

cooperazione tra **consumatori**



**24-26 gennaio 2025
ARRIVA LA
MARCIALONGA**

**Koncoop Bolzano
VIA MACELLO,
NUOVA SEDE**

**Famiglia Cooperativa
Tennese e Campi
NUOVO A VARONE**

**In aiuto delle vittime
delle guerre
COOP CON UNHCR**

AUGURI!

Tutti i colori della salute

**Più alimenti vegetali
e integrali, per una
dieta più sana e più
sostenibile. Ecco cosa
dicono i nuovi Larn**

postatarget
magazine

DC00S4234
NAZ/62/2008

Posteitaliane

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



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

Trova la
Cassa Rurale
più vicina
a te.



**LO SPIRITO CHE ANIMA QUESTA COMUNITÀ
È LO STESSO DELLE NOSTRE CASSE RURALI.**



Supportiamo ogni giorno i vostri progetti perché crediamo
che la ricchezza di una comunità passi attraverso il benessere di ognuno.



**CASSE RURALI
TRENTINE**



Fondate sul bene comune.



Cooperazione tra Consumatori
Mensile della Cooperazione
di consumo trentina

ANNO XXXII - GENNAIO 2025

casella postale 770 - 38121 Trento

Aut. Trib. di Trento n. 829 del 6-7-1994

Direttore responsabile

Giuseppe Ciaghi

Responsabile editoriale

Cristina Galassi

Per informazioni:

cristina.galassi@libero.it

Redazione

Christian Casarotto, Alberto Conci,
 Maria Buzduga, Maddalena
 Di Tolla Deflorian, Iris Fontanari,
 Cristina Galassi, Marina Saldutti,
 Franco Sandri

Comitato di redazione

Giuseppe Ciaghi, Alberto Conci,
 Cristina Galassi, Walter Liber,
 Michela Luise, Klaudia Resch,
 Franco Sandri

Impaginazione

Scripta società cooperativa

Editore

Sait, Consorzio delle cooperative
 di consumo trentine società
 cooperativa

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

Questo numero è stato chiuso
 in tipografia il 14-12-2024

La tiratura del numero
 di dicembre 2024 di
 "Cooperazione tra Consumatori"
 è stata di 35.485 copie



sommario



primo piano

6 La nuova edizione della "Bibbia"
 della nutrizione
Salute Italia!
 di Silvia Fabbri

famiglie cooperative

10 Bolzano, Koncoop via Macello
Un negozio tutto nuovo

14 Famiglia Cooperativa Tennesse e Campi
Un nuovo negozio per Varone
 di Cristina Galassi

cooperazione di consumo

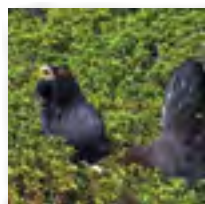
11 **La raccolta punti Socios:**
ricordati di scegliere i premi!

12 Coop a sostegno di Unhcr
Donare speranza
 di Sara Barbanera

16 Insieme per un gesto concreto
La Giornata della Colletta

cooperazione sociale

17 Etika con Oriente Occidente
**Corpografie: un dialogo
 tra danza e disabilità**
 di Maria Buzduga



ambiente

18 Calendario dell'Anno per i ghiacciai
**Viaggio nel calderone,
 il ghiacciaio che si trasforma**
 di Christian Casarotto

19 Il convegno del Parco di Paneveggio
**Il gallo cedrone,
 relitto glaciale a rischio**
 di Maddalena di Tolla Deflorian

educazione

20 **Tra musica e parole**
Un viaggio generazionale
 di Marina Saldutti

etica dello sviluppo

21 Dieci anni dopo Charlie Hebdo
Capire le ragioni degli altri
 di Alberto Conci

cultura tempo libero

24 **Coop Tour de Ski 2025,**
il grande fondo mondiale è qui

25 Domenica 26 gennaio 2025
Marcialonga,
arriva l'evento dell'anno!



Nutrizione

29 Il rischio di abuso
Integratori: sì o no?
 di Michele Sculati

rubriche

23 **cultura libri**
Le recensioni del mese
 a cura di Franco Sandri

26 **mangiare e bere**
 Piatti caldi
La versione della polenta

28 **coltivare**
 Le "noccioline americane"
**Le arachidi, ben più
 che noccioline!**
 di Iris Fontanari

**COOP DICE NO ALLA
 VIOLENZA SULLE DONNE**
 Se sei vittima di violenza o
 stalking, per aiuto e consiglio
 chiama il numero verde 1522

www.laspesainfamiglia.coop/



**TI RICARICHI
FACENDO LA SPESA**

con

Autoricarica con la Spesa

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



coopvoce
Comunicare è semplice

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

Auguri di buon anno

Buon anno a tutti. E speriamo non sia soltanto un auspicio, anche se all'orizzonte si addensano nubi sempre più scure, tenebrose, segnate da un senso forte di impotenza del singolo individuo, costretto a subire e accettare guerre, stragi di innocenti e mutamenti climatici senza riuscire a porvi rimedio, a incidere sulle folli decisioni di quanti ci hanno indirizzato su questa strada e non intendono fare marcia indietro.

Tirare un bilancio degli ultimi dodici mesi è sconcertante, una sofferenza grande, una pena. Tragedie ovunque: sui cantieri, nelle fabbriche, lungo le strade, in mare, nei conflitti in continua espansione. Per non parlare delle ferite inferte al pianeta e alle sue creature. Purtroppo *il male è una realtà, il bene una speranza*, scriveva Fiodor Dostoevskij 150 anni or sono nei Demoni. Non è cambiato nulla. A noi il compito di accogliere il suo appello, di tramutare il bene della speranza in realtà, nel nostro vivere quotidiano e nella società, e di relegare il male nella storia, nei brutti ricordi del passato.

Forse un'utopia, un sogno? In Brasile un vecchio adagio recita: Quando si sogna da soli è solo un sogno, ma quando si sogna assieme è l'inizio della realizzazione, di un'era nuova. Non rimane che unirvi e metterci in viaggio su questo percorso,

fiduciosi... Non è detto che chi parte arriva, ma non arriverà mai chi non parte. Lungo il cammino dobbiamo sentirci corresponsabili l'uno dell'altro, vedere, provare compassione, farci carico di chi si trova in difficoltà, aiutarci a vicenda, perché tutti siamo preziosi – non solo numeri per i calcoli dell'economia – e abbiamo diritto di vivere con dignità e rispetto. Dobbiamo poi lasciarci guidare da quella forza positiva, spregiudicata, che è fatta di tante minuscole cose, schegge di incoscienza, frammenti di entusiasmo, residui di ideali, brandelli di utopia, briciole di saggezza e molte, molte tessere colorate di umanissimo amore per il prossimo.

La vigilia di Natale papa Francesco a Roma ha inaugurato solennemente il giubileo del 2025, l'anno santo dei cattolici: *santo* perché dedicato a Cristo e ai valori che rappresenta, in particolare quello della riconciliazione: dell'uomo con Dio, dell'uomo con la natura, dell'uomo con l'uomo. Per quanti si professano cristiani l'evento rappresenta una grossa opportunità per dare una sterzata, una svolta decisa a quanto sta accadendo nel mondo e nel rapportarsi col prossimo. Purtroppo registriamo ancora una profonda discrasia tra il professarsi cristiani e il vivere da cristiano. Speriamo che il 2025 contribuisca a ricomporre tale frattura e a riportare nel mondo la pace.



6

La doppia piramide della salute

Per la prima volta i LARN integrano il concetto di sostenibilità nelle raccomandazioni nutrizionali, riconoscendo l'importanza di un'alimentazione che sia anche sostenibile dal punto di vista ambientale



11

Sociosì 2024: ricordati di scegliere i premi!

Con Carta In Cooperazione fino al 30 gennaio 2025 continui a collezionare punti e ricevi premi a tua scelta (oppure puoi donare i tuoi punti ai progetti di solidarietà) fino al 31 gennaio 2025



18

Ghiacciai: viaggio nel calderone

Il Ghiacciaio di Lares è protagonista del primo mese del Calendario dedicato all'Anno Onu per i ghiacciai. I calderoni, ormai diffusi a quote sempre più elevate, raccontano della velocità con la quale i ghiacciai stanno andando incontro a fusione



25

Marcialonga, arriva l'evento dell'anno!

Domenica 26 gennaio 2025 torna la Marcialonga, nominata nel 2024 miglior competizione del circuito Ski Classics 2024. Sempre più amata, vi aspetta con tanti appuntamenti dal 24 gennaio



Più fonti proteiche vegetali, da privilegiare rispetto a quelle di origine animale, sia per prevenire le malattie cardiovascolari sia per la loro maggiore **sostenibilità**. E poi più cereali, meglio se integrali, e più potassio e magnesio attraverso un consumo maggiore di **frutta, verdura e legumi**. Sono alcune delle novità contenute nei nuovi LARN, ovvero i

Società Italiana di Nutrizione Umana (Sinu) ha elaborato i nuovi LARN, definendo, in sostanza, i livelli di energia (quindi di calorie) e nutrienti “su misura” per gli italiani e prendendo in considerazione le diverse fasi della vita come l’infan-

La nuova edizione della “Bibbia” della nutrizione **Salute Italia!**

Una dieta con più alimenti integrali e vegetali fa bene al nostro organismo ed è anche più sostenibile. Lo confermano i nuovi LARN, cioè le indicazioni sui livelli di nutrienti ed energia da assumere per la popolazione italiana

di Silvia Fabbri

“Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia” per la popolazione italiana. E anche in un periodo di feste e di banchetti vale la pena scoprire come dovrebbe essere una giusta e sana alimentazione tutti i giorni, subito dopo gli “sgarri” di fine anno.

LA “BIBBIA” DEI NUTRIZIONISTI

Dopo dieci anni dall’ultima edizione e un lavoro durato quattro anni, infatti, la

zia, l’adolescenza, l’età adulta e la terza età. «Io la definisco la Bibbia dei nutrizionisti – spiega **Giulia Cairella**, che fa parte del gruppo di lavoro della Sinu – perché è il documento tecnico di riferimento per gli operatori sanitari, utile anche per il consumatore in quanto è la base per le indicazioni delle Linee guida nutrizionali. Ha come riferimento la **salute degli italiani**, le criticità presenti, quello che va bene e quello che va male nel

nostro modo di mangiare. Il tutto rivisto alla luce della letteratura scientifica più attuale, delle nuove scoperte e anche della situazione epidemiologica del Paese».

I nuovi LARN, tuttavia, riconoscono che non esiste una **dieta unica** adatta a tutti, e propongono raccomandazioni che tengano conto delle esigenze individuali, del patrimonio genetico e dello stile di vita di ciascuno.

Per la revisione sono stati esaminati i dati di consumo provenienti da diverse fonti e in particolare quelli più recenti del Crea (Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione).

A chi sono rivolti i nuovi Larn **L’impatto su cibi e sanità**



I nuovi LARN hanno un impatto diretto sulle politiche nutrizionali e sanitarie italiane. I valori contenuti nelle indicazioni infatti influenzano le Linee guida alimentari nazionali e i programmi scolastici di educazione alimentare. Inoltre, i LARN sono un riferimento per l’**industria alimentare**, che può utilizzare

queste raccomandazioni per sviluppare **prodotti più sani** e adeguati alle esigenze nutrizionali della popolazione. L’aggiornamento dei LARN nel 2024 rappresenta un importante passo avanti per la promozione della salute pubblica in Italia. La loro revisione e **modernizzazione**, basate su solide evidenze scientifiche, forniscono una guida preziosa per affrontare le sfide nutrizionali del presente e del futuro. Con l’attenzione rivolta non solo alla salute individuale ma anche alla sostenibilità ambientale, i nuovi LARN segnano un cambiamento significativo verso un approccio più **olistico** alla nutrizione.

In un’epoca in cui l’alimentazione gioca un ruolo cruciale nel **prevenire** malattie croniche e migliorare la qualità della vita, i LARN 2024 rappresentano uno strumento importante per orientare le scelte alimentari degli italiani verso un futuro sano e sostenibile.

IL FOCUS SU PROTEINE E ZUCCHERI

Vediamo dunque le più importanti indicazioni che emergono da questo documento. Sono stati ribaditi i limiti di riferimento per l’assunzione di **zuccheri semplici**: non oltre il 15% dell’energia totale perché, spiega la dottoressa Cairella, «sono associati a molte patologie cronico-degenerative e sono sufficienti quelli naturalmente contenuti nella frutta e nel latte».

Per quanto riguarda l’**apporto proteico**, è rimasta invariata l’assunzione di riferimento rispetto alla precedente edizione, cioè **0,9 g/per chilo di peso al giorno per l’adulto, con un valore un po’ più alto (1,1) per l’anziano**. È stato ampliato però l’intervallo di riferimento rispetto all’apporto energetico, cioè la percentuale della **quota proteica** sul totale di calorie, passando dal 12-18% al 12-20% dell’energia totale assunta tramite la dieta.

Occhio, però, non dobbiamo abbuffarci di

bistecche: «La raccomandazione fornita è per un maggior apporto di **proteine vegetali**, che attualmente coprono solo 1/3 dell'apporto proteico, rispetto a quelle animali», spiega Cairella. Ecco, per raggiungere un adeguato apporto proteico meglio riscoprire il biblico piatto di lenticchie. Bisogna dunque aumentare il consumo di legumi che assieme a frutta e verdura, tra l'altro, garantiscono l'apporto di due elementi importantissimi da aumentare nella dieta, ovvero **potassio e magnesio**. Due minerali che garantiscono reazioni biochimiche vitali: ad esempio, regolano il cuore e la pressione arteriosa.



Il volume "LARN Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana", curato dalla Società Italiana di Nutrizione Umana (Sinu)

processati o intatti. Confermando ovviamente le 5 porzioni al giorno di frutta e verdura.

Sono stati aumentati gli apporti di alcune **vitamine del gruppo B**, come la B12, «anche se – specifica Cairella – non sono carenti attualmente nell'alimentazione degli italiani a differenza invece di potassio e magnesio che sono troppo bassi».

Circa altri macronutrienti, sono stati ribaditi **i limiti di riferimento per i grassi saturi** (meno del 10%), a sostegno della prevenzione soprattutto di malattie cardiometaboliche, mentre è stato abolito il limite di 300 mg al giorno per il colesterolo, alla luce di

stesso rispetto a quella dei grassi saturi, cui è strettamente legato.

PIÙ SALUTE ALLA VITA DEGLI ANZIANI

Con l'aumento dell'aspettativa di vita, i LARN 2024 pongono un'enfasi particolare sull'alimentazione durante l'**invecchiamento**. La nuova edizione fornisce indicazioni per la prevenzione di **malattie croniche** quale osteoporosi, la perdita di calcio nelle ossa causa di pericolose fratture, e la **sarcopenia**, un progressivo declino della massa muscolare. «In questo senso è molto importante – spiega la dottoressa Cairella – una dieta ricca di nutrienti come calcio, specie per le donne in età post-menopausa, vitamina D e proteine, specie per gli anziani più a rischio, ad esempio quelli che vivono da soli».

Bisogna infatti ricordare che l'alimentazione nell'anziano tende a essere ripetitiva, abitudinaria, a discapito della varietà necessaria ad assicurare un opportuno corredo di

INTEGRALE E SOSTENIBILE

Insomma, la nuova edizione dei LARN ha riequilibrato le percentuali di carboidrati, proteine e grassi raccomandati, tenendo conto delle più recenti ricerche sugli effetti metabolici e sulla salute a lungo termine. Ad esempio, rispetto ai carboidrati, viene evidenziata una maggiore attenzione alla loro qualità, privilegiando quelli a **basso indice glicemico** e ricchi di fibre.

«**Gli alimenti integrali** – spiega la dottoressa – vengono confermati alla base della nostra ideale piramide alimentare. Quindi tra i cibi che devono quotidianamente far parte della nostra alimentazione troviamo cereali, frutta e verdura. Un modello sostanzialmente *plant based*, cioè prevalentemente vegetariano, che si avvicina molto alla dieta mediterranea. Una scelta che va di pari passo con il principio di sostenibilità».

È la prima volta, infatti, che i LARN integrano il concetto di sostenibilità nelle raccomandazioni nutrizionali, riconoscendo l'importanza di un'alimentazione che non solo promuova la salute, ma che sia anche **sostenibile dal punto di vista ambientale**.

Anche per quanto riguarda i **grassi**, le fonti da privilegiare sono quelle vegetali (olio extravergine di oliva, frutta a guscio e semi) e quelle provenienti dal pesce, in particolare azzurro. Guardando la nostra piramide, all'apice – cioè tra gli alimenti da consumare occasionalmente – ci sono la carne rossa e i cibi processati. «Sì, – conferma la dottoressa – l'indicazione dei LARN è quella di privilegiare **gli alimenti integrali**, poco

analisi che hanno evidenziato la minore importanza dell'assunzione di colesterolo



Prevenzione anche a tavola Scacco all'Alzheimer in tre mosse

Airalzh, associazione italiana ricerca Alzheimer onlus, ha appena presentato una campagna di sensibilizzazione sugli stili di vita e la prevenzione, con un sito, www.prevenzione.airalz.it, che mette a disposizione dei cittadini materiali informativi utili e pratici. «Alimentazione corretta, movimento e anche una buona qualità del sonno sono fattori preventivi rispetto al declino cognitivo. Indicazioni di questo tipo riguardavano fino a ieri soprattutto altre tipologie di malattie, ma gli studi fatti hanno permesso di scoprire che hanno un'influenza sulle demenze», dice **Alessandra Mocali**, del Consiglio direttivo di Airalzh.

L'ALIMENTAZIONE

La dieta mediterranea è considerata dal mondo scientifico un modello sano e sostenibile che è in grado di diventare un fattore di prevenzione di molte malattie croniche. In particolare, recenti studi di ricerca hanno dimostrato un effetto preventivo importante dell'**olio extravergine di oliva**, condimento per eccellenza della dieta mediterranea.

IL MOVIMENTO

Sono molte le evidenze scientifiche che dimostrano una **relazione inversa** tra mortalità e attività fisica. Infatti, lo



svolgimento di un'attività fisica regolare ha un ruolo fondamentale nel miglioramento delle capacità funzionali dell'anziano e della sua qualità di vita e può prevenire molte malattie, tra cui l'Alzheimer.

IL SONNO

È stato dimostrato dalla ricerca che il sonno alterato, in termini di durata e di qualità, è un fattore di rischio per la malattia di Alzheimer e che i disturbi del sonno sono collegati ai meccanismi che sono alla base della nascita e della progressione della malattia. È quindi ormai sempre più evidente che riuscire a comprendere e a gestire gli aspetti relativi al sonno e alle sue disfunzioni possa portare a nuove importanti **strategie di prevenzione** di questa patologia.

La doppia piramide della salute

Alimentare

La piramide della salute ordina gli alimenti in 18 gruppi alimentari e in 7 livelli, secondo la frequenza di consumo raccomandata per la salute delle persone. Alla base, gli alimenti che dovrebbero essere consumati più spesso: frutta, verdura e cereali integrali, seguiti da frutta secca e semi, oli vegetali non tropicali, cereali raffinati a basso indice glicemico, yogurt e altre forme di latte fermentato. A seguire, i legumi e il pesce, che sono le fonti da prediligere di proteine, seguiti da pollame, uova, latte e formaggio. Al gradino ancora successivo troviamo i cereali raffinati ad alto indice glicemico e, a chiudere, la carne rossa, i grassi animali e gli oli tropicali, i dolci e i prodotti da forno, con la carne processata al vertice, che dovrebbero essere consumati con moderazione.



Climatica

La piramide del clima mostra come la produzione di prodotti di origine animale dia il maggior contributo al cambiamento climatico, rispetto invece ai prodotti di origine vegetale, che hanno un minore impatto ambientale. La piramide del clima si basa sul database del progetto europeo Su-Eatable Life, che mira a ridurre l'impatto ambientale connesso alle nostre abitudini, e classifica i diversi alimenti in base alla loro impronta di carbonio: gli alimenti che dovrebbero essere consumati più frequentemente per la nostra salute hanno generalmente anche un basso impatto sul clima.



Dieta mediterranea Patrimonio Immateriale dell'Umanità Il patrimonio in tavola

di Sara Roversi

A novembre si è celebrato il 14° anniversario del riconoscimento Unesco della dieta mediterranea come Patrimonio Immateriale dell'Umanità: un'occasione per riflettere su un'eredità che va oltre il semplice modello alimentare, rappresentando un insieme di valori culturali, sociali, ambientali ed economici. La dieta mediterranea incarna un "stile di vita" che, partendo dalle comunità locali, può diventare guida per politiche di salute pubblica, di sviluppo rurale e di tutela dell'ambiente, per il benessere collettivo.

Questa celebrazione rappresenta anche un'opportunità per riflettere sulla dieta mediterranea come modello di vita sostenibile. Non è solo una somma di componenti nutrizionali, ma un paradigma che integra il benessere umano con la salvaguardia ambientale. A Pollica, comunità emblematica Unesco, il Centro studi dieta mediterranea è impegnato nella promozione di questo patrimonio e, in occasione del G7 Agricoltura, ha formulato 10 raccomandazioni per promuovere pratiche agricole e alimentari sostenibili. Di recente, Pollica ha organizzato il Global Summit "Mediterranean Diet Feeds the Future", invitando scienziati, agricoltori e giovani a un confronto per delineare azioni concrete ispirate alla dieta mediterranea come modello di sviluppo ecologico integrale. Le radici della dieta mediterranea autentica risalgono agli studi di Ancel Keys e Margaret Haney, che proprio a Pollica hanno codificato



questo stile di vita. Secondo Keys, il modello mediterraneo è salutare non solo per il cuore e la longevità, ma anche come **approccio integrato che unisce attività fisica, consumo moderato di cibo e un forte legame con la natura e il territorio.** La ricerca scientifica conferma oggi i benefici di questo modello alimentare. Studi recenti mostrano che aderire alla dieta mediterranea riduce del 25% il rischio di malattie cardiovascolari e del 10% il rischio di cancro, oltre ad aumentare l'aspettativa di vita di circa 4,4 anni per chi

segue rigorosamente questo stile alimentare. Pollica, celebre per i suoi centenari e il mare incontaminato, immersa nel Parco Nazionale del Cilento, è oggi un laboratorio a cielo aperto per lo sviluppo ecologico integrale che coniuga alimentazione, salute e ambiente. Al summit sono stati presentati due progetti emblematici di questo impegno. Il Progetto L.A.F.A., guidato dal professor Vincenzo Naddeo dell'Università di Salerno, che sviluppa un algoritmo innovativo per studiare i benefici della dieta mediterranea tramite attività di biomonitoraggio. Il progetto della professoressa Maria Triassi, presidente onorario del Cirmis, che fa di Pollica un laboratorio sperimentale dove salute e ambiente si fondono nell'approccio "One Health", con un atlante salute-ambiente per mappare i siti contaminati e promuovere una rete di biomonitoraggio.

La dieta mediterranea emerge così come un modello contemporaneo per lo sviluppo ecologico integrale, articolato in sei aree d'azione: motore per lo sviluppo ecologico integrale, impatti positivi su salute umana e ambiente, preservazione della biodiversità, promozione di pratiche agricole sostenibili, valorizzazione delle tradizioni culturali, stimolo all'innovazione nel settore agroalimentare. Questo anniversario rappresenta quindi un momento per riaffermare l'importanza di preservare e promuovere la dieta mediterranea, "uno stile di vita che vale un patrimonio". Pollica dimostra come questo modello possa essere non solo un'eredità del passato, ma una guida per un futuro sostenibile, ispirando comunità in tutto il mondo ad adottare pratiche che favoriscono la salute, la longevità e l'armonia con l'ambiente.



tutti i nutrienti. «In questa edizione – prosegue la dottoressa – sottolineiamo infatti un aumentato **fabbisogno di vitamina D** in particolare dopo i 75 anni e, sempre per rafforzare le ossa, da associare all'esposizione solare. Eventualmente vanno assunti dei supplementi, ma solo sotto controllo medico, perché la vitamina D è un nutriente un po' particolare, direi quasi un farmaco».

MOVIMENTO, CALORIE E SALE

I nuovi LARN hanno anche aggiornato i valori del fabbisogno energetico considerando l'aumento della **sedentarietà** e i cambiamenti nello stile di vita della popolazione. «La riduzione dell'attività fisica quotidiana – spiega Cairella – ha portato a una revisione al ribasso delle calorie necessarie per mante-



nere un equilibrio energetico. Per alcune età la differenza è marginale, per altre, come ad esempio per i bambini, un po' più elevata. Ma il documento contiene anche un forte orientamento alla **promozione dell'attività fisica**, soprattutto nell'età infantile perché, se un bambino si muove abbastanza, i valori del fabbisogno energetico cambiano significativamente. Insomma, l'energia va espressa in funzione del livello di attività fisica». Niente di nuovo per quanto riguarda il **sale**: sono confermati i 5 grammi al giorno, che corrispondono a un cucchiaino da caffè. Una quantità facilissima da sfiorare, se si considera che in questa dose deve rientrare anche il sale naturalmente presente nei cibi freschi e in quelli già preparati che consumiamo. Ricordiamocelo la prossima volta che ci sediamo a tavola: meno sale (**ma iodato**), più salute. ■

Da giovedì 28 novembre 2024 la storica sede Koncoop presso i Mercati Generali di Bolzano, primo negozio aperto dalla Cooperativa, nel 2006, ha un nuovo indirizzo: via Macello 5 (il precedente era via Macello 29). L'evento segna un momento importante per la cooperativa di consumo Koncoop e per la comunità locale. Questo nuovo supermercato, che si inserisce nella tradizione ormai ventennale della cooperativa, è stato progettato per offrire alla comunità un'esperienza



Bolzano Koncoop via Macello, un negozio tutto nuovo

Per offrire un negozio più moderno e sostenibile, caratterizzato sempre dalla forte attenzione alla qualità dei prodotti e al legame con il territorio, a fine novembre lo storico negozio di via Macello 29 si è trasferito a via Macello 5

di acquisto moderna e sostenibile, con una forte attenzione sulla qualità dei prodotti e sul legame con il territorio.

KONCOOP: UNA COOP DI CONSUMO PER TUTTI

Nata nel 2005, Koncoop si distingue da sempre per la sua missione di rafforzare il potere d'acquisto dei propri soci e clienti, garantendo al contempo prodotti di alta qualità a prezzi equi. La cooperativa conta oggi **circa 7.000 socie e soci**, che non solo beneficiano di offerte esclusive, ma partecipano attivamente alla vita e alle decisioni dell'organizzazione. La nuova filiale in via Macello rappresenta



Alcune immagini del nuovo negozio Koncoop di via Macello 5; il gruppo degli addetti del negozio; la festa d'inaugurazione del 28 novembre 2024 e il taglio del nastro con Heini Grandi, Rosmarie Pamer, Johanna Ramoser, Stephan Konder

Koncoop

Koncoop è una cooperativa di consumatori di circa 7000 soci; è stata fondata nel 2005 dalla Lega delle cooperative e da Confcooperative Bolzano, dai rappresentanti locali delle organizzazioni, dal mondo contadino tedesco (Bauernbund) e da quello italiano (Coldiretti) ed è associata fin dalla sua fondazione a Sait, Consorzio delle Cooperative di consumo trentine. Tre i negozi Koncoop: il negozio di **via Macello a Bolzano**, il primo aperto da Koncoop, nel 2006; il punto vendita di **Nova Ponente** (2010); il supermercato **nel cuore di Bolzano, in piazza Walther** (Palais Campofranco) aperto nel 2021.

Gli addetti Koncoop sono circa 55. Il presidente di Koncoop è Heini Grandi, il direttore Roland Morat.

pienamente questa visione: non è solo un luogo per fare la spesa, ma un punto di riferimento per un consumo etico e consapevole.

Uno degli elementi distintivi della Coop sono i suoi tanti

prodotti marchio, sinonimo di qualità sicura e accessibile. Dai prodotti alimentari alle soluzioni per la casa, i prodotti Coop garantiscono tracciabilità, sicurezza alimentare e un impegno concreto per il rispetto dell'ambiente e delle persone. E senza dimenticare il gusto per la cultura gastronomica, italiana e non solo, grazie alla linea dei prodotti Fior fiore, sempre più apprezzata dai soci e clienti Koncoop: con le sue tante specialità, Fior fiore si caratterizza per la scelta delle migliori materie prime e la selezione dei produttori, attenti al recupero delle tradizioni o alla reinterpretazione attuale di prodotti tipici, per

portare ogni giorno l'eccellenza a tavola.

Un altro fondamentale elemento distintivo del nuovo punto vendita di via Macello 5 è quello degli assortimenti dei **prodotti biologici sfusi, incluse le carni bio di allevamenti altoatesini, e fino alle spe-**

cialità locali e ai prodotti **equosolidali** della linea Solidal Coop e di Altromercato.

Il nuovo negozio offre inoltre una vasta scelta di **piatti pronti**, ampliata e arricchita con tante varianti per ogni gusto ed esigenza: **un servizio molto richiesto, perfetto per la pausa pranzo; tutti i tipi di buoni pasto sono accettati.**

UN NEGOZIO SOSTENIBILE E ACCOGLIENTE

Il negozio di via Macello è stato progettato per offrire un'esperienza di acquisto moderna e confortevole, migliorandone l'accessi-

bilità, grazie anche ai **molti parcheggi e all'attenzione particolare nella organizzazione e disposizione degli spazi**, per rispondere alle esigenze di una clientela sempre più attenta alla qualità e alla sostenibilità.

Tra i punti di forza ci sono anche le soluzioni per **ridurre gli sprechi**, come la vendita di **prodotti sfusi** e l'ampia offerta di alimenti biologici; inoltre, pane e dolci freschi provengono da **panetterie locali**, rafforzando il legame con il territorio e promuovendo la **filiera corta**.

“Questa nuova sede non è solo un punto vendita, ma un luogo che riflette i valori della nostra cooperativa: vicinanza al territorio, attenzione alla qualità e sostenibilità,” ha sottolineato Heini Grandi, presidente di Koncoop. L'impegno della Coop non si limita alla vendita, ma include anche la promozione di pratiche di consumo responsabile e il



sostegno all'economia locale, per un negozio dove ogni scelta possa contribuire a creare un futuro migliore per tutti.

UN'INAUGURAZIONE RICCA DI PARTECIPAZIONE

La cerimonia di apertura del 28 novembre ha visto la partecipazione di numerose autorità e rappresentanti della cooperativa. Tra i presenti, il presidente di Koncoop, Heini Grandi, l'assessora provinciale Rosmarie Pamer, il vice-sindaco di Bolzano Stephan Konder, l'assessora comunale Johanna Ramoser e il presidente del consorzio Sait, Renato Dalpà. La benedizione della nuova filiale è stata impartita da Don Paolo Gretter, aggiungendo un momento di riflessione e significato alla giornata.

“Con questa nuova sede vogliamo sottolineare il nostro impegno verso i valori che da sempre ci guidano: qualità, sostenibilità e promozione dell'economia locale,” ha dichiarato Heini Grandi durante l'inaugurazione, accogliendo soci e clienti con entusiasmo e gratitudine. ■

Se sei Socio possessore di Carta In Cooperazione e fai la spesa nei negozi Coop Trentino, Famiglia Cooperativa e Coop Superstore accumuli automaticamente punti fino al 30 gennaio 2025 e puoi scegliere il tuo premio fino al 31 gennaio 2025, mentre il 1° febbraio 2025 i punti verranno azzerati. Puoi anche richiedere di spostare i punti da una Carta In Cooperazione a un'altra, con un minimo di 100 punti, entro il 21 gennaio 2025.



a 10 euro di traffico telefonico;
• ricevere la rivista di cucina “Fior fiore In Cucina” con soli 150 punti.

PROGETTI DI SOLIDARIETÀ

Sempre entro il 31 gennaio è possibile donare i punti raccolti (500 punti, pari a 5 euro) a uno dei progetti di solidarietà che da tempo sono sostenuti da Sait-Coop Famiglie Cooperative:

- **La Rete**, cooperativa sociale che opera per le persone con disabilità e le loro famiglie;

Ultimi giorni della raccolta punti SocioSi 2024-25

La raccolta punti SocioSi: ricordati di scegliere i premi!

Con Carta In Cooperazione fino al 30 gennaio 2025 continui a collezionare punti e ricevi premi a tua scelta (oppure puoi donare i tuoi punti ai progetti di solidarietà) fino al 31 gennaio 2025



ENTRO IL 31 GENNAIO 2025

Fino al 31 gennaio si può scegliere tra queste possibilità di premio (il 1° febbraio 2025 i punti verranno azzerati):

- un **buono spesa da 10 euro** con soli 1.000 punti;
- **usare i tuoi punti per acquistare tanti prodotti alimentari** proposti e segnalati ogni 14 giorni nei negozi e sul volantino promozionale;
- la **telefonata CoopVoce**: attivando il servizio “Autoricarica con la spesa”, ogni 250 punti accumulati si riceve una **ricarica Bonus CoopVoce** da 5 euro; con **Ricarica Premiata** con 350 punti si ha diritto a 5 euro di traffico telefonico e con 650 punti

- **Admo Trentino** (associazione donatori midollo osseo);
- **Banco Alimentare del Trentino Alto Adige**, (l'associazione che recupera le eccedenze alimentari e le ridistribuisce gratuitamente ad associazioni ed enti caritativi in Trentino Alto Adige);

- **Medici dell'Alto Adige per il Mondo** (medici, operatori sanitari e volontari che operano nei Paesi in via di sviluppo);
- **Anffas Trentino Onlus** (associazione di famiglie che opera nel campo della disabilità intellettiva e relazionale);
- **Airhalz**, Associazione Italiana Ricerca Alzheimer;
- **Lilt**, lega italiana per la lotta contro i tumori.

NUOVA EDIZIONE 2025-26 DAL 1° FEBBRAIO

Dal 1° febbraio 2025 prenderà il via la nuova edizione della raccolta punti con Carta In Cooperazione. ■

È un fatto inoppugnabile, davanti agli occhi di tutti noi: nel mondo la guerra avanza e la via della pace si fa sempre più stretta. Da tempo lo ripete anche papa Bergoglio, secondo il quale il mondo sta vivendo una terza guerra mondiale a pezzi che è ormai un vero conflitto globale. A quasi ottant'anni dalla Dichiarazione universale dei diritti dell'uomo, il disegno di un mondo fondato sulla giustizia e sulla pace sembra dimenticato: se oggi, nell'immediato, pare non esserci una soluzione alle guerre, ciò che sappiamo è che,

nei **160 conflitti** più rilevanti che il Pianeta ha vissuto dopo la fine della Seconda guerra mondiale – con un costo di oltre 25 milioni di vite umane – **la percentuale di vittime civili si aggira costantemente intorno al 90% del totale.**

Proprio a loro, ai civili che vivono in zone di guerra particolarmente critiche, è dedicata la campagna natalizia promossa dal mondo Coop per **sostenere l'Unhcr**, l'agenzia delle Nazioni Unite per i rifugiati che, dal 1950, protegge e assiste le persone costrette a fuggire a causa di guerre e persecuzioni.

Cina. I quattro teatri di guerra citati, pur con le loro specificità, sono arene di confronto fra questi blocchi».

SULLA LINEA DEL TEMPO

Dal 2009, primo anno di pubblicazione dell'«Atlante», a oggi, è cambiato lo scenario globale e, con esso, i numeri della guerra: «Nel 2009 vivevamo un **breve, felice periodo** in cui la cooperazione internazionale sembrava un elemento vincente, con una spesa militare in forte calo, l'avanzamento della democrazia in molti Paesi, un aumento diffuso del reddito pro-capite e la geografia della fame in miglioramento. Il 2012 segna l'anno di svolta, con il riacutizzarsi dello scontro fra blocchi, un confronto sempre più muscolare fra potenze e la crescita della spesa militare che,

Fino al 9 gennaio 2025

Donare speranza

Nei 56 paesi attualmente in guerra arrivano sempre più armi e sempre meno aiuti. Tutto questo non serve ai 123 milioni di persone in fuga o in stato di grave necessità. Al via la campagna Coop a sostegno di Unhcr per dare un aiuto concreto ai civili colpiti dalla guerra in Libano, Sudan, Ucraina e Gaza

di Sara Barbanera



I fondi raccolti con la campagna permetteranno di acquistare kit di aiuti umanitari di emergenza destinati alla popolazione in Libano, Sudan, Ucraina e Gaza, attraverso la Mezzaluna Rossa Egiziana. Quattro contesti di guerra apparentemente diversi, ma uniti da un filo rosso, come spiega **Raffaele Crocco, direttore dell'«Atlante delle guerre e dei conflitti del mondo»**, arrivato quest'anno alla sua dodicesima edizione: «Sono quattro guerre riscoppiate ora, ma che riportano a galla conflitti antichi: quello arabo-israeliano, che dura da decenni e mai risolto, che oggi coinvolge di nuovo, ancora una volta, il Libano; quello in Sudan, una guerra antichissima che si è sviluppata in più fasi e in modi differenziati, che oggi ha raggiunto un livello di violenza estremo. Anche la guerra in Ucraina, in apparenza scoppiata nel 2022, di fatto è iniziata fra il 2013 e il 2014. Sono guerre legate da un filo rosso poderoso: la **polarizzazione dello scontro** fra i Paesi del blocco filoamericano e quelli antagonisti, i Brics, che sostanzialmente fanno capo alla

nel 2023, è arrivata a 2.443 miliardi di dollari nel mondo, a fronte di una drastica riduzione delle spese per la cooperazione».

Numeri che producono effetti sulla vita di milioni di persone, con guerre lontane e diverse ma simili fra loro, per l'escalation di violenza rispetto ai civili, sottolinea Crocco: «**La guerra sta ridisegnando gli equilibri mondiali e il destino dei popoli: dal 2000 a oggi siamo passati da 20 a quasi 130 milioni di profughi** nel mondo entro la fine dell'anno, quindi un abitante ogni 80 nel mondo è profugo, in fuga dalla guerra e dall'emergenza climatica, l'altro grande tema che è spesso ragione di conflitto».

UNA CAMPAGNA PER SOSTENERE L'AZIONE DI UNHCR

Garantire la vita anche in guerra, proteggere chi fugge fornendo aiuti salvavita: l'accesso a un Paese sicuro, acqua e cibo, un riparo, le prime cure, servizi igienici e assistenza economica. Questo fa da sempre l'Unhcr, che ha lanciato un appello al mondo Coop, in uno scenario di crescente

Il piano dei soccorsi su più fronti

Unhcr utilizzerà i fondi raccolti per intensificare l'aiuto alla popolazione su quattro fronti.

- **Libano:** per ogni famiglia un kit di aiuti composto da 5 coperte, 5 materassini, 5 materassi, una tanica per l'acqua, una lampada solare, un set da cucina
- **Sudan:** acquisto di tende per le famiglie sfollate
- **Ucraina:** contributo economico per famiglia per le spese per cibo, medicine, affitto
- **Gaza:** acqua, vestiti, coperte, tuniche e materassi

instabilità, violenza globale e riduzione dei finanziamenti alle organizzazioni umanitarie, spiega Giovanna Li Perni, responsabile di Unhcr Italia per la raccolta fondi delle aziende: «Nel 2023 l'Agenzia ha affrontato l'anno più impegnativo dell'ultimo decennio, con 43 dichiarazioni di emergenza, l'invio di 7,4 milioni di beni di prima necessità, per aiutare oltre 16 milioni di persone in tutto il mondo. Con il riaccendersi del conflitto in Medio Oriente, il quadro si fa ancora più grave e l'appello alla solidarietà e al sostegno globale risuona più forte che mai. Alla nostra chiamata ha risposto il mondo Coop che, con la campagna natalizia, ci permetterà di intensificare l'aiuto a chi fugge dalle guerre in quattro aree particolarmente critiche fra le tante in conflitto».

GUERRA SENZA REGOLE

Guerre diverse, ma simili, per le caratteristiche del conflitto e l'aumento della violenza rispetto ai civili, continua Li Perni: «Queste quattro aree sono un esempio che

“ I fondi raccolti con la campagna permetteranno di acquistare kit di aiuti umanitari di emergenza destinati alla popolazione in Libano, Sudan, Ucraina e Gaza, attraverso la Mezzaluna Rossa Egiziana ”

ci porta tutti i giorni sotto gli occhi la globalità della sofferenza umana. L'appello è per queste guerre e per tutti i conflitti nel mondo che, negli ultimi anni, si sono fatti più cruenti: per la forza particolarmente distruttiva delle armi e perché sono saltate tutte le regole che la comunità internazionale si era data. Fra queste, voglio ricordare l'obbligo di distinguere fra combattenti e persone comuni che non possono essere obiettivo militare, e l'obbligo di prendere tutte le precauzioni possibili per proteggere la popolazione e i beni civili dagli effetti degli attacchi. Di fronte a guerre che prevaricano qualsiasi diritto umano, l'unica possibilità è la fuga. In condizioni di rischio estremo, dove registriamo vittime anche fra gli operatori umanitari, il nostro lavoro è ancora più fondamentale».

RISPOSTE IN 72 ORE

Un'azione, quella di Unhcr, che conta su una catena di approvvigionamento e una logistica in grado di assicurare una risposta ai bisogni immediati di 1 milione di persone in 72



Armi. L'ultima cosa di cui una vittima di guerra ha bisogno.

Nel 56 paesi attualmente in guerra arrivano sempre più armi e sempre meno aiuti. Tutto questo non serve ai 123 milioni di persone in fuga o in stato di grave necessità.

Coop aiuterà concretamente i civili nelle principali zone di guerra con una donazione di 200 mila euro a UNHCR e con una raccolta fondi per sostenere, tra gli altri, Libano, Ucraina, Sudan e Gaza tramite la Mezzaluna Rossa egiziana.

Dona anche tu sul c/c intestato a Coop Italia.
IBAN IT43 D050 1802 8000 0002 0000 579

Raccolta fondi attiva fino al 9 gennaio.

coop A FAVORE DI UNHCR Agenzia ONU per i rifugiati

TSABTE TSABTE BANCARIO ONLINE SU **egNet**

Informazioni sul tuo punto vendita o su **egNet**

ore dallo scoppio di un'emergenza, afferma Li Perni: «**Grazie alle donazioni di soci e clienti Coop, tante persone che hanno perso tutto a causa di un conflitto riceveranno aiuti preziosi** per affrontare il momento più difficile della loro vita: famiglie libanesi e ucraine riceveranno beni essenziali per affrontare l'inverno freddissimo che le attende, famiglie sudanesi avranno una tenda sotto la quale poter dormire, la popolazione di Gaza riceverà beni di prima necessità. Ma anche perché – conclude Li Perni – queste donazioni, che partono dall'Italia e arrivano lontano, aumentano la speranza di chi è lontano da casa di non essere stato

dimenticato, di poter avere un futuro grazie alla solidarietà di persone unite dal senso di comune appartenenza all'umanità».

COME DONARE

Dal 9 dicembre al 9 gennaio è possibile contribuire alla raccolta fondi promossa da Coop donando sulla piattaforma Eppela o con bonifico bancario con **causale Coop for Refugees**: questi gli estremi del conto dedicato e intestato a Coop Italia: Banca Etica, filiale di Firenze, IBAN: IT43 D050 1802 8000 0002 0000 579 ■

Foto: © UNHCR/Anna Liminowicz

La mattina del 10 dicembre 2024 il centro di Varone, località dell'Alto Garda, ha ospitato una piccola festa per inaugurare il suo supermercato più grande appena ristrutturato, svelandone al pubblico, ai soci e ai clienti della Famiglia Cooperativa Tennesse e Campi, le tante novità: circa 30 giorni di lavori (ma con l'impegno a non chiudere mai il ne-

gozio, per limitare al minimo i disagi) hanno infatti permesso di cambiare completamente volto sia all'interno che all'esterno del punto vendita. Nuovi impianti di refrigerazione (banchi, armadi, frigo) e di illuminazione, tutti a risparmio energetico, nuove scaffalature, riorganizzazione e ottimizzazione degli spazi, nuovi colori, e una nuova immagine esterna, con la nuova insegna Coop Trenti-

mente la disposizione interna, le attrezzature e gli arredi del negozio, che ha una superficie commerciale di 300 metri quadrati. Il progetto ha consentito di ottimizzare gli spazi e ha dedicato attenzione al risparmio energetico con soluzioni innovative. Un primo grande ringraziamento lo dobbiamo ai nostri soci e clienti perché hanno pazientato per gli inevitabili disagi dovuti ai lavori, conside-

Famiglia Cooperativa Tennesse e Campi

Un nuovo negozio per Varone

Inaugurato il 10 dicembre il supermercato di Varone, completamente rinnovato in ogni sua parte, con particolare attenzione al risparmio energetico. Accogliente e luminoso, accessibile e comodo, è ricco di spazi e di novità anche negli assortimenti

di **Cristina Galassi**



rato che il negozio è rimasto sempre aperto: hanno dimostrato spirito di appartenenza, questo ci sembra davvero meritevole di una sottolineatura. Un sentito ringraziamento lo indirizziamo anche alla signora Laura Vettori, proprietaria dell'immobile, e al consorzio Sait e al suo staff che ha gestito e finanziato l'intervento”.

Famiglia Cooperativa Tennesse e Campi

Fondata nel 1904, la Famiglia Cooperativa Tennesse e Campi ha oggi 587 soci; 14 le persone che lavorano nei cinque negozi: Varone, Tenno, Ville del Monte, Pranzo e Campi di Riva del Garda. Il fatturato è superiore a 2 milioni di euro. La direttrice della Famiglia Cooperativa Tennesse e Campi è Federica Busolli, il presidente è Fabrizio Giordani.

no e le vetrine decorate. Il risultato è un bel supermercato accogliente e luminoso, ricco di spazi e di novità anche negli assortimenti, accessibile e comodo.

RISPARMIO ENERGETICO E SOLUZIONI INNOVATIVE

“I lavori sono durati un mese, – ha illustrato il presidente della Famiglia Cooperativa Tennesse e Campi, **Fabrizio Giordani** – il via è stato dato il 7 novembre e la conclusione si è avuta in prossimità della Festività dell'Immacolata. Qui siamo presenti da dodici anni e si rendeva necessario una ristrutturazione piuttosto robusta. È stata rivista completa-

UNA RETE A SERVIZIO DELLA COMUNITÀ

Il supermercato di Varone è infatti un punto vendita Sait, ma gestito dalla Famiglia Cooperativa Tennesse e Campi che su questo territorio ha altri quattro suoi negozi, tutti a insegna Famiglia Cooperativa, a **Campi di Riva, Pranzo di Tenno, Tenno e Ville del Monte**.

Tutti e quattro sono negozi più piccoli (tra gli 80 e i 160 mq) ma sono veri punti di riferimenti per ogni località e anche per quelle vicine, e sempre più preziosi anche per il turismo: sono infatti **negozi Sieg, Servizi**

d'interesse economico generale, ovvero unici punti vendita della località o del paese, luoghi ove trovare, oltre alla spesa quotidiana (completa degli assortimenti di prodotti equosolidali e del territorio), altri servizi aggiuntivi, come ad esempio la rivendita di giornali, il wifi, il servizio fotocopie, la prenotazione di visite mediche, la stampa referti, e la consegna a domicilio da sempre e ovunque!

La Famiglia Cooperativa del Tennesse e Campi ha raggiunto nel 2024 i 120 anni di attività, perché è alla data del 1904 che risale la fondazione della Famiglia Cooperativa

Cooperativa a Tenno già prima del 1898, grazie a don Luigi Baroldi, erudito amico di don Guetti e fondatore anche della Cassa Rurale di Pranzo.

I lunghi anni di storia hanno portato nel 1999 dalla fusione delle quattro Famiglie Cooperative di questa zona – Tenno, Ville del Monte, Pranzo, Campi di Riva – per dare vita alla Famiglia Cooperativa del Tennesse e Campi. In precedenza la Famiglia Cooperativa Ville del Monte si era fusa con quella di Pranzo e la Famiglia Cooperativa Tenno con quella di Campi. I soci sono oggi 587, 14 gli addetti, 11 delle quali donne, come la

da, Cristina Santi e l'assessore alle attività economiche Lorenzo Pozzer, il sindaco di Tenno, Giuliano Marocchi, e il presidente del consorzio Sait, Renato Dalpalù: "C'è la soddisfazione di aver riconsegnato alla comunità di Varone un negozio adeguato alle esigenze di questa località – ha osservato – Un negozio rinnovato, bello. A questo punto spetta ai soci e ai clienti decretarne il successo". All'evento ha partecipato anche il vicepresidente di Sait, Georg Mayr. Padre Giancarlo Girardi ha benedetto il punto vendita: "Benedire è dire bene sia per il negozio e sia per le persone che qui



Nelle foto alcune immagini del nuovo supermercato di Varone: nella pagina a sinistra, l'esterno, con l'ingresso, le nuove vetrine e la nuova insegna Coop Trentino; sotto, il presidente della Famiglia Cooperativa Tennesse e Campi, Fabrizio Giordani, con la direttrice Federica Busolli, e il momento del taglio del nastro durante l'inaugurazione del 10 dicembre. Qui accanto, alcuni scatti delle nuove soluzioni interne

di Tenno, anche se la Cooperazione di consumo in questa zona del Trentino ha radici più antiche, da ricercare nell'epoca della nascita della prime Famiglie Cooperative volute da don Lorenzo Guetti, nel vicino Bleggio: ci sono tracce della prima Famiglia

direttrice Federica Busolli; il presidente è Fabrizio Giordani.

L'INAUGURAZIONE

Nel corso della cerimonia inaugurale sono intervenuti la sindaca di Riva del Gar-

lavorano nella quotidianità del loro cooperare e che sono a servizio dei consumatori che scelgono il negozio per la spesa di ogni giorno". ■

**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

Sono stati ancora più numerosi quest'anno i negozi Famiglia Cooperativa e Coop Trentino che sabato 16 novembre 2024 hanno partecipato alla Giornata nazionale della colletta alimentare: ben 220 negozi in ogni angolo del Trentino, e tutti insieme, grazie alle migliaia di donatori e ai volontari, hanno raccolto oltre 73 tonnellate di alimenti. Un grande ringraziamento va ai tanti donatori che ogni anno con la loro generosità



Irisultati della 28ª edizione

Insieme per un gesto concreto La Giornata della Colletta

La Colletta Alimentare 2024: in ben 220 negozi Famiglia Cooperativa, Coop Trentino e nel Coop Superstore sono state raccolte oltre 73 tonnellate di alimenti, in un solo giorno. Grazie a tutti i donatori che con la loro generosità rendono possibile questo grande gesto di solidarietà

rendono possibile questo grande gesto di solidarietà.

GRANDE PARTECIPAZIONE

La Giornata è stata un nuovo grande successo nella nostra regione e in tutta Italia, con risultati in aumento rispetto all'anno precedente: in tutta la regione sono stati oltre 550 i supermercati coinvolti, grazie agli oltre 6000 i volontari che rendono possibile questo grande evento.

I tanti donatori hanno contribuito, ciascuno con quello che poteva, a questa grande festa di solidarietà e condivisione, permettendo di **raccogliere in Trentino Alto Adige 276 tonnellate di cibo da destinare alle persone in difficoltà**, 18 tonnellate in più rispetto all'anno precedente (87 tonnellate in Alto Adige e 188 tonnellate in Trentino). I supermercati sono stati invece 553 contro i 535 del 2023 (104 in Alto Adige e 429 in Trentino). Anche grazie a quanto raccolto in regione il Banco Alimentare del Trentino Alto Adige potrà supportare nei prossimi mesi le 126 associazioni che segue e che aiutano circa 20mila persone.

FESTA DEL DONO

In occasione della Giornata, il **Presidente della Repubblica Sergio Mattarella** ha espresso il suo sostegno non solo concedendo l'Alto Patronato, ma anche contribuendo con una donazione di beni alimentari, un gesto che testimonia la sua vicinanza a chi è in difficoltà.



La Colletta Alimentare, che da 28 anni si ripete senza interruzioni, è una vera e propria **festa del dono**, dove ogni contributo, piccolo o grande, diventa segno di una so-



lidarietà concreta che unisce le persone e rafforza il senso di comunità. L'iniziativa è stata anche il gesto con il quale la Fondazione Banco Alimentare aderisce alla **Giornata Mondiale dei Poveri**, seguendo il messaggio di Papa Francesco che invita ad aprire il cuore e le mani per accogliere e condividere. Tra le migliaia di volontari della Giornata tantissimi giovani e studenti di ogni età, che hanno vissuto un'esperienza preziosa per crescere come cittadini responsabili, capaci di fare la differenza per il bene comune. *"Giornate come ieri riempiono il cuore, - spiega una volontaria che ha partecipato alla Colletta - per quello che ti restituiscono gli occhi delle persone che tornano sia con un pacchetto di spaghetti, sia con una borsa piena, per le braccia dei giovanissimi ragazzi che il sabato sera alle 21 sono ancora lì numerosissimi a fare la catena umana per scaricare i furgoni carichi di cartoni. Sono anche giornate come queste che ci ricordano che questo mondo è ancora un posto bellissimo. Mi porterò sempre nel cuore alcune fotografie che ho scattato con la mente, dei gruppi, numerosi, bellissimi nelle loro divise e nei loro sorrisi per le persone, degli studenti del liceo, di noi e di tutto questo gruppo"*.

SOLIDARIETÀ E INCLUSIONE

Quest'anno, la Casa Circondariale di Bolzano, così come molti altri Istituti in Italia, ha partecipato alla **Colletta Alimentare**. In questa occasione, alcuni detenuti e membri del personale della Polizia penitenziaria sono stati presenti in due supermercati di Bolzano per raccogliere generi alimentari da destinare ai più poveri del nostro territorio. L'iniziativa rappresenta un'importante opportunità di inclusione e di riscatto, permettendo ai detenuti di sperimentare l'impegno sociale e di sentirsi parte attiva

del bene comune. Un'iniziativa di solidarietà che evidenzia come il percorso di riabilitazione possa passare anche attraverso piccoli ma significativi gesti di condivisione e aiuto reciproco, offrendo un'occasione concreta di crescita personale e di contributo alla collettività, anche all'interno del contesto penitenziario.

Il Banco Alimentare del Trentino Alto Adige Landestafel ringrazia tutti i volontari, le tantissime associazioni, organizzazioni, enti, imprese, scuole e cittadini che hanno contribuito alla riuscita di questo grande gesto di solidarietà sociale. (c.g.) ■

La narrazione è un potente strumento di inclusione e contribuisce a costruire un terreno fertile per relazioni autentiche e comunità coese e accessibili dove tutti possano esprimersi e autodeterminarsi.

E la narrazione non è fatta solo di parole – che da sole a volte non bastano – ma anche di **gesti, immagini, emozioni, che permettono di condividere storie di vita ed**

direttamente le persone con disabilità nella creazione artistica di uno spettacolo, fornendo loro nuovi mezzi di espressione e nuove opportunità di crescita personale.

**UN LINGUAGGIO COMUNE
ACCESSIBILE**

Il progetto è stato colto con entusiasmo da diverse cooperative sociali e un'associazione: **Impronte, Cs4, La Rete, Gruppo 78 e**

mentare pratiche volte a **valorizzare l'unicità di ogni partecipante.**

Già nella prima fase di apprendimento gli educatori hanno iniziato a consolidare la loro esperienza formativa attraverso attività artistico-espressive dedicate alle persone con disabilità che frequentano le cooperative: questo approccio permette di prepararsi alla seconda annualità del progetto, durante la quale i professionisti avranno l'opportunità di applicare

Etika con Oriente Occidente

Corpografie: un dialogo tra danza e disabilità

Etika continua a investire in percorsi innovativi di accessibilità e di autodeterminazione delle persone con disabilità. Un progetto promosso insieme a Oriente Occidente per creare nuovi spazi e mezzi di espressione che abbattano le barriere fisiche e culturali

di **Maria Buzduga**

esperienze, creando connessioni e legami tra le persone. In questa prospettiva si colloca **Corpografie**, il percorso di formazione e culturale triennale che promuove l'accessibilità sociale, l'autodeterminazione e la vita autonoma delle persone con disabilità, unendo il potere espressivo dei linguaggi artistici alla valorizzazione delle differenze.

L'iniziativa nasce dalla collaborazione tra **Oriente Occidente** – l'associazione culturale di Rovereto che crede nella pratica e nella cultura del dialogo e progetta reti di relazioni attraverso il linguaggio della danza – ed **etika**, l'offerta luce e gas della cooperazione trentina con Dolomiti Energia, da sempre impegnate a sostenere i percorsi di abitare sociale delle persone con disabilità.

Corpografie è diviso in tre annualità: intende non solo formare professionisti del settore socio-educativo, ma coinvolgere



Nelle foto alcuni dei protagonisti di Corpografie a "Esperienze accessibili nei luoghi di cultura", organizzata da Mart e Oriente Occidente il 2 dicembre 2024 in occasione della Giornata internazionale delle persone con disabilità
ph. Giulia Lenzi, courtesy Oriente Occidente

Anffas Trentino. Gli educatori e le educatrici coinvolti nel percorso hanno già completato con successo i primi tre moduli formativi, acquisendo strumenti e competenze per lavorare in gruppi inclusivi e sviluppare attività che stimolano il movimento corporeo. Questo ha permesso loro di creare un linguaggio comune accessibile e di speri-

quanto appreso lavorando insieme a un gruppo di persone con disabilità, con l'obiettivo di realizzare uno spettacolo teatrale.

Tra i propositi del progetto anche quello dell'accessibilità culturale promossa a 360 gradi grazie a una mappatura degli spazi e alla creazione di strumenti per garantire che lo spettacolo teatrale possa essere fruibile da pubblici con disabilità sensoriali e neurodivergenti.

Alcune tecniche applicate all'interno di questo percorso sono già state presentate durante un incontro formativo tenuto al Mart in occasione della **"Giornata internazionale dedicata alle disabilità"**. Aperto alla cittadinanza, i partecipanti, accompagnati da **Gaia Germanà**, insegnante di danza, hanno avuto l'opportunità di apprendere movimenti e pratiche corporee di sensibilizzazione per coinvolgere le persone con disabilità nella realizzazione di attività artistico creative, promuovendo così inclusività e partecipazione. ■

I numeri di etika 2024

Ad oggi, sono oltre 130 le persone con disabilità sostenute da etika nel loro percorso di autonomia abitativa e di vita operosa.

Dal 2016 oltre 71.600 soci delle Famiglie Cooperative e soci e clienti delle Casse Rurali Trentine hanno aderito alla bolletta luce e gas etika.

Anche il Fondo solidale, alimentato da



Dolomiti Energia che per ogni contratto sottoscritto versa 10 euro all'anno, ha raggiunto un valore complessivo stimato al 31 dicembre 2024 di circa 4,4 milioni di euro.

Per quanto riguarda l'impatto ambientale, dalle ultime rilevazioni emerge che sono state risparmiate 232.093 tonnellate di CO₂, di cui 99.547 tonnellate compensate

per il gas, una quantità equivalente a quella assorbita da 5.137.349 alberi.



Il ghiacciaio può essere definito come una massa naturale di ghiaccio, derivante dalla trasformazione della neve, dotata di movimento e in equilibrio con il clima. La sua origine, evoluzione ed estinzione sono quindi determinate dall'energia che il ghiacciaio emette e da quella che riceve dal sole e dall'atmosfera, dalla temperatura, umidità, precipitazioni, velocità e direzione del vento. Il tutto condizionato da fattori geologici, geomorfologici e topografici.

molto vulnerabili e sensibili anche alle piccole variazioni climatiche.

CREPACCI CIRCOLARI

Nel 2015, nei pressi della fronte del Ghiacciaio di Lares (secondo ghiacciaio del Trentino per estensione, 4 km², 2015), si osservava la presenza di crepacci circolari

di diametro, una finestra aperta verso l'interno del ghiacciaio che mostrava la roccia e i depositi presenti alla sua base. Era come guardare, dal margine di un cratere, l'interno di un vulcano.

Nell'inverno del 2020 il Muse e il Gruppo Speleologico di Lavis hanno avviato un'attività di rilievo speleologico delle cavità formate alla base del Ghiacciaio di Lares.

Orientate come i raggi di una bicicletta, dal centro del calderone partivano grotte, scavate tra il ghiaccio e la roccia, che permettevano di esplorare l'interno del ghiacciaio camminando alla sua base. Il silenzio era interrotto solo dal rumore delle gocce d'ac-

Calendario dell'Anno per i ghiacciai: gennaio 2025
Viaggio nel calderone, il ghiacciaio che si trasforma

Il Ghiacciaio di Lares (Gruppo Adamello) è protagonista del primo mese del Calendario dedicato all'Anno Onu per la conservazione dei ghiacciai. Il fenomeno dei calderoni, ormai diffuso a quote sempre più elevate, racconta della velocità con la quale i ghiacciai stanno andando incontro a fusione

di **Christian Casarotto**, *Glaciologo, Muse-Museo delle Scienze di Trento*



Il Ghiacciaio di Lares con il grande calderone alla sua fronte formato nella stessa posizione dei crepacci circolari osservati nel 2015. Sotto: Crepacci circolari alla fronte del Ghiacciaio di Lares, nel 2015

Sulle Alpi i ghiacciai si estendono per circa 2000 km² e, dall'inizio della Rivoluzione Industriale (circa 1850), hanno subito una riduzione del 35%. L'arretramento è aumentato a partire dalla fine degli anni Ottanta del secolo scorso. Questo fenomeno si concretizza nell'emersione di isole rocciose, nella frammentazione di ghiacciai prima confluenti, creazione di nuovi laghi di contatto glaciale, incremento della copertura detritica superficiale, nella disintegrazione ed estinzione di numerosissimi ghiacciai.

In questo quadro il glacialismo italiano, per le sue caratteristiche di esposizione e di dimensioni, occupa un posto molto delicato. Secondo il nuovo Catalogo dei Ghiacciai Italiani (Smiraglia e Diolaiuti, 2015), sul versante meridionale delle Alpi si localizzano 901 ghiacciai. Tutti questi (368 km²), messi insieme come un puzzle, potrebbero coprire grosso modo la superficie del Lago di Garda. I ghiacciai italiani sono in prevalenza di piccole dimensioni (meno di 0,5 km²), localizzati in gran parte su versanti, senza lingue che raggiungano le valli. Tutte queste caratteristiche li rendono

(fig.1), risultato della presenza di una cavità all'interno del ghiacciaio. Negli anni a seguire la cavità diventò via via sempre più grande portando al crollo della volta (fig.2). **È così che si formano i calderoni!** Al Ghiacciaio di Lares la volta della cavità era crollata formando un enorme calderone di 100 metri



qua di fusione; i colori spaziavano dal bianco al blu e i differenti strati di ghiaccio, come fossero le pagine di un libro, trasformavano il ghiacciaio in un libro da leggere e che ci raccontava della velocità con la quale stava andando incontro a fusione.

Negli ultimi decenni i calderoni si osservano a quote sempre più elevate e i crepacci circolari concentrici si riconoscono in gran numero osservando la superficie. Questa è la manifestazione di una sempre più accentuata fusione del ghiacciaio che non avviene soltanto in superficie ma anche al suo interno e in alta quota. Se non vi saranno sensibili cambiamenti nelle tendenze climatiche attuali, la superficie e il volume dei ghiacciai alpini continuerà a ridursi.

Un incremento della temperatura estiva di 3°C potrebbe ridurne dell'80% l'attuale superficie. Ma ci troviamo ad affrontare un ventaglio di possibili scenari in relazione alle politiche di emissione di gas serra clima alteranti; il futuro dipenderà da noi. ■



Il convegno del Parco di Paneveggio Il gallo cedrone, relikto glaciale a rischio

Rimasto relegato, dopo le glaciazioni, in un ambito ristretto del suo areale più antico, il gallo cedrone è un tassello prezioso della vita nelle Alpi. Proteggere il cedrone significa proteggere un intero ecosistema

di Maddalena Di Tolla Deflorian

Fra gli animali più caratteristici delle Alpi spicca il gallo cedrone, imponente uccello con apertura alare di un metro, di una bellezza che non può passare inosservata, specie che purtroppo diventa sempre più rara e si trova sempre più in difficoltà, principalmente a causa di noi umani.

Il gallo cedrone è quel che la scienza definisce un “relikto glaciale”, ovvero una specie che è rimasta relegata, dopo le glaciazioni, in un ambito ristretto del suo areale più antico, in questo caso le Alpi: ha dunque una sua preziosità particolare.

I dati sulla consistenza delle popolazioni di cedrone sono allarmanti e sono stati riassunti a inizio dicembre in un convegno scientifico organizzato a Mezzano dal Parco naturale di Paneveggio-Pale di San Martino.

Il 60% delle arene di canto conosciute nelle Alpi è scomparso nel corso degli ultimi 40-50 anni (citazione di Luca Rotelli, che era il relatore di punta al convegno ed è tra i massimi esperti della specie, appassionato e coraggioso sia nella ricerca scientifica, che nella divulgazione e denuncia, quando serve, di azioni che danneggiano la specie). Nel 2023-2024 solo l'8,7% delle femmine era accompagnata da una nidiata, in Trentino: questo altro dato fa davvero impressione e ci parla di un futuro di grandissima incertezza per questo uccello maestoso e importante per l'ecosistema. Salvaguardare il cedrone significa proteggere un intero ecosistema. Per



Luca Rotelli durante il suo intervento

tutelare il fascinioso urogallo (suo altro antico nome), serve agire subito però (e lo si dice da anni, dunque il margine rimasto è sempre più sottile): le conoscenze ci sono – come emerge ogni volta che si partecipa ad un convegno – ma evidentemente manca la dovuta decisione politica di mettere in atto le misure necessarie. **La specie è del resto classificata “vulnerabile” per la Lista Rossa degli uccelli italiana e per quella trentina.** È tutelata dalla Direttiva Europea Uccelli. Il cedrone è scomparso dalle Alpi Occidentali italiane tra la fine del XIX secolo e gli anni '50 del Novecento, malgrado i tentativi di reintroduzione in Val d'Aosta e Piemonte. Questo grande ma minacciato uccello alpino

ha bisogno di vaste superfici in continuità di boschi multistratificati e maturi, non troppo densi, con un ricco sottobosco acidofilo, con radure e piante ramosse come rifugio, per vivere, riprodursi, per involarsi e per le nidiate serve anche abbondanza di insetti. La sua prospettiva di sopravvivenza nelle Alpi è critica: le essenziali arene di canto si stanno perdendo, come dicevamo sopra, la loro quota tende a salire, inoltre la maggior parte di esse in Trentino conta uno o pochi maschi. “Le arene di canto numerose (con un numero medio di maschi superiore a 5) in tutto il Trentino sono meno di dieci”, ha spiegato nella sua relazione Rotelli, “il successo riproduttivo è sceso a livelli bassissimi”.

Insomma, i galli cedroni sono sempre meno, sempre più in difficoltà a riprodursi e sempre più accerchiati da disturbi e dai danni di origine antropica.

Le cause del declino sono molteplici. Si sommano attività forestali inadatte alla biologia della specie; perdita, deterioramento e frammentazione dell'habitat, cambiamento climatico, predazione; impatto con i cavi di linee elettriche e impianti di sci; disturbo antropico da attività outdoor; aumento della popolazione di ungulati

(che brucano ad esempio il mirtillo, pianta essenziale per l'alimentazione dell'urogallo), e in più effetti della tempesta Vaia e del bostrico.

Per salvare il cedrone serve mettere in pratica le conoscenze consolidate, a partire, ha spiegato a Mezzano Rotelli, da una cartografia che identifichi le aree utilizzate nelle fasi più delicate del ciclo biologico (arene di canto, siti di nidificazione e allevamento delle nidiate, zone di svernamento)

e da sensibilizzazione e formazione di operatori, portatori d'interesse, frequentatori della montagna. Serve mantenere soprassuoli maturi, salvaguardare le specie arboree meno abbondanti (larice, abete bianco, pino cembro, pino silvestre, latifoglie), evitare eccesso di attività e infrastrutture umane nelle aree vitali del cedrone (in Svizzera esistono da anni le “Wildruhezone”, zone di tranquillità per i selvatici), sospendere nelle zone di presenza l'attività forestale da marzo al 15 luglio.

Basta volerlo e l'urogallo resterà a popolare i nostri boschi, le nostre montagne, il nostro immaginario. È un tassello prezioso della vita nelle Alpi. ■

Foto gallo cedrone: Parco naturale di Paneveggio-Pale di San Martino



nostro mondo, diventa urgente e fondamentale usarle in modo consapevole e corretto, riconoscendo la loro importanza. Nel libro *Ci mancava solo la schwa* (Il Margine), la protagonista del romanzo scappa dal suo regno – quello della “lingua così com’è” – in cui le parole sono totem immutabili e intoccabili, per visitare posti magici in cui si possono inventare termini di ogni forma e significato. Yasmina Pani, attraverso



racconta le istanze, le contraddizioni e le urgenze di una società in profonda trasformazione, utilizzarlo come strumento didattico può dare spazio a riflessioni collettive e dibattiti costruttivi.

Nel saggio *Potere alla parola* (Momo edizioni) Antonio Sofia ci delinea una storia del rap passando attraverso le interviste fatte a grandi nomi del panorama musicale di ieri e di oggi. Se il rap è fatto di parole, allora in un certo senso può essere fatto ovunque e da chiunque, può essere la voce di ragazzi e ragazze che prendono parola nelle piazze, a scuola, nelle comunità. Parole che hanno un peso, un potere e una loro forza. Parole di protesta, di autodeterminazione, parole che raccontano una storia, una vita.

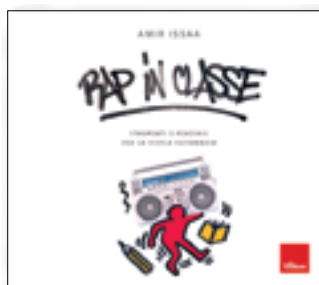
Anche Dale, il protagonista del romanzo young adults *La musica di Dale* (Gallucci) racconta la sua storia e la sua fragilità attraverso la sua musica e le sue canzoni, gli unici mezzi che gli permettono di esprimersi realmente sé stesso.

Avere sedici anni è difficile, soprattutto se sei un ragazzo gay goffo e impacciato. E Dale è proprio così, talmente timido da non riuscire a fare nuove amicizie. Solo quando canta e suona il mondo si ferma, la musica lo trapassa e lo fa sentire vivo. Attraverso una serie di lettere destinate al padre che non c’è più, Dale inizia a tenere un diario dove racconta le sue difficoltà, i suoi sogni, le sensazioni che prova quando fa musica e si sente leggero. E se ci fosse qualcos’altro capace di renderlo felice? Se proprio grazie alla sua musica qualcuno di speciale si accorgesse di lui? Se riuscisse finalmente a dare voce e parole alle sue emozioni e ai suoi sentimenti?

Ogni volta che comunichiamo scegliamo le parole da utilizzare e diamo loro un significato. Ogni volta che ci immergiamo nella musica che accompagna le nostre vite ci ri-

spesichiamo nelle parole e nei pensieri altrui, di coloro che hanno dato vita a quelle strofe che cantiamo a squarciagola o nel silenzio nelle nostre stanze. Musica e parole sono ovunque, aguzziamo le orecchie e cogliamone la bellezza! ■

*La Libreria Erickson



Tra musica e parole Un viaggio generazionale

Le parole definiscono il nostro mondo, e possono mutare, per rispondere al cambiamento. La musica comunica superando lingue e parole, per diventare spesso manifesto di interesse generazionale, ricerca di espressione e di libertà. Tra musica e parole, l’esempio del rap

di **Silvia Martinelli***

Esiste una forma di comunicazione che supera lingue e parole, che viaggia su frequenze libere e universali: stiamo parlando della musica. Ma di cosa è fatta la musica? Sicuramente il primo veicolo musicale che l’uomo ha a disposizione è la propria voce, usata per produrre suoni e per articolare parole. Con la voce possiamo creare melodie; con le parole diamo voce alle cose e definiamo la realtà che ci circonda. Se le parole definiscono il

questo viaggio distopico e intergenerazionale, si rivolge alle vecchie e alle nuove generazioni, ponendo l’attenzione sull’inclusione e sul cambiamento.

Ma torniamo all’evoluzione del suono, ovvero alla musica. Al di là dei gusti personali e delle preferenze individuali, la musica fa parte della vita quotidiana di ognuno/a di noi: canzoni ascoltate alla radio, melodie canticchiate sotto la doccia, note d’infanzia e parole generazionali.

La musica permette all’essere umano di esprimersi, diventando spesso manifesto e bandiera di interesse generazionale: abbigliamento, scelte politiche, musica di protesta e di appartenenza, ricerca di espressione e di libertà.

E ora? Quale musica ascoltano i ragazzi e le ragazze della cosiddetta Generazione Z? Quali sono le parole che rappresentano questa nuova generazione? Negli ultimi dieci anni abbiamo assistito ad un ritorno della musica rap nelle sue varie rivisitazioni e commistioni. Ascoltare rap significa ascoltare parole e rime. Farlo, significa dare voce a una generazione. E noi adulti come possiamo interfacciarci a tutto questo? Possiamo aprire un dialogo con i ragazzi e le ragazze all’interno della scuola?

Ci prova Amir Isaar, rapper e educatore, che con il suo *Rap in classe* (Erickson) propone una serie di percorsi interdisciplinari rivolti alla scuola secondaria di primo grado dove il rap diventa strumento didattico da utilizzare in classe.

Se il rap è un linguaggio che oggi più di ogni altro

La Libreria Erickson

Venite a trovarci 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](https://www.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

Dieci anni fa, il 7 gennaio 2015, a Parigi due terroristi entrarono nella sede del periodico satirico Charlie Hebdo sparando sui giornalisti presenti. Fu una strage. La rivista aveva una lunga storia alle spalle, e raccoglieva l'eredità di un periodico – il Hara Kiri, fondato nel 1960 – che nel 1969 prese il nome di Hara Kiri Hebdo. La satira che traspariva da quelle pagine era pungente e irriverente, ma il giornale divenne famoso anche per alcune rilevanti inchieste.

Dall'altra c'era chi invece considerava fondamentale il riconoscimento del principio della libertà di espressione come pilastro di una società democratica e che vedeva addirittura in quella scelta un gesto che avrebbe potuto, proprio per questo, garantire le condizioni per un dialogo più sereno e maturo in uno Stato laico.

L'attacco terroristico del 7 gennaio 2015 colpiva così una rivista che aveva fatto della libertà di espressione e della laicità due pilastri fondamentali della propria linea edi-

Dieci anni dopo l'attentato al Charlie Hebdo **Capire le ragioni degli altri**

Dopo la strage terroristica nel periodico satirico Charlie Hebdo abbiamo perso un'opportunità (non l'ultima): trasformare quel momento in un'occasione per "depotenziare" l'odio. Ogni gesto quotidiano per capire le ragioni degli altri, depotenziare l'odio e disarmare il mondo è il contributo più costruttivo che possiamo dare al futuro

di **Alberto Conci**

Chiusa nel 1981 per problemi di carattere finanziario, undici anni dopo la testata riaprì con il nuovo nome, Charlie Hebdo. All'inizio del 2006 Charlie Hebdo assurse agli onori delle cronache per la decisione di pubblicare una serie di vignette satiriche su Maometto, apparse alcuni mesi prima su un giornale danese. Le vignette avevano già scatenato molte proteste all'interno del mondo islamico e la loro pubblicazione in Francia causò un acceso dibattito nel Paese e all'estero.

SATIRA, FEDE, LIBERTÀ D'ESPRESSIONE E DEMOCRAZIA

Erano gli anni della guerra scatenata dopo l'attacco alle torri gemelle contro quei Paesi che Bush aveva definito 'Stati canaglia', perché ritenuti sostenitori del terrorismo internazionale. La questione era effettivamente scottante. Da una parte c'era chi riteneva che fare satira su un tema tanto importante per le persone come la propria fede religiosa era inopportuno e irrispettoso: quello della fede era un confine che non andava varcato.

Nell'attentato, eseguito dai fratelli Kouachi che si dichiararono appartenenti a una formazione affiliata ad Al Qaeda, morirono dodici persone e undici rimasero ferite; ma se contiamo le vittime che i due fratelli fecero nella fuga e gli attacchi dei giorni successivi ad opera di un altro attentatore, il numero dei morti sale a venti.

ATTACCO "DENTRO" L'OCCIDENTE

L'Europa fece suo, in grandi manifestazioni, lo slogan di Johakim Roncin *Je suis Charlie* (io sono Charlie) in segno di solidarietà con i giornalisti colpiti, ribadendo la necessità di difendere la libertà di espressione, che è uno dei pilastri essenziali della democrazia.

Ma questo non fermò la violenza e il 2015 si chiuse con le stragi del 13 novembre, la più grave delle quali si verificò nel teatro Bataclan: ancora una volta Parigi sarà sconvolta dalla violenza terroristica, con 130 vittime (oltre a sette terroristi) e più di quattrocento feriti, cento dei quali estremamente gravi.

“L'ammnesia della paura e la sottovalutazione delle radici del rancore ci inducono a perdere ogni volta l'occasione per risolvere davvero i conflitti. Tutto ciò che lasciamo irrisolto prima o poi riaffiora, e spesso in modo drammatico”



Nelle foto in queste pagine alcuni momenti delle manifestazioni di solidarietà dopo la strage nella sede del periodico satirico Charlie Hebdo

L'impressione, lo ricordiamo bene, fu enorme, perché in qualche modo si ripeteva quell'attacco "dentro" l'Occidente che aveva avuto i suoi prodromi l'11 settembre 2001. E tutti ricordiamo la lunga sequenza di episodi di violenza che da quel tragico 2015 presero avvio, dall'attentato di Nizza del 14 luglio 2016 a quell'11 dicembre 2018 in cui venne colpito a Strasburgo il nostro Anto-





nio Megalizzi, morto il 14 dicembre dopo tre giorni di agonia.

LA SOTTOVALUTAZIONE DELLE RADICI DEL RANCORE

Forse, dieci anni dopo, tutto questo sembra lontanissimo, quasi appartenesse a un mondo che ci siamo lasciati alle spalle.

L'aggressione russa all'Ucraina e la guerra scatenata da Israele dopo gli attacchi terroristici del 7 ottobre 2023 hanno spostato

l'attenzione su altri scenari. Ma ho l'impressione che l'amnesia della paura e la sottovalutazione delle radici del rancore ci facciano perdere ogni volta l'occasione per risolvere davvero i conflitti.

I problemi posti dall'odio antioccidentale, che affondano le radici in una serie di errori storici e in una politica coloniale che si è protratta per secoli, non sono risolti. Per questo dimenticare ciò che è accaduto solo pochi anni fa spostando l'attenzione su altri scenari oggi più urgenti può avere due gravi conseguenze: primo, darci l'illusione che siano risolti i problemi che spariscono dal dibattito pubblico; secondo spingerci a rimandare a domani la soluzione di problemi che invece chiederebbero l'impegno per essere risolti subito, prima che ingigantiscano.

COSA RESTA DIECI ANNI DOPO

E dunque, dieci anni dopo, che cosa resta di quella stagione storica nella quale eravamo tanto preoccupati dell'ondata di terrorismo che insanguinava l'Europa? Temo che, con il passare del tem-

po, abbiamo perso un'opportunità, quella di trasformare quei mesi drammatici in un'occasione per "distinguere", per "capire", per "depotenziare" l'odio (vi ricordate il libro di Antoine Leiris, *Non avrete il mio odio?*), per unire le forze di coloro che, su

tutti i fronti, credevano nel dialogo, nel confronto, nella forza del diritto, nella necessità di togliere benzina dal fuoco.

Non credo che quell'occasione sia stata persa per sempre. Ma il fatto che dieci anni dopo sentiamo meno pressante il problema del terrorismo internazionale non significa che esso sia definitivamente alle nostre spalle.

Non dovremmo dimenticare che l'orrore di quei giorni è continuato in altre aree del nostro piccolo e tormentato pianeta e non dovremmo scordarne la lezione: tutto ciò che lasciamo irrisolto prima o poi riaffiora, e spesso in modo drammatico.

Per questo ogni gesto quotidiano per capire le ragioni degli altri, depotenziare l'odio e disarmare il mondo è

il contributo più costruttivo che possiamo dare al futuro: non è questo, credo, il tempo nel quale possiamo concederci il lusso dello scoraggiamento. ■

“ Abbiamo perso un'opportunità, anche se non per sempre: quella di trasformare quei mesi drammatici in un'occasione per “distinguere”, per “capire”, per “depotenziare” l'odio, per unire le forze di coloro che, su tutti i fronti, credevano nel dialogo, nel confronto, nella forza del diritto, nella necessità di togliere benzina dal fuoco ”

Acl Trento

Pieno inverno: proteggiamo i nostri animali, rispettiamo la fauna

Con l'arrivo del freddo intenso, aiutiamo i nostri animali a non disperdere energie, a rispettare la fauna selvatica, a non correre seri pericoli

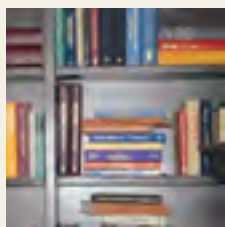
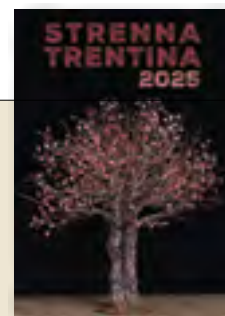
Gennaio è il mese del pieno inverno. In questo mese di freddo, gelo, scarsità di risorse in natura, buio, pericoli (come il ghiaccio sui sentieri e in montagna), ricordiamoci che rispettare la fauna aiuta anche i nostri stessi animali. Evitare ad esempio che i cani girino liberi nel bosco o nelle campagne, evita che inseguano, stressino (facendo disperdere energie essenziali in inverno), feriscano o uccidano la fauna, ma anche che loro stessi si mettano in seri guai. Capita spesso infatti che i cani, purtroppo, cadano nei dirupi o finiscano in fiumi o canali

gelidi e profondi o subiscano altri incidenti, perché malcustoditi.

ADOZIONE DEL MESE Arturo ormai sta scivolando verso la vecchiaia in quella gabbia. Gli anni scorrono nella noia e deprivazione del box, dove lui riesce a relazionarsi con maschi e femmine e sta imbiancando il suo caro muso un tempo allegro. È una taglia media, ha 7 anni (nato nell'aprile 2017), sta in canile dal 2018. Se volete adottarlo, chiamate 349 2302344 o scrivete a acltrento@gmail.com. Potete donare e diffondere le storie (sono sul sito <https://www.aclodv.org>).



Donazioni ad ACL Odv sede Trento IBAN: IT62J083270325800000002044, con causale **“Zamos, donaz rivista coop”**. Avvisate su acltrento@gmail.com per essere ringraziati.



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

LA STRENNA TRENTINA 2025

di Aa.Vv., ed. Strenna Trentina, Trento 2024

La prima edizione di Strenna Trentina è datata 1905. Da allora questo 'dono' è offerto ogni anno alla comunità, con fedele adesione a quanto la caratterizza e in sintonia con valori duraturi. Una miscelanea variegata di vita e di costume, di ambiente naturale, di creatività lavorativa, di intuizioni intellettuali, di poesia: 89 firme che esprimono, in libertà e con passione, le molte facce dello stare insieme, dalle più note alla più ombrate, per farne un quadro condiviso di Trentino. Dal suo trascorso storico e sociale all'attualità, dai lasciti perduranti al nascere di un nuovo che si apre al futuro, dai segni di nostalgia agli sprazzi di speranza... per riversare

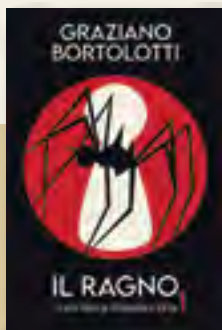
il tutto nel tempo dei temporali odierni, a incoraggiamento. Il monumento a Dante Alighieri illustra la prima copertina della Strenna Trentina 1905, allora quale monito verso il Nord o presagio di possibili 'inferni' ma anche di possibile altra luminosità in un 'paradiso' da conquistare; la copertina della Strenna Trentina 2025 riporta l'immagine di un monumentale albero in rame, opera di Mastro 7, ispirato alle origini unitarie dell'umanità e messaggio dell'Anno Santo 2025 "per la costruzione di un mondo che sia governato dal principio della fraternità universale". Una strenna-dono, con la caleidoscopica semplicità che la fa perenne.

LE MAESTRE

di Rosanna Cavallini, ed. Athesia, Bolzano 2024

Si narrano "le piccole storie scolastiche di altri tempi in Trentino", comprese le bizzarrie educative e le connesse genialità fanciullesche. Protagoniste le maestre. A narrarle è Rosanna Cavallini, quella dei 'Saperi femminili', esperta in 'Usi e Costumi della Gente Trentina'. Dunque sa di che si tratta. Con ironia, con il rispetto delle cose che furono, con sorridente affetto dice: "I primi anni di scuola hanno rappresentato, per tutti, l'inizio dell'impegno. Come dimenticare il peso delle costrizioni? Seduti al posto per obbedienza nei nostri banchi di legno, ci sentivamo i forzati ai remi delle galee, condannati ad affrontare la burrasca delle nostre insicurezze". Vi appare chiara l'atmosfera complessiva d'un tempo, abilmente vivacizzata dall'autrice con l'inserimento di frammenti di etica elementare di pedagogia di educazione civica, con documenti da lei rintracciati in archivi o presso le famiglie, accennando anche a "quei deliziosi opuscoli che propo-

nevano l'apprendimento dei cosiddetti 'lavori donneschi'...". Questo volume – ben curato nella grafica e nell'editing – sarà piacevole per chi quella scuola l'ha vissuta, fonte di curiosità e di sorprese per chi la sente raccontare, "con le maestre che apparivano strane creature, un po' misteriose... mamme a tempo determinato e questo bastava".



IL RAGNO

di Graziano Bortolotti, ed. Bookness, Porto Sant'Elpidio 2024

traspare all'evidenza la sua capacità di "avvertire la tensione nel respiro agitato di David" come negli sguardi, nel muoversi, nel dire delle altre persone in scena. Una sensibilità evidenziata anche dall'iniziale invito: "Durante la lettura troverete titoli di canzoni... cercatele e ascolatele per entrare nell'atmosfera". E altrettanto dalla significativa e concludente nota di ringraziamento. In 'Il ragno' è dominante l'attivismo investigativo di una strana 'Squadra zero' – dove la disabilità diventa genio creativo –, ed è essenziale l'astuzia del loro cane 'annusatore' di cadaveri. Lungo tutta la narrazione permane inimmaginabile, e perciò sorprendente, sia l'intrecciarsi delle fantasie del ragno sia la conclusione, con "un brivido che attraversò la schiena, poi, una volta passato, lasciò che tutto fluisse... e che quello che stava per arrivare sarebbe stato finalmente bello".

I SENTIERI DELLA GRANDE GUERRA

di Donato Riccadonna e Alessandro Fedrigotti, ed. RCS Mediogroup spa, Mi 2024

Con "Le Trincee di Bezzecca" si giunge al n. 26 dei "Sentieri della Grande Guerra". Sono una collana di pubblicazioni offerte da 'La Gazzetta dello Sport' e dal 'Corriere della Sera', costituenti nel loro insieme un raro patrimonio di documentazione storica, di testimonianze popolari, di immagini... a raccontare i massacri e gli eroismi bellici della prima 'Grande Guerra' sull'arco alpino. In questo volume gli autori D. Riccadonna e A. Fedrigotti propongono come inevitabile e giusto collegare i fatti risorgimentali del 1848 agli eventi del 1914-'18. Così, Bezzecca della Val di Ledro riporta alla memoria i volontari garibaldini e l'"Obbedisco!" di Garibaldi; ma il territorio di Bezzecca sarà poi anche lacerato da quella "inutile strage" – tale la definì l'allora papa Benedetto XV – della prima guerra mondiale. E i resti delle trincee nell'intorno di Bezzecca – come quelli degli altri 25 Sentieri – ne sono 'parlanti' testimonianze. Un patrimonio conservato e valorizzato dal Parco Museo delle storie ledrensi, per iniziativa del Comune di Ledro, della Fondazione Museo Storico del Trentino, della Rete Museale Ledro Muse. La croce bianca, eretta sul punto più alto del Colle di Santo Stefano, è emblema e volontà collettiva di memoria.



È un romanzo, il sesto tra i gialli/thriller creati da Graziano Bortolotti (La guerra non è mai finita, Pista di sangue, Il richiamo del cedro, Le anime vendute, La caccia). Questo, in particolare, si dipana tra i fili di una intricatissima ragnatela di relazioni umane, con personaggi veri e ben conosciuti dall'autore che qui trasfigura in fantasiosi attori. Graziano Bortolotti scrive e scrive bene, per una lettura gradevole e coinvolgente, dove

Per la 19ª volta in 19 edizioni sarà ancora la Val di Fiemme, una delle località più iconiche nel panorama dello sci nordico mondiale, a decretare vincitori e vinti del Coop FIS Tour de Ski performance by Le Gruyère AOP: le gare finali del Tour de Ski sono in programma in Trentino nelle giornate del 3, 4 e 5 gennaio 2025 a conclusione delle tappe di Coppa del Mondo più prestigiose dell'intera stagione.



3-5 gennaio, Val di Fiemme Coop Tour de Ski 2025, il grande fondo mondiale è qui

Il 3-4-5 gennaio 2025 si rinnova in Val di Fiemme l'appuntamento con le tappe di Coppa del Mondo più prestigiose dell'intera stagione: la sprint in tecnica classica, la Skiathlon e la Cermis Final Climb

Dopo l'avvio di Dobbiaco (28, 29, 31 dicembre e 1° gennaio) la rassegna itinerante più osservata del fondo mondiale si sposterà in Trentino, e a fare il suo gradito ritorno sulle rinnovate piste dello **Stadio del Fondo di Tesero** sarà la **Sprint in tecnica classica, venerdì 3 gennaio**: un appuntamento molto atteso per gli sprinter del gruppo che potrebbe movimentare la classifica generale del Tour. **Sabato 4 gennaio, fondiste e fondisti** si sfi-



deranno nell'avvincente **prova Skiathlon da 20 km (TC e TL)** che, dopo l'esordio in terra fiemmesa al Campionato del Mondo

2013 e il ritorno nel 2014 ai Mondiali Junior, si prepara ad essere decisiva in questo Tour de Ski, come grande novità della rassegna: i **migliori interpreti dello sci di fondo** si troveranno ad affrontare la prima parte della prova in tecnica classica e la seconda in tecnica libera, con il cambio dei materiali fra l'una e l'altra frazione.

A decidere le sorti della kermesse sarà ancora una volta la leggendaria **“Cermis Final Climb” di domenica 5 gennaio in Val di Fiemme**. Ultima in calendario, ma non di certo per importanza, la Mass Start in tecnica libera prevede lo start dal centro del fondo di Lago di Tesero e l'eroica ascesa all'Alpe Cermis fino alla stazione intermedia della cabinovia al Doss dei Laresi. La celebre “Olimpia III”, abitualmente usata e nota come pista da sci alpino, sarà teatro delle imprese degli atleti che la affronteranno in salita con gli sci stretti ai piedi, fra strappi vertiginosi che sfiorano il 30% di pendenza.

EVENTI PER TUTTI

Durante il fine settimana dal 3 al 5 gennaio del Tour de Ski in Val di Fiemme non mancheranno le iniziative che coinvolgeranno atleti, amatori, tifosi e nuove generazioni: ecco il **“Tour del Gusto”** lungo le rampe dell'Alpe Cermis, la **Coop Mini World Cup** per i più piccoli, la **“Rampa con i Campioni”**, che offre ad amatori ed ex-fondisti professionisti la possibilità di sfidarsi lungo il tracciato della Final Climb.

Il comitato organizzatore Nordic Ski Val di Fiemme cura l'allestimento del gran finale della 19ª edizione del Tour de Ski ed è importante ricordare che proprio in questa occasione fondiste e fondisti testeranno non solo i nuovi percorsi delle piste trentine (Sprint e Skiathlon), ma sperimenteranno anche la nuova area atleti, con spogliatoi e locali tecnici, dello Stadio del Fondo di Lago di Tesero. Negli ultimi mesi, infatti, l'impianto fiemmeso del fondo è stato soggetto a lavori di ammodernamento e ridefinizione dei tracciati per migliorarne la funzionalità in vista del grande appuntamento con i Giochi Olimpici e Paralimpici Invernali di Milano Cortina 2026. ■

Coop Italia e Coop Norvegia: 10 anni di amicizia

Al Tour de Ski la Val di Fiemme celebra oltre un decennio di amicizia con Coop Italia e Coop Norvegia

Se cerchiamo sul dizionario la definizione della parola “sport”, è curioso vedere come questa parola richiami anche il concetto di unione. Certo, esistono gli sport di squadra, ma è socialmente riconosciuto che lo sport, praticato in squadra o in compagnia, è un mezzo per creare gruppo, stabilire forti legami fra le persone, rendendole parte di una comunità.

In Val di Fiemme, in occasione del Tour de Ski, si parla di un legame speciale, nato proprio grazie allo sport e coltivato nel tempo con dedizione; una Cooperazione che ha

superato i confini nazionali e culturali e si è trasformata in amicizia. Stiamo parlando dell'**amicizia fra Coop Italia e Coop Norvegia, che da qualche anno si fregia del titolo “title sponsor” dell'intero Tour de Ski**. La collaborazione ha avuto inizio nel 2011 proprio in Val di Fiemme in vista dei Campionati del Mondo di Sci nordico che si sarebbero svolti nel 2013 e si è rinnovata negli anni, rendendo prima il Mondiale e poi ciascuna edizione del Tour de Ski fiemmesa ancora più speciale. Viva lo sport che unisce e viva l'amicizia!



Domenica 26 gennaio 2025 **Marcialonga, arriva l'evento dell'anno!**

Nel 2024, la 51ª Marcialonga di Fiemme e Fassa è stata nominata “event of the year”, miglior competizione del circuito Ski Classics 2024. Sempre più amata, vi aspetta con tanti appuntamenti dal 24 al 26 gennaio

Quando si pensa allo sci di fondo sulle lunghe distanze subito salta in mente la Marcialonga, l'appuntamento, unico nel suo genere, che da oltre 50 anni anima le Valli di Fiemme e Fassa e che torna nel 2025 con la 52ª edizione, domenica 26 gennaio: qui si avvicenderanno migliaia di fondiste e fondisti dall'Italia e dal mondo in un clima spensierato, accolti della popolazione locale e dal tifo per ogni concorrente. Nel 2024, la 51ª Marcialonga di Fiemme

e Fassa è stata nominata “event of the year”, conquistando il premio come miglior competizione del circuito Ski Classics 2024. La Marcialonga è stata la preferita dagli atleti, ammirata dagli organizzatori e considerata la più suggestiva dai media: un successo frutto di un impegno costante nell'organizzazione dell'evento, una testimonianza di quanto tutto ciò sia riconosciuto a livello internazionale. Da quando è stato istituito il premio, la Marcialonga è stata nominata “migliore evento” nel 2018 e nel 2019, piazzandosi al secondo posto negli anni successivi.

MARCIALONGA 2025

La Marcialonga (24-26 gennaio) ha in serbo un evento per tutti i gusti e tutte le età, a partire dalla **Marcialonga Baby per i piccolissimi fino a 6 anni** che possono cimentarsi sugli sci anche per la prima volta. Si prosegue con la **Minimarcialonga, dedicata ai bambini da 6 a 12 anni** e la **Marcialonga Young che mette in pista i giovani fino a 20 anni**. Non mancheranno inoltre le

Marcialonga 2025: tutti gli eventi da non perdere

- 24.1.2025** Marcialonga Baby 0-6 anni, Predazzo
13ª Marcialonga Story, Lago di Tesero, Predazzo
- 25.1.2025** Marcialonga Stars, Lago di Tesero
Minimarcialonga, Lago di Tesero
Marcialonga Young, Lago di Tesero
- 26.1.2025** 52ª Marcialonga
- 24.5.2025** Minicycling, Predazzo
- 25.5.2025** 17ª Marcialonga Cycling Craft, Predazzo
- 6.9.2025** Minirunning, Moena
23ª Marcialonga Running Coop, Moena: prova valida per il Coop Trophy 2025

“stelle” della Marcialonga Stars, evento che raccoglie i personaggi dello sport, della politica e del mondo sociale, assieme a tanti altri partecipanti, in pista **per sostenere le iniziative della Lilt-Lega italiana lotta contro i tumori di Trento**.

Infine, c'è la **spettacolare Marcialonga Story**: 300 partecipanti si ritrovano allo Stadio del Fondo di Lago di Tesero, agghindati come sciatori d'altri tempi: una lunga sfilata fino a Predazzo, ricca di emozioni sia per gli sciatori che per il folto pubblico.

Un grande ringraziamento va a tutti coloro che rendono la Marcialonga possibile: i Volontari, e fra questi le **Famiglie Cooperative** locali, le Istituzioni, Comuni, Enti, Gruppi Sportivi. Tra gli sponsor anche il **Sait**, che da molti anni sostiene questo grande evento (la stessa Marcialonga è una cooperativa), con l'appoggio di **Coop Norvegia**. ■

23ª Marcialonga Running Coop Sconti e premi per i soci con il “Coop Running trophy”

La 23ª Marcialonga Running Coop è la **corsa podistica** nelle valli di Fiemme e Fassa che andrà in scena **sabato 6 settembre 2025**. I runner possono scegliere fra tre format di gara: la classica mezza maratona, la gara di 26,5 km oppure la staffetta, che divide in tre frazioni il percorso più lungo

impegnando i runner in tratti rispettivamente di 10 km, 8 km e 8 km.

Le iscrizioni sono già aperte alla quota di 30 € ma per i soci Coop c'è uno speciale sconto di 5 € valido fino al 31 gennaio, inserendo nel modulo online il codice **MLCOOP-GEN**.

I soci Coop che parteciperanno alla corsa entreranno di diritto anche nella speciale classifica “Coop Running trophy” che assegnerà premi speciali e il pregiato trofeo in legno di cirmolo alla migliore Area Coop italiana. Infine, i soci Coop potranno



aderire alle tante proposte dedicate, per un weekend di benessere e divertimento nelle valli di Fiemme e Fassa.

**Scansiona il QR
per maggiori
informazioni**





Ricette, bottiglie e libri

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

Piatti caldi

La versione della polenta

Non la “solita polenta”: eccola nel suo fumante splendore, tutta da assaporare in nuove forme, con nuovi golosi abbinamenti e condimenti



Frittelle di polenta alla Iodigiana

Ingredienti: 500 g di latte intero, 100 g di farina di mais per polenta, 2 uova fresche italiane Coop, olio di semi di arachide Coop, sale

Scaldate il latte con una presa di sale; subito prima dell'ebollizione, togliete la pentola dal fuoco e versatevi la farina di mais a pioggia, mescolando con una frusta per non formare grumi; rimettete sul fuoco e cuocete a fiamma dolce per 40-45 minuti, mescolando spesso; una volta pronta versate la polenta su una teglia da forno inumidita, stendendola a uno spessore di 1 cm; lasciate raffreddare completamente. Tagliate la polenta con dei coppapasta tondi di 4-5 cm di diametro, passateli nelle uova sbattute e friggeteli in abbondante olio bollente, girandoli una volta, finché sono ben dorati; scolate le frittelle e asciugatele su carta da cucina; servitele ben calde condite con sale. (Fiorfiore in cucina, 12/2024)

Gnocchi di polenta e spinaci con salsa di noci

Per 4 persone: 250 g di farina di mais precotta, 800 ml d'acqua, 200 ml di latte, 150 g di spinaci, 30 g di burro, 40 g di Grana Padano Dop, sale; per la salsa di noci: 80 g di noci, 1 spicchio d'aglio, 30 g di Grana Padano Dop, olio d'oliva extravergine, sale e pepe

Lavate gli spinaci e tagliateli a striscioline; portate a bollire il latte con l'acqua, salate e versate a pioggia la farina di mais, mescolando con una frusta; unite gli spinaci e cuocete

per 8 minuti circa, continuando a mescolare; a fine cottura unite il burro e metà del Grana Padano grattugiato. Stendete il composto in una teglia ricoperta con carta da forno, livellandolo a 1 cm di spessore; coprite con la pellicola e lasciate raffreddare. Nel frattempo mettete nel bicchiere del frullatore le noci, l'aglio e il Grana Padano per la salsa; frullate per alcuni secondi, quindi versate l'olio a filo continuando a frullare, in modo da ottenere una salsa cremosa; aggiustate di sale e pepe ed eventualmente diluite con poca acqua. Tagliate la polenta a dischetti, sistemateli in una pirofila da forno imburrata, accaval-

landoli leggermente; spennellate gli gnocchi con il burro fuso e spolverizzate con il Grana Padano restante; gratinate in forno a 180°C per 15 minuti; servite gli gnocchi di polenta accompagnandoli con la salsa di noci. (Fiorfiore in cucina, 11/2022)

Polenta di grano saraceno con formaggio e funghi

Per 4 persone: 250 g di polenta taragna, 250 g di funghi misti, 200 g di fontina, 60 g di burro, 4-5 foglie di salvia, timo, 2 spicchi d'aglio, olio d'oliva extravergine, sale

Portate a bollire 1 litro d'acqua, salatela e versatevi la polenta a pioggia, mescolando con una frusta; coprite e cuocete per circa 40. Minuti, mescolando di tanto in tanto; fate sciogliere il burro con la salvia, unite una parte alla polenta a fine cottura. Pulite i funghi e tagliateli a tocchetti, quindi cuoceteli a fiamma vivace in padella con gli spicchi d'aglio schiacciati e l'olio, per 6-8 minuti. Salateli e cospargeteli con le foglioline di timo. Tritate la fontina e tenetela da parte; spennellate con del burro una pirofila, formate uno strato di polenta calda, distribuitevi sopra i funghi e cospargete con la fontina tritata; ripetete gli strati e terminate con il burro



Dolce frutta secca

Dolcetti di albumi e frutta secca

Per 20 dolcetti: 230 g di frutta secca già sgusciata (noci, mandorle, anacardi, pistacchi, nocciole), 3 albumi, 125 g di zucchero, 65 g di farina "0", 30 g di mandorle a lamelle

Tritate la frutta secca con lo zucchero, aggiungete la farina e gli albumi e mescolate fino ad avere un impasto collosso; foderate una o più teglie con carta forno e aiutandovi con

due cucchiaini, distribuitevi delle palline di impasto di circa 2cm di diametro, distanziandole di circa 4 cm le une dalle altre; cospargete con le mandorle a lamelle e cuocete in forno a 180°C per 15 minuti circa, fino a doratura. (Fiorfiore in cucina, 12/2022)





fuso alla salvia; servite immediatamente o ripassate in forno a 200°C per 5-10 minuti. (Fiorfiore in cucina, 1/2024)

Cornbread al formaggio in padella

Ingredienti: 100 g di farina 0, 260 g di farina di mais macinata a pietra, 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio, 1 cucchiaino di sale grosso, ½ cucchiaino di pepe macinato, 450 g di latte fermentato (o 300 g di yogurt intero + 150 ml d'acqua), 2 uova, 150 g di emmental, 150 g di mais dolce in scatola, 50 g di burro



Salame di cioccolato bianco con pistacchi

Per 6/8 persone: 200 g di cioccolato bianco, 40 g di zucchero, 135 g di cantucci toscani Fior fiore, 25 g di latte, 40 g di burro, 20 g di granella di pistacchi, 40 g di uvetta



Le lenticchie portafortuna

Insalata tiepida di lenticchie con finocchio confit e formaggio di capra

Per 4 persone: 280 g di lenticchie di Colfiorito lessate Fior fiore; 2 finocchi, 2 spicchi d'aglio, 100 g di noci, 150 g di formaggio di capra fresco, 1 mazzetto di finocchietto selvatico, 30 g di zucchero di canna chiaro Solidal, olio d'oliva extravergine, sale e pepe nero

Mondate i finocchi e tagliateli a fettine; in una teglia versate un filo d'olio, aggiungete i finocchi e l'aglio, poi condite con zucchero sale e pepe; coprite con un foglio di alluminio e cuocete in forno a 180°C per circa 30 minuti, fino a quando gli ortaggi saranno morbidi. Riscaldare le lenticchie con poco olio, quindi versatele



in una ciotola e unite i finocchi confit, le noci grossolanamente tritate e il formaggio di capra sbriciolato; condite con sale e pepe e guarnite con finocchietto tritato. (Fiorfiore in cucina, 12/2024)

Ponete una padella in ghisa da 22 cm in forno e accendetelo a 220°C; in una ciotola unite le farine, il bicarbonato, il sale e il pepe; fate un buco al centro e aggiungete il latte fermentato sbattuto con le uova a temperatura ambiente; incorporate l'emmental grattugiato e metà mais dolce. Estraiete la padella dal forno e fatevi sciogliere 30 g di burro, distribuendolo su fondo e lati; versatevi l'impasto e spargete il resto del mais, il burro a fiocchetti e pepe a piacere; cuocete in forno abbassando la temperatura a 200°C dopo i primi 10 minuti, per circa 20-25 minuti, fino a quando la parte superiore sarà dorata (verificate la cottura con stecchino, che dovrà uscire asciutto e pulito); lasciate raffreddare il cornbread per 15 minuti prima di servirlo. (Fiorfiore in cucina, 10/2021)

Fate ammorbidire l'uvetta in acqua; fondete il burro a tocchetti nel microonde o in un pentolino a fiamma bassissima; tritate il cioccolato e fatelo fondere a bagnomaria oppure al microonde; frantumate i cantucci. In una ciotola capiente mescolate il

trito di biscotti con il burro fuso, lo zucchero e il latte; incorporate il cioccolato fuso, la granella di pistacchi, l'uvetta strizzata. Versate il composto su di un foglio di carta da forno e, aiutandovi con la carta stessa, formate un cilindro, mettetelo in freezer a rassodare per 2 ore: al momento di servirlo, eliminate la carta da forno e tagliate il salame di cioccolato a fette. (Fiorfiore in cucina, 11/2024)

Torta beccuta

Ingredienti: 500 g di avanzi di polenta, 120 g di zucchero semolato, 60 g di uva sultanina, 30 g di burro, 3 mele golden, 3 uova, 120 g di farina 00, ½ bustina di lievito vanigliato D'Osa (8 g), 150 ml di latte, cannella in polvere, ½ baccello di vaniglia, zucchero a velo D'Osa

Mettete in ammollo l'uvetta in acqua tiepida, spezzettate la polenta e frullatela con le uova, il latte, lo zucchero e la farina setacciata con il lievito; unite la cannella e i semi di vaniglia, poi il burro fuso e portato a temperatura ambiente. Sbucciate e pulite le mele, tagliatele a tocchetti, incorporatele nel composto in una ciotola, aggiungete l'uvetta ben strizzata, mescolando per amalgamare. Versate l'impasto all'interno di uno stampo a cerniera da 22 cm di diametro imburato e infarinato, livellate e cuocete in forno a 200°C per 45 minuti circa, fino a quando uno stecchino infilato al centro del dolce uscirà asciutto e pulito; sfornate e fate raffreddare; spolverizzate con torta con zucchero a velo e servite. (Fiorfiore in cucina, 10/2021)



Le trovo immancabilmente ogni anno, il giorno di S. Lucia, nel piatto preparato la sera prima sul tavolo di cucina, accanto ai mandarini, al torrone e ai baccelli di carruba: erano loro, le gustose “nocioline americane”. Per noi bambini questo strano frutto costituiva un dono raro, legato esclusivamente a questa festa sempre tanto attesa, mentre durante l'anno i frutti da noi consumati erano solo quelli delle nostre campagne.

LEGUMINOSA ANNUALE

Oggi sappiamo che *arachide* è, in realtà, il vero nome della *nosèla mericana*, una leguminosa annuale, talvolta perenne, originaria dell'A-

Le “nocioline americane”

Le arachidi, ben più che nocioline!

L'arachide, piccola pianta leguminosa dei climi caldi, ci regala i suoi semi, gustosi e molto nutrienti: ricchi di proteine e di grassi “buoni”, di ottime fibre e di preziose vitamine (B1 e B2), di potassio, magnesio, ferro

di Iris Fontanari

merica del Sud, che in Italia non si è mai diffusa notevolmente e che tuttora occupa modeste superfici, concernenti perlopiù la Toscana e l'Emilia-Romagna.

Coltivata, per la prima volta, nell'America Meridionale, probabilmente nella regione che comprende il Brasile, la Bolivia, l'Argentina settentrionale, il Paraguay e il Perù, venne in seguito introdotta, tramite i Portoghesi, dal Brasile in Africa, in India e nell'Asia Sud-orientale; a loro volta, gli Spagnoli dal Perù la portarono in Estremo Oriente ancora prima del 1560.

L'arachide (*Arachis hypogaea*) è una pianta non legnosa, con radice fittonante, fusto eretto o prostrato, alto fino a 50 cm, foglie composte di foglioline ovali e vellutate, fiori piccoli, di colore giallo-arancione; dopo la fecondazione il peduncolo del fiore si allunga e si ripiega verso il basso spingendo l'ovario nel terreno. Una volta al riparo dalla luce, la pianta assume una posizione orizzontale, mentre il frutto e i semi (presenti in numero di due, tre o quattro) cominciano ad accrescersi sotto terra. Il frutto maturo è un baccello corto, rigonfio e strozzato in più punti, con la superficie percorsa



timi si usano salati, ma vengono utilizzati anche come frutta secca in pasticceria e confetteria e in numerosi altri modi.

PIANTA DEI CLIMI CALDI

L'arachide è pianta dei climi caldi, che può essere coltivata anche in Italia durante l'estate e col concorso dell'irrigazione. Esige un terreno leggero, sabbioso o di medio impasto, non calcareo, ma preferibilmente sub-



L'arachide è una pianta leguminosa ipogea: i suoi frutti, i suoi semi crescono sotto terra

acido. In Italia si possono coltivare solo le varietà più precoci, le quali sono in grado di portare a maturazione il prodotto prima dell'arrivo delle piogge autunnali.

La semina va fatta in primavera inoltrata in file distanti 40-50 cm, tenendo le piante, sulla fila, a 20 cm circa l'una dall'altra; per aiutare la formazione dei frutti sotto terra, si dovrà aggiungere terra ripetutamente a partire dalla fioritura.

La raccolta si esegue entro la metà di ottobre, appena le foglie cominciano ad

sporgenze che creano una reticolatura molto evidente.

Sono note numerose varietà di arachidi: alcune coltivate soprattutto per ricavarne l'olio, altre per ottenere prodotti alimentari, quali i semi torrefatti, venduti come baccelli interi o come semi privi del guscio: questi ul-

La ricetta

Carciofi fritti con crema di arachidi e ceci

Ingredienti: 3 carciofi 100 g di farina "0", 150 ml di birra chiara vivi verde, 1 confezione di ceci coop, 1/2 limone, 50 g di arachidi tostate, 1/2 cucchiaino di prezzemolo, 1 cucchiaino di paprica dolce, olio di semi d'arachidi per friggere, olio d'oliva extravergine, sale marino integrale

Nel frullatore mettete i ceci con 2 cucchiaini d'olio, il succo di limone (tenetene da parte 2 cucchiaini) e le arachidi e riducete tutto in crema, poi amalgamatevi la paprica e il prezzemolo tritato.

Preparate la pastella mettendo in un

piatto fondo la farina, un po' d'olio e il succo di limone e, continuando a mescolare aggiungete poco alla volta la birra freddissima: dovrete ottenere una pastella liscia e fluida; coprite e lasciate riposare in frigo per 30 minuti.

Pulite i carciofi e tagliateli ciascuno in 8 parti; scaldate olio d'arachidi in una padella per friggere, tuffate i carciofi nella pastella per ricoprirli completamente, scolateli per eliminare quella in eccesso e frigeteli pochi alla volta in olio caldissimo; serviteli appena pronti, dopo averli leggermente salati, e accompagnateli con la crema di ceci. (*Fiorfiore in cucina*, 2/2021)

ingiallire; le piante si devono estirpare con cautela, strappando dal terreno anche i baccelli, pulendoli con cura ed eliminando quelli immaturi, lasciandoli poi essiccare al sole; il prodotto va conservato in locale asciutto e ventilato.

Per tostare le arachidi in casa è sufficiente il forno, controllandolo di continuo, basta aprire un baccello a caso. Si consiglia, inoltre, di tostare una piccola quantità alla volta, mescolando di continuo i baccelli.

PREZIOSI GRASSI

Uno dei più importanti utilizzi dei semi di arachide è quello della produzione di olio, contenuto nella percentuale del 50%: grassi soprattutto monoinsaturi che aiutano a ridurre il colesterolo cattivo e aumentare quello buono.

Le arachidi sono ricche di sostanze molte proteine (25-32%), amido, vitamine (B1 e B2 in particolare), magnesio, potassio e ferro.

Per questo motivo l'olio di spremitura svolge un ruolo importante nell'alimentazione di milioni di persone che non possono avere a disposizione proteine e grassi animali.

L'olio può essere usato al naturale per condire i cibi o cucinare, oppure può essere trasformato industrialmente in burro; è pure utilizzato in farmacia come elemento base per vari preparati. ■



Recentemente mi ha colpito il caso di una signora che, per limitare la perdita di capelli, assume un integratore suggerito dal proprio parrucchiere di fiducia. L'integratore, pur avendo la forma di un simpatico orsetto gommoso, contiene una pluralità di nutrienti, tra cui spicca una **vitamina chiamata biotina**, in una megadose circa 150 volte superiore rispetto a quanto dovremmo assumerne per mantenerci in salute.

L'ESEMPIO DELLA BIOTINA

Da tempo la biotina viene impiegata in ambito dermatologico per malattie della pelle, oppure per contrastare la perdita di capelli o migliorare

e, in studi sperimentali su modelli animali, sono state osservate alterazioni a livello del fegato e della fertilità sia nella femmina che nel maschio. Questo non significa che la biotina faccia male: la sua assunzione ha mostrato **diversi effetti utili** alla nostra salute, ad esempio a livello metabolico. Significa che l'utilizzo di megadosi di un nutriente vanno sempre gestite con cautela.

È utile ricordare che il fatturato del mercato degli integratori ha raggiunto in Italia i 4,5 miliardi di euro annui, l'Italia è il primo mercato europeo con una quota del 26%, rispetto, ad esempio, al 18% della Germania; a questo si aggiunge l'elevata marginalità di questi

Il rischio di abuso

Integratori: sì o no?

La facilità di assunzione di un integratore ne rende più probabile l'abuso.

Gli integratori possono infatti essere fonti molto concentrate di nutrienti: l'utilizzo di megadosi di un nutriente però va sempre gestito con cautela

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



il trofismo delle unghie. Nell'ambito della salute dei capelli la sua efficacia è provata solo in un paio di malattie rare, chiamate "sindrome dei capelli impettinabili", e nei pazienti con un deficit congenito dell'enzima biotinidasi; nelle persone sane **le evidenze disponibili in merito al contrasto alla caduta di capelli sono insufficienti**, difatti non vi è un claim (slogan pubblicitario) autorizzato dall'European Food Safety Authority in merito, ma solo un claim relativo al mantenimento di capelli normali.

La **carezza di biotina è un evento molto raro nella popolazione**, mentre l'assunzione in eccesso non sembra presentare rischi; tuttavia, non si hanno molti dati a lungo termine, anche perché il razionale per l'assunzione di una megadose è debole e, dunque, difficilmente un comitato etico approverebbe uno studio clinico su esseri umani.

Mentre vi sono report di casi clinici in cui si è assistito alla riattivazione di sclerosi multipla, oppure ad un versamento pericardico in pazienti che avevano assunto per mesi megadosi di biotina. È noto come queste possano alterare diversi parametri dei comuni esami del sangue

prodotti, che rende frequentemente pressanti le politiche di marketing.

ATTENZIONE ALL'INFORMAZIONE

Particolare attenzione a tutela del consumatore va posta ai canali di informazione digitale, naturalmente in grado di raggiungere più potenziali clienti rispetto

al nostro parrucchiere, dove sono sempre più diffuse le "dark commercial patterns", ovvero quelle **tecniche di marketing non percepite dal consumatore**, volte a manipolare le opinioni a fini commerciali.

Questo non significa demonizzare gli integratori alimentari, che possono essere utili in molte situazioni, quando utilizzati nel modo opportuno.

Tuttavia, dobbiamo essere consapevoli che gli integratori

possono essere fonti concentrate di nutrienti: un comune integratore di vitamina C ne contiene quanto 20 arance, ma la facilità di assunzione dell'integratore rende più probabile l'abuso, non scevro da effetti indesiderati (anche per la vitamina C), a volte condizionato da informazioni scorrette. ■

“ Un comune integratore di vitamina C ne contiene quanto 20 arance, la facilità di assunzione dell'integratore rende più probabile l'abuso, non scevro da effetti indesiderati ”

MISSIONE RISPARMIO

OFFERTA

FINO AL 31 GENNAIO 2025

ACCENDIFUOCO ECOLOGICO SUPERFIAMMA

Scatola con 24 confezioni
da 24 cubetti

- Naturale, inodore
- Non sporca, non fa fumo

PREZZO € ~~26,90~~
OFFERTA € ~~23,50~~
PREZZO SOCI € **19,90**



SCONTO
26%



Offerta valida nei punti vendita Coop Trentino, Famiglia Cooperativa e Coop Superstore che espongono la locandina dell'iniziativa, dove sono presenti i prodotti promozionati salvo esaurimento scorte. I prezzi possono subire variazioni nel caso di eventuali errori tipografici o modifiche alle leggi fiscali. Le foto sono solo rappresentative dei prodotti. Il cliente può esercitare il diritto di recesso entro giorni 10 dalla data di sottoscrizione della nota d'ordine, tramite semplice restituzione del bene presso il punto vendita dove è stato effettuato l'acquisto.

 sodastream®

sodastream® DUO

- 1 Gasatore DUO black
- 2 bottiglie da 1L, in vetro e in PET lavabili in lavastoviglie
- 1 cilindro Quick Connect a incastro rapido

ANZICHÈ € ~~163,00~~ SCONTO **17%**
OFFERTA € **135,00**



sodastream® TERRA

- 1 Gasatore TERRA white
- 1 bottiglia lavabile in lavastoviglie da 1 L
- 1 cilindro Quick Connect a incastro rapido

ANZICHÈ € ~~92,90~~ SCONTO **20%**
OFFERTA € **73,90**



FINO AL 31 GENNAIO 2025



Concentrati

- Confezione da 440 ml
- Con una confezione si possono preparare 9L di bevande
- Pepsi, Pepsi Max, 7UP, Mirinda, Lipton Ice Tea limone, Lipton Ice Tea pesca

10,43 € al litro ANZICHÈ € ~~6,49~~ SCONTO **29%**
OFFERTA € **4,59**





VALIDA NEI
NEGOZI ADERENTI

Fiocchi di latte Jocca
175 g



SOLO PER I SOCI

80 e 0,99 €
PUNTI

10,23 € al kg
ANZICHÉ 2,49 €

Misto Benessere Orogel
surgelato
450 g



SOLO PER I SOCI

100 e 0,99 €
PUNTI

4,42 € al kg
ANZICHÉ 2,69 €

Riso Chicchi Corposi Flora
1 kg



SOLO PER I SOCI

110 e 1,29 €
PUNTI

2,39 € al kg
ANZICHÉ 3,49 €

Senape classica Orco
tubo 107 g



SOLO PER I SOCI

50 e 0,69 €
PUNTI

11,12 € al kg
ANZICHÉ 1,55 €

Amarena Fabbri
230 g



SOLO PER I SOCI

120 e 1,99 €
PUNTI

13,87 € al kg
ANZICHÉ 4,35 €

Karkadè Maraviglia
25 filtri - 50 g



SOLO PER I SOCI

100 e 0,79 €
PUNTI

35,80 € al kg
ANZICHÉ 2,45 €

Birra analcolica Forst
0,0% alcool
bottiglie 3 x 330 ml



SOLO PER I SOCI

110 e 1,39 €
PUNTI

2,52 € al litro
ANZICHÉ 3,15 €

Bombardino Bertagnoli
17° - 700 ml



SOLO PER I SOCI

470 e 5,20 €
PUNTI

14,14 € al litro
ANZICHÉ 12,90 €

Vino Teroldego Rotaliano DOC Cantina Rotaliana
750 ml



Deodorante per ambienti Oust 3 in 1
spray 400 ml



SOLO PER I SOCI

150 e 1,79 €
PUNTI

8,23 € al litro
ANZICHÉ 5,49 €

Schiuma da barba Nivea Men
Sensitive - Sensitive Pro
200 ml



SOLO PER I SOCI

90 e 1,09 €
PUNTI

9,95 € al litro
ANZICHÉ 2,89 €

SOLO PER I SOCI

260 e 2,79 €
PUNTI

7,19 € al litro
ANZICHÉ 6,89 €

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

Iniziativa promossa da SAIT soc. coop., Trento. Regolamento disponibile presso il Punto Vendita partecipante. Promozione valida nei punti vendita aderenti che espongono i materiali dell'iniziativa; prodotti presenti in negozio in base all'assortimento.



Philadelphia Classico
250 g



SOLO PER I SOCI

90 e 1,49€
PUNTI

9,56 € al kg
ANZICHÉ 2,99 €

Tomino Conrado
2 x 90 g



SOLO PER I SOCI

140 e 1,19€
PUNTI

14,39 € al kg
ANZICHÉ 3,39 €

Pasta sfoglia rotonda Coop
230 g



SOLO PER I SOCI

70 e 0,69€
PUNTI

6,04 € al kg
ANZICHÉ 1,79 €

Würstel di pollo Wudy Aia
pz. 3 - 300 g



SOLO PER I SOCI

80 e 0,49€
PUNTI

4,30 € al kg
ANZICHÉ 1,99 €

Latte UHT Senza Lattosio Mila
parzialmente scremato
1 litro



SOLO PER I SOCI

60 e 0,69€
PUNTI

1,29 € al litro
ANZICHÉ 1,89 €

Minestrone di verdure Coop
surgelato
450 g



SOLO PER I SOCI

50 e 0,49€
PUNTI

2,20 € al kg
ANZICHÉ 1,69 €

Fagiolini finissimi Coop
surgelati
450 g



SOLO PER I SOCI

100 e 0,59€
PUNTI

3,53 € al kg
ANZICHÉ 2,19 €

Frollini con gocce di cioccolato Coop
500 g



SOLO PER I SOCI

80 e 0,79€
PUNTI

3,18 € al kg
ANZICHÉ 2,09 €

Merenda Pan di Stelle
pz. 8 - 280 g



SOLO PER I SOCI

80 e 1,39€
PUNTI

7,82 € al kg
ANZICHÉ 2,99 €

Pancake Coop
pz. 8 - 280 g



SOLO PER I SOCI

60 e 0,89€
PUNTI

5,32 € al kg
ANZICHÉ 2,15 €

Miele di acacia Coop
500 g



SOLO PER I SOCI

160 e 2,89€
PUNTI

8,98 € al kg
ANZICHÉ 5,99 €

Polpa di pomodoro Mutti
2 x 210 g



SOLO PER I SOCI

60 e 0,79€
PUNTI

3,31 € al kg
ANZICHÉ 1,99 €

Aceto di mela Melchiori
750 ml



SOLO PER I SOCI

50 e 0,89€
PUNTI

1,85 € al litro
ANZICHÉ 2,09 €

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

Iniziativa promossa da SAIT soc. coop., Trento. Regolamento disponibile presso il Punto Vendita partecipante. Promozione valida nei punti vendita aderenti che espongono i materiali dell'iniziativa; prodotti presenti in negozio in base all'assortimento.

DAL 16 AL 31 GENNAIO 2025



Pasta di acciughe Orco
 tubo 60 g



SOLO PER I SOCI

70 e 0,59€
 PUNTI

21,50 € al kg
 ANZICHÉ 1,99 €

Preparato per Gulasch Bauer
 busta 50 g



SOLO PER I SOCI

40 e 0,59€
 PUNTI

19,80 € al kg
 ANZICHÉ 1,25 €

Spremuta di Mela Melchiori
 750 ml



SOLO PER I SOCI

80 e 0,79€
 PUNTI

2,12 € al litro
 ANZICHÉ 2,19 €

Birra Premium Forst
 bottiglia 660 ml



SOLO PER I SOCI

40 e 0,59€
 PUNTI

1,50 € al litro
 ANZICHÉ 1,39 €

Birra Pilsener Eichbaum
 lattina 500 ml



SOLO PER I SOCI

50 e 0,29€
 PUNTI

1,58 € al litro
 ANZICHÉ 0,99 €

Vino Lago di Caldaro Alto Adige DOC Mastri Vernacoli Cavit
 750 ml



SOLO PER I SOCI

230 e 1,69€
 PUNTI

5,32 € al litro
 ANZICHÉ 4,99 €

Vino da tavola Coop
 bianco - rosso
 brick 1 litro



SOLO PER I SOCI

60 e 0,69€
 PUNTI

1,29 € al litro
 ANZICHÉ 1,65 €

London Dry Gin Gordon's
 37,5° - 700 ml



SOLO PER I SOCI

400 e 5,20€
 PUNTI

13,14 € al litro
 ANZICHÉ 11,50 €

Biscotti per cani Biscrok Multi Mix Pedigree
 500 g



SOLO PER I SOCI

90 e 1,25€
 PUNTI

4,30 € al kg
 ANZICHÉ 2,69 €

Detersivo liquido lavatrice Casa Coop

Fresco Pulito -
 Capi Colorati -
 Aloe Vera - Marsiglia
 40 lavaggi - 2 litri



SOLO PER I SOCI

130 e 1,69€
 PUNTI

1,50 € al litro
 ANZICHÉ 3,99 €

Fiocco ricambio SuperMocio Vileda
 3 Action



SOLO PER I SOCI

150 e 1,39€
 PUNTI

4,19 €
 ANZICHÉ 4,19 €

Crema corpo nutriente protettiva vivi verde Coop
 200 ml



SOLO PER I SOCI

120 e 1,19€
 PUNTI

11,95 € al litro
 ANZICHÉ 3,99 €

Shampoo antiforfora Action 2 in 1 Clear
 225 ml



SOLO PER I SOCI

90 e 1,09€
 PUNTI

8,84 € al litro
 ANZICHÉ 3,25 €

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

iniziativa promossa da SAI soc. coop., Trento. Regolamento disponibile presso il Punto Vendita partecipante. Promozione valida nei punti vendita aderenti che espongono i materiali dell'iniziativa; prodotti presenti in negozio in base all'assortimento.

MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 16 GENNAIO 2025

DAL 17 AL 28 FEBBRAIO 2025



nr. 1 SERVIZIO 12 PIATTI MAGIC BLACK EXCELSA

- Composto da:
4 piatti piani Ø 27 cm,
4 piatti fondi Ø 20,5 cm,
4 piatti frutta Ø 20,5 cm
- Lavabili in lavastoviglie



PREZZO € 52,90
OFFERTA € 42,90
PREZZO SOCI € **34,90**
SCONTO **34%**

SET 6 BICCHIERI DECOVER

Lavabili in lavastoviglie

nr. 9 6 BICCHIERI BRERA 335 CC



PREZZO € 17,90
OFFERTA € 14,90
PREZZO SOCI € **9,90**
SCONTO **44%**

nr. 10 6 BICCHIERI CAFFEINO JOGASAKY 80 CC



PREZZO € 11,90
OFFERTA € 9,90
PREZZO SOCI € **7,90**
SCONTO **33%**

nr. 11 6 BICCHIERI COLORATI IN VETRO CALLOIPE BRANDANI

- Poesia di colori in 6 diverse tonalità che si unisce alla trasparenza del vetro creando un affascinante gioco ottico
- Forma ondulata ed elegante
- Capacità 45 ml
- Lavabili in lavastoviglie



PREZZO € 43,90
OFFERTA € 35,90
PREZZO SOCI € **29,90**
SCONTO **30%**

LINEA MADISON MULTICOLOR CALEDONIA TOGNANA

- Lavabili in lavastoviglie

nr. 2 SERVIZIO 18 PIATTI IN PORCELLANA

- Servizio composto da:
6 piatti piani Ø 27 cm,
6 piatti fondi Ø 20 cm,
6 piatti dessert Ø 19 cm
- Lavabili in lavastoviglie

PREZZO € 57,90
OFFERTA € 47,90
PREZZO SOCI € **39,90**
SCONTO **30%**



nr. 4 6 TAZZE DA CAFFÈ CON PIATTINO NEW BONE CHINA

PREZZO € 27,90
OFFERTA € 22,90
PREZZO SOCI € **17,90**
SCONTO **35%**



nr. 5 6 TAZZE DA THE CON PIATTINO NEW BONE CHINA

PREZZO € 35,90
OFFERTA € 29,90
PREZZO SOCI € **24,90**
SCONTO **30%**



nr.
8

SET 2 TAZZE CAPPUCCINO CON PIATTINO ISCHIA DECOVER



- 200 cc
- Lavabili in lavastoviglie

PREZZO € 14,90
OFFERTA € 11,90

PREZZO SOCI € 8,90
SCONTO 40%



nr.
3

SET 8 PEZZI SUSHI FUTARI TOGNANA

- Realizzato in porcellana
- Lavabile in lavastoviglie



PREZZO € 27,90
OFFERTA € 22,90

PREZZO SOCI € 16,90
SCONTO 39%



nr.
12

SET 4 PEZZI MENAGE GOCCIA PORCELLANA SCHÖNHUBER

- Eleganti elementi in porcellana con supporto in bamboo
- Praticità nell'utilizzo

PREZZO € 27,90
OFFERTA € 22,90

PREZZO SOCI € 17,90
SCONTO 35%



nr.
13

SET MACINA SALE E PEPE TWIN BIANCO E NERO SCHÖNHUBER

- Macina in ceramica
- Inodore, insapore, inossidabile e resistente alla corrosione permette una regolazione continua da fine a grosso
- Grazie alla macina posizionata in testa, il piano di lavoro rimane pulito
- Coperchio salva-aromi incluso

PREZZO € 35,90
OFFERTA € 29,90

PREZZO SOCI € 24,90
SCONTO 30%



nr.
14

SERVIZIO 24 POSATE GIADA LAGOSTINA

- Caratterizzate da un design sinuoso ed elegante, ma al tempo stesso ideale per un utilizzo quotidiano
- Posate in acciaio inossidabile 18/10 di alta qualità per 6 persone
- Composto da: 6 forchette da tavola, 6 cucchiari da tavola, 6 coltelli bistecca con lama seghettata, 6 cucchiaini da caffè
- Finitura lucida a specchio e spessore di 3,5 mm
- Lavabili in lavastoviglie

PREZZO € 101,00
OFFERTA € 83,90

PREZZO SOCI € 69,90
SCONTO 30%



nr.
15

CEPPO IN LEGNO NATURALE CHIARO CON 5 COLTELLI E AFFILA COLTELLI BRANDANI

- Coltelli in acciaio inox
- Include anche un affila coltelli
- Il ceppo è piatto e occupa pochissimo spazio sulla postazione di lavoro

PREZZO € 94,90
OFFERTA € 78,90

PREZZO SOCI € 64,90
SCONTO 30%



CARAFFA TERMICA SALVINELLI

- Design semplice ed elegante
- Struttura robusta e elevata resistenza alla ruggine
- Impermeabile a bevande acide
- Mantiene bevande calde e fredde per 12 ore
- Beccuccio dal design innovativo con protezione anti-gocciolamento, si apre grazie ad una levetta facile e sicura
- Coperchio a pressione, l'isolamento a vuoto tra le pareti sigilla il caldo e il freddo
- La bocca è larga per una facile pulizia e riempimento con cubetti di ghiaccio



nr.
16

1 LITRO

PREZZO € 27,90
OFFERTA € 22,90

PREZZO SOCI € 17,90
SCONTO 35%



nr.
17

1,5 LITRI

PREZZO € 28,90
OFFERTA € 23,90

PREZZO SOCI € 18,90
SCONTO 34%



nr.
18

2 LITRI

PREZZO € 29,90
OFFERTA € 24,90

PREZZO SOCI € 19,90
SCONTO 33%



MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 16 GENNAIO 2025

DAL 17 AL 28 FEBBRAIO 2025



nr.
19

KIT DELLO CHEF MILANO INOXRIV



- Composto da 2 pezzi da cottura: padella 1 manico Ø 12 cm e Ø 16 cm
- In acciaio inox 18/10 inalterabile nel tempo: garantisce massima igiene e sicurezza nel contatto con gli alimenti, eccellenti prestazioni, lunga durata e un aspetto sempre brillante
- Alluminio puro ad alto spessore nella calotta del fondo per ottimizzare la distribuzione del calore e ottenere la migliore resa nei consumi energetici
- Adatte ad ogni piano di cottura, compresa l'induzione
- Lavabili in lavastoviglie

PREZZO € 41,90
OFFERTA € 34,90
PREZZO SOCI € 28,90
SCONTO 30%

nr.
31

SET 2 PADELLE BLACK ROSE COLLECTION BERLINGER



- Padella Ø 22 cm e Ø 26 cm
- Forgiato in alluminio di alta qualità e progettato per lo chef
- Le tonalità del nero opaco e dell'oro rosa infondono alla tua cucina un'aria di eleganza contemporanea

PREZZO € 43,90
OFFERTA € 35,90
PREZZO SOCI € 29,90
SCONTO 30%

nr.
34

TEGLIA ROTONDA EXTRA FONDA + GRIGLIA BBQ INOXRIV

- Teglia tonda Ø 32 cm, ideale per la cottura in forno
- Con la griglia puoi cuocere carni, pesce e verdure eliminando i grassi dagli alimenti, ma anche sfornare, raffreddare e decorare torte e biscotti
- Con l'aggiunta di poca acqua sotto la griglia eviti anche odori e fumo e puoi cuocere a vapore in forno
- Teglia realizzata in acciaio inox inalterabile, griglia in acciaio cromato
- Lavabile in lavastoviglie



PREZZO € 28,90
OFFERTA € 23,90
PREZZO SOCI € 19,90
SCONTO 30%

SET PASTA CON COPERCHIO IN VETRO MILANO INOXRIV

- Design raffinato e stile inconfondibile
- Prodotto in pregiato acciaio inossidabile inox 18/10 di alta qualità, triplo fondo termo-diffusore realizzato con la nuovissima ed esclusiva tecnologia SMART HEATING ad alta conduzione che assicura le migliori prestazioni in cottura e un ottimo effetto inaderente
- Lavabile in lavastoviglie



nr.
20
Ø 22 CM
PREZZO € 69,90
OFFERTA € 57,90
PREZZO SOCI € 47,90
SCONTO 30%

nr.
21
Ø 20 CM
PREZZO € 64,90
OFFERTA € 53,90
PREZZO SOCI € 44,90
SCONTO 30%

PENTOLA A PRESSIONE LAGOEASY LAGOSTINA

- Realizzata in acciaio inossidabile 18/10 di alta qualità
- Facile apertura in un unico movimento e senza sforzo
- Dotata di 6 sistemi di sicurezza
- Pratiche maniglie laterali CLIP, realizzate in bakelite anticottatura, sono removibili e intercambiabili: si mettono e si tolgono con una semplice pressione
- Corpo lavabile in lavastoviglie
- Adatta a tutti i piani di cottura, compresa l'induzione



nr.
32
CAPACITÀ 5 LITRI
PREZZO € 86,90
OFFERTA € 71,90
PREZZO SOCI € 59,90
SCONTO 30%

nr.
33
CAPACITÀ 7 LITRI
PREZZO € 93,90
OFFERTA € 77,90
PREZZO SOCI € 64,90
SCONTO 30%

**nr.
36****PORTAPANE OVALE NERO IN CERAMICA
CON COPERCHIO IN LEGNO SCHÖHUBER**

- Pratico portapane ovale, realizzato in ceramica nera opaca con un coperchio in legno, adatto a ogni tipologia di cucina
- Grazie ai fori per l'aerazione, il pane e altri alimenti mantengono la loro freschezza a lungo
- Il retro del coperchio può essere utilizzato come tagliere pane
- Misure 30 x 23 x 13,5 cm



PREZZO € ~~87,90~~
OFFERTA € ~~72,90~~

PREZZO SOCI € **59,90**



SCONTO **30%**

**nr.
27****SCOLIPIATTI PIEGHEVOLE
IN BAMBÙ E FERRO SCHÖHUBER**

- Scolapiatti pieghevole, di design robusto
- Griglia cromata
- Quando non viene utilizzato, può essere riposto in modo salvaspazio
- Misure 38,5 x 32,5 x 23 cm



PREZZO € ~~43,90~~
OFFERTA € ~~34,90~~

PREZZO SOCI € **28,90**



SCONTO **34%**

**nr.
38****RAFFREDDA BOTTIGLIE
IN LEGNO DI ACACIA E INOX
VINE SCHÖHUBER**

- Mantiene vino, spumante o champagne preraffreddato alla temperatura di servizio per circa 2-3 ore grazie alle naturali proprietà isolanti del legno e all'eccellente prestazione di raffreddamento dell'acciaio inossidabile
- Adatto a bottiglie Ø fino a 10,5 cm



PREZZO € ~~43,90~~
OFFERTA € ~~35,90~~

PREZZO SOCI € **29,90**



SCONTO **30%**

CAFFETTIERA CAPRI PINTINOX

- Caffettiera moka in alluminio, in grado di creare un delizioso caffè in pochi minuti
- Capacità caldaia a mezza valvola di 304 ml, la quantità di caffè ottenibile è circa l'80% della capacità della caldaia
- Il caffè offre l'esperienza di un viaggio nell'essenza della cultura italiana del caffè, regalando un gusto intenso e profumato
- Qualità Pintinox: il corpo è in alluminio, manico e pomolo sono prodotti in resina fenolica termoindurente antiscottatura e le guarnizioni in silicone
- Design pratico con manico ergonomico per una presa facile e sicura
- Utilizzabile su diversi piani cottura (in vetroceramica, alogeni, elettrici e a gas), non adatta all'induzione
- Facile da smontare e facile da pulire
- Non idonea al lavaggio in lavastoviglie

**nr.
6****3 TAZZE**

PREZZO € ~~14,90~~
OFFERTA € ~~11,90~~

PREZZO SOCI € **9,90**



SCONTO **33%**

**nr.
7****6 TAZZE**

PREZZO € ~~17,90~~
OFFERTA € ~~14,90~~

PREZZO SOCI € **11,90**



SCONTO **33%**

**RECIPIENTE QUADRATO IN CERAMICA NERA CON COPERCHIO
IN LEGNO SCHÖHUBER**

- Pratico recipiente in ceramica nera opaca con coperchio in legno, adatto a ogni tipologia di cucina
- Coperchio con guarnizione in silicone per una chiusura ermetica

**nr.
39****80 CL - 10,5 X 12,5 CM**

PREZZO € ~~29,90~~
OFFERTA € ~~24,90~~

PREZZO SOCI € **19,90**



SCONTO **33%**

**nr.
40****1 LITRO - 10,5 X 10 X 16,5 CM**

PREZZO € ~~34,90~~
OFFERTA € ~~27,90~~

PREZZO SOCI € **22,90**



SCONTO **34%**

**nr.
41****1,2 LITRI - 10 X 10 X 20,5 CM**

PREZZO € ~~42,90~~
OFFERTA € ~~34,90~~

PREZZO SOCI € **27,90**



SCONTO **34%**

**BARATTOLO IN VETRO CON COPERCHIO
IN BAMBOO LINEA DOLCE CASA TOGNANA**

- 1300 cc
- Lavabile in lavastoviglie

PREZZO € ~~11,90~~
OFFERTA € ~~9,90~~

PREZZO SOCI € **7,90**



SCONTO **33%**

**nr.
42**

ARANCIONE

**nr.
43**

VERDE

**nr.
44**

GIALLO



MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 16 GENNAIO 2025

DAL 17 AL 28 FEBBRAIO 2025



LINEA EVO PINTINOX

- Fondo hole induction in alluminio pressofuso per un'eccellente conducibilità termica
- Rivestimento antiaderente di ultima generazione
- Resistente e facile da pulire, per una lunga durata nel tempo
- Manici ergonomici per un'impugnatura sicura e confortevole anche durante le cotture più lunghe
- Compatibile con tutti i piani cottura, compresa l'induzione
- Lavabili in lavastoviglie



nr. **23**
PADELLA
1 MANICO Ø 20 CM

PREZZO € 21,90
OFFERTA € 17,90

PREZZO SOCI € **14,90** **SCONTO 30%**

nr. **26**
CASSERUOLA ALTA
2 MANICI Ø 20 CM

PREZZO € 22,90
OFFERTA € 19,90

PREZZO SOCI € **15,90** **SCONTO 30%**



nr. **24**
PADELLA
1 MANICO Ø 24 CM

PREZZO € 26,90
OFFERTA € 21,90

PREZZO SOCI € **17,90** **SCONTO 33%**

nr. **28**
CASSERUOLA ALTA
2 MANICI Ø 24 CM

PREZZO € 26,90
OFFERTA € 21,90

PREZZO SOCI € **17,90** **SCONTO 33%**



nr. **25**
PADELLA
1 MANICO Ø 28 CM

PREZZO € 29,90
OFFERTA € 23,90

PREZZO SOCI € **19,90** **SCONTO 33%**

nr. **29**
CASSERUOLA ALTA
2 MANICI Ø 28 CM

PREZZO € 29,90
OFFERTA € 23,90

PREZZO SOCI € **19,90** **SCONTO 33%**



nr. **30**
CASSERUOLA ALTA
1 MANICO Ø 16 CM

PREZZO € 21,90
OFFERTA € 17,90

PREZZO SOCI € **14,90** **SCONTO 30%**

nr. **22**
BATTERIA DI PENTOLE 5 PEZZI MILANO
INOXRIV

- In acciaio inox 18/10
- Finitura: lucida a specchio
- Triplo fondo termo-diffusore
- Adatte a tutti i piani cottura compresa l'induzione
- Composta da:
casseruola Ø 20 cm, casseruola 1 manico Ø 16 cm, bollilatte Ø 12 cm, coperchio Ø 20 cm
- Coperchio in vetro termo-resistente con bordo in silicone grigio e pomolo ad archetto in acciaio
- Lavabili in lavastoviglie

PREZZO € 101,00
OFFERTA € 83,90

PREZZO SOCI € **69,90** **SCONTO 30%**



nr.
45

BOLLITORE IN ACCIAIO G10095 G3FERRARI

- Capacità 1,2 litri
- Corpo in acciaio INOX
- Caraffa con finestra graduata
- Sistema di sicurezza anti-surriscaldamento
- Resistenza nascosta
- Interruttore di accensione a rilascio automatico
- Luce di funzionamento
- Base di alimentazione ad incastro
- Rotazione 360°
- Avvolgicavo nella base



PREZZO € 33,90
OFFERTA € 27,90



PREZZO SOCI € 22,90 **SCONTO 32%**

nr.
46

FRIGGITRICE AD ARIA FG7900 GIRMI

- Capacità 9 litri (fino a 2400 g)
- Contenitore con pratica maniglia
- Contenitore e vassoio antiaderenti
- Temperatura regolabile da 40° a 200°C
- Timer 60 minuti
- Display digitale
- 8 programmi preimpostati
- Piedini antiscivolo
- Dimensioni 295 x 340 x 410 mm
- Alimentazione AC 220-240 V



PREZZO € 145,00
OFFERTA € 119,00



PREZZO SOCI € 99,90 **SCONTO 30%**

nr.
47

IMPASTATORE IM4701 GIRMI

- 10 velocità di funzionamento + PULSE
- Contenitore 6 litri in acciaio inox con coperchio
- Possibilità di lavorare impasti fino a 2,4 kg
- Piedini con ventosa per maggiore stabilità
- Dispositivo di sicurezza
- Accessori inclusi: uncino impastatore e mescolatore in alluminio, frusta sbattitrice in acciaio inox, coperchio in plastica trasparente
- Dimensioni 370 x 330 x 240 mm
- Alimentazione AC 220-240 V



PREZZO € 172,00
OFFERTA € 143,00

PREZZO SOCI € 119,00



SCONTO 30%

nr.
51

MIXER AD IMMERSIONE G20083 G3FERRARI

- 2 velocità di funzionamento
- Motore DC
- Fusto in acciaio inox smontabile per un lavaggio più accurato
- 4 Lame in acciaio inox
- Impugnatura ergonomica per una presa migliore
- Potenza 400 W



PREZZO € 28,90
OFFERTA € 23,90

PREZZO SOCI € 19,90



SCONTO 30%

nr.
52

MINI-ROBOT MULTIFUNZIONE RBO100 GIRMI

- Capacità 600 cc - 2 velocità
- Disco reversibile INOX per affettare e julienne
- Disco inox per grattugiare
- Doppia sicurezza nell'incastro del contenitore e nel coperchio
- Accessori: lama inox, 2 dischi, contenitore e coperchio
- Piedini antiscivolo
- Potenza 300 W
- Dimensioni 160 x 300 x 150 mm
- Alimentazione AC 220-240V ~ 50-60 H



PREZZO € 59,90
OFFERTA € 47,90

PREZZO SOCI € 39,90



SCONTO 33%

nr.
53

TRITATUTTO REALMIX G20006 G3FERRARI

- Funzionamento PULSE
- Capacità del bicchiere 500 ml
- Lame in acciaio inox
- Tasto per bloccaggio/sbloccaggio lame
- Bicchiere completamente smontabile per una pulizia più accurata
- Uso sicuro grazie al particolare sistema di azionamento a pressione del coperchio
- Dispositivo di arresto immediato delle lame
- Dispositivo anti-surriscaldamento per protezione motore
- Piedini antiscivolo
- Potenza 700 W



PREZZO € 52,90
OFFERTA € 42,90



PREZZO SOCI € 34,90 **SCONTO 34%**

MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 16 GENNAIO 2025

DAL 17 AL 28 FEBBRAIO 2025



nr. 50 FRULLATORE AD IMMERSIONE MIX EASYCHEF 2IN1 MOULINEX

- Due lame ZELKROM di alta qualità garantiscono risultati eccezionali, con una struttura resistente per prestazioni durature
- Impugnatura ergonomica in rilievo che facilita la presa e l'uso
- Due impostazioni di velocità + funzione TURBO
- Facile da pulire
- Piede anti-schizzi: protegge da sporco e spruzzi
- Accessori: tritatutto 500 ml, bicchiere 800 ml
- Potenza 450 W

PREZZO € 52,90
OFFERTA € 41,90
PREZZO SOCI € 34,90

SCONTO 34%



nr. 54 SBATTITORE ELETTRICO QUICK MIX MOULINEX

- Posizione stabile anche quando resta appoggiato per garantire maggiore pulizia
- Set di ganci impastatori in acciaio inossidabile per impastare agevolmente pizza o pane
- 5 regolazioni di velocità
- Funzione turbo
- Potenza 300 W

PREZZO € 43,90
OFFERTA € 35,90
PREZZO SOCI € 29,90

SCONTO 30%



nr. 48 MACCHINA PER PASTA AMPIAMOTOR MARCATO

- Realizza 3 tipi di pasta (sfoglia, tagliolini e fettuccine)
- Larghezza sfoglia 15 cm, 10 possibili spessori
- Rulli in alluminio anodizzati per garantire che nessuna particella nociva penetri nella pasta
- Attacco a baionetta garantisce un aggancio rapido e semplificato del motore
- Dimensioni 24 x 19 x 15,5 cm
- Potenza 220 V



PREZZO € 172,00
OFFERTA € 143,00

PREZZO SOCI € 119,00

SCONTO 30%

nr. 49 MACCHINA SOTTOVUOTO TECHNA COLLECTION IN ACCIAIO INOX BRANDANI



- Facile da usare, eccellente nella qualità di esecuzione
- Potenza 100 W

PREZZO € 99,90
OFFERTA € 82,90

PREZZO SOCI € 67,90

SCONTO 32%

nr. 37 BILANCIA DA CUCINA KS34XL BEURER

- Bilancia da cucina in acciaio inossidabile
- Funzione fermo-pesata
- Portata: 15 kg
- Graduazione: 1 g
- Dimensioni: cm 20x26,3x2,1
- Dimensioni display: cm 9,5x2,5
- Includere 4 batterie AAA da 1,5 V

PREZZO € 35,90
OFFERTA € 29,90

PREZZO SOCI € 24,90

SCONTO 30%



nr. 35 BILANCIA DA CUCINA OPTISS MOULINEX

- Design sottile e facile da riporre
- Ampio schermo LCD retroilluminato facile da leggere e funzioni intelligenti
- Piatto antigraffio
- Capacità di 5 kg, offre misurazioni di precisione fino a 0.5 g
- Funzione tara
- Funziona con 2 batterie AAA incluse

PREZZO € 21,90
OFFERTA € 17,90

PREZZO SOCI € 14,90

SCONTO 30%



ARRICCIACAPELLI BABYLISS

- Temperatura massima 180°C
- Rivestimento Satin Touch
- 10 Temperature da 110°C a 180°C
- Punta termo-isolante
- Tasto on/off
- Supporto integrato
- Cavo girevole 1,8 metri



nr.
59

C332E Ø 32 MM

PREZZO € 39,90
OFFERTA € 32,90

PREZZO SOCI € 26,90

SCONTO 32%



nr.
60

C338E Ø 38 MM

PREZZO € 44,90
OFFERTA € 33,90

PREZZO SOCI € 27,90

SCONTO 37%



nr.
56

PIASTRA PER CAPELLI ST250E BABYLISS

- Piastra in Titanium Ceramic per la massima scorrevolezza e una finitura a lunga durata
- 3 temperature da 180°C a massimo 230°C
- Auto spegnimento di sicurezza
- Multi voltaggio
- Cavo girevole da 2 metri
- Tappetino termo resistente



PREZZO € 49,90
OFFERTA € 35,90

PREZZO SOCI € 29,90

SCONTO 40%



nr.
58

SPAZZOLA ARIA CALDA AS82E BABYLISS

- Spazzola termica in ceramica da 38 mm
- Spazzola con setole morbide da 20 mm
- 2 temperature
- Aria fredda
- Cavo girevole 2 metri
- Potenza 800 W



PREZZO € 39,90
OFFERTA € 32,90

PREZZO SOCI € 26,90

SCONTO 32%



nr.
57

ASCIUGACAPELLI D570DE BABYLISS

- Funzione ionica anti crespo
- 3 temperature / 2 velocità
- Tasto aria fredda
- Tourmaline ceramic
- Leggero
- Concentratore sottile
- Diffusore
- Potenza 2.200 W
- Cavo da 1,95 metri



PREZZO € 37,90
OFFERTA € 29,90

PREZZO SOCI € 24,90

SCONTO 34%



nr.
55

MULTI TRIMMER 8 IN 1 MT726E BABYLISS

- Lama in titanio di precisione per rifinire e modellare i peli del viso e del corpo in modo ultra rapido
- Testina naso/orecchie e testina rasatura incluse
- Autonomia 60 minuti
- Ricarica completa 16 ore
- Guida di precisione (1mm-3,5mm)
- 3x guide barba (5-7mm)
- 1x guida barba (3mm)
- Custodia inclusa



PREZZO € 44,90
OFFERTA € 33,90

PREZZO SOCI € 27,90

SCONTO 37%



nr.
61

TAGLIACAPELLI C338E BEAUTY ROWENTA

- Lama extra large in acciaio inox 100% per un taglio affilato in una sola passata
- Il motore AC garantisce sempre un'alimentazione al 100% stabile e dalle prestazioni elevate
- 15 impostazioni da 1 mm a 12 mm, con 4 pettini fissi (3 mm - 6 mm - 9 mm - 12 mm), offrono una varietà di soluzioni di styling per risultati perfetti
- Cavo di alimentazione extra lungo da 1,80 metri



PREZZO € 21,90
OFFERTA € 17,90

PREZZO SOCI € 14,90

SCONTO 30%



MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 16 GENNAIO 2025

DAL 17 AL 28 FEBBRAIO 2025



nr. 70 BILANCIA PESA PERSONE IN VETRO ELETTRONICA GS225 BEURER

- Display invisibile, compare solo al momento della misurazione
- Tecnologia di accensione quick start
- Portata 180 kg, graduazione 100 g
- Misure 30 x 30 x 2,1 cm
- Funziona con 3 batterie AAA, incluse



PREZZO € 35,90
OFFERTA € 29,90
PREZZO SOCI € 24,90 **SCONTO 30%**



nr. 64 TERMOFORO CERVICALE HK54 BEURER

- Superficie extra morbida e traspirante
- Avvolgente e non irritante per la pelle
- Riscaldamento rapido - 3 livelli di temperatura
- Accurate regolazione elettronica della temperatura
- Spegnimento automatico
- Interruttore rimovibile
- Elemento riscaldante in micropile
- Dimensioni lunghezza 56 cm x larghezza 52 cm
- Lavabile in lavatrice a 30° C
- Potenza 100 W



PREZZO € 72,90
OFFERTA € 59,90
PREZZO SOCI € 49,90 **SCONTO 30%**



nr. 63 MISURATORE DI PRESSIONE SENZA CAVI BM59 BEURER

- Misurazione automatica della pressione sanguigna e del battito cardiaco sul braccio
- Design tutto-in-uno: dispositivo posto direttamente sul manicotto, senza cavi
- Trasmissione dei risultati di misurazione via Bluetooth all'app Beurer HealthManager Pro
- Batteria ricaricabile (incl. cavo di ricarica USB-C)
- Segnala eventuali aritmie ed errori di utilizzo
- Indicatore di rischio a LED
- Display nero retroilluminato con data e ora
- 1 utente x 240 memorie
- Spegnimento automatico
- Manicotto per circonferenze braccio 22-42 cm

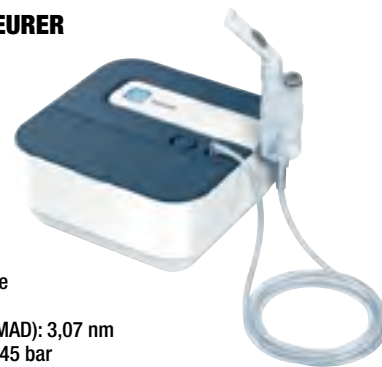


PREZZO € 69,90
OFFERTA € 57,90
PREZZO SOCI € 47,90 **SCONTO 30%**



nr. 62 AREOSOL IH28 BEURER

- Tecnologia ad aria compressa mediante compressore
- Trattamento delle vie respiratorie inferiori e superiori, raffreddore, asma e malattie alle vie respiratorie
- Elevata percentuale di particelle diffuse nei polmoni
- Dimensione delle particelle (MMAD): 3,07 nm
- Pressione di lavoro circa 0,5-1,45 bar
- Elevata potenza di nebulizzazione (circa 0,35 ml/min) per un trattamento veloce
- Alimentazione da rete elettrica
- Accessori: doccia nasale, boccaglio, erogatore nasale, mascherina adulto, mascherina bambino, nebulizzatore e tubo con pratica doccia nasale
- Pratico scomparto porta accessori



PREZZO € 72,90
OFFERTA € 59,90
PREZZO SOCI € 49,90 **SCONTO 30%**



nr. 65 UMIDIFICATORE A ULTRASUONI LB88 BEURER

- Nebulizzazione a ultrasuoni con riscaldamento dell'acqua
- Elevata umidificazione grazie alla tecnologia ad ultrasuoni
- Serbatoio dell'acqua rimovibile da 6 litri
- Adatto ad ambienti fino a 48 m²
- Umidificazione fino a massimo 550 ml/h
- 3 livelli di riscaldamento acqua
- Inclusi 15 filtri anticalcare e custodia
- Potenza 280 W



PREZZO € 145,00
OFFERTA € 121,00
PREZZO SOCI € 99,90 **SCONTO 30%**



nr. 71 DIFFUSORE AROMATICO A ULTRASUONI LA30 BEURER

- Tecnologia ad ultrasuoni adatta ad oli aromatici idrosolubili
- Luce a led variabile colorata
- Adatto ad ambienti fino a 15 m²
- Funzionamento silenzioso con o senza luce
- Capacità serbatoio 100 ml
- Spegnimento automatico
- Potenza 12 W



PREZZO € 43,90
OFFERTA € 35,90
PREZZO SOCI € 29,90 **SCONTO 30%**



nr.
69

LUCE RADIO SVEGLIA BLUETOOTH WL50 BEURER

- Addormentarsi in modo naturale e svegliarsi dolcemente grazie alla simulazione del sorgere e del tramonto del sole
- Dolci melodie per aiutare il ritmo del sonno
- Riproduzione della propria musica tramite bluetooth
- Luce a led cromatica
- 2 orari sveglia impostabili
- Dimensioni Ø 10,8 x 13,2 cm



PREZZO € 79,90
OFFERTA € 65,90



PREZZO SOCI € 54,90 **SCONTO 30%**

nr.
66

STIRATORE VERTICALE GSC24E CONAIR

- Dimensioni compatte, grande potenza
- Massima potenza vapore 20 g/min
- Doppio voltaggio 120 o 240 V
- Vapore ad alta temperatura 140-160°C
- Riscaldamento rapido in 35 secondi
- Testina inclinabile vaporizza in posizione diritta e piegata
- Controllo del vapore con un semplice tasto
- Serbatoio dell'acqua rimovibile
- Durata vapore circa 5 minuti
- Potenza 1200 W



PREZZO € 59,90
OFFERTA € 47,90



PREZZO SOCI € 39,90 **SCONTO 33%**

nr.
67

ASPIRAPOLVERE R02957 SWIFT POWER CYCLONIC ROWENTA

- Aspirapolvere compatto con potente tecnologia ciclonica avanzata che produce un elevato livello di separazione di aria e polvere
- Raggio del cavo 7,6 metri
- Formato traino senza sacco
- Filtro ad alta efficienza SWIFT POWER
- CYCLONIC, filtra il 99,98% di polvere
- Contenitore della polvere facile da pulire da 1,2 litri
- Potenza 750 W



PREZZO € 143,00
OFFERTA € 119,00

PREZZO SOCI € 99,90



SCONTO 30%

nr.
68

ASPIRA SOLIDI E LIQUIDI 1200S RUDY LAVOR

- Motore silenziato
- Doppio isolamento elettrico
- Sistema aspirante con raffreddamento by-pass
- Vani porta accessori e porta cavo elettrico
- Cavo elettrico 3 metri
- Tubo flex 1,5 metri
- Capacità fusto di raccolta di 20 litri
- Portata aria massima 35 litri/s
- Depressione 180 mbar
- Accessori inclusi: tubo flex da 1,5 metri con impugnatura dritta, doppio tubo prolunga liscio da 48 cm, spazzola polvere/liquidi, bocchetta fessure, filtro in spugna, filtro in panno
- Potenza 1200W



PREZZO € 79,90
OFFERTA € 65,90

PREZZO SOCI € 54,90



SCONTO 30%

nr.
72

IDROPULTRICE A FREDDO COMPATTA FURY 110 BAR LAVORWASH

- Pompa assiale
- Materiale testata alluminio
- Su ruote
- Potenza oraria 330 L/h
- Pressione massima 110 bar
- Motore a spazzola
- Potenza 1500 W



PREZZO € 126,00
OFFERTA € 105,00

PREZZO SOCI € 85,90



SCONTO 30%

MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 16 GENNAIO 2025

DAL 17 AL 28 FEBBRAIO 2025



ACCAPPATOIO IN MICROFIBRA TECNO BICOLOR CALEFFI

- Accappatoio con cappuccio
- 100% poliestere
- Lavaggio in lavatrice a 40°C



CICLAMINO

NATURALE

ANTRACITE

BLU

MISURA S

nr.

75

nr.

79

nr.

83

nr.

87

MISURA M

nr.

76

nr.

80

nr.

84

nr.

88

MISURA L

nr.

77

nr.

81

nr.

85

nr.

89

MISURA XL

nr.

78

nr.

82

nr.

86

nr.

90

PREZZO € 29,90
OFFERTA € 23,90

PREZZO SOCI € 19,90



SCONTO
33%

SALVADIVANO IN MICROFIBRA MODERN CALEFFI

- Basterà posizionarlo sopra al divano per rinnovare lo stile del tuo living
- Imbottito in microfibra, caratterizzato dall'imbottitura in fibra di poliestere anallergica con rivestimento in microfibra
- Confortevole trapuntatura
- Lavabile in lavatrice a 40°C



SABBIA



GRIGIO



CORALLO



2 POSTI

nr.

103

nr.

105

nr.

107

PREZZO € 43,90
OFFERTA € 35,90



PREZZO SOCI € 29,90

SCONTO
30%

3 POSTI

nr.

104

nr.

106

nr.

108

PREZZO € 57,90
OFFERTA € 47,90



PREZZO SOCI € 39,90

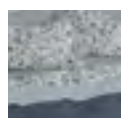
SCONTO
30%

COMPLETO LETTO IN FLANELLA BORMIO COGAL

- Completo letto in flanella
- Tessuto morbido, 100% cotone naturale di alta qualità, stampato con tecnica digitale reattiva
- Altissima resistenza ai lavaggi



V2450110



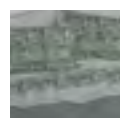
V2450971



V2452028



V2452113



V2453113



V2453269

1 PIAZZA

Composto da:

- 1 federa bifacciale 50 x 80 cm
- 1 lenzuolo sopra 160 x 290 cm
- 1 lenzuolo sotto con angoli 90 x 200 cm

nr.
91

nr.
92

nr.
93

nr.
94

nr.
95

nr.
96

PREZZO € 29,90
OFFERTA € 23,90

PREZZO SOCI € 19,90



SCONTO 33%

2 PIAZZE

Composto da:

- 2 federe bifacciali 50 x 80 cm
- 1 lenzuolo sopra 240 x 290 cm
- 1 lenzuolo sotto con angoli 180 x 200 cm

nr.
97

nr.
98

nr.
99

nr.
100

nr.
101

nr.
102

PREZZO € 43,90
OFFERTA € 35,90

PREZZO SOCI € 29,90



SCONTO 30%

nr. 74 AURICOLARE BLUETOOTH SCORE

- SCORE è l'auricolare mono Bluetooth perfetto per chi cerca stabilità e comfort grazie al design ultra-leggero e all'archetto removibile
- La tecnologia MULTIPPOINT permette la connessione di 2 dispositivi contemporaneamente, mentre il microfono integrato con tasto di risposta multifunzione e i tasti di regolazione volume permettono di gestire le chiamate direttamente dall'auricolare in modo comodo e veloce, senza la necessità di estrarre il telefono dalla tasca
- SCORE garantisce conversazioni di 4,5 ore ed è una soluzione smart per le persone sempre in movimento
- I cuscinetti di varie dimensioni assicurano l'isolamento dal rumore e un suono di qualità assoluta
- Peso 53 g



PREZZO € 27,50
OFFERTA € 22,90

PREZZO SOCI € 18,90



SCONTO 30%

nr. 73 VIVAVOCE BLUETOOTH PER AUTOMOBILE EASY DRIVE CELLULARLINE

- Vivavoce auto Bluetooth portatile ideale per conversare in totale sicurezza e comfort durante i tragitti
- Grazie alla tecnologia multipoint è possibile collegare due dispositivi contemporaneamente
- Il processore DSP è perfetto per la cancellazione digitale del rumore e garantisce una resa più chiara e nitida delle conversazioni
- Grazie al sensore di vibrazione, Easy Drive si attiva automaticamente alla chiusura/apertura della portiera e si spegne nel caso in cui non sia disponibile nessuna connessione Bluetooth
- Riproduzione in streaming non soltanto la tua musica preferita ma anche delle indicazioni GPS
- Colore nero
- Runtime 20 ore
- Durata standby 984 ore



PREZZO € 54,90
OFFERTA € 44,90

PREZZO SOCI € 37,90



SCONTO 30%

MISSIONE RISPARMIO

OFFERTA

FINO AL 28 FEBBRAIO 2025

INFORMAZIONI NEL TUO PUNTO VENDITA



INTIMO TECNICO

- Realizzato in seamless meryl skinlife
- Grazie alla qualità e all'elasticità del tessuto aderisce al corpo come una seconda pelle garantendo massima libertà di movimento
- Elimina il calore in eccesso grazie alle ottime doti di traspirazione
- La maglia non ritira in lavaggio, asciuga rapidamente e non si stira
- Misure S/M - L/XL



MAGLIA MANICA LUNGA

PREZZO € 43,90
OFFERTA € 33,90
PREZZO SOCI € 25,90
SCONTO 40%



CALZAMAGLIA SENZA PIEDE

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



SCALDACOLLO MAGIC BAND NERO

- Scaldacollo multiuso elasticizzato con fibra SPANDEX e microfori per una perfetta traspirazione
- Le fibre utilizzate sono traspiranti, isolanti e leggerissime



PREZZO € 17,90
OFFERTA € 14,90
PREZZO SOCI € 11,90
SCONTO 33%



GHETTE IMPERMEABILI

- Ghette impermeabili con chiusura a strappo
- Regolazione sopra il polpaccio e fissaggio sotto la suola regolabile con velcro
- Disponibili in due misure M e L:
 - M adattabile per scarpe dalla misura 36 alla 41
 - L adattabile per scarpe dalla misura 41 alla 46



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



CALZA TECNICA A COMPRESSIONE

- Calza tecnica a compressione graduata sagomata e rinforzata nei punti critici
- Il sistema a compressione graduata aiuta ad avere una corretta circolazione sanguigna
- Le fibre utilizzate Prolen e Dryarn sono traspiranti, isolanti, leggerissime e antibatteriche, sopportano l'abrasione, la tensione e lo strappo
- Piede destro e sinistro differenziati
- La calza non ritira in lavaggio, asciuga rapidamente e non si stira
- Misure 35/37 - 38/40 - 41/43 - 44/46



PREZZO € 19,90
OFFERTA € 14,90
PREZZO SOCI € 11,90
SCONTO 40%



MASCHERA DA SCI DOPPIA LENTE 5095

- Maschera da sci con doppia lente, in policarbonato antigraffio esterna e acetato antiappannante interna, UV400 in categoria S2
- Specchiatura multistrato per un ulteriore confort visivo
- Predisposizione OTG per utilizzo anche con occhiali da vista
- Forma sagomata per migliore aderenza al viso
- Con astuccio e istruzioni
- Colori: nero - bianco

PREZZO € 59,90
OFFERTA € 45,90

PREZZO SOCI € 38,90

SCONTO 35%



OCCHIALI DA SOLE CON LENTE IN POLICARBONATO

- Occhiale da sole con lente in policarbonato specchiata, UV400 in categoria 3
- Lente che garantisce una straordinaria limpidezza visiva e protegge gli occhi eliminando l'abbagliamento causato dalla luce riflessa da superfici lucide (metallo, acqua, neve)
- Montatura molto elastica e confortevole per ogni tipo di viso
- Con astuccio e istruzioni
- Colori: nero - bianco

PREZZO € 33,90
OFFERTA € 24,90

PREZZO SOCI € 19,90

SCONTO 40%



CASCO DA SCI VISOR

- Casco da sci prodotto in Italia, con visiera integrata, amovibile dal casco senza utilizzo di attrezzi, realizzata in policarbonato antigraffio/antifog e specchiatura argento
- Colore arancio categoria S2 per una perfetta visibilità indipendentemente dalle condizioni di luce
- Dotata di spugna per una perfetta tenuta all'aria
- Calotta in ABS capace di assorbire e distribuire l'impatto, oltre a garantire massimo comfort, sicurezza e leggerezza
- Certificazione Europea EN1077:2007 classe B
- Prese d'aria per ventilazione anteriori regolabili, prese d'aria posteriori
- Imbottitura interna in tessuto tecnico traspirante
- Sistema di regolazione posteriore ROLL FIT che permette di regolare perfettamente il casco
- Fibbia micrometrica e sottogola in tessuto Coolmax per il massimo confort
- Ferma-occhiale posteriore
- Colori: nero - argento
- Misure: 56/58 - 59/61



PREZZO € 129,00
OFFERTA € 109,00

PREZZO SOCI € 89,90

SCONTO 30%



ZAINETTO RIPIEGABILE 20 LITRI

- Pratico zainetto, perfetto per escursioni giornaliere
- Leggerissimo, solo 150 g
- Ripiegabile nella tasca interna
- Colori: blu - nero



PREZZO € 25,90
OFFERTA € 20,90

PREZZO SOCI € 17,90

SCONTO 30%



CASCO DA SCI IN ABS

- Casco da sci prodotto in Italia con calotta in ABS, capace di assorbire e distribuire l'impatto oltre a garantire massimo comfort, sicurezza e leggerezza
- Prese d'aria per ventilazione anteriori regolabili, prese d'aria posteriori
- Imbottitura interna in tessuto tecnico traspirante
- Sistema di regolazione posteriore ROLL FIT che permette di regolare perfettamente il casco
- Ferma-occhiale posteriore
- Certificazione Europea EN1077:2007 classe B
- Colori: nero - argento
- Misure: 56/58 - 59/61

PREZZO € 89,90
OFFERTA € 69,90

PREZZO SOCI € 57,90

SCONTO 35%





FAMIGLIA
COOPERATIVA
— coop —

RACCOGLI IL RISPARMIO

FINO AL 5 GENNAIO 2025

ULTIMI
GIORNI

10
BOLLINI

15
BOLLINI

20
BOLLINI

✓
10%
SCONTO

✓
15%
SCONTO

✓
20%
SCONTO

Ricevi 1 bollino ogni 20 € di spesa e multipli (scontrino unico)
Completa la scheda e richiedi il tuo sconto
fino al 12 gennaio 2025

**SCONTO VALIDO SUI PRODOTTI A MARCHIO COOP
E SUI PRODOTTI DEI REPARTI FRESCHI:**

ortofrutta, banco gastronomia, carne, pesce, pane e pasticceria.

Cerca in negozio i **SUPERPRODOTTI**
che ti permettono di ottenere
tanti bollini in più.

+

1
BOLLINO