Il tocco magico dell'aceto
Autunno balsamico
- coltivare**
- 36 Piccoli frutti
L'uva crispa, il grande ribes... con le spine!
di Iris Fontanari



16

Nuova casa alle cose

Tra le coop sociali alla prossima Fiera "Fa' la Cosa Giusta! Trento" ci sarà "Di Casa in Cosa", il servizio per chi deve sgomberare una casa (o liberarsi di un mobile) e desidera che venga recuperato tutto il possibile



26

Il Teatro per le nuove generazioni

Dedicate alle nuove generazioni, ecco le proposte formative della Scuola di Teatro Portland a Trento. A settembre fissate le lezioni di prova dei corsi di teatro 7-17 anni



34

Autunno balsamico

L'aceto balsamico, perfetto nelle insalate, regala una nuova personalità alle ricette più classiche: dalle vellutate, agli strangolapreti. Per non parlare di pere e formaggio!



36

L'uva crispa, il grande ribes... con le spine!

Fra i piccoli frutti spontanei dei nostri boschi c'è l'uva spina: meno nota degli altri piccoli frutti, è dolce e dissetante, molto ricca di vitamine, minerali, polifenoli

LIBRI DI TESTO

...prenotali subito

E RISPARMI SULLA SPESA!



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

**SCONTO 5%
ANCHE SUI LIBRI
PER LE VACANZE**

**15%
SCONTO**

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

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

Il buono viene rilasciato al momento del ritiro del libro ed è spendibile su una spesa successiva fino al 31 dicembre 2023.

MARTEDÌ 31 OTTOBRE 2023
GIOVEDÌ 30 NOVEMBRE 2023

CHIUSURA PRENOTAZIONI
ULTIMA DATA RITIRO LIBRI

**FAMIGLIA
COOPERATIVA** 


coop

cool KONSUM 


Auguri di buon inizio scuola!

Il dramma della società attuale è che noi cittadini abbiamo smesso da tempo di pensare con la nostra testa. Non riusciamo più a progettare confrontandoci sulle idee, a discuterle e a stabilire legami tra di noi, fatti di stima, di rispetto reciproco e di fiducia. Veniamo guidati, inconsapevolmente, da altri, dall'esterno, in particolare dagli strumenti di informazione in mano al potere economico e finanziario e ai loro galoppini impegnati nelle più svariate amministrazioni pubbliche, che subdolamente influenzano e condizionano la nostra condotta. Il digitale, con i suoi spot e le sue persuasioni occulte, ci ha ridotto in schiavitù, incapaci di discernere tra il bene e il male, tra ciò di cui abbiamo veramente bisogno e l'inutile trasformato artatamente in necessità. Ci hanno fatto perdere la voglia di fare, reso pigri, portati a delegare i nostri compiti, allontanati dai luoghi delle decisioni e reso impotenti davanti ad esse; in pratica ci hanno privato della libertà sull'altare del *Panem et circenses!* con prebende e spettacoli per crearsi clientele e sviare il popolo dai problemi di cui esso dovrebbe occuparsi, quali, anzitutto, i suoi doveri, i diritti da far valere e il controllo di quanti sono stati incaricati di governare. Cosa fare in simile condizione di impotenza davanti a tanto degrado, al pericolo di una politica fondata sulla soppressione del pensiero? di una classe dirigente che cerca il consenso basandosi sulle suggestioni degli elettori alla maniera della pubblicità, con organismi che si preoccupano di misurare, un giorno sì e l'altro pure, il livello di gradimento, di consenso e di suggestionabilità delle persone, piuttosto che dedicarsi con

rettitudine a risolverne i bisogni e a sanare le ferite all'ambiente che ci ospita? Cosa dobbiamo aspettarci dal futuro? Ci sarà ancora possibile recuperare quella dignità di cittadino *pleno iure*, che ci è stata sottratta giorno dopo giorno con pretesti diversi tramite la politica del carciofo? In questo contesto un ruolo fondamentale, rigeneratrice, dovrebbe esercitare la scuola. Da noi, in omaggio a una tradizione che risale a Maria Teresa, illuminata imperatrice d'Austria e regina d'Ungheria, riapre i battenti con l'arrivo dell'autunno, proprio in questo mese. Siamo consapevoli di quanto diventi sempre più difficile gestirla in maniera corretta, positiva. La nostra speranza è che riesca a suscitare ancora interesse e entusiasmo negli alunni e che gli insegnanti contribuiscano a formare persone responsabili da inserire in una Società capace di recuperare quella dignità civica che ad essa compete e che la Costituzione le ha affidato. Sarebbe una gran cosa! Naturalmente sul piano educativo non va dimenticata la funzione primaria che spetta alle famiglie, oltre che a ciascuno di noi nell'offrire un buon esempio, fatto di impegno, partecipazione attiva alla vita sociale, rispetto del prossimo e delle regole a presidio della convivenza democratica. L'auspicio è che la sinergia, un lavoro armonico tra questi soggetti, possa finalmente dare il via a un percorso nuovo, salutare, al recupero di quel patrimonio di valori quali la tenacia, la sopportazione delle fatiche, la sobrietà, i vincoli familiari e la lealtà, ormai in via di estinzione, se non perduti del tutto, che hanno caratterizzato da sempre la vita della nostra gente.



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 16-08-2023
La tiratura del numero
di agosto 2023 di
"Cooperazione tra Consumatori"
è stata di 35.611 copie

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

HANNO COLLABORATO
Maria Buzduga, Alberto Conci,
Beatrice De Blasi, 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





tutto il periodo dell'iniziativa e fino al 15 ottobre 2023.

SCONTO DEL 10, 15 o 20 PER CENTO
Le possibilità di sconto sono tre:

- la scheda con 10 bollini dà diritto ad uno sconto del **10 per cento**,
 - con la scheda con 15 bollini lo sconto sale al **15 per cento**,
 - infine con la scheda completata con tutti e 20 i bollini lo sconto diventa del **20 per cento**.
- In tutti e tre i casi è possibile fare una spesa dell'importo massimo di 200 euro (offerte escluse) con **tutti i prodotti**

Dal 28 agosto all'8 ottobre 2023

Raccogli il super risparmio! Ancora più sconto sulla tua spesa

Dal 28 agosto con "Raccogli il risparmio" ogni 20 euro di spesa ricevi 1 bollino e bollini in più con i "super prodotti" indicati in negozio. Con i bollini raccolti hai diritto ad uno sconto del 10, del 15 o del 20 per cento sulla prossima spesa fino al 15 ottobre 2023

Torna in una nuova edizione autunnale Raccogli il risparmio, l'iniziativa che attraverso la raccolta di bollini assicura sconti aggiuntivi sulla spesa nei negozi **Famiglia Cooperativa, Coop Trentino, Coop Superstore, Coop Alto Adige, Coop Konsum, Liberty**: una nuova occasione per provare i prodotti a marchio Coop, molti dei quali nuovissimi, che sempre più numerosi si trovano nei negozi e supermercati della Cooperazione di consumo trentina e che si distinguono per qualità e convenienza.

a marchio Coop e tutti i prodotti dei reparti freschi (ortofrutta, carne, pesce, pane fresco e pasticceria fresca, banco gastronomia, salumi e latticini).

**NOVITÀ SOLO PER I SOCI:
AL SUPERSTORE SCONTO DEL 30%
SU TUTTA LA SPESA**

Ma c'è di più: al Coop Superstore di Trento i soli possessori di Carta In Cooperazione possono raccogliere fino a 30 bollini per avere così diritto ad uno sconto del 30% su tutta la spesa (importo massimo di 200 euro, offerte escluse) ■

I BOLLINI DIVENTANO ANCHE SUPER

Raccogli il risparmio è una iniziativa rivolta a tutti, soci e clienti. Con Raccogli il risparmio si collezionano punti facendo la spesa (1 bollino ogni 20 euro di spesa) per tutto il periodo che va dal 28 agosto all'8 ottobre 2023. In più, in questa nuova edizione, arrivano i "super prodotti" che danno diritto ad un bollino per ogni prodotto acquistato. La scheda per la raccolta si trova nei negozi, per essere ritagliata e completata con i bollini. Con i bollini via via raccolti si ha diritto allo sconto su una spesa successiva quando si vuole per



Sono circa 130mila i consumatori trentini che hanno ancora una fornitura domestica per la luce con le condizioni del Servizio di Maggior Tutela. Abbiamo intervistato Raul Daoli, dell'Ufficio progetti speciali di Cooperazione Trentina e coordinatore della cabina di regia di etica per capire cosa sta accadendo nel settore dell'energia domestica e aiutare le persone a fare scelte consapevoli.

Cos'è il Servizio di Maggior Tutela?

È un mercato dell'energia dove le regole sono definite a livello nazionale dall'ARERA (Autorità di Regolazione per Energia, Reti e Ambiente) che stabilisce per tutti i consumatori condizioni economiche delle forniture luce, uguali in tutta Italia e aggiornate periodicamente in base all'andamento dei prezzi di mercato. Nel 2020 un decreto ministeriale ha stabilito la fine di questo regime, aprendo la strada al mercato libero.

Cosa succederà con la fine del Mercato Tutelato?

Entro il 10 gennaio 2024, chi non avrà ancora scelto un fornitore, sarà assegnato d'ufficio a un nuovo operatore nazionale o europeo, selezionato tramite aste. Questo significa che è possibile scegliere il nuovo fornitore già da ora, per tutti questi ultimi mesi dell'anno.

Dopo il 10 gennaio 2024, invece, il cliente non avrà più il controllo sulla scelta del fornitore e qualora questo risultasse di un'altra regione italiana, il cliente potrebbe subire una serie di cambiamenti nella modalità di erogazione del servizio, quali, ad esempio, una limitata dislocazione territoriale degli sportelli e dei punti di assistenza alla clientela.

Per cosa si distingue il Mercato Libero?

Il Mercato Libero offre ai consumatori la possibilità di scegliere il fornitore che meglio soddisfa le proprie esigenze, senza vincoli contrattuali a lungo termine, qualora non siano soddisfatti.

Questo permette di essere liberi di cambiare fornitore in qualsiasi momento, senza alcun costo di attivazione, penali o interruzioni del servizio. Il nuovo gestore si occuperà di tutte le pratiche burocratiche, semplificando il processo per i consumatori. Tuttavia, è consigliabile verificare se ci sono eventuali vincoli contrattuali o periodi minimi di permanenza con l'attuale fornitore prima di procedere con la disdetta. In

questo modo, si può evitare qualsiasi problema o inconveniente durante la transizione verso il nuovo fornitore.

Quali sono i vantaggi del passaggio al Mercato Libero per i consumatori?

Mentre le condizioni economiche e contrattuali del Servizio di Maggior Tutela sono regolate dall'Arera seguendo le variazioni sul

o variabile, monorarie o biorarie, ricevere sconti e proposte commerciali e avere accesso a servizi aggiuntivi, come programmi per l'efficienza energetica.

Tutti sono costretti a cambiare?

Il Servizio di Maggior Tutela continuerà a essere disponibile per chi percepisce il bonus sociale, gli over 75, beneficiari della

10 gennaio 2024

Luce e gas: finisce il mercato tutelato

A inizio 2024 chi non avrà scelto un contratto sul mercato libero, verrà assegnato d'ufficio a un operatore nazionale o europeo tramite aste. L'impegno di etika per assicurare nel tempo le migliori condizioni di fornitura possibili

A cura di **Maria Buzduga**



mercato del prezzo della materia prima, **il mercato libero funziona secondo le regole della libera concorrenza.**

Questo permette a tutti i clienti di scegliere le offerte, confrontando le diverse proposte luce e gas e valutando le condizioni e le caratteristiche dell'energia fornita che meglio rispecchiano le abitudini di consumo e lo stile di vita.

Il passaggio al mercato libero offre quindi la possibilità di scegliere tra diverse offerte più vantaggiose e sostenibili dal punto di vista ambientale, personalizzare il contratto in base alle proprie esigenze con energia rinnovabile, tariffe a prezzo fisso

Legge 104, persone con disabilità o economicamente fragili, chi abita in strutture di emergenza dopo calamità naturali.

Questi clienti però potranno comunque passare al mercato libero in qualsiasi momento, senza costi di attivazione o penali.

Questa opzione offre loro maggiore flessibilità nella scelta del fornitore energetico e la possibilità di valutare offerte più convenienti.

La Cooperazione 6 anni fa ha creato etika, un contratto di fornitura possibile sia per la luce che per il gas. È sul mercato libero?

Sì, etika è l'offerta della Cooperazione in collaborazione con Dolomiti Energia sul



L'offerta dedicata ai soci etika luce soci

“etika luce soci” è l'offerta della Cooperazione in collaborazione con Dolomiti Energia sul mercato libero, riservata ai soci delle Famiglie Cooperative e di Coop Trentino e ai soci e clienti delle Casse Rurali trentine, che mette al riparo dalle variazioni dovute alla fine del Servizio di Maggior Tutela. Con “**etika luce soci**” fai bene alla comunità e all'ambiente.

Etika sostiene progetti per l'autonomia abitativa per una vita indipendente dedicati a persone con disabilità e fornisce solo energia 100% pulita certificata da fonti rinnovabili.

Con l'offerta “etika luce soci”:

- etika dona 10 euro al progetto sociale
- l'energia è 100% pulita certificata con Garanzie d'Origine, prodotta da fonti rinnovabili
- il prezzo dell'energia è all'ingrosso: la voce Corrispettivo Energia è tale e quale al Pun (il prezzo di riferimento rilevato mensilmente sulla borsa dell'energia elettrica italiana)
- ricevi un bonus di 75 euro nella prima bolletta
- hai uno sconto del 30% sui costi di commercializzazione dopo il primo anno di fornitura

mercato libero riservata ai soci delle Famiglie Cooperative e ai soci e clienti delle Casse Rurali trentine, che mette al riparo dalle variazioni dovute alla fine del Servizio di Maggior Tutela.

Un'offerta vantaggiosa e sicura, nel senso che il gruppo cooperativo eco-solidale monitora costantemente l'andamento del mercato e si impegna a negoziare nel tempo le migliori condizioni possibili in modo trasparente.

Etika, inoltre, contribuisce a tutelare l'ambiente, essendo un'offerta 100% green, e a sostenere progetti innovativi a favore delle persone con disabilità, ma anche percorsi culturali e formativi per le scuole. ■

Dai prezzi al cambiamento climatico, dal buon lavoro alla solidarietà, dalla sicurezza alimentare alla tecnologia. Sono le tante sfide aperte sul futuro che, silenziosamente, possiamo affrontare anche con il carrello della spesa e le nostre scelte di consumo. In modo da *“Creare futuro”* come recitava il titolo dell’incontro che ha a luglio ha aperto a Roma la 5ª Assemblea Nazionale dei Delegati di Ancc-Coop. Una due giorni di partecipazione democratica dei soci in cui oltre 250 uomini e donne – presidenti delle Cooperative di consumatori italiane, dalle più grandi fino alle piccolissime, volontari delle zone soci, quadri, dirigenti, esponenti dell’associazionismo e ospiti – sono tornati a incontrarsi



zio **Martina** e dello scienziato e dirigente dell’Agenzia spaziale Europea (Esa), **Tommaso Ghidini**. E anche di chi, insieme a Coop, ha condiviso alcune delle campagne solidali più importanti degli ultimi anni: **Chiara Bartoletti** di UNHCR, **Marco Impagliazzo** della Comunità di Sant’Egidio, **Laura Perrotta** di Medici Senza Frontiere e l’attivista iraniana **Parisa Nazari**.

COME AFFRONTARE PREZZI, INFLAZIONE E DISUGUAGLIANZE

Coop guarda ai prossimi anni forte di risultati economici, sociali e ambientali 2022 di rilievo. «Siamo un bene comune di tanti territori e comunità e il prossimo anno compiremo 170 anni: vogliamo affrontare le sfide del futuro con una visione nuova del paese, della società e del settore distributivo», ha annunciato il presidente di Ancc-Coop **Marco Pedroni**, rieletto all’unanimità dall’assemblea, avvertendo però sulle difficoltà del momento: «Il contesto di partenza è quello di una grande incertezza economica e geopolitica, con un’inflazione elevata e una forte crescita delle disuguaglianze sociali». Dunque prezzi, inflazione e disuguaglianze sono il punto da cui partire: «Coop è per natura e per missione un attore originale del mercato. C’è Gdo e Gdo – ha aggiunto Pedroni – Noi di Coop non abbiamo mai fatto

Le Cooperative di consumatori italiane Costruttori di futuro

5ª Assemblea Nazionale dei Delegati di Ancc-Coop. Le Cooperative di consumatori rilanciano l’impegno per la giustizia sociale e ambientale, forte di una nuova organizzazione nazionale. Dalla parte di 6,3 milioni di soci, perché *“una buona spesa può cambiare il mondo”*

di Paola Minoliti

in presenza per la prima volta in quattro anni, passata la pandemia.

Un’occasione di incontro e dialogo, necessaria anche a completare il nuovo disegno della governance nazionale, per una nuova Coop capace di guardare al futuro, appunto, a beneficio di 6,3 milioni di soci che ne sono i proprietari, un quarto delle famiglie italiane, e di tutti i cittadini.

Ospiti istituzionali dell’incontro il ministro dell’Agricoltura **Francesco Lollobrigida**, che si è dichiarato socio Coop, e la segretaria del Partito Democratico

Elly Schlein, che hanno confermato il valore economico e sociale delle cooperative di consumatori per il paese, mentre il vice-premier **Antonio Tajani** ha recapitato una



In platea all’Assemblea di Ancc Coop, la presidente di Coop Italia **Maura Latini**, la segretaria del Pd **Elly Schlein**, il presidente di Ancc-Coop **Marco Pedroni**, il ministro dell’Agricoltura **Francesco Lollobrigida**. Sotto: l’economista **Lucrezia Reichlin** e **Maurizio Martina**, vice direttore generale della Fao



nota di saluto. Poi, una carrellata di punti di vista sul futuro dell’economista **Lucrezia Reichlin**, dell’architetto e urbanista **Carlo Ratti**, del vicedirettore della Fao **Mauri-**

e non facciamo aste al doppio ribasso, gestiamo le filiere con forti integrazioni e garanzie per i produttori agricoli e per le Pmi di trasformazione, assicuriamo eticità dei processi e giusta retribuzione dei fattori della produzione. Per noi il prezzo giusto è quello migliore per i consumatori, ma con il rispetto assoluto di lavoro e ambiente. Non tutti possono dire lo stesso». Occorre, ora, ridurre le disuguaglianze e restituire potere d’acquisto ai consumatori: «Serve una politica di sostegno alla domanda interna, soprattutto a favore delle fasce più deboli e

dei **lavoratori dipendenti** – è la richiesta di Pedroni al governo –. Bisogna agire in modo strutturale sulla riduzione del cuneo fiscale e per la lotta all’evasione, mentre la

Coop in numeri

75
cooperative
associate

6,3
milioni di soci

59.516
dipendenti

5.330
fornitori

6.121
prodotti a marchio

16,1
miliardi di €
il giro d'affari
(+12,4%
includere diversificazioni)

59,3
milioni di € restituiti
alla comunità

59,3
milioni di €
per #CoopforAfrica
e CoopforUcraina

siness School, ha messo in guardia sui rischi di una stretta troppo forte, ma si è anche soffermata a lungo sulla necessità di finanziare e sostenere la transizione ecologica: «Sono molto preoccupata da un certo negazionismo climatico. I cambiamenti climatici hanno effetti anche sui prezzi dei beni alimentari e i costi dell'inazione saranno molto più pesanti degli investimenti necessari per la transizione ecologica. È un tema centrale anche per le nostre imprese non solo per ragioni etiche o esistenziali, ma di profittabilità futura. Va evitata una guerra dei sussidi e l'Europa dovrà trovare strumenti collettivi e fondi per affrontare il tema e incentivare le politiche green. Non possiamo permetterci di perdere la sfida del Pnrr, dobbiamo portare l'Italia a investire nelle cose giuste».

NUTRIRE LA TECNOLOGIA

Il futuro potrà contare anche sull'inedita alleanza tra naturale e artificiale, come ha argomentato **Carlo Ratti**, forte dell'esperienza che sta portando avanti a Helsinki, con la costruzione di 10 grandi isole-serre galleggianti che la alimenteranno con energia pulita.

Mentre la tutela dell'ambiente si intreccia strettamente con il tema della fame e

dell'insicurezza alimentare, ha confermato **Maurizio Martina**: «Lo sconvolgimento climatico è divenuto strutturale, e i sistemi agricoli ne sono al tempo stesso vittime e carnefici». Ma è proprio la cooperazione una delle strade per affrontare il cambiamento: «Nel mondo – ha concluso il vice direttore generale della Fao – c'è una domanda enorme di organizzazione cooperativa che per me è una parte della risposta a questi problemi. Avete sulle spalle la bella responsabilità e opportunità: far crescere consapevolezza della modernità economica e valoriale della cooperazione».

Un tema tutt'altro che sottovalutato da Coop: «Il cibo è una delle leve più importanti per la gestione del cambiamento climatico e i modelli di consumo e produzione sono tra le principali cause di emissione di gas serra – ha evidenziato Pedroni –. Non siamo rassegnati: la nostra campagna sulla buona spesa che può cambiare il mondo è un impegno solido e duraturo per il clima e la sostenibilità».

CARBURANTE INESAURIBILE

Passione, energia, coraggio sono i veri carburanti insostituibili, è la convinzione del direttore dell'Esa, **Tommaso Ghidini**: «Per il sapiens – ha detto – la felicità è la sfida, come in un amore corrisposto che non è cieco, è visionario. Vedere la terra dalla luna ci ha permesso di cambiare la nostra consapevolezza della bellezza e della fragilità del nostro pianeta, e ora vogliamo andare su Marte a studiarlo perché era una terra, ma è divenuto un pianeta ghiacciato». Nel mondo dell'intelligenza artificiale, sarà la cultura umanistica, per Ghidini, la nostra chiave per affrontare il futuro: «Educare al dubbio, all'etica, alla distinzione tra bene e male: solo questo ci rende esseri umani liberi e pensanti. Pronti a vedere l'alba di un nuovo giorno, una nuova avventura». ■

flat tax è iniqua e inefficace. Speriamo non venga assunta come perno delle politiche fiscali». Sì, dunque, a provvedimenti come il salario minimo, anche se «non ci riguarda direttamente, perché i nostri contratti di lavoro sono regolari e garantiscono ai lavoratori ben di più del salario minimo». Ma «una norma ben fatta ed equilibrata andrebbe a sostenere alcuni milioni di persone, soprattutto **giovani**, che lavorano in precarietà e aiuterebbe a combattere le distorsioni, anche nel mercato dei subappalti».

Anche perché precarietà e bassi salari influenzano anche la natalità («Senza un'occupazione femminile e giovanile stabile è impossibile che si facciano più figli»), e l'immigrazione, che richiederebbe più sostegno all'integrazione per chi arriva in Italia.

QUANTO VALE L'AMBIENTE

«Oggi consumi e investimenti sono diminuiti in tutta Europa: siamo molto più poveri di prima», è l'amaro commento dell'economista **Lucrezia Reichlin**, che ha analizzato gli effetti dello choc energetico, il più grave dal dopoguerra, e la politica monetaria della Banca Centrale Europea che mira ad abbattere al 2% l'inflazione.

Reichlin, professoressa di Economia alla London Bu-

IL NUOVO ASSETTO

In due tappe – a giugno l'assemblea generale di Bilancio di Coop Italia e, a luglio, quella di Ancc-Coop (l'Associazione Nazionale delle Cooperative di Consumatori) –, le Coop italiane si sono date una nuova governance e una nuova organizzazione nazionale. Da una parte un'associazione, **Ancc-Coop**, che rappresenta i soci di 75 cooperative di consumatori di tutte le dimensioni, per delineare le strategie condivise su ambiente, politiche sociali e del lavoro. Dall'altra un **consorzio nazionale di servizio, Coop Italia**, con una struttura

manageriale efficiente, capace di mettere in pratica i valori di Coop sulle attività di negoziazione, sullo sviluppo del prodotto Coop e la comunicazione.

In Coop Italia **Maura Latini**, già amministratrice delegata, a giugno ha assunto il ruolo di presidente affiancata da **Maurizio Prandi**, direttore generale di Coop Reno, in qualità di vicepresidente, mentre **Domenico Brisigotti** è stato nominato direttore generale. Anche il Cda di Coop Italia è stato rinnovato con l'ingresso di figure come direttori generali, amministratori delegati o ruoli analoghi nelle diverse Cooperative.

Sul versante della rappresentanza

istituzionale nazionale, a luglio la 5ª Assemblea Nazionale dei Delegati Coop ha eletto **Marco Pedroni** alla presidenza di Ancc-Coop, (Associazione Nazionale Cooperative di Consumatori-Coop). Al suo fianco, in qualità di vicepresidente, c'è **Renato Dalpalù**, presidente di Sait, il Consorzio delle Cooperative di Consumo Trentine. Pedroni è alla guida di Ancc-Coop dal 2020, e dal 2013 aveva assunto anche il ruolo di presidente di Coop Italia. Rinnovati anche Direzione e il comitato di Presidenza dell'associazione, dove si confronteranno i presidenti delle maggiori cooperative come rappresentanti della proprietà sociale.

Dopo l'assemblea dei soci della Famiglia Cooperativa di Salorno, in aprile, il consiglio di amministrazione lo scorso 12 maggio ha eletto il nuovo presidente: è Giuseppe Simeoni, socio della Cooperativa dal 2006 e consigliere del consiglio di amministrazione da 9 anni. Vivo il ringraziamento per il suo prezioso impegno e per i risultati raggiunti all'ex presidente Rolando Telch da parte del Consiglio e dell'Assemblea, e del neo presidente, che nel suo saluto ha ripercorso gli ultimi 9 anni di attività della Cooperativa, le difficoltà affrontate, il coraggio nel fare le scelte giuste, il supporto del Sait, il ruolo fondamentale del direttore Piffer e della sua



e avrebbe fatto mancare il suo servizio al piccolo centro; nel 2021 è stato invece completamente ristrutturato a nuovo il negozio di Cortina, un intervento particolarmente apprezzato dai soci e dai clienti.

La Cooperativa ha i suoi negozi a **Salorno**, a **Cortina all'Adige**, a **Montagna** e a **Pochi**. Il supermercato più grande è il Coop Trentino di **Salorno**, in **via Trento**, con i suoi 400

metri quadrati di superficie; qui, tra i reparti sempre molto curati, spicca il settore carni, gestito dall'esperto macellaio Domenico Fiore: un banco che grazie alla qualità delle carni e agli assortimenti è il fiore all'occhiello del negozio.

L'altro punto vendita di **Salorno**, in **piazza S. Andrea**, è un negozio di circa 100 mq di superficie, così come quelli di Cortina all'Adige, Montagna e Pochi. Sono perfetti

negozi di vicinato che assicurano la spesa con tutto ciò che serve ogni giorno, completi di tutti i prodotti freschi (pane, ortofrutta, latticini, carne, pesce), con assortimenti sempre aggiornati, e con i prodotti a marchio Coop in primo piano: punti vendita che per questi piccoli centri sono pure luoghi di incontro e relazione.

Il direttore Giuseppe Piffer sottolinea infatti come si tratti di negozi molto amati dai clienti e dai soci, che in questo modo possono accedere a un servizio così indispensabile.

La rete di negozi della Famiglia Cooperativa si completa con altri due punti vendita, sempre a **Salorno**: il negozio di ferramenta e articoli per il giardinaggio, in

via Trento 18, e, integrato a questo, il **Liberty** (casalinghi, articoli per la casa e tessile, giocattoli), in **via Trento 6**.

La Famiglia Cooperativa ha quasi 2000 soci; i dipendenti impegnati nei sette negozi sono 21. (c.galassi) ■

Famiglia Cooperativa di Salorno

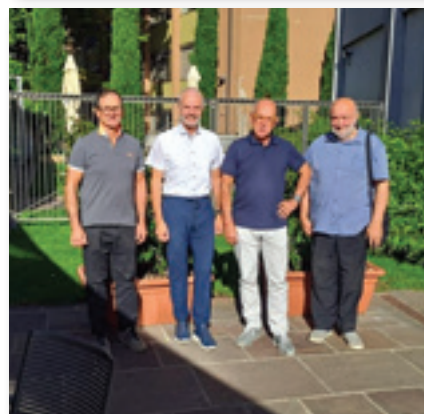
Eletto il nuovo presidente

È Giuseppe Simeoni il nuovo presidente della Famiglia Cooperativa: raccoglie il testimone da Rolando Telch che in questi anni ha promosso un rafforzamento della presenza della Cooperativa sul territorio

squadra di seri e validi collaboratori, "Però – ha sottolineato Simeoni – il sostegno maggiore lo dobbiamo riconoscere a voi soci e clienti dei nostri punti vendita, sostegno senza il quale tutta questa storia non si sarebbe scritta. È un gioco di squadra che ci permette di mantenere sul territorio dei servizi e dei posti di lavoro fondamentali per l'intera comunità. Solo la cooperazione riesce a mantenere e dare dei servizi anche nelle piccole comunità, penso ai Pochi, Cortina, Montagna, che realtà sarebbero senza un negozio di vicinato? Qualche euro speso in più rispetto al discount è un euro in più speso per l'intera comunità e non a favore della multinazionale di turno. Per non parlare delle garanzie di qualità dei prodotti che Coop assicura ai propri clienti".

UNA RETE DI SETTE NEGOZI

La Famiglia Cooperativa di Salorno ha festeggiato il 125 anni di attività giusto l'anno scorso, dopo un periodo che l'ha vista impegnata nel progetto di rafforzamento della sua presenza sul territorio. L'obiettivo del progetto – assicurare un servizio in grado di



Nelle foto: in alto il negozio Liberty di Salorno; qui sopra, l'ingresso del negozio di Cortina. Qui a fianco, da sinistra Rolando Telch ex presidente della Famiglia Cooperativa, Christian Tanner vice direttore di Raiffeisen Bolzano, Giuseppe Simeoni attuale Presidente della Famiglia Cooperativa e accanto il direttore Giuseppe Piffer

rispondere ai nuovi bisogni di questa zona – ha portato la Famiglia Cooperativa a decidere nel 2020 per la ristrutturazione del negozio di Montagna e l'apertura di un "nuovo" punto vendita a **Laghetti di Egna**, un negozio che altrimenti sarebbe stato chiuso



Trento, 26 settembre 2023 La sostenibilità cooperativa Appuntamento alla sala inCooperazione

Martedì 26 settembre, dalle 17 alle 18.30, presso la sala inCooperazione, in via Segantini 10 a Trento, **Stefano Zamagni**, economista e docente di Economia Politica dell'Università di Bologna, ed **Ericka Costa**, docente di Economia Aziendale dell'Università di Trento e direttrice del Centro Studi Italiano per la Rendicontazione Sociale di Impresa, approfondiranno il tema della sostenibilità cooperativa, nel corso di un appuntamento aperto a presidenti, amministratori, direttori, responsabili e a tutte le persone interessate.

Durante l'incontro, organizzato dall'Area Formazione e Cultura Cooperativa della Federazione Trentina della Cooperazione, saranno inoltre presentate alcune **testimonianze di realtà che hanno scelto di avviare un percorso di sostenibilità e il modello di autovalutazione**, promosso dalla Provincia autonoma di Trento, per aiutare le imprese familiarizzare con alcuni dei temi della sostenibilità e valutare gli spazi di miglioramento. (S.Perugini) ■

L'ingresso è libero, previa prenotazione su <https://bit.ly/3s1i6lJ>

I soggiorni estivi a Levico Terme E... state in Rete!

Concluse da poco le settimane vacanza dei gruppi della Cooperativa sociale La Rete. Confermata ad ottobre la 34^a edizione del Corso Volontari



In un luogo così vicino e così familiare, ancora una volta il "fare rete" è protagonista. **Quattro le settimane di soggiorno, che hanno visto impegnate 54 persone con disabilità, 34 volontari e 14 educatori.** Sono stati momenti non solo di divertimento, spensieratezza e svago – oltre che di sollievo per le famiglie – ma un tempo per prendersi cura l'uno dell'altro. Le persone con disabilità, vere protagoniste, ci stupiscono una volta di più con la loro determinazione ed entusiasmo, con la fiducia nei compagni di viaggio, la capacità di adattarsi, di conoscersi, di insegnarci l'importan-

za delle relazioni, quelle ad altezza occhi fatte di rispetto e reciprocità, di supporto, semplicità, crescita condivisa anche attraverso il limite.

Nel mese di luglio si sono alternati quattro gruppi affiatati, coordinati da team di educatori e accompagnati da volontari, unici e insostituibili, determinati nel loro volererci essere, per una settimana, tre giorni o solo una cena, donando una magia che si rinnova e che non è mai scontata. Questi sono i soggiorni estivi della Rete. Grazie a chi è stato con noi o vorrà esserlo il prossimo anno. ■



Dona i tuoi punti alla cooperativa La Rete!

Grazie alla raccolta punti SocioSì contribuirai a sostenere i soggiorni della prossima estate. Anche quest'anno, dona i tuoi punti alla Rete!

La raccolta punti SocioSì termina il 30 gennaio 2024



I tuoi passi verso l'altro: il nuovo Corso Volontari!

A ottobre al via a Trento la 34^a edizione del Corso per Volontari della Rete: 10 incontri da ottobre a dicembre, 30 ore di lezione, ascolto, lavoro di gruppo, esperienza diretta, ogni lunedì dalle 20 alle 22.30.

Segui gli aggiornamenti su www.coopla rete.org

La raccolta fondi

Coop, Emergenza Alluvione: il risultato della raccolta

Iniziata a metà maggio, la raccolta fondi ha quasi raggiunto i 2,2 milioni di euro e visto partecipare più di 81.000 donatori fra soci, dipendenti e clienti, oltre a molti fornitori delle cooperative

2.190.736 euro, è il risultato complessivo della raccolta avviata dalle cooperative di consumatori a metà maggio all'indomani dell'alluvione. La raccolta, che si è conclusa a fine giugno, ha visto partecipare oltre 81.000 donatori fra soci, dipendenti e clienti; a questi si sono aggiunti molti fornitori delle cooperative.

Il primo atto della raccolta è stato immediato e tutte le cooperative di consumatori si sono mosse all'unisono stanziando fin da subito 1 milione di euro e promuovendo al tempo stesso una campagna di solidarietà in tutti i punti vendita, con l'obiettivo di coinvolgere i propri soci e clienti, sia alle casse che attraverso un conto corrente dedicato.

GLI OBIETTIVI

La campagna si è affiancata a un'attività di sostegno fra tutti i dipendenti delle cooperative, a favore dei colleghi di Coop Alleanza 3.0 e Coop Reno che hanno subito danni dall'emergenza, attraverso la donazione di ore di lavoro e giorni di ferie. Il risultato sono stati 530.274 euro che saranno versati specificamente a tale scopo. Il resto dell'importante raccolta sarà destinato a un duplice obiettivo; da un lato sostenere le cooperative (agricole, di produzione e trasformazione, ecc.) che hanno subito danni in conseguenza dell'alluvione e dall'altro contribuire a interventi di ricostruzione in accordo con le autorità interessate.

"Siamo soddisfatti dei risultati della



campagna di solidarietà – ha dichiarato Marco Pedroni, presidente Ancc-Coop (Associazione Nazionale Cooperative di Consumatori) – è una ulteriore dimostrazione di quanto il mondo delle cooperative di consumatori sappia rispondere in momenti di grande drammaticità; lo abbiamo fatto sempre, anche in altre situazioni sia di emergenza internazionale che nel nostro Paese. Guardiamo ora con fiducia agli interventi di ricostruzione che, grazie al contributo di soci, dipendenti, consumatori potranno attivarsi". ■

Ex dipendente Sait

Congratulazioni a «Giobatta» Tomasi, nominato Commendatore della Repubblica

L'onorificenza consegnata il 2 giugno a Trento. Per 36 anni dipendente in Sait, Tomasi è noto e attivo per il suo impegno costante e generoso nel sociale e nel volontariato

Giovanni Battista Tomasi, per gli amici Giobatta, classe 1939, lo scorso 2 giugno, in occasione della Festa della Repubblica, nella nuova piazza della Mostra a Trento, ha ricevuto, dal Commissario del Governo Filippo Santarelli e dal Sindaco di Trento Franco Ianeselli, l'onorificenza di Commendatore della Repubblica Italiana. La motivazione recita: "promotore dei principi del movimento cooperativo trentino, si è costantemente distinto per l'impegno profuso nel mondo del volontariato, nell'assistenza agli anziani e agli indigenti. Dal 1963 è nel consiglio direttivo del Gruppo Alpini di Mattarello".

Tomasi ha lavorato in Sait dal settembre 1953 all'aprile del 1989, "prima da garzone (*bòcia*) nei punti vendita – racconta – poi commesso banconiere, commesso consegnatario in magazzino e commesso venditore di alimentari (rappresentante) l'ultima decina d'anni". Tanti i momenti da ricordare



in una esperienza così lunga con il Consorzio, "il 5 novembre 1966 – sottolinea – ero stato uno dei primi, con fatica, a recarmi in via Segantini all'ex magazzino allagato dall'esondazio-

Al centro della foto Giobatta Tomasi durante una visita in Sait in occasione del suo 80° compleanno, ritratto con l'allora presidente Sait Roberto Simoni e il direttore Luca Picciarelli

ne dell'Adige, anticipato solo dai dirigenti che arrivavano in barca".

"Non c'è negozio alimentare o Cooperativa in Trentino e Alto Adige che non abbia visitato – spiega – sconfinavo anche nella provincia di Brescia e di Vicenza. Avevamo molti clienti in Alto Adige e alcuni erano da raggiungere in funivia, per evitare le strade sterrate. Conoscevo a memoria il listino in tedesco e altrettanto i saluti, – aggiunge con orgoglio – ero per loro l'*"italienisch die grosse firme Sait"*.

Nel 1983, all'assemblea generale del Consorzio, Tomasi ha ricevuto dal presidente del Consorzio, Giordani, e dal presidente della Cooperazione Trentina, Sartori, anche la medaglia d'oro per i trent'anni di lavoro in Cooperazione.

Oggi Tomasi è da tutti conosciuto, a Mattarello, come "Giobatta"; è volontario nel Gruppo alpini, fa parte dell'organo di controllo del Circolo San Vigilio, per molti anni è stato nel consiglio di amministrazione della Famiglia Cooperativa Aldeno Mattarello; a Trento è nel consiglio del sindacato pensionati della Cisl Trentino. (c.galassi) ■

Fine della tutela luce e gas

scegli
et•ka

l'energia
della cooperazione



con etika sei al sicuro!

aderisci anche tu all'offerta economica, ecologica e solidale
della Cooperazione Trentina con Dolomiti Energia

aderisci qui



WWW.ETIKAENERGIA.IT

OFFERTA LUCE E GAS DI



GARANTITA DAL GRUPPO DI ACQUISTO COOPERATIVO TARENTINO



et•ka
luce e gas

“Un mare di idee per le nostre acque”

Plastica, come far emergere il sommerso

La campagna Coop “Un mare di idee per le nostre acque” si è occupata questa estate di ripulire i fondali e far emergere problemi sommersi dovuti all'incuria dell'uomo

di Claudio Strano

Ripulire i fondali e far emergere problemi sommersi dovuti all'incuria dell'uomo. Su questo obiettivo si è concentrata quest'estate la campagna “Un mare di idee per le nostre acque”, per la tutela dei nostri mari, laghi e fiumi, giunta al quarto anno di attività. Promossa da Coop insieme a LifeGate, la campagna è ripartita dal CaterRaduno di Pesaro, concentrandosi sullo stato dei fondali dove, secondo uno studio dei ricercatori dell'Ispra, è depositato più del



70% dei rifiuti in mare costituito per il **77% da plastica**. Grazie alle missioni dei biologi subacquei, nell'area di San Bartolo, a Pesaro, verrà valutato e documentato lo stato di alcuni fondali italiani.

La campagna Coop ha consentito fin qui di raccogliere oltre **59,4 tonnellate** di materiale disperso, comprese plastiche e microplastiche, equivalenti al peso di oltre 3,9 milioni di bottiglie da mezzo litro che, se messe in fila, coprirebbero la distanza tra Milano e Napoli (circa 794 km). In 3 anni sono stati collocati nelle acque dei porti 46 Seabin (i cestelli elettronici in grado di raccogliere le microplastiche), 3 Trash Collec'Thor (argani capaci

di racimolare anche 100 kg di rifiuti plastici dalle acque di attracco) e si sono utilizzati 2 Pixie drone, droni deputati alla raccolta in superficie di materiali galleggianti, capaci fino a 60 kg. (consumatori.e-coop.it) ■

Famiglia Cooperativa Lagorai Roncegno Il saluto ad Anna

La Famiglia Cooperativa Lagorai Roncegno lo scorso 2 giugno ha salutato la sua socia più anziana, Anna Smaniotto, giunta all'incredibile età di 106 anni

Anna Smaniotto, scomparsa lo scorso 2 giugno, è stata a lungo la cittadina più anziana di Marter e una delle socie più longeve della Cooperazione di consumo trentina. Nel 2021 la stessa Famiglia Cooperativa ha voluto festeggiarla ed esserle affettuosamente vicino in occasione del suo 104° compleanno.

Nata nel 1917 in Boemia quando la sua famiglia si trovava lì profuga a causa della prima guerra mondiale, Anna Smaniotto era diventata da molti anni la socia più anziana della Famiglia Coope-



Anna Smaniotto nel giorno del suo 105° compleanno

rativa Lagorai Roncegno; ha vissuto un'esistenza serena a Marter, non si è mai sposata, ma, vicina alla sua amata famiglia, si è dedicata alla cura degli animali, dell'orto, del giardino. Finché le è stato possibile ha frequentato quasi quotidianamente il negozio della Cooperativa a Marter, dove la sua famiglia fa la spesa fin dall'anno della fondazione della cooperativa di consumo, nel 1909.

Negli ultimi anni però Anna aveva dovuto rinunciare a questo piacevole appuntamento, per acquisirne uno nuovo, accogliendo sempre con gioia e una battuta spiritosa i dipendenti della

Famiglia Cooperativa che le consegnavano la spesa nella sua casa, dove ha potuto continuare a vivere fino ai suoi 104 anni, seguita costantemente dalle nipoti.

Altrettanto bene Anna ha vissuto l'esperienza della casa di riposo, a Roncegno, dove circa due anni fa i suoi familiari l'hanno trasferita per continuare ad offrirle tutte le cure necessarie. Grazie anche alla presenza quotidiana delle sue nipoti e della sua famiglia, la centenaria Anna ha vissuto con gioia e serenità anche questo ultimo tempo della sua vita. (c.g.) ■

Il cibo è oggi protagonista di una narrazione che nasce dalle nostre insicurezze: è il grande ologramma del nostro tempo, che riflette i rapporti che abbiamo con noi stessi, con la salute, con l'ambiente e, soprattutto, con gli altri. I prodotti, infatti, non sono mai solo cose, ma rappresentazioni, che recano impressa l'immagine della società che li ha realizzati, delle sue aspettative, delle sue passioni, delle sue ossessioni, della sua identità, di quello che vuole e non vuole essere.

TRIBÙ ALIMENTARI

Da qui nascono le cosiddette **tribù alimentari**, una realtà che è sotto gli occhi di tutti e si produce anche con la nostra partecipazione e complicità.

Viviamo in un mondo scisso fra **cibo-mania** e **cibo-fobia**. Da una parte, non facciamo altro che seguire format di ricette e consigli su cosa man-

“Le tante tribù alimentari, in parte, sono quello che resta delle antiche religioni: un tempo le nostre diete, i nostri digiuni, le nostre astinenze, avevano un'origine sacra”

giare, compulsiamo hit parade alimentari, seguiamo show cooking, assecondando tutta una serie di passioni che qualche volta confinano con le fissazioni. D'altra parte, però, esiste anche una paura del cibo dilagante, imperante, che è all'origine delle tribù alimentari, divise e anche nemiche tra loro. Si tratta, non dimentichiamolo, di un tema che tocca soprattutto noi cittadini dell'Occidente, una parte di mondo che ha come problema l'abbondanza e non più la scarsità, come succedeva ai nostri nonni. Quindi ci dividiamo in vegani, vegetariani, crudisti, nocarb e così

via... a quante tribù del cibo siamo arrivati? Nel mio libro "Homo dieteticus", dedicato a questo tema, ne calcolo almeno un centinaio, ma è una cifra che va aggiornata continuamente. Queste tribù alimentari, in parte, sono quello che resta delle **antiche religioni**: un tempo le nostre diete, i nostri digiuni, le nostre astinenze, avevano un'origine sacra. Oggi non più: in una società come la nostra, le religioni sono uscite dalla

orizzonte morale e religioso il demone, ma **demonizza continuamente** il cibo, trasferendo le proprie paure sul rapporto con l'alimentazione. Per questo è importante, nella costruzione di una figura di un consumatore responsabile, di un consumatore a misura di questo tempo, la formazione. Tuttavia, abbiamo la tendenza a ridurre la cultura del cibo a educazione alimentare, che è importante ma che, se lasciata da so-

cultura del cibo che tenga conto di tutte queste dimensioni, senza dimenticare che esso è condivisione, è piacere di stare insieme, è tempo che si dedica a sé e agli altri. **È attenzione sociale.**

LA SOSTENIBILITÀ È SOCIALE O NON È

Qui entra in campo la questione della **sostenibilità: la sostenibilità o è sociale o**

Per una nuova cultura del cibo

I consumatori, coproduttori del cibo

Mangiare è un atto politico. Perché quando ci mettiamo a tavola e decidiamo cosa mettere o cosa togliere dal nostro piatto, stiamo compiendo un'azione dalle imponenti ricadute ambientali, sociali, affettive, psicologiche

di **Marino Niola**, antropologo

porta rientrando dalla finestra sotto forma di precettistica e di decalogo alimentare. Solo che non sono più religioni dell'anima, ma del corpo.

Una volta la Chiesa se la prendeva con i grassi, ma non lo faceva per ragioni estetiche o dietetiche quanto per ragioni etiche, perché ingrassare diventava la metafora di una bulimia, di un'avidità che sottraeva cibo agli altri. Il punto era, appunto, non ingrassare a spese della collettività, del prossimo. Quando il profeta Amos, 700 anni prima di Cristo, se la prende con i grassi, non lo fa per obesofobia, ma per sollevare una questione morale.

DALL'ETICA ALLA DIETETICA

Oggi invece cosa accade? L'etica si è trasformata in dietetica, che forse è la **forma di etica** più diffusa del nostro tempo, che a sua volta ha che fare con il ruolo che ha il cibo che, nella nostra società, è divenuto il collettore delle nostre paure, delle nostre domande, delle nostre aspirazioni e delle nostre preoccupazioni. Per cui, da una parte dilagano i cibi salvavita che diventano il toccasana, la pietra filosofale alimentare che risolve tutti i nostri problemi, e d'altra parte si diffondono le fobie che escludono dalla nostra alimentazione quelli che vengono ritenuti, volta per volta, i cibi killer. La nostra società ha congedato dal suo



non è. Se sganciamo, separiamo la questione sociale dalla questione ambientale ed ecologica, riduciamo la sostenibilità a giardinaggio, e questo va assolutamente evitato. **Ecco perché un'organizzazione come la Coop oggi ha un compito formativo gigantesco**, che non può essere lasciato solo alle agenzie formative tradizionali come la famiglia e la scuola, che pure è più importante dell'università da questo punto di vista. Infatti, **la cultura del cibo va insegnata nei primi anni dell'età scolare, e forse oggi potrebbe diventare la punta più**

la, come i bambini non ancora autonomi fa disastri. La cosiddetta **educazione alimentare** è alla base di numerosi fraintendimenti e di molte delle derive dietetiche che oggi vanno per la maggiore, perché riduce un fatto umano, come l'alimentazione, a nutrizione.

L'ALIMENTAZIONE È CULTURA

Mangiare non significa solo **fare il calcolo** delle proteine, delle calorie, dei grassi e dei carboidrati, ma ben altro: **l'alimentazione umana è cultura, è convivialità, è condivisione e scambio, è memoria, è identità.** Se dimentichiamo tutto questo, le campagne di educazione alimentare sono necessariamente destinate al fallimento. Un fatto confermato anche dagli endocrinologi che sono nel pool di ricerca del MedEatResearch, centro di ricerche sociali sulla dieta mediterranea che dirige insieme ad Elisabetta Moro. Il problema è dunque generare una nuova

avanzata dell'educazione civica: perché insegna un buon uso, non esclusivo ma inclusivo, dell'identità, e diventa uno dei nuovi obiettivi di una militanza post ideologica, dove il consumatore non è più un semplice consumatore, ma – proprio perché è stato accompagnato, istruito, formato o in certi casi, riformato – diventa un **coproduttore** del cibo che mangia.

Insomma, mangiare è un atto politico a tutti gli effetti. Perché, quando ci mettiamo a tavola e decidiamo cosa mettere o cosa togliere dal nostro piatto, stiamo compiendo un'azione dalle imponenti ricadute ambientali, sociali, affettive, psicologiche, di ogni tipo. Ecco perché mi piace molto l'espressione "Consumatori Coop", queste due Co, di Consumatore e di Coop, intese in questo modo possono diventare il nuovo algoritmo di un consumo responsabile. (consumatori.e-coop.it) ■

Anche nell'edizione 2023 di Fa' la Cosa Giusta! Trento, così come nelle diciotto precedenti, le cooperative sociali saranno una componente significativa degli oltre 200 espositori presenti. La realtà che vi presentiamo oggi, e che sarà presente negli spazi di Trento Expo dal 20 al 22 ottobre prossimi, non è una cooperativa, ma "sociale" decisamente sì.

per persone che erano state in carcere, dato che "avere la fedina penale sporca" è ancora un fortissimo motivo di esclusione dal mercato del lavoro, anche in presenza di competenze ed esperienze solide alle spalle.

Dopo qualche anno di studi, ragionamenti e prove, la pista più promettente è sembrata essere quella degli sgomberi, attività poco appetibile per le grandi ditte di traslochi, ma molto molto richiesta, dato che praticamen-

Verso la Fiera "Fa' la Cosa Giusta! Trento"

Nuova casa alle cose

Tra le coop sociali presenti alla prossima Fiera "Fa' la Cosa Giusta! Trento" ci sarà anche "Di Casa in Cosa", il servizio dedicato a chi deve sgomberare una casa (o liberarsi di un mobile) e desidera che venga recuperato tutto il possibile

di **Dario Pedrotti**

Nel 2017 una serie di persone che erano venute a contatto con il carcere di Trento – perché ci avevano fatto volontariato, perché ci avevano lavorato, o perché erano state "ospiti" – hanno deciso di fondare "Dalla viva Voce", una nuova associazione che ha come obiettivi quelli di "sensibilizzare la cittadinanza sui temi della giustizia, della pena e della detenzione; promuovere l'autonomia delle persone ex detenute, favorendone la crescita personale, il reinserimento nella società civile, e la conclusione di percorsi formativi; rimuovere le barriere sociali tra persone che hanno avuto esperienze di detenzione e il resto della comunità, contribuire a prevenire la ricaduta nell'illegalità e promuovere concezioni alternative della sanzione penale e la loro sperimentazione e realizzazione".

CREAZIONE DI POSTI DI LAVORO

Da subito uno dei temi più importanti è stato quello della creazione di posti di lavoro



Il negozio di "Di Casa in Cosa" in via Zara 22 a Trento è aperto il lunedì, mercoledì e venerdì dalle 15 alle 19, e il martedì e il giovedì dalle 9 alle 12



te a chiunque capita almeno una volta nella vita di avere una casa, una soffitta o una cantina da svuotare.

Così nel maggio del 2019 nasce "Di Casa in Cosa", il progetto che si occupa di sgomberi e vendita di usato, che da allora riesce ad occupare stabilmente, con un contratto part time, due persone con esperienza di carcere alle spalle, e anche a sostenere una parte cospicua delle altre attività della associazione.

È buffo, ma significativo, che in "Di Casa in Cosa" alcuni dei dipendenti facciano "quello che facevano prima": sempre di svuotare appartamenti si tratta, ma in questo caso con il benessere, e anzi con l'invito esplicito, da parte dei legittimi proprietari.

COME FUNZIONA IL SERVIZIO

Il servizio di sgombero è a pagamento, sia che i materiali recuperati vengano poi smaltiti, sia che vengano invece messi in vendita nel punto vendita di via Zara 22 a Trento. Anche se qualcuno si lamenta dicendo "ma come, io i mobili ve li regalo e voi mi fate pagare?", il motivo è molto semplice: con i soli ricavi della vendita, l'attività non starebbe economicamente in piedi, dato che il ricavo del negozio copre a malapena i suoi costi, e solo grazie ad un cospicuo numero di volontari che si alternano nelle aperture.

La procedura per chiedere un intervento è molto semplice: basta inviare le fotografie delle cose da portare via al numero WhatsApp del progetto (327-1908618) indicando indirizzo e piano a cui si trova l'appartamento, e si riceve un preventivo senza impegno.

Può trattarsi di un appartamento con solo alcuni mobili, di una casa contenente an-

cora tutto quello che serviva per viverci, di una soffitta o di un garage, il preventivo viene calcolato in base al tempo stimato per svolgere il lavoro, che consiste nello smontaggio dei mobili, e nella differenziazione, certosina, di tutti i materiali da smaltire. Se si va d'accordo, si procede, altrimenti nulla.

ANCHE PICCOLE MANUTENZIONI

Negli anni, ai lavori di sgombero si sono affiancati altri "misteroti", piccoli lavori "di pubblica utilità", come smontaggi e rimontaggi di mobili, tinteggiature, e tutto quello che non richiede competenze troppo specialistiche.

IL NEGOZIO

Nel negozio di via Zara (ancora poco conosciuto e aperto il lunedì, mercoledì e venerdì dalle 15 alle 19, e il martedì e il giovedì dalle 9 alle 12) è invece possibile trovare, a prezzi decisa-



Chiedere un intervento a "Di Casa in Cosa" è molto semplice: basta inviare le fotografie delle cose da portare via al numero WhatsApp del progetto (327-1908618)

mente convenienti, mobili, articoli per la casa, elettrodomestici, e tutti quei "tesori" recuperati negli sgomberi, che sono sembrati poter magari interessare a qualche appassionato.

Non vi auguriamo di dovervi occupare di uno sgombero (ma se vi capita, sapete a chi rivolgervi), ma un giretto in via Zara 22 vi consigliamo calorosamente di farlo. ■

INFO

Altre informazioni e contatti su www.dicasaincosa.it.

In gruppo per affrontare a piccoli passi le sfide legate al cambiamento climatico e per scoprire quali sono i comportamenti "pro-ambientali" che possono essere messi in atto dal singolo: nasce con quest'obiettivo il progetto Circolo Climatico, in programma tra ottobre e novembre 2023 a Caldonazzo, dopo le due edizioni a Trento nel 2022 al MUSE.

Circolo Climatico è un'iniziativa dell'associazione Viração&Jangada progettata con le ragazze e i ragazzi che hanno partecipato ad alcuni suoi progetti, tra cui Visto Climatico, grazie al quale

justice, Agenzia Provinciale per la protezione dell'ambiente (APPA). Si chiama "Circolo climatico" perché l'idea di fondo è che parlare dei pensieri e delle emozioni in gruppo aiuti a migliorare il livello di benessere mentale e aumenti la motivazione a modificare le proprie abitudini verso uno stile di vita più sostenibile.

Il progetto si rivolge ai giovani tra i 16 e i 35 anni, ai quali inizialmente saranno forniti degli "strumenti" per comprendere ciò che sta succedendo al Pianeta e delle "tecniche psicologiche" per gestire la preoccupazione che può nascere dalle notizie sul clima,

Caldonazzo, iscrizioni aperte fino al 15 settembre 2023 Il Circolo Climatico arriva in Valsugana

A Caldonazzo l'11 ottobre prende il via Circolo Climatico: per condividere le buone pratiche per uno stile di vita sostenibile e per riflettere sulle "emozioni ambientali" suscitate dal cambiamento climatico

I sei incontri del Circolo Climatico si terranno alla Casa della Cultura di Caldonazzo il mercoledì dalle 17 alle 19



più di 100 giovani hanno preso parte alle Conferenze ONU sul Clima.

Da alcuni studi è emerso che sempre più giovani soffrono di "eco-ansia", anche detta "ansia climatica".

La rivista medica "The Lancet", in particolare, ha pubblicato una ricerca condotta nella primavera 2021, la quale ha rivelato che l'84 per cento dei giovani intervistati (tra i 16 e i 25 anni) prova uno stato cronico di preoccupazione quando si parla di cambiamento climatico.

Nel 60 per cento dei casi questa preoccupazione è legata alla percezione negativa delle risposte dei governi di fronte alla crisi a cui stiamo assistendo.

Il progetto è realizzato dall'Associazione Viração&Jangada e co-finanziato dal Piano Giovani

Zona Laghi Valsugana con il supporto dei partner Associazione Con.tatto, Associazione L'Ortazzo, Movimento Extinction Rebellion di Trento, Movimento Fridays for Future/Rise up for climate

ma anche per incamminarsi verso uno stile di vita più sostenibile.

GLI INCONTRI

Gli incontri si svolgeranno alla Casa della Cultura di Caldonazzo (via della stazione, 2) il mercoledì dalle 17 alle 19. Ecco il programma:

- mercoledì 11 ottobre: La crisi climatica in atto: cosa sta succedendo al nostro Pianeta?
- mercoledì 18 ottobre: Cambiamento climatico: che emozioni mi provoca?
- mercoledì 25 ottobre: L'importanza dell'acqua e la mindfulness
- mercoledì 8 novembre: Moda (in) sostenibile e abitudini
- mercoledì 15 novembre: La sostenibilità vien mangiando
- mercoledì 22 novembre: Tra attivismo e buoni propositi ■

Info: Ilaria Bionda, info@viracaoejangada.org, tel.: 346 878 2300

La poco nota cimice dei boschi campeggia a tutta pagina, in uno scatto fotografico intenso, su una delle pagine del libro sulla fauna appena uscito per i tipi del Parco Adamello Brenta. Il suo nome scientifico è *Pentatomia rufipes*. Non è frequente che a una cimice, benché con una livrea verde smeraldo con un bottone giallo al centro del dorso, si dedichi



portanti, ad esempio quello della soggettività della visione degli orsi e quello del “cosa fare” con le specie alloctone (ovvero aliene).

SMENTIRE BUFAL E NOTIZIE NON CORRETTE

Oltre a questa mossa editoriale, il Parco ha anche lanciato da qualche settimana una nuova rubrica online sul proprio sito web sugli orsi e sui lupi, dedicata a correggere fake-news, bugie, superficialità riportate sui vari media locali ed esterni al Trentino, dandone grande evidenza sui media locali, come era sicuramente utile fare in un contesto dove si

Parco Naturale Adamello Brenta

I parchi, la fauna e l'informazione

Le nuove iniziative di comunicazione del Parco: due collane editoriali (una scientifica e una divulgativa) e una rubrica online per correggere, con documenti e/o articoli scientifici, tutta la disinformazione prodotta dalle troppe fake-news, bugie, superficialità

di Maddalena Di Tolla Deflorian

attenzione. Eppure anche lei arricchisce e forma la fauna piccola e grande, visibile, iconica o misconosciuta, dell'area protetta.

Al Parco Naturale Adamello Brenta (Pnab in sigla) arrivano nuove pubblicazioni, cioè una vera linea editoriale nuova di zecca. Il Parco ha lanciato quest'anno infatti, nell'ambito di un nuovo progetto di comunicazione, due collane editoriali: una di taglio scientifico dal nome “Conoscere”, e una di taglio divulgativo, organizzata lungo due percorsi, “Luoghi” e “Natura Cultura”. Fra i tanti ruoli delle aree protette alpine, quello di divulgare a livelli diversi è un elemento centrale.

“NOI PARCO: LA FAUNA”

La nostra cimice dell'apertura appare su una pagina del primo volume uscito sotto l'egida “Natura cultura”, dal titolo “Noi Parco: la fauna”. Lo hanno scritto tre ben conosciuti divulgatori: **Anna Sustersic** (laurea in scienze ambientali, master in comunicazione ambientale, presidente di Pams Foundation, esperta nel dialogo sociale intorno alla fauna), **Filippo Zibordi** (naturalista e divulgatore molto noto nelle Alpi, esperto di Parco Adamello Brenta), **Mauro Fattor** (giornalista molto conosciuto in regione, già caporedattore dell'Alto Adige, con un master in etologia). L'obiettivo dell'opera “è di informare abitanti e frequentatori del Parco

su habitat, specie, ricchezza della biodiversità, emergenze naturali dell'area protetta più vasta del Trentino, promuovendo comportamenti a favore della tutela dell'ambiente e dello sviluppo sostenibile”.

Il libro è diviso in due parti: nella prima due autorevoli zoologi (che sono **Andrea Mustoni**, responsabile scientifico del Pnab, e il professore universitario e biologo **Marco Apollonio**) forniscono una visione definita come “panoramica” della fauna del Parco, dei progetti in corso e delle questioni centrali, attraverso **due interviste rapide e snelle** (aprendo

scenari critici che permetteranno ai lettori di riflettere, arrabbiarsi, criticare, pensare, costruire magari dibattiti sulle risposte date). Nella seconda parte del volume l'escamotage narrativo di nove personaggi, diversi tra loro e accomunati dalla curiosità per la natura, permette di parlare di alcuni **protagonisti della vita animale nell'area protetta**, intesi come individui viventi o specie e anche come argomenti, temi, problemi.

L'intento di questa seconda sezione del volume è evidente leggendolo (che piaccia o meno lo stile): buttare sul piatto dell'attenzione del lettore, in modo avvincente e non troppo tecnico, tutta una serie di temi serissimi e im-



La copertina di “Noi Parco: la fauna”, il libro appena pubblicato dal Parco Adamello Brenta

sono moltiplicate e a tratti ingiustamente “pareggiate” prese di posizione e riletture falsificanti perfino della storia del Progetto Life Ursus.

Interessante notare la motivazione “etica” e sociale data dal Parco per spiegare questa azione comunicativa: “**Il Parco pretende rispetto per le proprie comunità che hanno il diritto di essere informate correttamente** – si legge sulla pagina del sito web dedicata alla rubrica – In questi mesi sono state scritte e dette una grande quantità di bufale e notizie non corrette sulla presenza degli orsi e dei lupi. Nella confusione che si è venuta a creare, la disinformazione è molto pericolosa e spesso non è facile da distinguere. Lo scopo di questa nuova rubrica del Parco è quello di smentire almeno alcune delle fake news più pericolose, portando alla luce i fatti e le situazio-



Il progetto di ricerca del Muse "Lupus in stabula"

Una ricerca per migliorare la conoscenza del conflitto tra attività umane e lupo sul territorio provinciale. L'81% delle predazioni è avvenuto in assenza di opere di prevenzione a protezione dei capi predati

Qual è l'impatto del lupo sulle attività zootecniche in Trentino? Quali sono le aree e le malghe più colpite? Quali le strategie di prevenzione più utilizzate sul territorio? Sono alcune delle domande a cui cerca di rispondere il progetto di ricerca coordinato dal Muse "Lupus in stabula: analisi delle dinamiche di predazione da lupo sul bestiame domestico in Trentino", finanziato dalla Fond. Cassa Rurale di Trento e svolto in collaborazione con il Servizio Faunistico, Settore Grandi Carnivori, della Provincia Autonoma di Trento. Indagando con approccio scientifico le situazioni e i contesti in cui si sono verificate le predazioni sul bestiame da parte del lupo nel territorio provinciale, la ricerca approfondisce diversi aspetti che caratterizzano il fenomeno: l'andamento negli anni, la distribuzione spaziale, il rapporto con le misure di pre-

venzione, i fattori gestionali che possono aumentare il rischio di predazione. Il primo prodotto del progetto è una relazione tecnico-scientifica (https://www.muse.it/contrib/uploads/2023/08/lupo_danni_09_08_2023-1.pdf), a cui faranno seguito ulteriori approfondimenti.

Ecco alcuni dati. **578 le malghe censite in provincia**, di cui il 65% ospita bovini, il 26% ovicapri, il 4% bestiame misto e il 3% equini. **Il 36% delle malghe censite è dotato di almeno un'opera di prevenzione a protezione del bestiame dai grandi carnivori (lupo e orso). L'81% delle predazioni è avvenuto in assenza di opere di prevenzione a protezione dei capi predati.**

Solo in 41 malghe sulle 578 censite è presente almeno un cane da guardia, nella maggior parte dei casi in combinazione con qualche tipo di recinzione. Dalla relazione emerge che in provincia di Trento, tra il 2013 e il 2022, si sono verificate **576 predazioni da lupo su domestico, con un totale di 2.256 capi coinvolti** (inclusi i capi morti, feriti e dispersi). **In media il bestiame predato dal lupo ogni anno si aggira intorno allo 0,6% del bestiame complessivo monticato (0,8 per ovicapri ed equini, 0,1 per i bovini).**

Lo studio fornisce inoltre una panoramica descrittiva delle **opere di prevenzione erogate dalla Provincia autonoma di Trento** e delle malghe presenti sul territorio provinciale. (c.g)



Contro la disinformazione La nuova rubrica online per correggere le fake-news con la scienza

Nelle ultime settimane il Parco Adamello Brenta ha aperto una nuova rubrica online che ha lo scopo di smentire almeno alcune delle fake news più pericolose. In questi ultimi mesi infatti sono state scritte e dette molte notizie non corrette, o bufale, sulla presenza degli orsi e dei lupi. Nella confusione che si è venuta a creare, la disinformazione è molto pericolosa e spesso non è facile da distinguere.

Il Parco invece con questa rubrica vuole informare sui fatti e le situazioni per quello che sono, e non per quello che persone male informate o faziose cercano di far credere all'opinione pubblica.

Tutte le informazioni che vengono riportate dal Parco in questa rubrica sono sottese da documenti e/o articoli scientifici scritti in ormai più di vent'anni di nuova presenza dell'orso in Trentino e di ritorno spontaneo del lupo.

La rubrica anti-fake-news

<https://www.pnab.it/il-parco/cosa-facciamo/le-fake-news-sugli-orsi-e-sui-lupi-una-questione-di-rispetto-la-nuova-rubrica-del-parco/>

ni per quello che sono e non per quello che persone male informate o faziose cercano di far credere all'opinione pubblica. Per questo motivo, tutte le informazioni che verranno riportate dal Parco in questa rubrica sono sottese da documenti e/o articoli scientifici scritti in questi ormai più di vent'anni di nuova presenza dell'orso in Trentino e di ritorno spontaneo del lupo disponibili alla data di pubblicazione di ogni notizia. Al contrario,

la rubrica del Parco non tratterà di opinioni in senso stretto, considerandole tutte importanti e lecite purché basate su informazioni corrette e portate con l'idea di dare un contributo costruttivo. Preme evidenziare che, considerando quanto recentemente accaduto in Trentino e la tragica morte di una persona, le fake news devono essere considerate una profonda mancanza di rispetto".

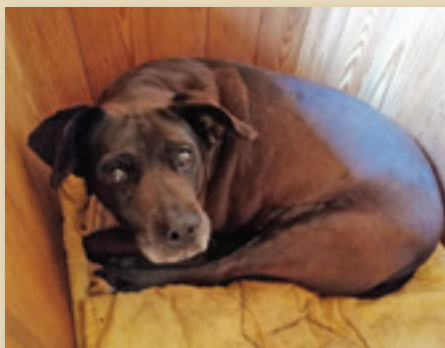
(foto: Parco Naturale Adamello Brenta) ■

Acl Trento

Proteggere il nostro cane

Alcuni consigli per evitare guai o una brutta fine al vostro cane

Assistiamo ad un aumento di appelli strazianti di cani scomparsi per motivi evitabili. **Ricordiamo alcune situazioni di pericolo da evitare:** lasciare il cane in giardino a lungo da solo non di rado comporta un furto, una fuga imprevista o che qualcuno per dispetto apra il cancello (che se automatico a volte si apre per problemi tecnici). Anche **legare il cane fuori dai negozi**, soprattutto nei parcheggi di grandi supermercati, è pericoloso. Furti e cattiverie sono diffusi: evitiamo di lasciare i cani in queste situazioni di pericolo.



RINGRAZIAMENTI, DONAZIONI

Calita, la nostra vecchietta, che era stata reclusa 12 lunghissimi anni in diversi canili del Lazio, duri e affollatissimi, senza mai uscire dal box, ed ha pure un tumore mammario ed è spaventatissima dagli umani, si gode la pensione e il benessere, con noi, da mesi. Vive in una pensione residenziale immersa nel verde, l'abbiamo liberata dal canile.

Grazie a chi dona per i cani che manteniamo. Potete donare e diffondere le storie (sono sul sito <https://www.aclodv.org>). Donazioni ad ACL Odv sede Trento IBAN: IT62J08327032580000002044, con causale **"Calita, donaz rivista coop"**. Avvisate su acltrento@gmail.com per essere ringraziati. Per info 349 2302344.



delle parole può aiutarci a cambiare il mondo, ricordare il passato, costruire un futuro diverso da quello che sembra già scritto per noi e per gli altri.

Avere consapevolezza del significato delle parole che usiamo, o che non usiamo ma che sentiamo pronunciare, ci permette di conoscere le altre persone e il mondo sociale che abitiamo.

“Ognuno di noi è le parole che sceglie: conoscerne

il significato e saperle usare nel modo giusto e al momento giusto ci dà un potere enorme,

confronti della lingua italiana: pur avendo accesso a un patrimonio immenso e ricchissimo, non ne usa che una minima parte.

Più siamo competenti nel padroneggiare le parole, più sarà completa e soddisfacente la nostra partecipazione alla società in cui viviamo: le parole ci danno il potere di definire il mondo in cui viviamo, di renderlo più inclusivo, egualitario e giusto.

Conoscere il significato di tante parole ci permette di attingere a una grande quantità di strumenti. Così

“Ciò che rende esplicito il nostro essere consapevoli della lingua è il rispetto verso gli altri che dimostriamo nell’usarla”

Lingua e comunicazione

Parole, parole, parole. Non soltanto parole

Le parole non sono *soltanto* parole: un uso consapevole delle parole ci aiuta a cambiare il mondo. Più siamo competenti nel padroneggiare le parole, più sarà completa e soddisfacente la nostra partecipazione alla società in cui viviamo

di Silvia Martinelli*

“Parole parole parole, soltanto parole” cantava Mina. Quasi che le parole non abbiano consistenza né valore. Eppure esse segnano il contorno del nostro mondo ed è proprio grazie a loro che possiamo definirci esseri umani sapienti (*Sapiens*); sono le parole ad averci trasportato dall’epoca del “prima” (*pre*) alla Storia.

Da piccoli impariamo a usare le parole per comunicare i nostri bisogni primari; poi man mano che cresciamo ci accorgiamo che il mondo nasconde dimensioni invisibili agli occhi, ma ben definite dentro di noi e dobbiamo trovare le parole adatte a comunicarlo senza fraintendimenti.

Vera Gheno, sociolinguista e saggista che collabora con “Treccani”, sostiene che le parole non sono *soltanto* parole, una non vale l’altra, ma al contrario hanno un grande potere: un uso consapevole

forse il più grande di tutti,” si legge nella descrizione del suo saggio “Potere alle parole” (V. Gheno, *Einaudi*).

TANTE PAROLE, TANTI STRUMENTI

Spesso si ha un atteggiamento poco riconoscente nei confronti della propria lingua: si scelgono sempre le stesse parole, non ci si cura di mantenerle indagandone il significato, o si è poco attenti alle diverse possibilità che la lingua ci offre.

“Che cosa penseremmo del proprietario di una Maserati che la lasciasse sempre parcheggiata in garage pur avendo la patente? E di una persona che, possedendo un enorme armadio di vestiti bellissimi, indossasse per pigrizia sempre lo stesso completo?” si chiede Vera Gheno. Queste situazioni sono esempi dell’atteggiamento che molti hanno nei

come la cassetta degli attrezzi di un artigiano dev’essere ben fornita per far fronte a diverse situazioni, così è anche per il nostro personale lessico.

LE PAROLE PER IMPARARE

Esiste uno strumento che su tutti ci dona sicurezza nel fare luce su frasi e concetti a volte oscuri: il vocabolario. Senz’altro è uno strumento che riconduciamo alla scuola, perché per molti è lì che lo si incontra per la prima volta. Averne uno immediato e semplice da usare sempre a fianco del percorso di apprendimento dei meccanismi della lingua è un grande strumento di libertà. Per questo è importante che il vocabolario sia uno strumento democratico a cui tutti abbiano accesso. Accessibile e inclusivo sono gli aggettivi per descrivere



La Libreria Erickson Conoscere parole nuove

Leggere ci permette di conoscere tante parole nuove e bellissime! Vieni in libreria per scoprire quante. La Libreria Erickson è 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.

quello perfetto. Con oltre 22000 lemmi, illustrazioni ed esempi d'uso, box, approfondimenti e schede tematiche, il **vocabolario illustrato per la scuola primaria "Le parole per imparare"** (Erickson, Zanichelli) dà la possibilità a bambine e bambini di acquisire fin dall'infanzia una grande consapevolezza della lingua. Questo permetterà loro di crescere persone e cittadini attenti.

LE PAROLE SONO UN PONTE

Ma non è il conoscere mnemonicamente il significato delle parole a renderci persone migliori; in questo ormai l'intelligenza artificiale ci sta superando. È piuttosto il discernere il giusto tono e contesto in cui



utilizzare determinate parole quando comunichiamo con gli altri. In pratica, ciò che rende esplicito il nostro essere consapevoli della lingua è il rispetto verso gli altri che dimostriamo nell'usarla.

Come abbiamo detto le parole sono strumenti: al pari di un martello possono essere usate per costruire o per distruggere. Le parole possono essere armi che offendono e feriscono, o al contrario ci danno la grande occasione di curare, meravigliare e interessare relazioni.

"Le parole sono un ponte" si legge nel "Manifesto della comunicazione non ostile" a corredo del libro **"A chi lo dici?"** (R. Russo, Erickson). Questo promemoria in dieci punti ci ricorda che le parole vanno scelte con accuratezza, perché quando parliamo o scriviamo stiamo raccontando di noi come persona.

Le parole ci rappresentano, sono l'esteriorizzazione di quello che siamo e toccano sempre in qualche modo le persone a cui arrivano, creando delle conseguenze piccole o grandi. Comunicare con rispetto è il più grande potere che le parole ci danno. Se conosciamo la lingua non sprecheremo questa grande occasione. ■

*La Libreria Erickson

Vivo a Ravenna e, nei giorni della terribile alluvione di maggio, ho passato ore e ore a compulsare Facebook per seguire, quasi in tempo reale, gli aggiornamenti sulle esondazioni, le frane, i quartieri inondata da acqua e fango, l'attività di volontari e Protezione Civile. A mia volta ho diffuso i comunicati ufficiali dei vari Comuni, nonché la situazione dei livelli dei fiumi monitorata in tempo reale dall'Arpa: che angoscia

Ecologia dell'informazione Quella lunga alluvione di bufale online

Mentre il disastro climatico colpiva l'Emilia-Romagna e parte delle Marche, in rete e nelle chat c'erano messaggi e informazioni utili e necessari, ma anche troppe notizie false e allarmistiche, che hanno aggravato una situazione già di per sé pesantissima. E noi cosa possiamo fare?

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

vedere le bandierine sui vari corsi d'acqua passare progressivamente dal giallo all'arancione e infine al rosso...

In quelle settimane ho sentito molto forte l'**utilità di internet** come connettore veloce di allerte e notizie utili, e anche come modo per sentirsi vicini, chiedere e offrire supporto, fare comunità. Ho pensato a come doveva essere ancora più terribile vivere situazioni del genere quando l'onda di piena arrivava prima delle allerte, senza che ci fosse modo di prepararsi, organizzarsi, comunicare a distanza.

Al tempo stesso, la rete ha amplificato anche polemiche, inesattezze, foto di altri disastri spacciate come se fossero state scattate al momento, nonché vere e proprie bufale, sia sulle cause di quanto stava accadendo, sia sugli effetti, che non c'era alcun bisogno di amplificare. Sono perfino rispuntati i fan delle **scie chimiche**, a sostenere che le piogge straordinarie di quei giorni fossero state "seminate" da voli aerei nei giorni precedenti. Ma il caso più clamoroso è stato quello di chi ha attribuito le inondazioni al presunto svuotamento della Diga di Ridracoli, una bufala assurda (vedi approfondimento) amplificata anche da un personaggio dello spettacolo, che per

questo è stato denunciato da Romagna Acque – la società che gestisce Ridracoli e l'Acquedotto di Romagna – per calunnia, diffamazione a mezzo rete e **procurato allarme**.

Purtroppo il meccanismo di diffusione dei post sui social fa sì che girino molto più velocemente le semplificazioni, le facili ricerche di un colpevole, le spiegazioni che riconducono tutto a un'unica causa. Quando si analizzano problemi complessi,



come gli effetti del cambiamento climatico e le azioni necessarie per contrastarli e attenuarli, ci sono tanti elementi da prendere in considerazione; ma più le spiegazioni diventano lunghe e richiedono **tempo e attenzione**, meno persone sono disposte a leggere, ragionarci su e condividerle.

Inquinare il dibattito collettivo con approssimazioni, bufale e facili polemiche rende sempre più difficile costruire, insieme, una società equilibrata e che tuteli i diritti di tutti. Cosa possiamo fare? Resistiamo alla tentazione di **gareggiare** per l'ultimo like; prendiamoci invece tempo per ragionare, con spirito critico ma approccio costruttivo, su ciò che leggiamo e condividiamo. L'ecologia dell'informazione in rete dipende anche da noi. (consumatori.e-coop.it)

Utile da sapere

La bufala della Diga di Ridracoli, spiegata bene

Come è fatta la Diga di Ridracoli e perché i rilasci controllati di acqua attenuano, anziché aggravarli, gli effetti delle piogge troppo abbondanti, sia a monte che a valle della diga stessa? Lo spiega con esattezza questo articolo: bit.ly/ridracoli ■

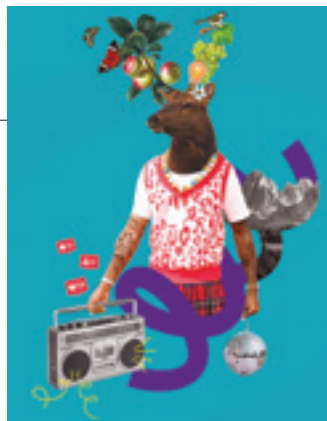
5 appuntamenti in 5 località del Trentino-Alto Adige con ospiti di rilievo nazionale: itinerante, regionale e aperta alle contaminazioni, anche quest'anno la Rassegna Generazioni proverà a rispondere alla sfida della rigenerazione intrecciando in maniera originale storie, persone e territori.

Il programma dell'edizione 2023 è espressione di **un lavoro condiviso che ha coinvolto comuni, associazioni, comunità di valle e quartieri** con l'obiettivo di portare nelle valli e nei centri maggiori proposte culturali di alto livello.

Al centro del dibattito, alcuni dei temi più attuali: cosa aspettarci dallo scenario geopolitico, le prospettive dei giovani tra pandemia e

intergenerazionale tra **Dario Fabbri**, celebre analista geopolitico, direttore di Domino, in passato giornalista per Limes ed altre testate, podcaster e noto volto di La7, e **Pegah Moshir Pour**, attivista iraniana che ha fatto dei diritti civili e dell'empowerment digitale e femminile la sua vita, premiata a Montecitorio allo Standout Woman Award.

Giovedì 7 settembre tappa a **Borgo Valsugana**, alle 18.30 in **Piazza Degasperi** con il talk **"Prendila con filosofia. Come sopravvivere nell'era della performance"**.



to nel 2020 tra i 10 prof. più influenti d'Italia dal Sole 24 ore, e il collettivo femminile **A M'! Rum da me**, specializzato in progetti artistici come mezzo per trattare temi sociali e valorizzare il territorio. Un connubio che parla di arte, felicità e di realizzazione dei propri sogni.

La Rassegna 2023 si chiuderà a **Trento** negli spazi della **Bookique**, dove **mercoledì 13 settembre** è in programma **"Generazione Post Nebbia. Un viaggio nel nord est underground"**.



Trentino-Alto Adige, 5-13 settembre 2023

Gli innesti creativi di Generazioni

Itinerante, regionale e aperta alle contaminazioni, Generazioni è espressione del lavoro condiviso di comuni, associazioni, comunità di valle e quartieri. Per affrontare i temi più attuali nella sfida della rigenerazione, intrecciando storie, persone e territori



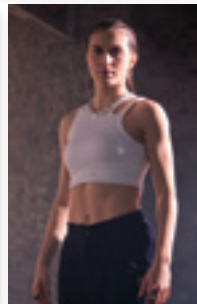
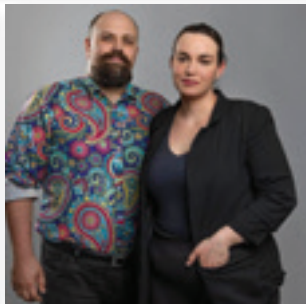
nuove sfide globali, come sopravvivere nella società della performance e come coniugare bisogno di leggerezza e impegno sociale.

GLI APPUNTAMENTI

La rassegna Generazioni 2023 si apre **domenica 3 settembre** alle 14.30 al **Rifugio Malga Sauch di Giovo (Tn)** con **"Flower power. Per una sostenibilità condivisa"**. Cristiano

Godano, cantautore e chitarrista, frontman dei Marlene Kuntz, incontrerà **Alessandra Viola**, ricercatrice, giornalista e scrittrice pluripremiata per la sua attività di divulgazione a favore delle piante. Il tema dell'incontro è il cambiamento climatico, come dare un futuro al pianeta e a noi stessi attraverso modi di vita più sostenibili. Musica e scienza insieme per lanciare un messaggio comune: invocare il rispetto per l'ambiente.

Martedì 5 settembre alle ore 18.30 la Rassegna si sposta a **Bolzano**, nella **Sala Conferenze del Centro Pastorale**. Si parlerà di guerre fredde e manifeste, di diritti umani e libertà negate con **"Domino. Strumenti per capire le nuove sfide globali"**. Un dialogo



Maura Gancitano e Andrea Colamedici, creatori di **Tlon**, progetto multimediale che commenta la quotidianità con spirito critico, incontrano **Alessandra Chillemi**, breakdancer proiettata alle Olimpiadi di Parigi del 2024, e **Stefano Dalvai** medaglia d'oro ai World Transplant Games di Perth in Australia. Un confronto su cosa significhi oggi vincere, perdere o più semplicemente, rimanere in equilibrio.

Sabato 9 settembre, alle 18.30 a **Merano** nella **Sala Civica**, **"Happy! Il diritto alla felicità incontra l'impegno civile"**. È possibile coniugare la leggerezza e impegno per creare bellezza? Ne parleranno **Enrico Galliano**, insegnante di periferia, autore di bestseller come "L'arte di sbagliare alla grande", nomina-

Un ritratto della Generazione Z affidato a **Carlo Corbellini**, anima del gruppo indie rock Post Nebbia, e a **Pier Francesco Pacoda**, critico musicale, saggista, esperto di linguaggi musicali e giovanili. Un viaggio nell'indie autentico, nel rock padano che trova nella provincia la sua forza mistica e psichedelica, ma anche un dialogo per dare voce a una generazione che, tra pandemia e globalizzazione, ha perso ogni certezza e orientamento.

Generazioni è un progetto delle cooperative sociali Young Inside e Inside, in collaborazione con Mercurio Società Cooperativa, sostenuto dalle Province autonome di Bolzano e Trento e dalla Regione autonoma Trentino Alto Adige/Südtirol, con il contributo di Alperia e Fondazione Cassa di Risparmio di Bolzano. ■

Siamo in una spirale che appare inarrestabile. Le due crisi che nel breve arco di tempo hanno condizionato la politica e l'economia mondiali, la pandemia da Covid19 e la guerra in Ucraina, hanno avuto come conseguenza primaria un'accelerazione impressionante dell'inflazione e come conseguenza secondaria un allargamento enorme della forbice fra ricchi e poveri. La velocità dell'inflazione, al di là delle rassicurazioni ufficiali, colpisce in maniera durissima le

questo si può certamente mettere in atto qualche correttivo, come la tassa sugli extraprofiti. Ma senza illudersi troppo: chi ha le redini del mercato finanziario o energetico alla fine può comunque scaricare sugli utenti gran parte dei profitti "mancati".

Il vero problema è un altro: la crisi ha enfatizzato una sottocultura della massimizzazione del profitto e dell'egoismo che mi sembra oggi una delle malattie sociali più diffuse nel nostro Paese, con il corrispondente indebolimento della cultura

contro la cultura dello sfruttamento e dell'accumulo che appare diffusissima in tutti gli strati sociali, **assolutizzando come un diritto fondamentale il perseguimento del proprio interesse, costi quello che costi.**

UN PRINCIPIO COSTITUZIONALE FONDAMENTALE: LA TASSAZIONE PROGRESSIVA

Secondo, il riconoscimento del valore della tassazione progressiva. Si tratta di

Crisi e etica pubblica

Quattro principi di giustizia sociale

La ricerca della giustizia distributiva (l'equità contro l'accumulo). Il principio costituzionale fondamentale della tassazione progressiva. La funzione sociale dei beni comuni (beni strategici per l'umanità). La responsabilità sociale di ciascuno

di **Alberto Conci**

famiglie – dai mutui al carrello della spesa – e ha conseguenze profonde, visibili solo fra qualche anno, quando gli effetti sulla salute, la scolarizzazione, la formazione, la casa, il lavoro saranno probabilmente irreversibili. Ma se per molti la crisi spinge fin da oggi a rivedere i consumi, a vagare fra le offerte dei supermercati per fare la spesa, a sperare di non avere imprevisti pesanti, a rinunciare alle vacanze, diventa sempre più evidente la divaricazione con coloro che invece dalla crisi sono toccati più marginalmente o addirittura hanno ricavato profitti a volte enormi. E non si tratta solo delle grandi aziende energetiche o di coloro che hanno approfittato della congiuntura economica sul piano finanziario, ma anche di chi ha aumentato senza controllo tariffe, costi della manodopera, costi dei materiali, non di rado approfittando dei contributi pubblici o delle agevolazioni fiscali per incrementare in maniera ingiustificata i prezzi. In tutto



“ Viviamo una crisi profonda che impone di scegliere. Che modello di economia, di relazioni personali e politiche, di società immaginiamo? Quale struttura della società di domani? ”

ra del bene comune su cui poggia il patto costituzionale. Per uscirne occorre riscoprire alcuni dei principi fondamentali dell'etica pubblica. Ne indico qui quattro.

GIUSTIZIA DISTRIBUTIVA

Primo, la ricerca della giustizia distributiva. Essa «mira a promuovere un'equa ripartizione delle risorse comuni, cioè una società giusta dal punto di vista materiale, nella quale non vi sia posto per invidia o risentimento per l'altrui fortuna» (G. Zagrebelsky).

È la forma primordiale della giustizia e parte dal presupposto che nessuno è padrone assoluto dei beni. Né di quelli materiali, né di quelli immateriali. La giustizia distributiva non cancella la proprietà dei beni, ma tende alla realizzazione dell'e-

un principio costituzionale fondamentale. Così l'articolo 53: «Tutti sono tenuti a concorrere alle spese pubbliche in ragione della loro capacità contributiva. Il sistema tributario è informato a criteri di progressività». In un Paese nel quale si sprecano, dalle chiacchiere nei bar alle aule della politica, gli sproloqui contro la progressività della tassazione, c'è molto lavoro da fare sul piano culturale: anche se non piace ai furbi e ai disonesti, questo è uno dei principi di fondo della convivenza democratica. Perché è una delle basi della giustizia distributiva e soprattutto perché permette ai più fragili di poter godere di quei servizi che sono altrimenti inavvicinabili. La tassazione progressiva garantisce «la possibilità di un'essenziale funzione redistributiva del reddito [...] che può avvenire in moltissime forme», migliorando in tal modo la condizione dei più deboli e la condizione generale della convivenza: «In quest'ottica, il dovere di pagare le tasse non è in primo





luogo il dovere morale di obbedienza alle leggi dello stato, ma è un dovere di stretta giustizia» (E. Chiavacci).

Le tasse non sono un furto da parte dello Stato, sono al contrario l'unica garanzia per assicurare a tutti un minimo di uguaglianza sociale, favorendo gli svantaggiati, ma in realtà offrendo servizi di qualità a tutti. Per questo chi non paga le tasse ruba alla collettività dalla quale riceve (e pretende!) i servizi che con le tasse sono sostenuti.

LA FUNZIONE SOCIALE DEI BENI COMUNI

Terzo, il riconoscimento della funzione sociale dei beni comuni. Si tratta di un argomento scabroso, perché l'idea più diffusa è che ai beni di cui dispongo, per proprietà o concessione, posso applicare la regola della massimizzazione del profitto.

Questo è un problema serissimo per le conseguenze che ha non solo sul piano ambientale (si pensi allo sfruttamento turistico delle montagne o delle coste da parte di pochissimi), ma anche su quello dell'equità sociale, perché crea di fatto una società nella quale solo i più ricchi possono accedere a determinati beni. Spiega Luigino Bruni: «Siamo entrati nell'epoca dei beni comuni. Oggi la qualità dello sviluppo dei popoli e

«Così l'articolo 53 della Costituzione italiana: «Tutti sono tenuti a concorrere alle spese pubbliche in ragione della loro capacità contributiva. Il sistema tributario è informato a criteri di progressività»»

della Terra dipende sicuramente da scarpe, frigoriferi e lavatrici (i classici beni privati), ma molto più da beni (o mali) comuni come i gas serra, lo sfruttamento delle risorse naturali o lo *shock* di fiducia dei mercati finanziari (la crisi finanziaria può anche essere letta come una tragedia del bene collettivo *fiducia*), da cui dipendono poi anche i beni privati. È allora ormai molto evidente che i **beni comuni strategici dell'umanità sono sempre più decisivi e per questo soggetti a tensioni**: dall'energia all'acqua, dall'ambiente alla sicurezza, dalle foreste agli oceani, tutti tipici beni comuni. Se non saremo capaci di inventarci nuovi sistemi che tengano assieme libertà e beni comuni, il rischio grande è che si rinunci ad uno dei due poli della tensione».

LA RESPONSABILITÀ SOCIALE DI CIASCUNO

Quarto, il riconoscimento che il destino dei più vulnerabili ci riguarda tutti.

Su questo si deve fare una scelta, personale e politica: è la questione cruciale della **responsabilità sociale di ciascuno**.

Sul piano etico anche qui c'è molto da fare per scardinare un modello e un comportamento inconsci «legati all'idea che ciascuno può fare il proprio interesse, o vantaggio, o comodo, non nei limiti del rispetto degli altri, ma nei limiti del rischio di subire sanzioni» (E. Chiavacci). Quindi se si tolgono

le sanzioni tutto è lecito... Una mentalità profondamente individualistica che, in nome del principio «chi ha successo è bravo e chi non ce la fa si arrangi», nega il valore della responsabilità sociale.

SCEGLIERE

Qualche anno fa il vescovo di Milano, Carlo Maria Martini, concludeva il dialogo con Gustavo Zagrebelski sul tema della giustizia affermando la necessità di portare con sé, di fronte allo sforzo di realizzazione della giustizia, queste sollecitazioni: «Lasciarsi inquietare dalle ingiustizie che sono nel mondo, vicine e lontane, ma sempre causa di inaudite sofferenze. Non dare mai per scontata una soluzione, come se fosse assolutamente giusta, e sottoporla sempre a critica. Diffidare del proprio egoismo, della propria comodità, del proprio punto di vista e cercare il punto di vista dell'altro. Non cedere alle tentazioni di disfattismo (la giustizia è impossibile!), perché in tal caso ogni impegno civile viene tagliato alla radice».

Ogni crisi, e questa che viviamo è una crisi profonda per la divaricazione economica che sta creando, impone di scegliere. Oggi la questione di fondo è: che modello di economia, di relazioni personali e politiche, di società immaginiamo, e qual è il destino dei più fragili in questo modello?

Dalla risposta a questi interrogativi – che furono fra gli altri alla base del grande dibattito costituzionale – dipende non solo la struttura della società di domani, ma anche la qualità delle relazioni e della nostra convivenza sociale. ■

**RISPARMIA
CON**

**CATTOLICA
ASSICURAZIONI**

DAL 1896

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

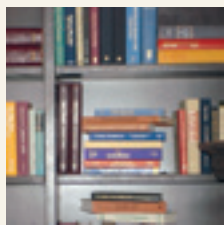
**CHIEDI
UN PREVENTIVO
RC AUTO**



**SOCIETÀ CATTOLICA
DI ASSICURAZIONE**

AGENZIA ASSICOM SRL

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



**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

**VOLEVO SOLO
ACCAREZZARE LE NUVOLE**

di Massimo Dorigoni, ed. Saturnia, Trento 2021

È l'alpinista e guida alpina Elio Orlandi che, introducendo questo libro e filosofeggiando sull'essenza dei molti modi di frequentare la montagna, cita una convinzione diffusa tra gli appassionati: la "partecipazione morale e spirituale dell'essere" è condizione essenziale dell'andare per sentieri o del fare l'ottavo/decimo grado di arrampicata; poi aggiunge, "sono anche le piccole cose che fanno grande qualunque esperienza di vita e di montagna, come una semplice passeggiata nel bosco... e quante cose si imparano leggendo!". Ecco allora la motivazione delle narrazioni qui raccolte e il senso di questa lettura. Massimo

Dorigoni è uomo curioso, capace di rischiare per provarsi in cose nuove; è passato per il calcio, lo sci, le molte esperienze degli spazi aperti in montagna, da vivere per sé, in solidarietà reciproca, da comunicare affinché altri rischino e provino. Così s'è costruito scalatore, giornalista, operatore sanitario di professione. Sono dimensioni della sua personalità, trasmesse con semplicità ed efficacia in questa piccola-condensata narrazione, dove le tecnologie in roccia e le vette stesse restano in sottofondo rispetto alla carica umana di chi, insieme ad altri, vuole solo godere emozioni e accarezzare le nuvole.

**LE ARIE PURE
E LIBERE DEL PLATA**

di Renzo Maria Grosselli, ed. Fondaz. Mst, Trento 2022

Da decenni Renzo Maria Grosselli si occupa e scrive di storia dell'emigrazione trentina e italiana, oltre che delle tradizioni e delle vicende storico-politiche del Trentino, fino alle cose locali di cucina e di alimentazione. Lo fa con grande attenzione ai documenti insieme a passione e partecipazione emotiva. Qui si muove sulle tracce di quanti dal Tirolo austriaco si mossero - a partire dall'intorno del 1870 - verso gli Stati Uniti, l'Australia, il Canada, il Messico, il Venezuela, il Brasile, l'Uruguay, il Cile, l'Argentina. In questo volume dedica spazio particolare, appunto, alla emigrazione di trentini in Argentina, con un'ampia introduzione a carattere storico, economico, sociale della 'Europa che cambia'

tra il Diciottesimo e Diciannovesimo secolo; con un'Appendice ricca di curiosità su famiglie e persone emigranti; con una preziosa Bibliografia per ulteriori approfondimenti. Il pregio e il valore scientifico di questo lavoro sono garantiti dall'editore, la Fondazione Museo storico del Trentino, presente con il coordinamento editoriale di Rodolfo Taiani, la revisione testi di Daniela Esposito, l'impostazione grafica di Aurelio Candido. Ne esce un completamento di quanto dall'autore già narrato su 'Donne e uomini dal Trentino sulle rotte del mondo'.



LA PROTAGONISTA

di Lorenzo Avi, ed. Del Faro, Trento 2022

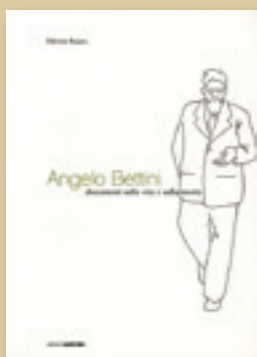
Conosciamo l'autore già per il suo primo romanzo *La panchina gialla*, dove si avventura nell'inestricabile mondo della follia. Qui Avi rischia ancora, impostando la trama del romanzo su un'adolescente ribelle: Sara, la figlia 'inventata' dell'autore, si inserisce nella vita del 'padre' scombinandola in continue sorprese, anche divertenti, anche terapeutiche perchè ricreatrici di novità esistenziali. È lei che prende in mano la narrazione. Di pagina in pagina, di capitolo in capitolo, ci si trova di fronte all'imprevisto, che coinvolge, stupisce, incuriosisce e porta avanti, in attesa di capire dove si approderà. Non è scrittura di evasione né di intrattenimento. Eppure, portando fuori dalla fortezza della normalità, può "far godere, magari anche per un solo istante - nel visibile o nell'invisibile - l'estasi di una ritrovata libertà": tale è l'invito accattivante di inizio del romanzo. Che è teatro sul palco della vita, dove i due attori si incontrano, confliggono e nello scontro si auto-creano. Alla fine si può condividere con l'autore che scrivere un romanzo è terapia ed è aiuto a sopravvivere, accettando addirittura con aria divertita l'evolversi talvolta sconclusionato della quotidianità o, meglio, i colpi di scena che danno virate inaspettate a due progetti di vita... e mica male!



**ANGELO BETTINI
Documenti sulla vita e sulla morte**

di Fabrizio Rasera, ed. Osiride, Rovereto 2023

un ideale umano e contro un mito di dominio... lotta contro le disuguaglianze, per i fratelli che sono ovunque risplenda il sole e cresca il grano". Questi sono i grandi valori per i quali morì Angelo Bettini. La biografia apre con il suo assassinio (pomeriggio del 28 giugno 1944) per opera di Willi Volker 'maresciallo' delle SS. Riprende poi le vicende familiari e personali, i



teatri di guerra e le battaglie politiche. Per non dimenticare: lui, sorvegliato speciale del regime, simbolo dell'antifascismo e della Resistenza in Trentino, che si assume apertamente la responsabilità di preparare la successione democratica ai vecchi poteri e che per questo viene ucciso.

È la terza edizione, non certo ristampa, della biografia che Fabrizio Rasera già propose nel 2004 e nel 2010. Ora con ineludibili nuovi apporti, attraverso il rigore della ricerca documentaria, per definire la vita e la morte dell'avvocato Angelo Bettini. Sulla sua tomba, nel cimitero di San Marco a Rovereto, sta inciso: 'Angelo Bettini 1893-1944 Martire della libertà'. All'inaugurazione del monumento (26 giugno 1965) si affermò: "La lotta che uomini come Angelo Bettini combatterono contro il nazi-fascismo non fu altro che l'episodio feroce di un conflitto fra uomini liberi e tiranni... lotta, a costo della vita, per

Il teatro è un atto di libertà e liberazione. È la conoscenza di un'altra parte di noi, è emozione e controllo, caos e disciplina, infinite possibilità, poesia, divertimento e commozione. Il palcoscenico è una zona franca della vita. Il luogo della fantasia che diventa passione concreta, emozione viva, scontro reale. Il teatro è azione, del corpo e della mente e



L'ultima settimana di settembre si tengono le lezioni di prova dei corsi di teatro dedicato a bambini, ragazzi e giovani. Tutti i percorsi sono condotti da Paolo Vicentini, formatore storico del teatro che ha sede a Piedicastello

Trento, Scuola di Teatro Portland

Il Teatro per le nuove generazioni

Dedicate alle nuove generazioni, ecco le proposte formative della Scuola di Teatro Portland. A settembre fissate le lezioni di prova dei corsi di teatro 7-17 anni

si tratta di un luogo, di una pratica, che permette di sperimentare di allargare la propria visione del mondo, sperimentando esperienze che rientrano nel bagaglio di crescita e formazione di ciascun individuo. Crediamo che, soprattutto nell'età della crescita, sia una pratica preziosa che concorre ad allenare giovani persone alla comprensione e all'empatia.

Da anni la scuola di Teatro Portland propone percorsi formativi dedicati a bambini e ragazzi dai 7 ai 17 anni. Tutta la pedagogia infantile è seguita dal formatore, attore e danzatore Paolo Vicentini, che così racconta il suo approccio: "Il teatro è un'arte pratica e la strada che utilizzo per far imparare gli strumenti sono il gioco e l'esperienza".

Tutti i corsi sono di durata annuale. Si inizia con una lezione di prova e si prosegue fino a maggio, quando verrà programmato per ogni corso uno spettacolo di fine anno. **Le lezioni di prova per l'anno scolastico 2023/2024 inizieranno lunedì 25 settembre 2023.**

Le lezioni di prova sono lezioni dimostrative a prenotazione obbligatoria da effettuare contattando la segreteria del teatro.

La partecipazione è subordinata al pagamento di 5 € a copertura degli oneri assicurativi; tale importo verrà riassorbito nella quota del corso in caso di iscrizione.



**Teatro 15-17 anni/
Far nascere il Personaggio
SIAMO FATTI DELLA STESSA
SOSTANZA DEI SOGNI**

Insegnante: Paolo Vicentini
Periodo: settembre 2023-maggio 2024
Il corso si terrà il lunedì dalle 17 alle 19
Lezione di prova: lunedì 25 settembre alle 17

Programmi e info

I programmi completi di ogni informazione sono consultabili sul sito del teatro, teatro-portland.it

Prenotazioni lezioni prova

Per prenotare la partecipazione alle lezioni di prova contattare la segreteria del Teatro Portland. ■

Teatro Portland
Via Papiria 8, Trento
info@teatroportland.it
www.teatroportland.it
Tel. 0461.924470 oppure 339 1313989

**Teatro 7-10 anni/Far nascere
la Fantasia**

VOLA SOLO CHI OSA FARLO!

Insegnante: Paolo Vicentini
Periodo: settembre 2023-maggio 2024
Saranno attivati due corsi, uno il martedì e uno il mercoledì, entrambi dalle 16.45 alle 18.15

Lezioni di prova: mercoledì 27 settembre ore 16.45 e martedì 3 ottobre ore 16.45

**Teatro 11-14 anni/Far nascere la Banda
NESSUNO SI SALVA DA SOLO**

Insegnante: Paolo Vicentini
Periodo: settembre 2023-maggio 2024
Il corso si terrà il giovedì dalle 17 alle 19
Lezione di prova: giovedì 28 settembre alle 17



**Carta in
Cooperazione**
I possessori
della Carta in
Cooperazione hanno
diritto a uno sconto
sulla quota di
iscrizione pari al 10%.

“It's time, it's time, it's time” è il titolo dell'Oriente Occidente Dance Festival 2023, secondo capitolo di *Mediterranei*: un titolo che riprende il discorso della giovanissima attivista ugandese Vanessa Nakate all'apertura della conferenza Youth4Climate a Milano del settembre 2021.

Dal 2022 Oriente Occidente propone una **lettura plurale dello spazio del Mediterraneo**: *Mediterranei* rappresenta infatti un luogo frammentato, disordinato, di incontri e scontri.

Rovereto, 2-10 settembre 2023

È tempo di muoversi

Oriente Occidente Dance Festival: quasi 40 eventi tra spettacoli e conferenze per 211 artisti e artiste coinvolte da 16 diverse nazioni. Con il secondo capitolo di “Mediterranei” il festival chiama all'azione: il tempo di muoversi è adesso

Dal 2 al 10 settembre un programma fitto di spettacoli, concerti, conferenze, eventi speciali.

LA DANZA INVADE LA CITTÀ

Il Festival porta la danza nelle periferie della città, per le strade, nei musei, nelle piazze e nei parchi, uscendo dal tradizionale spazio teatrale per portare lo spettacolo dal vivo più vicino al pubblico. Per questa edizione la programmazione per le vie della città



dell'impatto sull'ambiente: riduzione di materiale promozionale cartaceo, eliminazione di acqua in bottigliette di plastica per i teatri, buffet completamente vege-

tariani, invito a pubblici e artisti a non utilizzare l'auto ma le bici messe a disposizione grazie a una collaborazione con Ruota Libera la ciclofficina di Rovereto, il riciclo dei banner pubblicitari grazie alla partnership con REDO, l'utilizzo di energia certificata “100% Energia Pulita Dolomiti Energia”. Il Festival riceve dal 2019 il marchio **Eco Eventi del Trentino**.

Oriente Occidente risponde a criteri di sostenibilità sociale, superando barriere architettoniche e culturali per essere **un Festival aperto a più pubblici**. Tutti gli spazi sono dotati di descrizioni precise disponibili sul sito di Oriente Occidente: lo studio e i teatri hanno posti riservati a persone con mobilità ridotta e in carrozzina, accesso in autonomia al foyer di entrata, alla platea e ai bagni, parcheggi riservati nelle immediate vicinanze. Continua inoltre il progetto già attivo da un paio d'anni con ENS di Trento per l'accessibilità a un pubblico di persone sorde. Grazie alla collaborazione con

la coop Abilnova, per tutti gli spettacoli e i concerti in programma saranno disponibili audiointroduzioni e per i concerti anche descrizione dei luoghi di spettacolo, utili strumenti di comunicazione per un pubblico di ciechi o ipovedenti. (c.g.)



L'aumento delle temperature; le migrazioni come conseguenza del cambiamento del clima, delle guerre, della povertà e dell'assenza di sicurezza e libertà, non più garantiti da numerosi Paesi; il mondo sembra ribellarsi agli esseri umani attraverso terremoti, alluvioni, siccità. Questi temi sono ormai al centro del dibattito pubblico, esperti e scienziati prendono posizioni, i gruppi di attivisti aumentano e fanno rumore. I **protagonisti della protesta** sono adolescenti o poco più, con leader femminili, appartenenti a comunità minoritarie, afro-discendenti, con disabilità o neuro-divergenze, preoccupati e preoccupate per il loro futuro.

Anche artisti e artiste si uniscono allarmati e producono creazioni attente e di denuncia verso le emergenze climatiche e sociali del nostro tempo: arriveranno da 16 paesi dei tre continenti che si affacciano sul Mar Mediterraneo per questa 43ª edizione, con cui Oriente Occidente offre l'invito di proseguire il viaggio in questo spazio allargato e plurale, con uno sguardo che sappia cogliere **etica ed estetica, poetica e politica**.

rientra nel progetto *Lungo le vie dell'Acqua*, che vede il comune di Rovereto capofila di una rete composta anche dai comuni di Mantova e Cuneo come enti locali partner e ha per obiettivo l'attivazione nelle tre città di comunità educanti che si impegnino nella lotta al cambiamento climatico, per la tutela dell'ambiente e per una gestione sostenibile dell'acqua in prospettiva globale e inclusiva.

Ad aprire la serie di spettacoli nei luoghi della città ci sarà il **Teatro dei Venti** (2 settembre, ore 18.30, Piazza del Mart) con una scenografia maestosa, per la sua rilettura di *Moby Dick*, spettacolo vincitore del Premio Ubu 2019 per il miglior allestimento scenico.

ACCESSIBILITÀ E SOSTENIBILITÀ

Da anni Oriente Occidente promuove **azioni che intrecciano accessibilità e sostenibilità**. Nella consapevolezza del dispendio di materie prime che la realizzazione di un evento provoca, ha messo in campo azioni di controllo e **abbattimento**

Info e programma

<https://www.orienteoccidente.it>

Biglietti: dal 25 agosto in C.so Rosmini 58 a Rovereto, tutti i giorni ore 16-20 e 13-20 dall'1 al 9 settembre; non sarà possibile acquistare i biglietti nei luoghi di spettacolo, ma l'acquisto è sempre possibile online fino a 5 minuti prima di ogni performance. ■



Carta in Cooperazione
I possessori di Carta In Cooperazione hanno diritto ad agevolazioni sull'acquisto dei biglietti. Convenzione valida per 2 persone

Il cammino interiore

“Camminare e pensare”, il nuovo libro di Pino Dellasega

Ero convinto, spiega Pino Dellasega, che: “Un giorno senza camminare è un giorno perso, ma ora la vita mi ha insegnato che tanti non hanno mai potuto camminare, e ora il mio pensiero sarà questo: un giorno senza pensare è un giorno perso: il pensiero esula dal corpo e cammina anche per chi vive da sempre in un letto”. Dellasega ha dato alle stampe il suo nuovo libro, “Camminare e pensare. La filosofia del cammino introspettivo. Come nasce e si sviluppa il pensiero creativo” (Valentina Trentini editore, distr. Cierrevecchi).

Nato a Predazzo nel 1955, Dellasega, ha fatto parte del Gruppo Sciatori Fiamme Gialle di Predazzo (fondo e orienteering), conquistando 17 titoli di Campione Italiano Assoluto; accompagnatore di Media Montagna del Collegio Guide Alpine del

Trentino, maestro e allenatore di sci di fondo, maestro di snowboard, istruttore di orienteering, cartografo ed international coach di nordic walking, ha ideato il “Cristo pensante delle Dolomiti” e tracciato il “Trekking delle Leggende delle Dolomiti”, fondato la Scuola Italiana Nordic Walking e, con Chiara Campostrini, inventato il Nordic Power e creato la Società Sportiva Ways che si occupa di formazione di istruttori di Nordic Walking e personal trainer di Nordic Power; è docente in formazione aziendale e ha scritto diversi libri. Nel 2015 ha percorso in solitaria oltre 1000 km sul



Cammino di Santiago de Compostela. Sposato con Chiara, ha due figlie. Nel luglio 2018 è stato colpito da ictus cerebrale e sta lottando per recuperare la capacità di camminare. “Nella vita si possono percorrere a piedi migliaia di chilometri, senza imparare nulla dai sentieri e dalle persone incontrate; ciò che eleva lo spirito di un viaggiatore è la capacità di entrare nell’anima dei luoghi e delle genti che incontra lungo il suo peregrinare. Camminare aiuta ad “apprendere” la vita, seguire vecchie impronte per tracciare nuove rotte; ripercorrere abitudini per trovare nuove chiavi di lettura. Gli occhi s’illuminano di cose semplici, il cuore si apre alla vita, e, passo dopo passo, cresce la speranza. Questo è il cammino interiore”. (c.g.) ■

Aima Rovereto

Tornano i Cafè Alzheimer

Gli appuntamenti dal 30 settembre (Giornata Mondiale) a dicembre 2023 a Rovereto

Dopo il lungo periodo di isolamento dovuto alla pandemia, Aima Rovereto, l’associazione impegnata nell’informazione e nel sostegno alle famiglie che affrontano la malattia dell’Alzheimer, riparte con le sue iniziative.

LA GIORNATA MONDALE

Il primo appuntamento è in occasione della 30ª Giornata Mondiale Alzheimer, il 19 settembre 2023 a Rovereto: in via Dante, angolo via Garibaldi, via Tartarotti, i soci Aima saranno presenti (ore 9-17) con un tavolo informativo e il ciclamino simbolo dell’Associazione; nello stesso giorno l’associazione sarà presente con il fiore nelle RSA della Vallagarina e Riva del Garda, per “ricordare chi dimentica”.

Sempre il 30 settembre a Rovereto, l’Auditorium dell’Ospedale S. Maria del Carmine ospiterà (ore 8.30-12.30) il convegno “La sindrome del burnout del caregiver del paziente affetto da demenza. Fattori di rischio, presa in carico per la prevenzione”, evento che concentra la sua attenzione sulla persona che si occupa giornalmente del malato di Alzheimer. Il Convegno vede relatori gli specialisti che si



occupano in ospedale e sul territorio della malattia di Alzheimer: la dott. Raffaella di Giacomo dell’U.O. di neurologia dell’Ospedale S. Maria del Carmine di Rovereto; la neuropsicologa dott. Monica Fasanelli, il dott. Francesco Zambello, dell’U.O. di Psichiatria di Rovereto; il dott. Sergio Minervini geriatra a Rovereto; l’infermiera Sara Cavallini di Riva del Garda; il dott. Fulvio Spagnolli, presidente di Aima Rovereto.

I CAFÈ ALZHEIMER

Riprendono anche gli incontri del “Cafè Alzheimer”, un modo per scambiare conoscenze, nuove informazioni e relazioni.

18 ottobre 2023, ore 15-17: “Il malato di Alzheimer”: problemi legati al sonno, con la dott. Raffaella Di Giacomo, dirigente medico U.O. neurologia ospedale Rovereto

15 novembre 2023, ore 15-17: “La Comunità

amica delle persone con demenza”, linee di indirizzo provinciale, con la dott. Rita Gelmini dirigente Servizio Politiche Sociali e per la non autosufficienza; “Direzione, orientamenti futuri e obiettivi della Comunità di Valle della Vallagarina”, con la dott. Carla Comper, responsabile Ufficio Socio/assistenziale della Comunità della Vallagarina. I due incontri si terranno al Museo della città di Rovereto, Palazzo Sichart, Via Calcinari, 18

12 dicembre 2023, 15.30-17.30: presentazione del libro “Aiutami a ricordare” con l’autore, prof. Marco Trabucchi, Presidente Associazione Italiana di psicogeriatrica e riferimento nazionale scientifico autorevole nell’ambito delle demenze; nel 2010 ha dato vita al primo progetto di rilevazione dell’attività dei Cafè Alzheimer in Italia. “Il punto di vista del familiare e della Associazione”, con Maria Maddalena Brighenti, socia fondatrice dell’Associazione Aima di Rovereto. L’incontro si terrà all’aula Magna del Dipartimento di Scienze Cognitive di Rovereto UniTn, Palazzo Piomarta, Corso Bettini, 84 Rovereto. ■

Info

AIMA Rovereto ODV
via della Terra, 52 Rovereto
tel. 0464 439432

Coop Norvegia e Coop Trentino celebrano quest'anno i 10 anni di collaborazione negli eventi sportivi di importanza internazionale (come le prestigiose Marcialonga e Tour de ski), in un progetto che ha portato Coop Norvegia a diventare nel 2018 lo sponsor principale della FIS (International Ski Federation) Cross Country World Cup fino al 2025.

Per festeggiare insieme il traguardo del decennio di iniziative, Coop Trentino e Coop Norvegia hanno organizzato il Coop Running Trophy, l'evento sportivo di socialità e divertimento dedicato ai collaboratori e agli amministratori delle Cooperative di

settembre. È una gara podistica adatta a tutti, da fare da soli o in squadra.

La gara si svolgerà sabato 2 settembre 2023, con partenza da Moena alle ore 16.30. I partecipanti potranno scegliere se iscriversi alla classica lunghezza di 26 km (Moena-Cavalesse), oppure se partecipare alla Mezza Maratona di 21 km (Moena-Masi di Cavalese).

LA STAFFETTA: UNA CORSA DI SOLIDARIETÀ

La Marcialonga Running potrà essere affrontata anche in squadra, passandosi il testimone della staffetta a tre, per una corsa di solidarietà. In questo caso il tracciato sarà suddiviso in tre frazioni, ognuna delle quali

Moena-Cavalesse 2 settembre 2023, Coop Running Trophy Correre insieme aiuta la memoria!

Coop Trentino e Coop Norvegia organizzano per i collaboratori e gli amministratori delle Cooperative di Consumo trentine, italiane ed europee la Marcialonga Running, la corsa podistica di Marcialonga, che corsa in staffetta aiuta anche Airalzh, l'Associazione Italiana Ricerca Alzheimer

Consumo trentine, italiane ed europee.

L'evento avrà come scenario le Dolomiti, nel contesto unico delle valli di Fiemme e Fassa, in concomitanza con l'appuntamento podistico della Marcialonga Running, sabato 2 settembre 2023 a Moena.

LA MARCIALONGA RUNNING

La Marcialonga Running è la corsa podistica di Marcialonga, un appuntamento che si rinnova ormai da 20 anni nel primo weekend di



COME ISCRIVERSI

Scarica il modulo di iscrizione nell'area eventi riservata al Coop Running Trophy del sito www.marcialonga.it oppure inquadra questo QR.



A tutti i partecipanti il ricco pacco gara della Marcialonga, con un pratico zainetto, la borsa sportiva, felpa, fascetta e maglietta personalizzate Team Coop da indossare il giorno della corsa per creare una grande squadra. ■

(Foto Newpower)

Sait Coop Trentino per Airalzh

Con la Coop Running Trophy Sait Coop Trentino sostiene Airalzh (Associazione italiana ricerca Alzheimer) nella sensibilizzazione sull'importanza di sani stili di vita per ridurre il rischio di molte malattie



Sait Coop Trentino collabora con Airalzh già da molto tempo; quella tra Coop e Airalzh è una collaborazione che dura da anni e ha già dato molti frutti. Dal 2016 a oggi le cooperative di consumatori hanno già donato all'associazione oltre 2.800.000 di euro per finanziare ricerche in diversi ambiti, che contano più di

200 pubblicazioni su riviste scientifiche internazionali.

"Airalzh (Associazione Italiana Ricerca Alzheimer Onlus) ancora insieme a Sait, che ringrazio a nome dei nostri ricercatori – sottolinea la dott.ssa Alessandra Mocali, presidente di Airalzh –. Dopo la raccolta di donazioni attraverso i punti spesa,

questa volta condividiamo un obiettivo importante della nostra Associazione, la sensibilizzazione sull'importanza di sani stili di vita per ridurre il rischio di molte malattie, tra cui la perdita delle capacità cognitive, come nell'Alzheimer. Fra questi è essenziale la corretta attività fisica, ma anche le attività di socializzazione, dello "stare insieme". Su questo tema Airalzh ha finanziato 7 progetti di ricerca di giovani ricercatori italiani, che si concluderanno il prossimo anno. Grazie quindi a Coop Sait e a tutti coloro che parteciperanno alla Staffetta Solidale".

A volte la diagnosi arriva inaspettata, cade come una tegola sulla testa, perché mai prima di quel momento si era sospettato di soffrire di celiachia. Ad Anna – nome di fantasia, storia verissima – è andata così: **un'anemia** che non trovava soluzioni l'ha accompagnata per anni, ma solo quando a suo figlio è stata diagnosticata la celiachia, e i medici hanno consigliato il test a entrambi i genitori, ha scoperto di esserne affetta. «Per una vita ho



associata in Pediatria alla Clinica pediatrica dell'Università Politecnica delle Marche e componente del board dell'Associazione italiana celiachia (Aic): «Un recente screening effettuato su un campione di popolazione ha rilevato un'incidenza della malattia dell'1,6%, ancora più alta delle stime ufficiali, che sono all'1%». In Italia, secondo l'ultima relazione annuale al Parlamento sulla celiachia, al 2021 i casi accertati sono 241.729, ma si stima siano in realtà circa 600 mila, uno su 70.

Patologie alimentari

Come gestire la celiachia

Almeno 600 mila italiani soffrono di questa malattia, legata all'assunzione dei cereali, che danneggia non solo l'intestino e può presentarsi a ogni età, con sintomi diversi. Si può affrontare bene con le cure e la dieta giusta

di **Giorgia Nardelli**

mangiato pane, pasta, pizza, senza accusare un solo disturbo intestinale, nel frattempo giravo tra medici e ospedali per capire quale fosse la causa di quei valori del sangue sempre fuori norma», racconta. Come ad Anna, succede a tantissimi. **Nella maggior parte**

dei casi la celiachia si presenta in forma atipica, senza i segnali che solitamente associamo alla patologia.

«Le ultime ricerche hanno mostrato che moltissime persone sono persino asintomatiche», spiega **Elena Lionetti**, professoressa

«Ogni anno sono circa 9 mila le nuove diagnosi, ma quello che noi vediamo è solo la punta di un iceberg. Quasi **due terzi dei pazienti** restano sommersi, e non è un bene. Anche quando non si presenta con classici sintomi, la malattia “lavora” e danneggia l'organismo», continua Lionetti.

UNA MALATTIA AUTOIMMUNE

Come **il diabete**, la celiachia è una patologia autoimmune. L'assunzione di glutine – presente nei cereali di uso comune come frumento, farro, segale, orzo – induce la produzione di anticorpi che attaccano l'intestino, ma i suoi effetti raggiungono anche altri organi, ed ecco il perché di manifestazioni apparentemente atipiche, come appunto l'anemia, la dermatite, la cefalea e la stanchezza, persino l'alopecia.

«Se non curata, questa malattia può portare gravi scompensi, basti pensare all'**osteoporosi precoce per le donne**, e in alcuni casi anche malattie gravi come il linfoma intestinale. Va data quindi molta attenzione a questi segnali», precisa l'esperta (vedi box).

La celiachia può colpire a tutte le età, e da essa non si guarisce. La buona notizia è che abolendo dalla dieta gli alimenti con glutine si possono evitarne gli effetti. «L'Italia è molto avanti sul fronte dell'assistenza, e questo è un bene per i malati. Esistono in tutte le regioni iter diagnostici codificati e controlli periodici, e abbiamo i mezzi per trattarla nel migliore dei modi, restituendo ai pazienti una buona qualità della vita», spiega **Caterina Pilo**, dir ettrice generale dell'Associazione italiana celiachia.

BUONI SPESA PER NUTRIRSI

Nel nostro Paese, ogni paziente ha diritto a una quota di buoni spesa per acquistare **alimenti di prima necessità** specificamente formulati per persone celiache: «È l'azien-

L'iter diagnostico

Attenzione ai segnali atipici

La celiachia si presenta con sintomi come diarrea, malassorbimento, dolori addominali frequenti, più raramente stipsi. **Può però avere manifestazioni atipiche, a danno di altri apparati**: sono anemia, stomatite aftosa ricorrente, stanchezza cronica, mancanza dello smalto dentale, dermatite erpetiforme, fino ad arrivare a disturbi della fertilità e all'alopecia.

Nei bambini la malattia è causa spesso di bassa statura, e ritardo puberale. Anche la familiarità ha un ruolo: i parenti di 1° grado di una persona con celiachia hanno il 10% di probabilità di essere affetti dalla patologia. L'iter diagnostico prevede un test in un centro specializzato, che si può richiedere con la prescrizione del medico di medicina generale. «Consiste in un prelievo del sangue per ricercare gli anticorpi specifici,

e in caso di positività si procede con una biopsia. Nei bambini se il valore degli anticorpi è sufficientemente alto, la biopsia non è necessaria», spiega Elena Lionetti.

La celiachia non va confusa con l'allergia e l'ipersensibilità al glutine.

«La prima si manifesta come tutte le allergie, subito dopo l'assunzione di prodotti con glutine. Le cause e le manifestazioni dell'intolleranza non sono ancora chiare, e la ricerca sta cercando di fare luce sull'ipersensibilità a questo composto che provoca disturbi come diarrea o dolore addominale. Meglio però rivolgersi a un medico specializzato: i **test in commercio** per le intolleranze non hanno basi scientifiche», consiglia l'esperta.

da sanitaria a distribuirli mensilmente, e la quota di ciascuno viene stabilita sulla base dell'età e del sesso, considerando che il fabbisogno di energia giornaliero di ciascuno va coperto per il 55% da carboidrati, di cui il 20% naturalmente privi di glutine, come riso, mais o patate, e il 35% da prodotti senza glutine specificamente formulati, quelli acquistabili con i buoni», dice la Pilo. I tetti di spesa vanno da un minimo di 56 a un massimo di 124 euro.

Il sistema dei buoni si è evoluto nel tempo: dai vecchi cartacei si è arrivati a quelli digitali, che mancano però ancora in Abruzzo, Molise, Sicilia e Sardegna. Possono essere spesi in farmacia ma anche nella grande distribuzione organizzata (**Coop compresa**), con l'eccezione di Sardegna e Sicilia, dove si attende questo ultimo step. «Negli anni si è cercato di rendere questo strumento più fruibile, affinché ogni famiglia possa avere a disposizione più canali per l'acquisto. Inoltre, ci siamo battuti perché tra i prodotti erogabili, acquistabili cioè con i buoni, non ci fossero solo pane, pasta o beni di primissima necessità, ma anche basi per pizze, alcuni cibi pronti», spiega Pilo.

Ai pazienti non resta che acquistare i prodotti giusti facendo attenzione a distinguerli

Al supermercato Come riconoscere gli alimenti senza glutine



La spiga barrata. Individua gli alimenti adatti alle persone con celiachia. Simbolo diffuso in tutti i continenti, in Italia viene rilasciato dall'Aic a quei prodotti senza glutine che rispondono a un rigoroso disciplinare tecnico.



Il simbolo verde. Individua i prodotti senza glutine che possono essere acquistati utilizzando i buoni erogati dall'azienda sanitaria, in farmacia o al supermercato (nelle Regioni dove è consentito). I prodotti erogabili sono pane e prodotti da forno; pasta, pizza, piatti pronti a base di pasta; preparati e basi pronte per dolci, pane, pasta, pizza; prodotti da forno e dolci in generale; cereali per la prima colazione.



L'etichetta. Molti alimenti processati possono contenere glutine tra gli ingredienti, ma nel caso è obbligatorio indicarne la presenza. È quindi sempre bene leggere l'etichetta con attenzione.

al supermercato, ed evitare contaminazioni con alimenti che contengono glutine. «Non è necessario usare pentole e stoviglie separate, ma vanno **lavate accuratamente**. Anche l'ingestione di una minima quantità di glutine può scatenare la risposta immunitaria, vanificando i sacrifici fatti», chiarisce Elena Lionetti. Sul fronte sanitario, i pazienti si devono invece sottoporre a

controlli periodici. In virtù dei nuovi Livelli essenziali di assistenza approvati nel 2017, che hanno identificato la celiachia come malattia cronica, dovrebbero essere gratuiti in tutte le regioni. «Ma non dovunque sono stati pienamente applicati. La nostra prossima battaglia è di estendere questa norma a tutte le regioni». ■

Sempre più prodotti Coop dedicati ai celiaci

Non solo alimenti “di base” ma tante specialità per una cucina buona, pratica, vicina ai gusti e alle esigenze di grandi e piccoli

Una pizza “a prova di contaminazioni”. È l'ultima innovazione a marchio Coop nel mondo dei senza glutine, dove da qualche mese è approdata la **pizza margherita surgelata** con un packaging “intelligente”. La pizza può infatti essere informata ancora nel suo involucro di plastica, restando al sicuro dal rischio contaminazioni dovute per esempio alla

presenza di altri alimenti precedentemente cotti nel forno. **La confezione è stata premiata al Best packaging 2023**, il riconoscimento assegnato ogni anno dall'Istituto italiano imballaggio a chi immette sul mercato nuove soluzioni al servizio del consumatore. «Una conferma della forte attenzione che Coop ha sempre riservato a chi ha bisogno di questi alimenti. D'altra parte siamo stati il



primo gruppo della grande distribuzione a realizzare prodotti a marchio per le persone intolleranti al glutine», spiega Daniela Fiocchi, brand manager per la **linea Bene.sì**, dedicata a chi ha esigenze alimentari specifiche.

Oggi l'offerta Coop conta più di 40 prodotti specificamente formulati per celiaci, tutti presenti nel registro del ministero della Salute. «Negli ultimi mesi

l'offerta è cresciuta nell'ottica di offrire un assortimento che non si limita ai

prodotti basilari, ma spazia a 360°. Oltre alla margherita sono arrivate nel 2023 la pizza alle verdure, la base per pizze e focacce, i bastoncini di pesce, diversi formati di pasta fresca, la birra e per il fuori casa i tramezzini farciti di vari gusti, le piadine all'olio extravergine di oliva», continua Fiocchi.

Da inizio 2024 Coop conta di raddoppiare. «Stiamo lavorando sul mondo della prima

colazione, dei pani sostitutivi e degli snack dolci. L'idea di partenza è di arrivare a soddisfare **tutti i gusti e le esigenze**, pensando anche ai bambini, per dare loro una scelta di merende e snack anche fuori casa, come i loro coetanei. Un pensiero va anche a chi fa la spesa, che entrando in Coop possa trovare tutto ciò che serve. O preparare, quando ce n'è bisogno, una cena “unica” per tutta la famiglia».

I glutine è una proteina diffusa negli alimenti come, ad esempio, il **grano, il farro, l'orzo e la segale**. Frequentemente si associano a questo nutriente reazioni indesiderate quali gonfiore, intolleranza, celiachia, allergia; meno noto è il legame con la dermatite erpetiforme. Tali associazioni negative hanno diverse origini, alcune false, altre credibili. Le esploreremo partendo dal

al glutine, meglio descritta come "sensibilità al glutine non celiaca", descrive una pluralità di sintomi poco specifici, sia intestinali (gonfiore o dolore addominale), che extraintestinali (fatica e difficoltà di concentrazione), in persone negative ai test per la celiachia. In questo caso il glutine è parte in causa, e molti pazienti riportano un miglioramento dei sintomi con una dieta che lo esclude; tuttavia, una

Il glutine è un nemico?

Gonfiore, intolleranza, celiachia, allergia: sono le reazioni che frequentemente si associano al glutine, associazioni negative che hanno origini diverse, alcune false, altre credibili

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

gonfiore frequentemente associato al consumo di alimenti quali pasta, pane, pizza, che contengono glutine.

Nel caso della pasta, il gonfiore addominale, più che al glutine, è dovuto al contenuto di "amido resistente" a digestione e assorbimento, che viene fermentato dal microbiota intestinale producendo gas e sensazione di gonfiore. **Ma è proprio l'amido resistente a contribuire al basso indice glicemico della pasta, oltre a essere un ottimo nutriente per il microbiota**; tuttavia, quando il microbiota è alterato (disbiosi), la produzione di gas diventa eccessiva e avviene a discapito della produzione di acidi grassi a catena corta, importanti per la salute dell'intestino. Agendo sul microbiota, con una dieta idonea ed eventuali probiotici, è possibile riallenarlo progressivamente a fermentare correttamente l'amido resistente, che in tale modo svolge un effetto utile alla salute dell'intestino.

Anche per quanto riguarda il pane e la pizza, la sensazione di gonfiore non è solitamente dovuta al glutine, ma alla quantità di sale, che può essere causa di ritenzione idrica e gonfiore, soprattutto quando la porzione consumata sia abbondante come accade con la pizza. In questo piatto anche il carico glicemico (cioè il prodotto della quantità di carboidrati per l'indice glicemico) può essere causa di gonfiore attraverso l'aumento della sintesi di glicogeno. Mentre l'intolleranza

diagnosi seria dovrebbe prevedere un test da carico in doppio cieco che è lungo e complesso, e che dunque non viene quasi mai effettuato.

In assenza di esami più semplici, le autodiagnosi sono molto più frequenti dell'incidenza reale del problema, anche per la convinzione diffusa, priva di evidenza scientifica, che una dieta senza glutine sia più sana.

La celiachia invece è una malattia ben definita e su cui non vi sono dubbi: il glutine è parte in causa e va eliminato dalla dieta. Infine, se c'è una diagnosi di allergia al grano, e non al glutine: le reazioni possono essere serie, e riguardano anche ma non solo il glutine. Tuttavia, è un problema che colpisce meno dell'1% della popolazione, così come la dermatite erpetiforme.

È importante sapere che, secondo i dati delle società italiane di allergologia (Sia- aic, Aaito e Siaip), circa il 25% della popolazione pensa di avere un'allergia o intolleranza alimentare, ma solo il 4,5% ha una diagnosi corretta. Il rimanente 20% rischia di escludere alimenti senza un valido motivo: lieviti, lattosio e soprattutto glutine sono frequentemente e ingiustamente "incriminati". Il glutine è contenuto in una pluralità di cereali integrali, escluderli senza una seria diagnosi rischia di aumentare diversi fattori di rischio per la nostra salute. Al contrario, escluderli in seguito a una corretta diagnosi è necessario e terapeutico. ■



Una manciata di noci, mandorle, anacardi, semi oleosi e frutta secca al giorno possono aiutarci a vivere più a lungo, secondo i risultati di studi di lunga data di Harvard.

Facendo attenzione alle calorie di cui sono ricchi, dovremmo mangiarne pochi grammi al giorno (dai 18 ai 30 grammi, a seconda del nostro stile di vita) per assumere **acidi grassi, minerali come potassio, rame, fosforo, ferro, calcio e composti "bioattivi", importanti per il loro ruolo protettivo**.

"La frutta secca oleosa, incluse anche le arachidi non salate, è effettivamente uno degli alimenti più rivalutati dalla ricerca scientifica" ha dichiarato Paolo Simonetti, professore di Nutrizione delle collettività al Dipartimento di Scienze per gli Alimenti, la Nutrizione e l'Ambiente dell'Università di Milano.

Con "frutta secca" indichiamo due tipi di alimenti: la **frutta secca a guscio**, detta anche **oleosa**, e la **frutta essiccata o disidratata**.

In quella a guscio rientra la frutta secca come mandorle, anacardi e noci: varietà ricche di **fibra, proteine, sali minerali e grassi "buoni"** come gli **Omega 3 e Omega 6**, che contribuiscono al benessere dell'apparato cardiovascolare. Il secondo gruppo, che comprende l'uva sultanina, è più ricco in zuccheri della frutta e fibre solubili, ma è anch'esso **ricco di preziosi sali minerali**.



I BENEFICI DELLA FRUTTA SECCA EQUOSOLIDALE

Dagli alti *castaños* dell'Amazzonia peruviana, ai vitigni dell'Anatolia, fino ai pendii delle Ande e dell'Etna, la frutta secca Altroumercato proviene da **terre vocate di tutto il mondo**, esprimendone le caratteristiche migliori e l'anima più autentica; viene coltivata da piccole realtà d'eccellenza che tutelano la biodiversità di territori incontaminati e le proprie comunità.

Si può impiegare come spuntino spezza fame, è perfetta per iniziare le giornate con la giusta carica ed è un prezioso ingrediente per la preparazione di tante ricette. Versatilità e proprietà nutrizionali rendono la frutta secca perfetta per una dieta equilibrata, tanto da essere consigliata anche dall'**Oms** per un'alimentazione sana. Ma come per ogni alimento, anche con la frutta secca

bisogna far attenzione a quella che portiamo in tavola. Spinta da una sempre maggiore ricerca di alimenti vegetali e dall'industria dolciaria, la **domanda di frutta secca** è aumentata in modo vertiginoso; dietro questo interesse, però, si nasconde una produzione spesso non sostenibile. Infatti, i benefici della frutta secca per il nostro benessere rischiano di essere vanificati da **filieri con un alto impatto** sulla vita delle persone e delle terre da cui proviene. L'aumento delle **monocolture**, la perdita di bio-

diritti delle persone lungo tutta la filiera. Le Noci dell'Amazzonia Bio Altromercato, testimoni di biodiversità, crescono spontanee nella rigogliosa Foresta Amazzonica, al confine tra Perù e Brasile. Frutto della *castañeira*, gigantesco albero secolare, le noci *paranut* o *castaña* apportano un alto contenuto di fosforo e selenio e possono essere gustate in molti modi diversi, come snack energetico, come ingrediente per la preparazione di pesti, biscotti fatti in casa, dolci da forno e al cucchiaino, o da aggiungere co-

terraneo ha favorito la viticoltura fin dall'antichità; qui si coltiva l'uva sultanina, che viene raccolta ed essiccata per creare questa deliziosa uvetta passa, fonte di potassio e rame, che contribuiscono rispettivamente alla normale funzione muscolare e del sistema immunitario. Con la sua versatilità, l'uvetta **rende nutrienti e deliziose tante ricette dolci e salate della nostra tradizione e di quella di tante cucine nel mondo.**

Ma anche l'Italia è fonte generosa di frutti ed esperienze agricole e sociali da valorizzare; le **Mandorle pelate al naturale** crescono al sole della Sicilia, in un'area vocata da secoli alla loro produzione, vengono confezionate dalla cooperativa sociale l'Arcoliaio, realtà che opera nella Casa Circondariale di Siracusa con lo scopo primario di offrire percorsi qualificati di reinserimento sociale e lavorativo ai detenuti.

Dal 13 settembre al 1° di ottobre 2023 la frutta secca Altromercato oltre a far bene alla salute di chi la consuma e alle persone che la coltivano, farà bene anche al nostro portafoglio! Sarà possibile acquistarla in sconto in tutte le botteghe Mandacarù del Trentino Alto Adige. ■

La frutta secca equosolidale

Vivremo più a lungo mangiando più frutta secca e semi oleosi?

L'elisir di lunga vita non è una pozione misteriosa con ingredienti rari e costosi ma qualcosa che tutti abbiamo a portata di mano. Mandorle, anacardi, noci, uva sultanina sono ricchi di fibre, proteine, sali minerali e grassi "buoni"

di **Beatrice De Blasi**



diversità, la mancanza di **diritti** per le fasce più deboli della popolazione che si occupano della coltivazione, sono solo alcune delle problematiche che una frutta secca non attenta al mondo può celare. È importante quindi sapere quale frutta secca scegliere **non solo guardando a ciò che è meglio per noi, ma a ciò che è meglio per tutti.** I benefici della frutta secca equosolidale Altromercato riguardano il nostro benessere, quello del pianeta e delle persone che la producono. Ogni frutto raccolto viene lavorato per mantenere intatte le caratteristiche originali, il suo sapore autentico e i luoghi da cui proviene. La frutta secca Altromercato è infatti espressione della **migliore biodiversità delle terre d'origine**, viene coltivata e lavorata in modo **sostenibile** e nel rispetto dei

“I benefici della frutta secca equosolidale Altromercato riguardano il nostro benessere, quello del pianeta e quello delle persone che la producono”

me condimento a pasta, insalate e contorni. **Simile al cuore** è il significato del nome della pianta dell'anacardio, dovuto alla particolare forma dei suoi frutti. **Gli Anacardi Bio Altromercato** nascono nelle zone collinari dei Ghati occidentali nel Kerala, regione del sud-est dell'India, tra le più rilevanti al mondo in termini di biodiversità; contengono un'elevata concentrazione di rame, zinco, magnesio, ferro e fosforo; al naturale sono ottimi per **pause golose e genuine, ma possono essere utilizzati anche in tante ricette, come il riso thailandese o il celebre pollo con gli anacardi.** L'Uvetta passa Bio Altromercato, coltivata con metodi biologici, nasce dai vitigni dell'Asia occidentale cullati dal vento del Mar Egeo, in una zona dove il clima tipicamente medi-

Ricetta

Mousse di ceci e anacardi

Per 4 persone: 1 cipolla, 150 g di anacardi*, 250 g di ceci lessati*, 80 g di tofu affumicato, olio extravergine di oliva*, sale.

Sbucciare e tritare la cipolla, rosolarla a calore medio basso per qualche minuto, aggiungere i ceci (già precedentemente lessati) e cuocerli per 5 minuti abbondanti, bagnando, se necessario, con poca acqua. Frullare i ceci con il tofu affumicato e aggiungere metà del quantitativo degli anacardi tritati grossolanamente, fino a formare una crema soda da regolare di sale; con una sacca da pasticceria servire la mousse, spolverarla con l'altra metà della granella di anacardi e accompagnarla con verdure trifolate e crostini di pane.

* prodotti del commercio equo solidale



Ricette, bottiglie e libri

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

Il tocco magico dell'aceto

Autunno balsamico

Il condimento perfetto di tante fresche insalate può regalare una nuova personalità alle ricette più classiche, dalle vellutate agli strangolapreti. Per non parlare di pere e formaggio!

Insalata di pere e gorgonzola con senape

2 pere, 1 mazzetto di foglie di sedano, 150 g di gorgonzola dolce Dop fior fiore, 1 cucchiaino di mandorle affettate D'Osa, 1 cucchiaino di senape forte, 1 cucchiaino di succo di limone, 2 cucchiaini di zucchero di canna integrale solidal, 20 g di burro, aceto balsamico di Modena Igp invecchiato fior fiore, olio d'oliva extravergine, sale marino integrale



Affettate le pere dopo averle lavate senza sbuciarle, mettele in un piatto e conditele con il succo di limone e lo zucchero di canna; lavate e sgocciolate bene le foglie di sedano e tagliate a tocchetti il gorgonzola; in una larga padella fate fondere il burro e saltatevi le pere a fuoco alto per 3 minuti; versate in una ciotolina il liquido di cottura, aggiungetevi la senape, 1 cucchiaino d'olio, 2 cucchiaini d'aceto balsamico e una presa di sale ed emulsionate accuratamente; in un piatto da portata mettete le foglie di sedano e conditele con poco olio e uno spruzzo d'aceto balsamico, completate con le pere, il gorgonzola, le mandorle e il sughetto alla senape; fate riposare per 15 minuti prima di servire. (Fiorfiore in cucina, 9/2020)

Vellutata di porri e funghi con aceto balsamico

Per 4 persone: 500 g di funghi champignon, 2 patate, 1 porro, brodo vegetale, 1 noce burro, timo, rosmarino, salvia, 30 g di grana padano dop riserva oltre 20 mesi fior fiore, olio d'oliva extravergine, aceto balsamico di Modena Igp invecchiato fior fiore, sale e pepe

Mondate il porro, affettatelo finemente e fatelo appassire in una casseruola con un filo d'olio; quando sarà diventato trasparente, aggiungete i funghi mondati e affettati e le patate sbucciate e tagliate a cubetti, fate insaporire per qualche minuto mescolando con



un cucchiaino di legno, quindi coprite con il brodo caldo, salate, pepate e cuocete fino a quando le verdure saranno tenere; riducete il tutto in crema con un frullatore a immersione unendo la noce di burro, il grana padano grattugiato e regolando la consistenza con il brodo caldo; trasferite nei piatti da portata e completate con qualche fungo tenuto da parte e le erbe aromatiche; condite con un filo d'olio a crudo, aceto balsamico e servite a piacere con fettine di pane tostato. (Fiorfiore in cucina, 9/2021)

Arrivano le mele Crostata rustica di mele e mandorle

250 g di farina "1", 2 uova, 80 g di zucchero a velo D'Osa, 50 g di burro; per la farcia: 3 mele, 25 g di burro, 3 cucchiaini di mandorle sgusciate Coop Origine, 1 cucchiaino di miele di fiori d'acacia vivi verde, 1-2 cucchiaini di zucchero di canna chiaro Solidal

Disponete la farina a fontana, fate un foro al centro e mettetevi le uova e lo zucchero e ai lati il burro freddo a pezzetti; cominciate a lavorare con una forchetta, proseguite con le dita e finite di impastare a mano cercando di non scaldare l'impasto; formate una palla omogenea e un po' schiacciata, rivestite con pellicola e fate riposare in frigo per almeno



30 minuti; tagliate le mele a fettine sottili, tritate finemente 1 cucchiaino di mandorle e i restanti 2 grossolanamente al coltello; stendete la pasta su un foglio di carta da forno a uno spessore di 4 mm, trasferitela sulla placca, bucherellatela con una forchetta e spolverizzate con le mandorle tritate finemente; disponete le mele al centro della pasta lasciando 5-6 cm di bordo liberi, coprite con il burro a fiocchetti, il resto delle mandorle tritate grossolanamente e lo zucchero di canna; ripiegate i bordi della frolla a coprire parte della farcitura, pigiando leggermente con le mani; cuocete in forno a 190°C per 25-20 minuti, fino a doratura; aggiungete il miele quando la crostata è ancora calda e servitela tiepida o a temperatura ambiente. (Fiorfiore in cucina, 9/2021)



Strangolapreti con burro, salvia e aceto balsamico

Per 4 persone: 240 g di pane bianco raffermo, 400 g di spinaci, 2 uova, 140 ml di latte, 30 g di scalogno, 80 g di burro, 4-5 foglie di salvia, 50 g di Parmigiano Reggiano Dop 30 mesi fior fiore, olio d'oliva extravergine, aceto balsamico, noce moscata, sale e pepe

Tagliate il pane a dadini, versatevi il latte caldo e lasciate riposare per 20 minuti; scottate gli spinaci in acqua bollente salata per 2 minuti, poi scolateli e immergeteli rapidamente in acqua fredda, strizzateli bene

e tritateli finemente; tritate lo scalogno e fatelo stufare con un cucchiaio d'olio e un cucchiaio d'acqua fino a quando sarà morbido e asciutto.

Unite al pane ammolato gli spinaci, le uova e lo scalogno, amalgamate bene, insaporite con sale e noce moscata e fate riposare per 30 minuti.

Portate a ebollizione abbondante acqua salata e, con l'aiuto di due cucchiai, formate dei grossi gnocchi con il composto di pane, immergendoli man mano nell'acqua in ebollizione; quando risalgono in superficie attendete ancora 30 secondi, quindi scolateli delicatamente.

In una padella grande fate schiumare il burro con le foglioline di salvia, unite un mestolino d'acqua e amalgamate, poi versatevi gli gnocchi cotti e rigirateli delicatamente nel burro; servite con il parmigiano a scaglie, l'aceto balsamico, un pizzico di pepe e con il burro fuso. *(Fiorfiore in cucina, 9/2020)*

Pere cotte al forno con gorgonzola, noci e aceto balsamico

Per 4 persone: 4 pere, miele, 200 g di gorgonzola Dop fior fiore, 50 g di noci sguusciate,

mangiare e bere

timo, aceto balsamico di Modena igp invecchiato fior fiore, olio d'oliva extravergine, sale e pepe

Tagliate le pere a metà e detorsolatele aiutandovi con uno scavino, poi disponetele su una teglia foderata con carta da forno, condite con un filo di miele e cuocetele per 15 minuti a 180°C; sfornate e inserite nell'incavo un po' di gorgonzola; proseguite la cottura fino a quando il formaggio sarà diventato cremoso; servite le pere con le noci sguusciate e grossolanamente tritate, il timo e qualche goccia di aceto balsamico. *(Fiorfiore in cucina, 9/2021)*



LIBERTY GROSS

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:



Fra i piccoli frutti spontanei dei nostri boschi ve n'è uno ancora poco noto, ma non per questo meno dolce e gradito, ottimo insieme ai mirtilli, ai lamponi, al ribes e alle fragoline, nelle macedonie di stagione: è l'uva spina o uva crispa (*Ribes grossularia*), un arbusto spinoso che, pur appartenendo come tutte le specie di ribes alla famiglia delle Saxifragaceae, se ne differenzia nettamente.

La pianta è presente in tutti i continenti dell'e-

Piccoli frutti

L'uva crispa, il grande ribes... con le spine!

Meno nota degli altri piccoli frutti, l'uva spina è dolce e dissetante, molto ricca di vitamine, minerali, polifenoli

di Iris Fontanari

misfero settentrionale, ma è diffusa e coltivata soprattutto nelle regioni con clima freddo del Nord Europa, mentre è del tutto assente nelle zone mediterranee.

Le prime notizie sulla coltura di questa specie di ribes risalgono al secolo XI, quando la cosiddetta "uva del nord" è coltivata nei monasteri russi e nelle terre dello zar; due secoli dopo, la pianta è presente pure in Francia e in Gran Bretagna; in quest'ultima, si diffonderà sempre più fino a dare risultati sorprendenti: nel 1831 ne troviamo ben 722 cultivar!

Oggi la coltura di questa pianta non è molto praticata nel nostro Paese, non incontrando ancora il favore dei consumatori, come accade invece nei Paesi dell'Europa centrale e orientale, dove esistono vasti impianti specializzati di uva spina, in particolare i tipi rosso e rosato. Anche in America sono state selezionate varietà più vigorose e facili da propagare, benché con frutti più piccoli rispetto alle varietà europee; queste ultime sono il risultato degli incroci fra il *Ribes grossularia* e il *R. hirtellum*. In Italia l'uva spina è coltivata soprattutto nella provincia di Trento e di Cuneo. Nel nostro Paese questa coltura non si è molto diffusa forse anche per la difficoltà nella raccolta dei frutti, a causa delle spine acutissime di cui la pianta è ricoperta; per superare il problema negli ultimi anni è stata introdotta la raccogliatrice meccanica impiegata anche per la raccolta del ribes nero.

Il *Ribes grossularia* è un arbusto sponta-

neo abbastanza raro: lo troviamo in alcune zone delle Alpi e degli Appennini, in luoghi aperti e luminosi, come le radure e le schiarite dei boschi, fino a 1.800 metri d'altitudine. È alto fino a 2 metri, molto ramificato, con rami grigiastri ricoperti da lunghe spine tripartite alla base delle foglie; queste ultime sono palmate, con 3 o 5 lobi col margine dentato; fiorisce a maggio e i fiori sono verdognoli e poco appariscenti.

I frutti della pianta selvatica sono molto più

piccoli di quelli della specie coltivata, i quali sono invece grossi come acini d'uva e hanno forma ovoidale o sferica e colore che varia dal verde al giallo, al rosso vinoso. Le bacche presentano, ad un'estremità, residui ben evidenti del calice e talvolta anche della corolla



Un ramo d'uva spina con i frutti e le lunghe spine; la pianta è alta 1,5-2 m. A destra, i frutti della varietà rossa matura



e degli stami; dalla specie spontanea i coltivatori sono riusciti ad ottenere piante molto produttive con frutti sempre più grossi e di varia colorazione.

La maturazione è scalare, dalla seconda metà di luglio: data la buona persistenza del frutto

La ricetta

Confettura di uva spina

Ingredienti: 1/2 kg di uva spina cotta e passata, 250 g di zucchero.

Cogliere l'uva spina quando è perfettamente matura; immergere gli acini in abbondante acqua, farli sgocciolare e metterli al fuoco senza acqua, lasciarli cuocere a calore



sulla pianta, si può raccogliere nell'arco di circa un mese.

I frutti dell'uva spina, come quelli di altre specie di ribes, erano un tempo molto ricercati nella medicina popolare per il loro contenuto in vitamine (C in particolare), minerali e sostanze rinfrescanti; per fare una cura remineralizzante e vitaminizzante si consumano crudi e se ne beve il succo.

Essendo molto ricca di pectina, l'uva spina, colta perfettamente matura, è adatta alla preparazione di confetture e gelatine; le bacche acerbe, infatti, se ingerite in una certa quantità, possono provocare disturbi.

Questo *Ribes* è benefico come stimolante dell'appetito e nelle convalescenze; ha inoltre proprietà digestive, diuretiche e lassative.

Le bacche dell'uva spina sono dolci e dissetanti e di solito più apprezzate di quelle del ribes, soprattutto le rosse e le rosate, ideali per il consumo fresco; adatte per l'industria

di trasformazione, se ne ricavano, oltre alle gelatine e confetture, anche sciroppi, succhi, gelati, ecc. In alcuni Paesi, come l'Inghilterra e gli Stati Uniti, questi frutti vengono spesso fatti fermentare per ricavarne una bevanda simile al vino.

moderato, mescolando di tanto in tanto; quando saranno tutti scoppiati e il loro liquido un po' evaporato, si farà passare il tutto attraverso un setaccio che tratterrà i semi e le bucce piuttosto dure; pesare ora la polpa e rimetterla al fuoco con lo zucchero, mescolare di continuo finché la marmellata avrà raggiunto la giusta consistenza, versarla subito in vasi preriscaldati e chiudere ermeticamente.

L'offerta per te



180 Giga 7,90€



**EVO
180**



**180
GIGA**



**MINUTI
ILLIMITATI**



**1000
SMS**

Iniziativa valida dal 7 settembre al 4 ottobre 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 7 settembre al 4 ottobre 2023 è disponibile per chi richiede la portabilità del numero in CoopVoce "EVO 180", che prevede ogni mese, in territorio nazionale, 180 GIGA di traffico internet in 4G, minuti illimitati e 1000 SMS verso numeri fissi e mobili, al costo promozionale di 7,90€. EVO 180 è disponibile anche per i già clienti con un costo di attivazione di 9,90€, che verrà scalato dal credito residuo della SIM insieme al canone del primo mese. 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 nell'offerta si applicano le condizioni del piano tariffario, mentre ad esaurimento del traffico internet compreso, la connessione dati verrà bloccata. Se, al momento del rinnovo, il credito residuo è inferiore al costo del canone, l'offerta sarà sospesa e, per riattivarla, sarà necessario ricaricare entro 30 giorni. In caso di sospensione, il traffico voce e SMS sarà tariffato secondo le condizioni del piano tariffario, mentre la connessione dati verrà bloccata. Il traffico voce, SMS e dati 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.



coopvoce.it

CERCA IL PUNTO VENDITA ATTIVATORE PIÙ VICINO A TE

PROVINCIA DI TRENTO: ALA Via B. Mantova, 9 • 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 Degasperi, 2 • MALÉ Via 4 Novembre • MATTARELLO Via Catoni, 50 • MORI Via Marconi, 38 • PERGINE VALSUGANA Piazza Gavazzi, 6 • PONTE ARCHE Via Prati, 19 • PREDAZZO Via C. Battisti, 21 • RIVA DEL GARDA Via Padova - Piazzale Mimosa, 8/10A • ROVERÈ DELLA LUNA Via A. Rosmini • 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 Henschling, 1 - Via C. Menguzzato, 85 - Corso 3 Novembre, 2 - Piazza Lodron, 28 - Centro Direzionale Trento Sud • TUNENO 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



USA I PUNTI

DAL 31 AGOSTO AL 13 SETTEMBRE

VALIDA
NEI NEGOZI
ADERENTI



Yogurt greco 100% capra Yo Greko Zorbax

150 g
9,27 € al kg



Gelato Croccante Algida

amarena - cacao
pz. 8 - 464 g
8,60 € al kg



SOLO PER I SOCI

90 PUNTI e 0,49 €

ANZICHÉ 1,85 €

SOLO PER I SOCI

180 PUNTI e 2,19 €

ANZICHÉ 5,39 €

Vino bianco Trevenezie IGT Terre Freddo Cavità

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



Vino da tavola Tavernello

rosso - bianco - rosato
1 litro
1,45 €



Carciofi in spicchi Tanto Cuore Orogel

surgelati 300 g
8,97 € al kg



SOLO PER I SOCI

110 PUNTI e 1,09 €

ANZICHÉ 2,89 €

SOLO PER I SOCI

80 PUNTI e 0,65 €

ANZICHÉ 1,69 €

SOLO PER I SOCI

150 PUNTI e 1,19 €

ANZICHÉ 3,59 €

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

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



USA I PUNTI

DAL 14 AL 27 SETTEMBRE

VALIDA
NEI NEGOZI
ADERENTI



Latte di Capra UHT intero Latte Trento

500 ml
3,18 € al litro



SOLO PER I SOCI

70 PUNTI e 0,89 €

ANZICHÉ 1,99 €

Ricotta Senza Lattosio Brimi

200 g
6,25 € al kg



SOLO PER I SOCI

60 PUNTI e 0,65 €

ANZICHÉ 1,79 €

Formaggini Crema Bel Paese Galbani

pz. 2 - 56 g
10,54 € al kg



SOLO PER I SOCI

30 PUNTI e 0,29 €

ANZICHÉ 0,85 €

Caramelle Bonelle Fida

Le gelées Frutti di bosco 160 g al kg 7,44 € -
Le gelées Frutta 175 g al kg 6,80 € -
Toffee al Latte 150 g al kg 7,93 €
Gocce Pino - Gocce Liquirizia 175 g al kg 6,80 €



SOLO PER I SOCI

50 PUNTI e 0,69 €

ANZICHÉ 1,89 €

Fonzies

100 g
9,90 € al kg



SOLO PER I SOCI

30 PUNTI e 0,69 €

ANZICHÉ 1,29 €

Gelato Viennetta

Algida
vaniglia
320 g
11,22 € al kg



SOLO PER I SOCI

180 PUNTI e 1,79 €

ANZICHÉ 4,79 €

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

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

MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

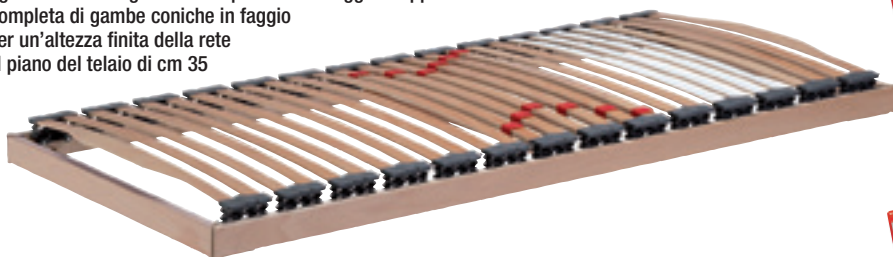
FINO AL 30 SETTEMBRE 2023

INFORMAZIONI NEL TUO PUNTO VENDITA



RETE IN LEGNO MAYA FISSA

- Telaio in faggio evaporato spessore mm 25x70
- Doghe in faggio evaporato da mm 38 montate su sospensioni attive, che permettono alla rete di adeguarsi ai movimenti della persona e del materasso
- Dotata di doghe alleggerite per una maggiore accoglienza in zona spalle e, al contrario, con regolazione di rigidità sulle 6 doghe centrali per offrire maggior supporto in zona bacino
- Completa di gambe coniche in faggio per un'altezza finita della rete al piano del telaio di cm 35



SINGOLO CM 80X190

PREZZO € 269,00
OFFERTA € 199,00
PREZZO SOCI € 179,00 **SCONTO 33%**

MATRIMONIALE CM 160X190

PREZZO € 529,00
OFFERTA € 389,00
PREZZO SOCI € 349,00 **SCONTO 34%**

RETE IN LEGNO MAYA MOTORIZZATA SINGOLA CM 80X190

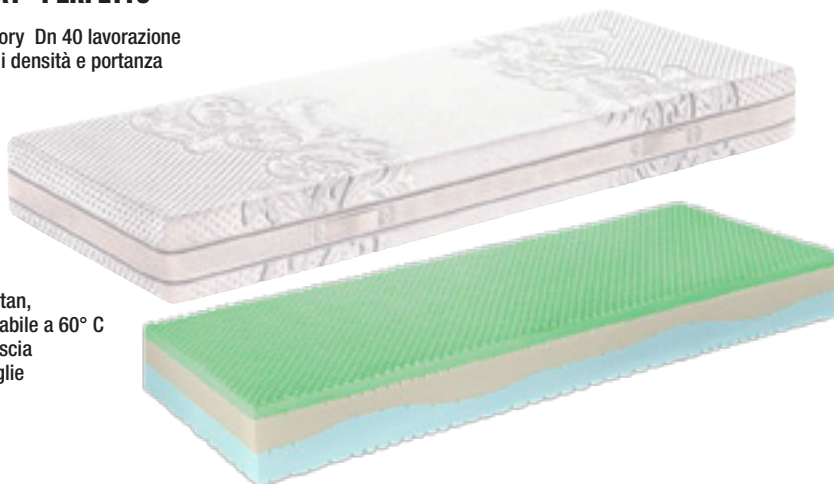
- Telaio in faggio evaporato spessore mm 25x70
- Doghe in faggio evaporato da mm 38 montate su sospensioni attive che permettono alla rete di adeguarsi ai movimenti della persona e del materasso
- Dotata di doghe alleggerite per una maggior accoglienza in zona spalle e, al contrario, con regolazione di rigidità sulle 6 doghe centrali per offrire maggior supporto in zona bacino
- Completa di gambe cm 35 H e di ferma materasso
- Il motore è integrato nella struttura in legno, è silenzioso e privo di leverismi, in tal modo la rete può essere utilizzata anche in appoggio su di un piano pieno



PREZZO € 699,00
OFFERTA € 529,00
PREZZO SOCI € 489,00 **SCONTO 30%**

MATERASSI IN MEMORY "PERFETTO"

- Lastra in Aquatech e Memory Dn 40 lavorazione Comfort Profile a 3 strati di densità e portanza
- Altezza totale circa 22 cm
- Base e strati intermedi in schiuma emulsionata ad acqua, in densità 25/30 a portanza progressiva
- Fodera interna in Jersey di Cotone
- Fodera esterna in tessuto a maglia in cotone ed Elastan, divisibile in due parti e lavabile a 60° C
- La fodera è completa di fascia 3 D volumetrica e di maniglie in ecopelle



SINGOLO CM 80X190

PREZZO € 299,00
OFFERTA € 219,00
PREZZO SOCI € 199,00 **SCONTO 33%**

MATRIMONIALE CM 160X190

PREZZO € 699,00
OFFERTA € 439,00
PREZZO SOCI € 399,00 **SCONTO 42%**

MISSIONE RISPARMIO

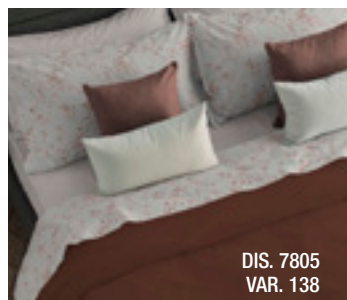
IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 14 SETTEMBRE 2023

CONSEGNA DAL 16 AL 31 OTTOBRE 2023



COMPLETO LETTO CALDO COTONE FLANELLA COGAL



DIS. 7805
VAR. 138

1 PIAZZA



DIS. 7805
VAR. 133



DIS. 7805
VAR. 138



DIS. 8535
VAR. 133



DIS. 8535
VAR. 990

nr.
355

nr.
358

nr.
361

nr.
364



DIS. 8535
VAR. 990

1 PIAZZA
E MEZZA

nr.
356

nr.
359

nr.
362

nr.
365

2 PIAZZE

nr.
357

nr.
360

nr.
363

nr.
366

- 100% caldo cotone flanella stampato

- Misure

Singolo: lenzuolo sopra cm 155x290
lenzuolo sotto con angoli cm 90x200
federa cm 50x80

1 Piazza e mezza: lenzuolo sopra cm 180x290
lenzuolo sotto con angoli cm 120x200
federa cm 50x80

Matrimoniale: lenzuolo sopra cm 245x290
lenzuolo sotto con angoli cm 180x200
2 federe cm 50x80

PREZZO €	45,90	
OFFERTA €	34,90	
PREZZO SOCI €	31,90	SCONTO 30%
PREZZO €	59,90	
OFFERTA €	45,90	
PREZZO SOCI €	41,90	SCONTO 30%
PREZZO €	74,90	
OFFERTA €	56,90	
PREZZO SOCI €	51,90	SCONTO 30%

COMPLETO COPRIPIUMINO CALEFFI

- 100% Cotone

- Misure

Singolo: Sacco cm 55x200 + patella
Federa cm 50x80

1 Piazza e mezza: Sacco cm 200x200 + patella
Federa cm 50x80

Matrimoniale: Sacco cm 255x200 + patella
2 Federe cm 50x80



CHECK
BLUETTE



KIOTO
ARANCIO



CHECK
AMBRA



CHECK
BLUETTE



KIOTO
ARANCIO



KIOTO
GRIGIO

1 PIAZZA

nr.
367

nr.
370

nr.
373

nr.
376

1 PIAZZA
E MEZZA

nr.
368

nr.
371

nr.
374

nr.
377

2 PIAZZE

nr.
369

nr.
372

nr.
375

nr.
378

PREZZO €	49,90	
OFFERTA €	38,90	
PREZZO SOCI €	34,90	SCONTO 30%
PREZZO €	59,90	
OFFERTA €	46,50	
PREZZO SOCI €	41,90	SCONTO 30%
PREZZO €	76,90	
OFFERTA €	58,90	
PREZZO SOCI €	53,90	SCONTO 29%

MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 14 SETTEMBRE 2023

CONSEGNA DAL 16 AL 31 OTTOBRE 2023



nr. 379 BIS PADELLE LINEA SIENA BALLARINI Ø CM 24+28

- Base in alluminio per una distribuzione rapida e uniforme del calore
- Rivestimento antiaderente Quartz Plus nero opaco a tre strati
- Manico termoisolante
- Resistente in forno fino a 160° C
- Rivestimento non contiene PFOA
- Adatto a tutti i piani cottura tranne l'induzione



PREZZO € 28,90
OFFERTA € 21,90
PREZZO SOCI € 19,90 **SCONTO 30%**



nr. 380 BISTECCHIERA LINEA VERSILIA BALLARINI CM 28X28

- Materiale alluminio, con finitura esterna resistente alle alte temperature
- Rivestimento molto resistente, composto da 3 strati, rinforzato, per un uso intensivo
- Maniglia ergonomica isolante
- Adatto a tutti i piani cottura elettrici, in vetroceramica, a gas, alogeni e induzione
- Made in Italy



PREZZO € 31,90
OFFERTA € 24,30
PREZZO SOCI € 21,90 **SCONTO 30%**



nr. 383 CREPIERE LINEA FERRARA BALLARINI Ø CM 25

- Materiale alluminio
- Rivestimento antiaderente in granito
- Temperatura (massima) 160°C
- Manico rivettato
- Lavabile in lavastoviglie
- Non contiene Acido perfluorooctanoico (PFOA)
- Adatto a tutti i piani cottura elettrici, in vetroceramica, a gas, alogeni e induzione



PREZZO € 26,90
OFFERTA € 20,90
PREZZO SOCI € 18,90 **SCONTO 29%**



PADELLE LINEA LIPARI BALLARINI

- Materiale alluminio
- Rivestimento antiaderente KERAVID composto da 3 strati, rinforzato
- Lavabile in lavastoviglie
- Adatto a tutti i piani cottura elettrici, in vetroceramica, a gas, alogeni e induzione



nr. 381 PADELLA Ø CM 24

PREZZO € 15,90
OFFERTA € 11,50
PREZZO SOCI € 10,50 **SCONTO 33%**



nr. 382 PADELLA Ø CM 28

PREZZO € 17,90
OFFERTA € 13,50
PREZZO SOCI € 11,90 **SCONTO 33%**



nr. 384 PIETRA REFRAATTARIA PER COTTURA EXCELSA

- Pietra refrattaria rettangolare in ceramica
- Ideale per la preparazione di pizza, pane e dolci
- Tagliapizza e supporto in acciaio inclusi
- Idonea per la cottura in forno tradizionale e in microonde
- Non lavabile in lavastoviglie e non utilizzabile su fiamma
- Dimensioni cm 30,5x38



PREZZO € 31,90
OFFERTA € 24,90
PREZZO SOCI € 21,90 **SCONTO 30%**



nr.
388

SET 4 PIATTI PIZZA RONDA LUIGI BORMIOLI



- In vetro opale
- Lavabile in lavastoviglie
- Adatto a cottura in microonde
- Ø cm 33
- Made in Italy

PREZZO € 23,90
OFFERTA € 16,50
PREZZO SOCI € **14,90** SCONTO **37%**

nr.
389

BIRRATEQUE SET BICCHIERI DEGUSTAZIONE BIRRA 6 PEZZI LUIGI BORMIOLI



- Set bicchieri per birra in vetro sonoro superiore dedicato ai veri intenditori della birra
- Composizione:
 - 2 Calici Beer tester da 42 cl
 - 2 Bicchieri Birrateque Ipa/White da 54 cl
 - 2 Bicchieri birra Wheat/Weiss da 78 cl

PREZZO € 45,90
OFFERTA € 31,90
PREZZO SOCI € **27,90** SCONTO **39%**

TOGNANA LINEA GOLF

- In porcellana, adatta a lavastoviglie e microonde
- Gusto raffinato ed elegante
- Decorazione a rilievo

nr.
385

SET 6 TAZZE MUG

- Set 6 Mug 320cc

PREZZO € 23,90
OFFERTA € 17,90
PREZZO SOCI € **15,90**



SCONTO **33%**



nr.
386

SET 6 TAZZE CAFFÈ CON PIATTO

- Set 6 tazze caffè 80cc con piattino

PREZZO € 24,90
OFFERTA € 18,90
PREZZO SOCI € **16,90**



SCONTO **32%**



nr.
387

SET 6 TAZZE THE CON PIATTO

- Set 6 tazze the 270cc con piattino

PREZZO € 31,90
OFFERTA € 24,90
PREZZO SOCI € **21,90**



SCONTO **30%**



MOKA CON SOTTOMOKA TOGNANA

- Corpo in fusione d'alluminio
- Adatta ai piani cottura: gas, elettrico, vetroceramica, alogena
- Fondo ad alto spessore, guarnizione in silicone
- Non adatto a lavastoviglie
- Sotto caffettiera in feltro



nr.
390

1 TAZZA

PREZZO € 10,90
OFFERTA € 7,99
PREZZO SOCI € **6,99**



SCONTO **35%**

nr.
391

3 TAZZE

PREZZO € 15,90
OFFERTA € 10,90
PREZZO SOCI € **9,90**



SCONTO **37%**



MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 14 SETTEMBRE 2023

CONSEGNA DAL 16 AL 31 OTTOBRE 2023



nr. 392 MONTALATTE MKF02 BIALETTI

- Montalatte elettrico per gli amanti del cappuccino
- Corpo in alluminio, interno con rivestimento antiaderente, facile da pulire
- Doppia frusta per preparare e miscelare latte caldo
- Piede freddo indipendente, adatto a qualsiasi superficie
- Capacità
 - di schiuma ml 150
 - di riscaldamento ml 300



PREZZO € 71,90
OFFERTA € 54,90

PREZZO SOCI € 49,90 **SCONTO 30%**

nr. 394 SPREMIAGRUMI MANUALE ACCIAIO INOX BARAZZONI

- Acciaio inossidabile
- Design elegante, pratico e maneggevole
- Con 2 maniglie e beccuccio
- Capacità 1 litro

PREZZO € 18,90
OFFERTA € 14,90

PREZZO SOCI € 12,90



SCONTO 30%



nr. 401 BILANCIA ELETTRONICA DA CUCINA CON CIOTOLA

- Ampia ciotola in acciaio inox spazzolato, lavabile in lavastoviglie
- Portata: 5 kg
- Graduazione: 1 g
- Funzione tara
- Con funzione time e termometro
- Dispositivo di arresto automatico, indicatore di sovraccarico
- Dimensioni: cm 19 x 5,8
- Ciotola: cm 21,3 x 9,3
- Incluse (2 batterie AAA) da 1,5 V

PREZZO € 51,90
OFFERTA € 39,50

PREZZO SOCI € 35,90 **SCONTO 30%**



nr. 399 MACCHINA PER SOTTOVUOTO VT3205 LAICA

- Compatta, riponibile in un cassetto
- Due livelli di aspirazione regolabile (normal-gentle)
- Base con magneti
- Potenza aspirazione 0.6 bar - 9l/min.
- Alimentazione AC 220-240V 50Hz - 90W



PREZZO € 61,90
OFFERTA € 45,90

PREZZO SOCI € 41,90 **SCONTO 32%**

nr. 400 ROTOLI PER SOTTOVUOTO VT3505 LAICA

- Confezione da 2 rotoli cm 28x300
- Adatti all'uso in frigorifero e in congelatore;
- Adatti alle seguenti cotture:
 - in acqua (80°C)
 - bollitura (100°C max 15 minuti)
 - a bassa temperatura fino a 70°C per max 6 ore



PREZZO € 10,90
OFFERTA € 7,99

PREZZO SOCI € 6,99 **SCONTO 35%**

nr. 398 **TRITACARNE/PASSAPOMODORO G2003700 G3 FERRARI**

- Potenza media 300W, massima 800W
- Capacità di lavorazione 1.3 kg/min
- ON/OFF e funzione Reverse
- Ingranaggi in metallo
- Comoda maniglia e piedini antiscivolo
- Accessori: lama in acciaio inox, 3 trafele in acciaio inox (3, 5 e 7mm), premicibo, accessori per salsicce e per Kubbe, passapomodoro
- Alimentazione AC 220-240V ~ 50/60Hz
- Dimensioni cm 21.5x31x15



PREZZO € 116,90
OFFERTA € 81,30

 **PREZZO SOCI € 73,90** **SCONTO 36%**

nr. 397 **FRIGGITRICE AD ARIA G3 FERRARI**

- Capacità 5 litri (fino a 1200g)
- Resistenza alogena
- Con finestra e luce interna
- Contenitore con pratica maniglia
- Contenitore e vassoio antiaderenti
- Temperatura regolabile (80° - 200°C)
- Timer 60 minuti
- Display digitale
- 8 programmi preimpostati: carne, pollo, crostacei, pesce, toast, patatine, hot dog, ali di pollo
- Piedini antiscivolo



PREZZO € 114,90
OFFERTA € 87,90

 **PREZZO SOCI € 74,90** **SCONTO 34%**

nr. 393 **TOSTAPANE ARTISTA G1013401 G3 FERRARI**

- Design vintage
- 2 Pinze in acciaio INOX
- Vassoio raccogli briciole estraibile
- 6 livelli di cottura con timer e spegnimento automatico
- Potenza 685 - 815W
- Alimentazione AC 220 - 240V - 50/60Hz



PREZZO € 71,90
OFFERTA € 49,90

 **PREZZO SOCI € 44,90** **SCONTO 37%**

nr. 395 **FORNELLO A INDUZIONE P104 GIRMI**

- Regolazione piastra 10 potenze 200-2000W e 10 temperature 60-240°C
- Display digitale a 4 cifre, Comandi soft-touch
- Timer 0-3 ore
- Adatto per pentole da cm 8 a 26
- Sistema di sicurezza anti-surriscaldamento
- Potenza: 2000W, 9A
- Dimensioni cm 27,5x35x5,7



PREZZO € 84,90
OFFERTA € 58,90

 **PREZZO SOCI € 52,90** **SCONTO 37%**

nr. 396 **FORNO A MICROONDE CON COTTURA COMBINATA FM04 GIRMI**

- Potenza in ingresso 1150W
- Capacità 20 Lt
- Potenza microonde 700W
- Potenza grill 800W
- 3 modalità di cottura: microonde, grill, combinata
- Funzione scongelamento
- Timer 30 min. con segnale acustico
- Accessori: griglia, piatto in vetro Ø cm 24,5, anello con ruote
- Dimensioni cm 45,5x25,5x35

PREZZO € 141,90
OFFERTA € 98,90

 **PREZZO SOCI € 89,90** **SCONTO 36%**



MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 14 SETTEMBRE 2023

CONSEGNA DAL 16 AL 31 OTTOBRE 2023



nr. **409** **IDROPITTURA BAGNI&CUCINE CIPIR 4 LT**

- Pittura traspirante per interni a base di resine in emulsione acquosa, biossido di titanio, cariche fini e additivi antibatterici
- Per tutte le superfici sulle quali si voglia mantenere una buona traspirabilità ed una buona protezione dall'attacco di muffe



PREZZO € 16,90
OFFERTA € 12,50

PREZZO SOCI € **10,90** **SCONTO 35%**

nr. **410** **PITTURA TRASPIRANTE PER INTERNI CIPIR 12 LT**

- Pittura traspirante per interni a base di resine in emulsione acquosa, biossido di titanio, cariche fini e additivi antibatterici
- Per tutte le superfici sulle quali si voglia mantenere una buona traspirabilità ed una buona protezione dall'attacco di muffe



PREZZO € 29,90
OFFERTA € 21,90

PREZZO SOCI € **17,90** **SCONTO 40%**

nr. **413** **ASPIRATORE FREDDY 4 IN 1 LAVOR**

- Aspiratore multifunzione: aspiraceneri, aspirapolvere, aspiraliquidi, soffiatore
- 1200 w
- Fusto in acciaio 20 l
- Motore silenziato
- Doppio isolamento elettrico
- Portata aria massima: 35 l/s
- Tubo flessibile in metallo 1 m
- Sistema aspirante con raffreddamento by-pass
- Filtro a cartuccia lavabile + filtro per polveri fini
- Scuotifiltro manuale
- Alimentazione 230 v- 50 hz
- Made in italy



PREZZO € 114,90
OFFERTA € 89,90

PREZZO SOCI € **79,90** **SCONTO 30%**

nr. **412** **AURICOLARE BLUETOOTH BIANCO**

- Cuffie auricolari bluetooth con la migliore tecnologia audio, ottima qualità del suono anche per la musica in streaming
- Il microfono ottimizza la qualità della telefonata con una voce chiara anche a toni bassi



PREZZO € 29,90
OFFERTA € 25,90

PREZZO SOCI € **21,90** **SCONTO 26%**

nr. **411** **SPEAKER BLUETOOTH NERO**

- Altoparlante bluetooth dal suono potente e definito grazie ai suoi 10 watt
- La certificazione IP67 lo protegge da polvere e acqua, rendendolo adatto a tutte le attività all'aperto
- La tecnologia wireless consente di collegare due diffusori, per amplificare il suono e ottenere un effetto stereo coinvolgente
- Dotato di toni bassi profondi e corposi grazie ai driver da 40 mm
- Con pratico cinturino anticaduta per seguirvi ovunque



PREZZO € 64,90
OFFERTA € 54,90

PREZZO SOCI € **46,90** **SCONTO 27%**

nr. 403 **PIASTRA CAPELLI ST089E BABYLISS**



- Temperatura massima 230°C
- Piastre in ceramica
- 2 temperature 200° - 230°C
- Pronta all'uso in 30 secondi
- Cavo girevole da 2 m

PREZZO € 33,90
 OFFERTA € 25,90
PREZZO SOCI € 23,50
 SCONTO 30%



nr. 404 **SPAZZOLA ROTANTE AD ARIA CALDA BEURER**



- Potenza 1000 W
- Rotazione automatica per creare volume e onde flessuose
- Rivestimento in ceramica
- Funzione a ioni integrata
- 2 livelli di calore e ventilazione
- Colpo di aria fredda

PREZZO € 56,90
 OFFERTA € 43,90
PREZZO SOCI € 39,90
 SCONTO 29%



nr. 407 **EPILATORE IPL5800 PURESKIN BEURER**

- Apparecchio per l'epilazione con tecnologia a luce pulsata
- Filtro UV integrato
- 3 livelli di potenza
- Ideale per tutte le parti del corpo
- Lampada ad alte prestazioni, fino a 600.000 impulsi luminosi
- App "beurer MyIPL" per la creazione di un piano di trattamento personalizzato



PREZZO € 165,90
 OFFERTA € 127,90
PREZZO SOCI € 115,90
 SCONTO 30%



nr. 405 **TAGLIACAPELLI E786E BABYLISS**

- Cord / Cordless
- Lame in acciaio inox
- Guida di taglio a scorrimento
- 13 Altezze di taglio da 2 a 24 mm
- Spazzolina di pulizia
- Custodia inclusa



PREZZO € 32,90
 OFFERTA € 26,50
PREZZO SOCI € 23,90
 SCONTO 27%



nr. 406 **ASCIUGACAPELLI D563DE BABYLISS**

- Potenza 2100 W
- Con diffusore e concentratore d'aria
- 3 Temperature / 2 velocità
- Tasto aria fredda
- Cavo da m 1,95



PREZZO € 35,90
 OFFERTA € 27,50
PREZZO SOCI € 24,90
 SCONTO 30%



nr. 408 **TERMOIGROMETRO HM22 BEURER**

- Indicazione di temperatura, umidità dell'aria, ora e data
- Con funzione timer per misurazione a breve termine
- Termoigrometro per posizionamento su tavolo o fissaggio a parete
- Inclusive (2 batterie AAA) da 1,5 V
- Dimensioni cm 11x10,5x2,9



PREZZO € 26,90
 OFFERTA € 19,90
PREZZO SOCI € 17,90
 SCONTO 33%



nr. 402 **BILANCIA DIAGNOSTICA BF195 BEURER**

- Peso, massa grassa, percentuale di acqua, massa muscolare, massa ossea, indicatore calorico
- Elettrodi in acciaio inox spazzolato
- 5 livelli di attività
- Portata 180 kg / Graduazione 100 g
- Dimensioni cm 31x31x2,3
- Inclusive (2 batterie CR 2032) da 3 V



PREZZO € 31,90
 OFFERTA € 24,90
PREZZO SOCI € 21,90
 SCONTO 30%



RACCOGLI IL RISPARMIO

NOVITÀ

**CERCA I *SUPER*
PRODOTTI**
PER RACCOGLIERE
PIÙ BOLLINI!

10 BOLLINI

**10%
SCONTO**

15 BOLLINI

**15%
SCONTO**

20 BOLLINI

**20%
SCONTO**

Ricevi  ogni **20€** di spesa

e bollini in più acquistando i ***SUPERPRODOTTI*** segnalati in negozio

Dal 28 agosto all'8 ottobre 2023, ogni 20 € di spesa e multipli ricevi un bollino che verrà applicato alla tua scheda.

Completa la scheda e richiedi il tuo sconto* fino al 15 ottobre 2023 su tutti i prodotti a marchio Coop e sui prodotti dei reparti freschi.



coop

**FAMIGLIA
COOPERATIVA** 
