

cooperazione tra consumatori



**COOP, UNA SPESA
CONSAPEVOLE
INIZIA DA QUI**

**NUOVO CONCORSO
"FACCE DEL GUSTO"**

**DONNE IN
COOPERAZIONE,
APPUNTAMENTI
DA NON PERDERE**

etika

Nuovi sentieri di sostenibilità

**Gli itinerari di etika per
passeggiate che coniugano
sostenibilità (ambientale
e sociale) e partecipazione**

postatarget
magazine
DC0054234
NAZ/62/2008
Posteitaliane

www.consumatori.org
SOCIOSI E CARTA IN COOPERAZIONE

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



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

VISA

PAGA SMART, VINCI TECH

Concorso a premi valido dal
1° luglio al 31 agosto 2024

Con la tua carta Visa Debit, l'estate ti premia!



Per ogni transazione online con la tua carta
Visa Debit hai una possibilità di vincere uno dei

90 iPhone 15 Pro in palio

Inoltre, se fai almeno 6 transazioni online, puoi
partecipare all'estrazione del premio finale di

un MacBook Air

Inquadra e scopri di più:



**CASSE RURALI
TRENTINE**

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Funzionalità contactless disponibile sui POS abilitati. Per le condizioni contrattuali del prodotto è necessario fare riferimento ai Fogli Informativi disponibili presso gli sportelli e sul sito internet della Banca emittente. Concorso a premi "Paga smart, vinci tech" promosso da Cassa Centrale Banca - Credito Cooperativo Italiano S.p.A., valido dal 01/07/2024 al 31/08/2024. Totale montepremi € 89.245,00 (iva esclusa). Regolamento disponibile su www.cassacentrale.it/pagasmartvincitech e sui siti delle Banche aderenti all'iniziativa nella sezione Trasparenza. Per conoscere le principali caratteristiche e i rischi dei pagamenti via internet con carta, è possibile consultare la Guida "I pagamenti nel commercio elettronico in parole semplici" pubblicata sul sito della Banca e sul sito della Banca d'Italia.



sommario

- primo piano**
- 6 **Una spesa consapevole inizia da qui**
- cooperazione di consumo**
- 9 Per la "riforestazione" della Posidonia
Nuova tappa per "Foresta Blu"
- cooperazione**
- 10 Per Trento Capitale Europea Volontariato
I sentieri di etika: alla scoperta di luoghi sostenibili
di Maria Buzduga
- 19 Associazione Donne in Cooperazione
Donne in Cooperazione: gli appuntamenti da non perdere
- cibo e società**
- 12 **Se il cibo fa paura**
di Francesca Lenzi
- 15 Nuovo concorso Coop
Le facce del gusto
- i progetti di etika**
- 16 I progetti finanziati da Etika
Nuovi inizi: ripartenze e rinascite
di Maria Buzduga
- educazione**
- 17 Nelle scuole elementari di Bondo e di Zuclo
A scuola si impara di più cooperando
di Sara Perugini
- 20 Un'immersione nella natura
L'acqua è solo per i pesci?
di Silvia Martinelli
- ambiente**
- 21 **Muse, cittadine e cittadini per il clima**
- 25 Fauna in difficoltà e intervento umano
Animali in difficoltà: come comportarsi
di Maddalena di Tolla Deflorian
- cooperazione volontariato**
- 22 **Pronto Pia: pranzi, musica e passeggiate per l'estate degli over 65**
- etica dello sviluppo**
- 23 La "secessione alimentare"
Se il piatto diventa sempre più piccolo
di Alberto Conci
- 24 Verso il Festival Nazionale
Per una nuova economia, il ruolo della partecipazione nel cambiamento
- web e diritti**
- 28 **Chi sfrutta i nostri dati**
di Luca De Biase
- cultura**
- 28 Oriente Occidente 2024
Mediterranei, l'ultimo capitolo
- salute solidarietà**
- 30 Lilt Trento
Pigiama Run 2024 Trento

rubriche

- cultura libri**
- 27 **Le recensioni del mese**
a cura di Franco Sandri
- mangiare e bere**
- 32 Tonno, sgombrò, acciughe
Il sapore del mare è a tavola!
- coltivare**
- 34 I fiori nel piatto/2
Bouquet d'estate: petali e dolci profumi
di Iris Fontanari



15

Le facce del gusto

Quanti volti ha il gusto, che rapporto abbiamo con il cibo che mangiamo, cosa racconta di noi e in che modo noi stessi lo raccontiamo? Ecco come partecipare al nuovo concorso Coop dedicato ai volti, ai gesti e alle storie dell'Italia del cibo



21

Cittadine e cittadini per il clima

Promosso da Muse e Comune di Trento, l'esperienza di democrazia diretta che vede in assemblea cittadine e cittadini per immaginare il futuro della città di Trento sui temi dell'energia, verde pubblico e mobilità



30

Pigiama Run 2024 Trento

La corsa (o camminata) non competitiva promossa da Lilt per i bambini malati di tumore: ti aspettiamo venerdì 20 settembre a Trento, a Le Albere, in piazza delle Donne Lavoratrici



32

Il sapore del mare è a tavola!

Tonno, sgombrò, acciughe: ricco di gusto e di nutrienti preziosi e salutari, il pesce in scatola è ottimo d'estate con un'insalata o con una pasta, ma si rivela anche un ingrediente nuovo per molte appetitose ricette

71 mila grazie

ai soci delle Famiglie Cooperative che hanno aderito a etika da



E tu cosa aspetti?

SCEGLI

et•ka

l'offerta luce e gas
conveniente,
ecologica e solidale



Scopri di più
ETIKAENERGIA.IT

Numero verde 800.030.030

OFFERTA LUCE E GAS DI



GARANTITA DAL GRUPPO DI ACQUISTO COOPERATIVO TRENINO



Sdegno e coraggio

Un antico proverbio arabo recita: “dove c’è il ricco, c’è il povero, ma dove c’è giustizia, là sono tutti fratelli”. Fa riflettere. Specie sul concetto di giustizia e sulla sua differente applicazione nei diversi tipi di società, da quelle più attente al capitale a quelle che si ispirano ad altri valori, e poi sul concetto di fratellanza, che richiama l’*égalité*, rivendicata a suo tempo dai rivoluzionari francesi in nome della libertà.

È un fatto: là dove manca la giustizia trionfa il ricco, che ha in mano il potere e lo consolida col mercato senza regole e con gli armamenti. Lo vediamo tutti i giorni: i ricchi sono sempre disponibili alla guerra, capaci di provocarla in ogni parte del pianeta senza soluzione di continuità (le fabbriche di armi non possono fermarsi, né chiuderle!) persino affermando di voler perseguire la pace con slogan mediatici che rimbambiscono le persone. Tanto, a fare la guerra sono sempre i poveri. La pace non è soltanto il tacere delle armi o l’equilibrio di poteri contrastanti, ma è frutto di giustizia e carità e nasce dalla fratellanza, dal rispetto reciproco. Purtroppo ci troviamo davanti a un modello economico, su scala mondiale, basato sulla disuguaglianza, dove la fragilità e il bisogno sono diventati risorsa imprenditoriale (vedi caporalato

e sfruttamento degli immigrati). Di qui i rimedi: la necessità di un ritorno alla terra, alla società contadina, e lo strumento della cooperazione che consente ai poveri di unire le braccia per sopravvivere dentro le comunità dei ricchi con la speranza di trasformarle. Speranza che, come scrisse Agostino, ha due bellissimi figli: lo sdegno e il coraggio. Lo sdegno per la realtà delle cose e il coraggio per cambiarle.

Occorre poi incrementare quel ritorno alla terra di cui si scoprono segni interessanti, incoraggianti, che investono anche e soprattutto i giovani. Si tratta di un processo salvifico. Soprattutto per il fatto che la riscoperta dell’economia primaria comporta un’accresciuta sensibilità ecologica in una visione pacificata della natura, dove non è esente una critica al prevalere del capitale finanziario; il contatto con la terra, con piante e animali, col ritmo delle stagioni conduce alla riconquista di una vita più serena, a misura d’uomo, di un uomo libero di servirsi degli strumenti offerti dal progresso tecnologico quando lo decide lui, e di non diventarne schiavo. Affermando certe cose e credendo in certi ideali a volte si ha l’impressione di appartenere a quella schiera di sognatori che hanno ragione soltanto domani. Ma chi non combatte il male lo invita a casa.



DIRETTORE RESPONSABILE
Giuseppe Ciaghi

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

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

HANNO COLLABORATO
Alberto Conci, Maria Buzduga,
Maddalena Di Tolla Deflorian,
Iris Fontanari, Cristina Galassi,
Silvia Martinelli, Sara Perugini,
Franco Sandri.

IMPAGINAZIONE
Scripta società cooperativa

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

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

ANNO XXXI - AGOSTO 2024
Mensile della Cooperazione
di consumo trentina
casella postale 770 - 38121 Trento
Aut. Trib. di Trento n. 829 del 6-7-1994

Questo numero è stato chiuso
in tipografia il 15-7-2024
La tiratura del numero
di luglio 2024 di
“Cooperazione tra Consumatori”
è stata di 35.877 copie



Coop ha lanciato a fine giugno la nuova campagna “Fatela dove volete purché sia buona per tutti” per prendere posizione contro il caporalato e quanto successo a Satnam Singh, il bracciante di origine indiana morto all’ospedale San Camillo di Roma il 19 giugno, due giorni dopo essere stato abbandonato dal suo datore di lavoro davanti alla casa in cui abitava in provincia di Latina.



LA **coop** SEI TU.

impegni sui diritti dei lavoratori in merito a lavoro infantile e minorile, lavoro coatto, divieto di ogni forma di discriminazione (di sesso, razza e religione), tutela della salute e la sicurezza, condizioni dell’ambiente lavorativo, libertà di associazione, retribuzione e orario di lavoro.

Tali impegni vengono costantemente monitorati da Coop attraverso ispezioni perio-

2013, Altroconsumo indica Coop come la catena con le migliori politiche e la maggiore attenzione nel campo della responsabilità sociale di impresa e massima coerenza fra quanto fatto e quanto dichiarato.

2015, FILIERA SPORCA

Nell’ambito della campagna **Filiera Sporca** in cui è stata analizzata la produzione delle arance raccolte in Sicilia e Calabria, Coop è stata definita **l’operatore più attento alla questione della responsabilità sociale**; il primato è stato confermato anche nel 2016, in due diverse indagini di Filiera sporca, per gli agrumi e anche sulla filiera del pomodoro da trasformazione, dove Coop è stata inol-

Coop e il valore etico

Una spesa consapevole inizia da qui

La nuova campagna Coop per ricordare a soci e consumatori l’importanza di essere consapevoli anche nel gesto quotidiano di fare la spesa. Quando si compra un prodotto della terra bisogna assicurarsi che sia coltivato con cura e raccolto senza calpestare i diritti dei lavoratori

Satnam Singh è morto mentre lavorava nei campi, senza contratto, senza tutele, senza umanità. Una tragedia che mai dovrebbe accadere, di fronte alla quale Coop ricorda a soci e consumatori l’importanza di essere consapevoli, anche nel gesto quotidiano di fare la spesa: quando si compra un prodotto della terra bisogna assicurarsi che sia coltivato con cura e raccolto senza calpestare i diritti dei lavoratori. Perché per combattere un sistema di profitto a tutti i costi, che sfrutta e uccide le persone, è necessario agire insieme: dai produttori, alle istituzioni, ai consumatori, ai distributori. Coop c’è sempre stata e c’è, l’impegno di Coop in questo senso è iniziato decenni fa.

1998, CERTIFICAZIONE SA8000

Coop ha da sempre lavorato seguendo un’etica rigorosa ed è stata, infatti, nel 1998 la **prima azienda italiana e in Europa e ottava nel mondo** a conseguire la certificazione in base allo Standard Etico SA8000, mettendo in campo nuovi strumenti per presidiare il tema dei diritti dei lavoratori. In conformità alla **SA8000 Coop ha definito la sottoscrizione da parte dei fornitori del Prodotto a Marchio di un codice di comportamento etico che contempla**

diche pianificate sulla base di una analisi del rischio. La non adesione a quanto sopra comporta **l’esclusione del fornitore** essendo parte integrante del Contratto Regolamentare di Coop. Nel 2016 è stata portata a termine la transizione verso la nuova norma SA8000:2014. La norma viene rivisitata implementando l’evoluzione dello standard in maniera ancora più restrittiva.

Le imprese certificate SA8000 (con certificato attivo) sono 3052 su un totale mondiale di 5370 e, a settembre 2023, nessuna insegna della grande distribuzione.

2010, Coop è risultata la migliore catena della grande distribuzione europea nella responsabilità sociale d’impresa (riconoscimento assegnato dalla Federazione “**Consumers International**”, che riunisce 220 associazioni di consumatori di 155 nazioni).



tre inserita al primo posto per trasparenza e collaborazione.

2015-2016, BUONI E GIUSTI

Coop lancia la campagna “**Buoni e Giusti**”, una campagna di informazione e sensibilizzazione nei confronti dei consumatori e dell’opinione pubblica in tema di illegalità, eticità delle filiere produttive e autenticità dei prodotti alimentari. Con il lancio della campagna Coop amplia il suo perimetro di azione e **oltre al prodotto a**

marchio Coop include anche l'ortofrutta non a marchio Coop venduta nella rete.

Nel 2016 Coop, in linea con la campagna "Buoni e Giusti", promuove e incentiva l'adesione da parte delle imprese sue fornitrici alla **Rete del Lavoro Agricolo di Qualità** (un'iniziativa nata da vari Ministeri e dall'Inps). Complessità burocratiche nell'iscrizione e anche il timore riguardo la possibilità di ricevere controlli aggiuntivi rendono graduale l'adesione. In ambito ortofrutta a fine 2023 circa 8% delle aziende agricole fornitrici di Coop risulta iscritta (la media nazionale è inferiore, pari al 3% nel 2023); nella filiera del pomodoro da indu-

nelle filiere dei supermercati italiani" di Oxfam Italia – successivo a *"Maturi per il cambiamento: porre fine allo sfruttamento nelle filiere dei supermercati"* di Oxfam International sullo sfruttamento dei lavoratori nelle filiere agroalimentari – conferma che Coop è la catena più attenta al tema nella distribuzione italiana e, in coerenza con la sua natura cooperativa, ha raggiunto i migliori risultati rispetto alle altre catene esaminate.

Oxfam (Oxford committee for Famine Relief, confederazione internazionale di organizzazioni non profit) nella campagna "Al giusto prezzo" mette Coop **in testa** nella classifica della grande distribuzione italiana, misurando le cinque catene più grandi sui temi della trasparenza, tutele dei lavoratori, sostegno alle piccole imprese e parità di genere.

2020, DIRITTI A SCAFFALI

Oxfam, a seguito dei risultati di un anno di campagna "Al giusto prezzo", conferma Coop, con il rapporto **"Diritti a scaffali"**, la migliore tra le cinque catene esami-

informazioni sul tema. Sugli scaffali delle cooperative arrivano prodotti provenienti dalla filiera di agricoltura biologica certificata ed etica dell'associazione stessa. Parte dei proventi delle vendite vengono reinvestiti da No Cap in attività a sostegno della manodopera impiegata nelle filiere. Tanti i progetti in corso che hanno permesso agli sfruttati di lasciare i ghetti e avere una vita dignitosa grazie a contratti di lavoro regolari e stagionali, trasporto e alloggi gratuiti e sicuri dove poter vivere e integrarsi nel territorio.

Coop è l'unica insegna presente su tutto il territorio nazionale ad avere in corso la collaborazione con No Cap.

I CONTROLLI DI PRESIDIO ETICO

Sono parte integrante del presidio che Coop ha sulle proprie filiere di prodotti a marchio e dai controlli non si può prescindere essendo siglati nei documenti contrattuali che Coop sottoscrive con i fornitori.

Sono controlli aggiuntivi rispetto a quelli previsti per legge e vengono decisi da Coop su base annuale e in relazione ad una analisi del rischio che investe un budget e invia in campo ispettori qualificati per l'attività di auditing etico. A monte sta una Direzione Qualità interna a Coop Italia formata da 34 persone che ha il compito di presidiare i percorsi di filiera sia per quanto riguarda il lato etico sia il lato produttivo.

Dal 1998 sono state svolte circa 2.500 ispezioni, con una intensificazione a partire dall'avvio della campagna "Buoni e Giusti" quando dal 2015 e fino al 2023 sono stati eseguiti 1.321 audit che hanno coinvolto 562 fornitori. Dal 2015 sono state sospese per gravi problematiche rilevate 4 aziende agricole e in caso di non conformità non critiche è stato sempre richiesto un piano di miglioramento che è stato seguito nel tempo. La logica che presiede a questi interventi non è infatti quella di reprimere ma prevenire e impostare azioni di miglioramento. Evidente che nel caso di situazioni estremamente gravi Coop non può che sospendere il ritiro di prodotto chiedendo l'esclusione dell'azienda dal circuito Coop.

La scelta di Coop di intervenire con agguinte di controlli su determinate filiere e in determinati territori nasce da una analisi del rischio, da eventuali notizie, evoluzione del mercato ma anche da segnali captati direttamente sul territorio in virtù anche dei presidi e della rete garantiti dalle cooperative. **La valutazione del rischio** si fonda su analisi discriminanti relative all'area geografica, la modalità di raccolta, la durata della stagionalità, le eventuali tensioni dei prezzi; tutti



Gli scatti presenti in queste pagine (Photoaid, Michele Cazzani, Nicola Demolli Crivelli, Andrea Micheli) rappresentano una selezione della mostra fotografica "La Buona Terra. I campi della legalità" 2016, a cura di ANCC-Coop Associazione Nazionale Cooperative di Consumatori.

stria il dato per quanto riguarda le imprese legate a Coop sale a oltre il 50%.

A fine gennaio 2024 (dato Inps) le aziende iscritte alla Rete del Lavoro Agricolo di Qualità sono 6607.

2018-2019, AL GIUSTO PREZZO

Coop è stata citata tra le *best practices* nel progetto Beaware del Milan Center food law contro lo sfruttamento in agricoltura e nel Rapporto Open Society 2018. Anche il Rapporto **"Al giusto prezzo: i diritti umani**

nate, con risultati migliorati su tutti gli aspetti. Sul tema delle donne è risultata l'unica a mettere in atto azioni concrete.

2022-2023, COOP NO CAP

Coop avvia una collaborazione nella stagione 2022 e la riconferma nel 2023 con l'associazione "No Cap", associazione nata nel 2007 e presieduta da Yvan Sagnet che fornisce consulenza per le filiere etiche, produce prodotti propri e si occupa anche della lotta al caporalato diffondendo il più possibile





parametri importanti da considerare in relazione ad una potenziale maggiore possibilità di sfruttamento dei lavoratori.

Seguendo i criteri descritti sopra di analisi del rischio in merito a determinate filiere, per anguria/melone sono previste verifiche su tutti gli 11 fornitori di questi prodotti con check a campione sulle aziende agricole coprendo tutte le diverse zone geografiche vocate a questa coltivazione distribuite sul territorio nazionale.

GLI ENTI ACCREDITATI

Nell'ottica di una gestione sempre più attenta delle filiere del Prodotto a Marchio, Coop ha implementato gli enti di controllo e certificazione al fine di incrementare i controlli e gestire al meglio le aumentate criticità della filiera. Storico ente di controllo è Bureau Veritas a cui negli ultimi anni si è affiancato CSQA.

Bureau Veritas è leader



mondiale nei servizi di ispezione, certificazione, test di laboratorio. Fondato nel 1828, il Gruppo ha oltre 83.000 collaboratori, presenti in più di 1.600 uffici e laboratori in tutto il mondo. Bureau Veritas è una società "Business to Business to Society", capace di generare un impatto positivo sulla Comunità attraverso i servizi rivolti alle organizzazioni clienti, finalizzati ad attestare

che prodotti, asset e processi rispondano a standard cogenti e volontari in ambito qualità, salute e sicurezza, ambiente e responsabilità sociale. In Italia Bureau Veritas è presente con oltre 1.000 dipendenti, in 21 sedi.

CSQA è un Organismo di certificazione a controllo pubblico (Agenzia Veneta per l'innovazione nel Settore primario), attivo, oltre che in molti altri settori, anche in quello dell'Agroalimentare e Packaging, Sostenibilità, Foreste, Legno e Carta. Oggi, con sedi in Italia e all'estero, ha più di 250 dipendenti e 500 professionisti di riferimento. (*coop.it, consumatori.coop.it*) ■

Salvagente Awards: Coop premiata

A Coop premio speciale per otto eccellenze dei suoi prodotti a marchio

Il 14 giugno si è svolto a Roma il convegno **"Sostenibile e sano, le sfide nel piatto"**, organizzato dalla redazione del Salvagente, che ha affrontato i temi della **sicurezza alimentare: si è parlato di accessibilità al cibo di qualità e di sostenibilità nella filiera agroalimentare, di diritti e di prezzi.**

Durante l'evento sono stati consegnati i **Salvagente Awards**, riconoscimenti alle aziende, alimentari o di servizi, che si sono distinte nelle prove di laboratorio o nelle verifiche di trasparenza del giornale Il Salvagente, leader nei test di laboratorio contro le truffe ai consumatori: **Coop ha ricevuto il "Premio Qualità" dei Salvagente Awards con giudizio 'Eccellente' nei test comparativi ottenuti nel corso del 2023 e nella prima parte del 2024 per otto prodotti a marchio:** lo spray invisibile senza sali di alluminio lo coop, i deodoranti delicato roll on e il deodorante vapo no gas delicato Viviverde Coop, gli anacardi tostati non salati, le arachidi sgusciate e tostate Origine Coop, i pistacchi tostati salati Origine Coop, il tè



English breakfast bio Solidal e la minestra di legumi Viviverde bio.

Maurizio Martina, vicedirettore generale della FAO, presente all'evento, ha ricordato che **"Non c'è sicurezza alimentare senza pace e non c'è pace senza sicurezza alimentare"**; ha sottolineato inoltre l'importanza di considerare le diverse sensibilità culturali

nella scelta di tecnologie alimentari come carne sintetica e nuovi Ogm.

Sulla sfida di un cibo etico e sostenibile ma accessibile a tutti è intervenuta

anche **Renata Pascarelli, direttrice qualità di Coop Italia, con il suo intervento "Prezzo giusto, e non basso a tutti i costi!":** "Per noi di Coop è la sfida di tutti i giorni perché **assistiamo oggi più che mai a una tendenza spiccata alla polarizzazione della domanda che sempre più tende a privilegiare i prodotti di primo prezzo.** Noi rispondiamo alla sfida con ciò che rappresenta per noi il **prodotto a marchio Coop; un punto di equilibrio tra la qualità**

(irrinunciabile), sicurezza (obbligata) e prezzo giusto che non deve essere basso a tutti i costi. Oggi sui nostri scaffali troviamo 5000 prodotti riformulati, la maggior parte dei quali autentiche innovazioni e anche una linea "Gli Spesotti" che risponde alle esigenze di chi vuole risparmiare senza perdere di vista il valore del cibo". (*fonte: Legacoop.coop; Il Salvagente.it*) ■

Partita dall'Isola di Bergeggi, Area Marina Protetta in provincia di Savona, "Foresta Blu", la nuova campagna di Coop per la tutela dei mari, è giunta a inizio luglio sulle coste pugliesi, a Brindisi, per la seconda tappa del progetto che si impegna nella salvaguardia della Posidonia Oceanica. Quella che sembra solo un'alga in realtà è una pianta marina (ha radici, fusto, foglie,

Alliance, alleanza tra imprese creata per generare un impatto concreto nella difesa delle acque, Coop rinnova la collaborazione con LifeGate e conferma il suo impegno per far tornare a respirare i nostri mari; a supportare le due realtà nella tappa adriatica un gruppo di ricercatori dell'Università di Bari e il team della barca da regata Anywave, già partner Coop, con la campagna sulla tutela dei mari, nelle ultime tre edizioni della Bar-

ne con un team di ricercatori dell'Università degli Studi di Bari Aldo Moro, guidato da Giovanni Chimienti, ricercatore in Ecologia presso il Dipartimento di Bioscienze, Biotecnologie e Ambiente, e Andrea Tursi, dottorando di ricerca presso lo stesso Dipartimento, sono stati già individuati nei mari di fronte Monopoli, Torre Guaceto e Savellettri, delle grandi praterie di posidonia minacciate dagli ancoraggi, da monitorare. Il progetto, di

Per la "riforestazione" della Posidonia Nuova tappa per "Foresta Blu"

La Posidonia sembra solo un'alga, ma è una pianta marina del mar Mediterraneo dalle straordinarie potenzialità. "Foresta Blu", la campagna di Coop per il monitoraggio, il ripristino e la protezione di tratti di praterie di Posidonia oceanica, arriva in Puglia

fiori e frutti, le alghe invece sono più primitive) endemica del mar Mediterraneo e dalle straordinarie potenzialità. Ogni metro quadrato di prateria può generare quotidianamente fino a 20 litri di ossigeno e rappresenta un habitat ideale per la biodiversità e un luogo eletto di riproduzione e nursery. La sua presenza aiuta lo stoccaggio sotterraneo di anidride carbonica e le sue foglie sono dimora permanente per circa il 25% delle specie marine del Mediterraneo.

Nonostante ciò, le praterie di posidonia, che contrastano anche l'erosione delle coste, sono in costante e progressiva regressione a causa dell'azione dell'uomo sia sulle spiagge (cementificazione e turismo) sia a largo (ancoraggi e pesca). Si stima che negli ultimi 50 anni la loro presenza nel nostro mare sia diminuita di oltre il 30% e la regressione stia proseguendo. Ecco perché è nata "Foresta Blu", la campagna di Coop che prosegue così il suo impegno nella tutela dell'ambiente già dimostrato con "Un mare di idee nelle nostre acque", la precedente campagna che nell'arco di un triennio ha permesso l'installazione di 46 Seabin (i cestini del mare) in grado di raccogliere rifiuti in decine di porti d'Italia (anche a Riva del Garda).

Dal 2023 membro della Water Defenders



Un appezzamento di biostuoio di fibra di cocco per la riforestazione della Posidonia

colana. Non manca inoltre la community di attivisti under 35, coinvolti in corsi ed esperienze in mare sulla biodiversità subacquea.

RIFORESTAZIONE E PROTEZIONE

A differenza del Tirreno, nell'Adriatico la posidonia, per le sue particolari esigenze di vita, è presente solo a partire dalle coste della Puglia e non si spinge più a nord delle isole Tremiti. Per questo, grazie alla collaborazio-

screening attivo fino ad alcuni anni fa e poi sospeso, riparte così da luglio 2024 grazie a Coop, per realizzare una attenta valutazione dello stato di regressione o conservazione di queste grandi praterie e in un secondo momento poterle tutelare. Per evitare che gli ancoraggi o la pesca strappino via dai fondali queste piante preziose, possono infatti essere realizzate in superficie delle aree "protette" in cui non si possono usare reti a strascico e non si può ancorare sui fondali ormeggiando dunque a delle boe galleggianti. L'installazione di un campo boe segna il prosieguo della campagna che a settembre 2024 si sposta all'Isola d'Elba.

Sia nei mari liguri che in quelli toscani la riforestazione è realizzata in collaborazione con l'Università di Genova e con il supporto tecnico dell'ISSD, l'International School for Scientific Diving, (associazione no profit e prima scuola italiana di formazione di ricercatori scientifici subacquei). Attività

che si avvale dell'innovativo protocollo di riforestazione ideato proprio da questa associazione. Una tecnica sostenibile che prevede l'installazione sul fondale di biostuoio costituite da reti di fibra di cocco per ripristinare porzioni di posidonieti degradati. Sopra a queste biostuoio vengono innestate talee di posidonia, recuperate tra quelle strappate dalle praterie naturali ad opera delle mareggiate o da attività antropiche, che verranno monitorate per i 24 mesi successivi per verificarne l'attecchimento. Sopra le praterie toscane sarà poi posizionato un campo boe in grado di garantire la protezione in superficie e scongiurare così ancoraggi troppo invasivi per il fondale marino. ■

Indagine Legambiente Comuni Ricicloni 2024 Trento unico “comune riciclone” sopra i 100 mila abitanti

È stata presentata a inizio luglio la 31ª edizione di “Comuni Ricicloni”, il dossier di Legambiente che fotografa e premia l’impegno dei comuni italiani nella raccolta differenziata per un corretto avvio a riciclaggio dei materiali raccolti. I risultati della ricerca indicano che l’Italia è sempre più “rifiuti free” e premiano anche quest’anno Trento che risulta essere l’unico comune sopra i 100 mila abitanti a potersi fregiare del titolo.

Nel 2023 crescono a quota 698 (+11% rispetto alla scorsa edizione) i comuni virtuosi nella gestione dei rifiuti urbani (che contengono la produzione pro capite di rifiuti indifferenziato avviato a smaltimento al di sotto dei 75 kg/ab/anno); e salgono a 4.058.542 (+ 539.590 abitanti rispetto al 2022) i cittadini serviti da un efficiente servizio di gestione dei rifiuti, che rappresentano il 6,9% del totale della popolazione (lo scorso anno il 6%).

Il Nord Italia si conferma “campione” con 434 comuni virtuosi, ma è inarrestabile



la rimonta del Sud che registra 231 comuni (+23,8% rispetto al 2022). Ancora fermo il Centro con 33 comuni (lo scorso anno 30).

“Fuoriclasse” nella gestione dei rifiuti urbani si confermano i comuni sotto i 5.000 abitanti: sono ben 450 sul totale; 196 comuni tra i 5.000 e i 15.000 abitanti e i 48 quelli oltre i 15.000 e i capoluoghi, con in testa – anche in questa edizione – i comuni del Nord-Est dello

stivale (Treviso, Belluno, Trento e Pordenone). Confermata la crescita dei Comuni i virtuosi oltre i 30 mila abitanti e se lo scorso anno la maggior parte era collocata nel Nord Italia, in questa edizione entrano anche comuni del Centro e del Sud. Tra i centri oltre i 50 mila abitanti Mazar del Vallo (55.129 abitanti), Carpi (72.525 abitanti) oltre ai capoluoghi Belluno (35.487), di Pordenone (51.725), Treviso (98.074) e Trento (119.021), unica città oltre i 100 mila abitanti.

Maggiori informazioni su www.ricicloni.it/news/46/legambiente-presenta-la-xxxii-edizione. ■

Rifiuti e materie prime critiche Conosci i micro Rae?e?

Anche i Rifiuti da Apparecchiature Elettriche Elettroniche più piccoli, come le sigarette elettroniche, vanno smaltiti correttamente

Ormai tutti conosciamo i Rae – ovvero i Rifiuti da Apparecchiature Elettriche Elettroniche: frigoriferi, surgelatori, congelatori, televisori, computer, lavatrici, lavastoviglie, condizionatori d’aria –, sappiamo che vanno portati nei centri per lo smaltimento e che contengono materie prime preziose (“critiche” per la transizione ecologica) che possono essere riutilizzate.

Ma solo 4 italiani su 10 sanno che i Rifiuti da Apparecchiature Elettriche Elettroniche sono anche oggetti più piccoli di uso comune come ad esempio le sigarette elettroniche, tanto da credere che possano essere gettati nell’indifferenziata (dalla ricerca Swg per



l’associazione Marevivo per la nuova edizione della campagna “Piccoli gesti, grandi crimini”).

I micro Rae invece (ovvero tutte le piccole apparecchiature elettriche ed elettroniche non più funzionanti, come appunto i vari tipi di sigarette elettroniche, le chiavette Usb, i telecomandi, le schede sim, e ovviamente i telefoni cellulari) vanno smaltiti

correttamente nei Crm, perché oltre ad evitare i gravi danni ambientali causati da uno smaltimento scorretto, anche da questi piccoli oggetti è possibile estrarre risorse utili al ciclo produttivo, metalli e materiali preziosi che diventano materie prime seconde, rientrando in un ciclo economico e ambientale virtuoso. ■

Conoscere da vicino una filiera del riuso della Valsugana, partecipare a un percorso di orientamento nei boschi della Val di Fiemme, fare una passeggiata negli orti educativi di Rovereto, o trascorrere un pomeriggio culturale in un centro espositivo di oggetti riciclati a Riva del Garda. Sono solo alcune delle proposte di passeggiate collettive che coniugano sostenibilità – ambientale e sociale – e partecipazione, promosse da etika, la bolletta eco-solidale della cooperazione trentina con Dolomiti Energia, in occasione di Trento Capitale europea del Volontariato 2024 in collaborazione con il Centro Servizi per il Volontariato e il Centro per l’Economia Solidale.

Un’occasione per la cittadinanza di intrecciare relazioni e tessere reti, ma

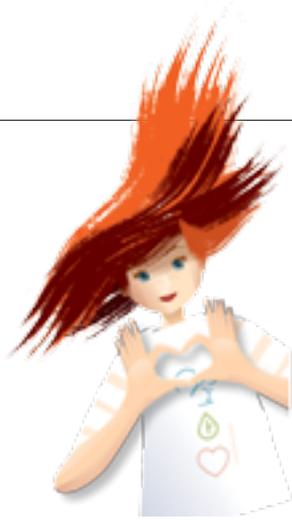


anche di contribuire alla vitalità del territorio. L’invito ad approcci più sostenibili verso l’ambiente va accompagnato con uno sviluppo di strategie e di buone pratiche capaci di influenzare i modi in cui gli abitanti vivono e interagiscono con la loro comunità. Con l’obiettivo di declinare il concetto di sostenibilità per valorizzare le risorse del territorio, **le passeggiate coordinate dalle cooperative sociali Amalia Guardini, Cs4, Garda 2015, La Rete, e Oltre** coinvolgeranno anche diversi attori locali come le Agenzie per il Turismo, enti di volontariato, associazioni culturali.

CAVALESE

La prima tappa inizia a Cavalese (24 agosto, ore 14-16) con la proposta della **cooperativa sociale Oltre**. Per la cittadinanza, un’esperienza di

orienteeing nei dintorni di **Maso Toffa** per guardare al territorio non solo come semplice tracciato da percorrere, ma anche come sentiero ricco di risorse che contribuiscono alla valorizzazione del paesaggio naturalistico e architettonico. Al termine della passeggiata, piccoli e grandi potranno condividere le loro emozioni



guida esperta a conoscere un'area verde urbana che da anni coltiva bio-diversità vegetale e umana e forma le persone ad un futuro più sostenibile. Incamminandosi verso la destinazione: **l'Orto San Marco Setàp**, la cittadina potrà conoscere le modalità di cura e di coltivazione della terra e dei benefici dell'attività nell'orto

17-20) dove la **cooperativa Garda 2015** coinvolgerà i partecipanti in una passeggiata alla scoperta di oggetti che caduti in disuso hanno dato vita a nuove opportunità di creare comunità e coesione sociale. Dopo un'escursione insieme ad un esperto storico sulle vie della località sul lago, la cittadinanza raggiungerà **Replus, centro del riuso e spazio sociale e laboratorio di Garda 2015** che da anni promuove l'economia circolare e offre percorsi di inserimento lavorativo per le persone con fragilità. Davanti a un brindisi e qualche assaggio di prodotti sostenibili sarà possibile condividere esperienze e buone pratiche di sostenibilità umana e ambientale.

Per Trento Capitale Europea Volontariato **I sentieri di etika: alla scoperta di luoghi sostenibili**

Gli itinerari promossi da etika in agosto e settembre per passeggiate collettive che coniugano sostenibilità (ambientale e sociale) e partecipazione: per intrecciare relazioni e tessere reti, ma anche contribuire alla vitalità del territorio

di **Maria Buzduga**



davanti a un bicchiere di succo e una merenda offerti dalla **Famiglia Cooperativa di Cavalese** e portare con sé un piccolo ricordo, omaggio della Cassa Rurale Val di Fiemme.

ROVERETO

Si prosegue poi verso la città di Rovereto (6 settembre, ore 17.30-20) con l'iniziativa della **cooperativa sociale Amalia Guardini**. I partecipanti saranno accompagnati da una

attraverso testimonianze dirette di persone con disabilità. Per bambini, giovani e adulti sarà un'opportunità di sperimentare un'esperienza inclusiva, ma anche creare un contesto fertile per scambiare idee, competenze e umanità.

RIVA DEL GARDA

Il sentiero continua ad allungarsi fino ad arrivare a Riva del Garda (13 settembre, ore

VALSUGANA

Dal paesaggio rivano etika si sposta verso le montagne della Valsugana. A settembre due appuntamenti e due cooperative sociali animeranno le comunità del territorio. La Rete accompagnerà bambini, giovani e famiglie a conoscere un progetto di **agricoltura sociale realizzato in collaborazione con l'Agriturismo Seregnano a Civezzano** (14 settembre, ore 9-12.30). Una guida e alcune testimonianze di persone con disabilità arricchiranno la passeggiata con racconti sulla cura del terreno e la raccolta di prodotti, ma, soprattutto, il processo di trasformazione. Al termine della passeggiata durante un momento conviviale sarà possibile gustare i prodotti a km0 di Seregnano.

A **Pergine** (21 settembre, ore 9-14) tappa conclusiva del sentiero con la proposta della **cooperativa sociale Cs4**. Un esperto locale condurrà i partecipanti alla scoperta di un luogo del riuso e di una filiera agroalimentare solidale e sostenibile del territorio. Un'occasione per conoscere da vicino il **laboratorio agricolo degli Assizi**, tappa finale della camminata, e i metodi di cura e di lavorazione del terreno. Spazio dedicato anche alla degustazione di cibi preparati con i prodotti dell'orto da un cuoco impegnato a valorizzare il territorio attraverso i sapori locali.

CON LE FAMIGLIE COOPERATIVE

A sostegno dei sentieri di etika anche le Famiglie Cooperative e le Casse Rurali delle zone coinvolte che da sempre promuovono lo spirito di cooperazione e di benessere collettivo e molti enti di volontariato che quotidianamente lavorano per la coesione sociale. ■

Per maggiori informazioni
www.etikaenergia.it



che fa gettare cibi prossimi alla scadenza ma ancora buoni, solo per paura di stare male, oppure quella di non mangiare fuori casa perché impossibilitati a controllare la preparazione del cibo. Insomma, se mangiare è necessario, e spesso un piacere, **la paura del cibo da sempre accompagna l'essere umano** (e non solo), paura e sospetto, oltre che desiderio, fin da piccolissimi. Sentimenti molto diffusi nella società contemporanea, in parte giustificati, in parte no.

SANA DIFFIDENZA

Nel 2023 è stato pubblicato da Aboca Edizioni il libro

Storia delle nostre paure alimentari. Come l'alimentazione ha modellato l'identità culturale, scritto da **Alberto Grandi**, docente di storia dell'alimentazione del dipartimento di scienze economiche e aziendali dell'Università di Parma. «La paura del cibo è da sempre uno strumento di difesa che riguarda in particolare l'essere umano e che lo fa assomigliare a un animale, il ratto – afferma Grandi –. Siamo entrambi, infatti, onnivori e, per forza di cose, dobbiamo essere diffidenti verso quello che mangiamo. Per il panda, ad esempio, è più semplice: mangia solo bambù.

Noi, invece, siamo onnivori, secondo un regime alimentare con il quale corriamo meno rischi di restare senza cibo ma, per contro, ci espone ad alimenti contaminati, tossici, velenosi. Dobbiamo quindi essere prudenti e lo siamo sempre stati – continua il professore –.

Prima della rivoluzione scientifica un grande alleato è stata l'**esperienza**. Ogni volta che

Se il cibo fa paura

Dal glutine ai carboidrati, passando per lattosio, pomodori, insetti... sono tanti i timori e le false credenze su ciò che portiamo (o no) in tavola. Tra naturale diffidenza ed eccesso di cautela, curiosità e sospetto, attrazione e fobia, il nostro rapporto con quello che mangiamo dice molto di noi e ha modellato da sempre la nostra identità culturale

di **Francesca Lenzi**



Gli appassionati della serie Tv *Il Trono di Spade* non dimenticheranno mai, ad esempio, il secondo episodio della quarta stagione. Quello, per capirsi, nel quale muore (molto male) il cattivissimo Joffrey Baratheon. Come? Avvelenato sotto gli occhi dell'intera corte. Vive sul filo del rasoio, rischiando ogni giorno con quello che mette nello stomaco anche il piccolo Rémy, topolino con la passione della cucina, protagonista del film d'animazione *Ratatouille* che, tuttavia, sfida la sorte e non si risparmia in sperimentazioni culinarie. E sui ratti ci torneremo fra poco. C'è poi chi, sprezzante del pericolo, decide di cenare a base di *figu* giapponese o, per dirlo all'italiana, di pesce palla. Pare una prelibatezza mondiale, ma anche una leccornia fra le più pericolose. Già perché la tetrodotossina contenuta nelle sue carni, potrebbe paralizzare, se non uccidere, un uomo adulto. Rischio calcolato? Insomma, se consideriamo la frequenza con la quale escono notizie di malcapitati che ci lasciano le penne ogni anno. All'opposto c'è la cautela eccessiva. Quella

Per mangiare meglio **NutrInform: in una app l'etichetta "a batteria"**

Calorie, grassi, grassi saturi, zuccheri e sale: il sistema di etichettatura facoltativo che mira ad aiutare il consumatore a fare scelte alimentari informate e consapevoli

Il simbolo del livello di carica di una batteria – simile a quella che vediamo tutti i giorni sullo schermo dei nostri cellulari – per tenere sotto controllo il consumo giornaliero dei **5 elementi fondamentali** per una dieta alimentare sana ed equilibrata: **calorie, grassi, grassi saturi, zuccheri e sale**. Ogni "tacca" della batteria sintetizza **la percentuale di ciascuna sostanza per porzione dell'alimento che si sta per acquistare o consumare**, messa a confronto col fabbisogno

giornaliero di **un adulto medio** che consuma 2.000 calorie, secondo i valori di riferimento stabiliti dall'Efsa, l'Autorità europea per la sicurezza alimentare. È questo, in estrema sintesi, NutrInform Battery, il sistema di etichettatura facoltativo made in Italy che mira ad aiutare il consumatore a fare scelte alimentari informate e consapevoli. **Per misurare la "batteria" nutrizionale**





Mangiare sempre le stesse cose. Quelle che conosciamo bene e che siamo sicuri ci piacciono. È una tendenza alla quale facilmente cedono gli adulti, figuriamoci i bambini che, a tavola, sono conservatori e fanno sempre un po' la guerra agli alimenti nuovi, poco appetibili o, comunque, estranei alla loro esperienza.

La neofobia alimentare, definita come

Neofobia, la paura dei cibi nuovi

La neofobia nei bambini comporta una alimentazione più disordinata e meno in linea con i dettami della dieta mediterranea, con il rischio di una maggiore propensione a sovrappeso e obesità

il rifiuto di mangiare cibi nuovi o non familiari, può avere un impatto negativo sulla qualità dell'alimentazione, sia perché riduce la varietà della dieta sia perché **riguarda principalmente frutta, verdura e legumi, tipici della dieta mediterranea**, il cui apporto di nutrienti nell'alimentazione è fondamentale per un buono stato di salute.

Uno studio recente del CREA-Alimenti e Nutrizione su quasi 300 bimbi di età compresa tra 3 e 11 anni ha dimostrato che il rifiuto di alcuni cibi aumenta nelle famiglie che hanno una scarsa aderenza alla dieta mediterranea ed è più accentuato nei figli unici.

«Questo studio – ha spiegato Laura

Rossi, ricercatrice CREA e coordinatrice dell'indagine – conferma che molti bambini in Italia sono neofobici. La neofobia nei bambini comporta una alimentazione più disordinata e meno in linea con i dettami della dieta mediterranea, con il rischio di una maggiore propensione a sovrappeso e obesità».

Bisogna intervenire, dunque, per offrire ai bimbi una dieta più varia? «Purtroppo – è il punto di vista della studiosa – **queste abitudini alimentari tendono a mantenersi tali anche in età adulta**, per cui è bene attuare da subito strategie di correzione con il buon esempio in famiglia e incoraggiando il bambino neofobico ad ampliare gradualmente le proprie scelte alimentari».

abbiamo avuto di fronte cibi che non conoscevamo molto, abbiamo agito con diffidenza, considerando colore, sapore e odore. Perché i nuovi cibi hanno sempre generato dubbi e paura».

D'altra parte sarebbe comodo avere a disposizione una schiera di assaggiatori professionisti in grado di garantirci, a loro rischio, la bontà degli alimenti. E in passato sono pure esistiti ma, ahinoi, ad appannaggio dei soli potenti.

Ne abbiamo tracce nel passato della storia

dell'antica Persia, così come nell'età repubblicana a Roma dove schiavi e liberti assaggiavano cibo e bevande prima di sovrani e imperatori. Leggenda vuole che persino Alessandro Magno avesse un personale assaggiatore in grado di scongiurare alimenti avvelenati rivolti al condottiero macedone. Ma noi comuni mortali abbiamo dovuto fare in altro modo.

CIBO DA PAURA

L'umanità si è servita, soprattutto, dell'esperienza. Una sperimentazione diretta, magari negativa, con cui poter procedere in futuro per analogia. «A voler fare psicologia spiccia, non è cambiato niente neppure oggi – riprende Grandi –: tutto ciò che è nuovo continua ad attirarci e, allo stesso tempo, farci paura. Un esempio è la farina di insetti che non mangiamo o mangeremo non perché ci fa schifo, piuttosto ci fa schifo perché non la mangiamo. Non sono un veggente, ma sono convinto che, fra qualche anno, entrerà nella nostra dieta senza problemi. È già successo in passato con la patata, con il pomodoro, con il cioccolato».

Occorre perciò rassegnarci ad avere paura del cibo? Sì e no è la risposta degli esperti: «La paura ci sta, ma non va strumentalizzata – risponde il professor Grandi – Nel passato, per dire, le autorità cittadine sequestravano partite di carne di maiale e condannavano di tanto in tanto cuochi a morte usando lo spauracchio della lebbra suina, una malattia che non esiste e non è mai esistita. Anche oggi si fa più o meno la stessa cosa: si asseconda la paura cavalcandola po-

liticamente, in difesa della tradizione. Penso, ad esempio, alla carne coltivata».

È proprio vero. Oggi le paure in campo nutrizionale sono legate anche alla comunicazione che le veicola. Una comunicazione che talvolta ha raccontato ai cittadini delle vere e proprie favole di pseudoscienza.

A confermare questo fenomeno è **Stefania Ruggeri**, prima ricercatrice del CREA (*Centro di ricerca alimenti e nutrizione*): «Purtroppo

»»»»

di ogni alimento si può scaricare sul cellulare una app gratuita per Android e Ios e fotografare il codice a barre (EAN) dei prodotti confezionati. Ora Coop, come il resto della grande distribuzione organizzata, ne sta promuovendo la conoscenza nei punti vendita con la campagna "NutriInform Battery, il gusto di essere informati", promossa dai ministeri della Salute, della Sovranità alimentare e delle Imprese.

NutriInform è la soluzione proposta dall'Italia qualche anno fa all'Europa, alle prese con il tema controverso dell'armonizzazione delle etichette alimentari prevista dalla direttiva "Farm to Fork", che divide da anni i paesi dell'Unione. **L'etichetta a batteria non va a sostituire quella "classica", nutrizionale, che riporta le informazioni obbligatorie (quali le percentuali di nutrienti e l'elenco degli ingredienti), ma contiene informazioni aggiuntive per aiutare i consumatori a fare scelte consapevoli.**

Realtà e fantasia

La "classifica" degli spauracchi nel piatto secondo il CREA

Oggi le paure alimentari non sono più quelle legate all'avvelenamento. O, almeno, la grande fetta della popolazione non pensa neppure all'ipotesi di cadere vittima di un ben orchestrato omicidio a base di cianuro da parte dei propri nemici. Le fobie contemporanee legate al cibo sono meno estreme, ma altrettanto ben presenti e condizionano fortemente le abitudini delle persone.

Ecco le principali secondo il CREA (Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria):

- Tossicità degli alimenti
- Carboidrati che fanno ingrassare
- Insorgenza gonfiori intestinali, legata alla paura del glutine
- Finte intolleranze

Niola: «Nel piatto tutte le nostre insicurezze»

La dieta è lo specchio del nostro atteggiamento verso il mondo: da una parte c'è la paura, dall'altra la ricerca di cibi salvavita

di **Marino Niola**, antropologo, giornalista e divulgatore scientifico

«L'uomo ha sempre mangiato cose che non lo facessero stare male, eppure ha mangiato cose che oggi nemmeno ci sogneremmo di assaggiare, perché non aveva a disposizione né le conoscenze né le garanzie igieniche che abbiamo noi – afferma **Marino Niola**, professore di antropologia culturale all'Università di Napoli –. Noi che, al contrario,

davanti a un cibo super garantito potremmo avere un atteggiamento di tranquillità, e invece **siamo ossessionati da mille paure**. Perché c'è l'idea che il cibo sia una fabbrica di malattia. E questo è il riflesso dell'insicurezza contemporanea. Il cibo è il gancio al quale

appendere tutte le nostre paure».

Così ci ritroviamo a togliere dal menù della nostra vita un cibo dopo l'altro, guardando ossessivamente le etichette, per avere la certezza che alcuni ingredienti non ci siano. Intendiamoci: leggerle con attenzione è una buona, sana, abitudine, così come comprare prodotti sicuri, controllati, garantiti nei negozi di fiducia. Ma Niola ci stimola con quest'osservazione un po'

“C'è l'idea che il cibo sia una fabbrica di malattia. E questo è il riflesso dell'insicurezza contemporanea. Il cibo è il gancio al quale appendere tutte le nostre paure”

provocatoria: «Facciamo il contrario dei nostri nonni: loro leggevano le etichette per sapere cosa ci fosse in più. Quindi più latte, più glutine anche, che oggi pare una bestemmia. L'alimentazione dei nostri nonni era tutta un'addizione perché avevano fame di vita. Noi, al contrario, abbiamo paura della vita. Una vita che rendiamo parzialmente scremata».

E potrebbe andare sempre peggio. Perché i fattori di insicurezza aumentano e con loro crescono anche le fobie. «La dieta è lo specchio del nostro atteggiamento verso il mondo –

riflette l'antropologo – **da una parte c'è la paura, dall'altra la ricerca di cibi salvavita**. Cerchiamo di esorcizzare le nostre paure, secondo una specie di “esorcibo”. Eppure le fobie un giorno potrebbero diminuire. «Ma è un'ipotesi che è bene non augurarsi – avvisa Niola –, perché si verificherebbe nel caso dovessimo iniziare di nuovo ad avere fame».

E così i lieviti sono ingiustamente accusati di essere causa dei gonfiori intestinali: in verità durante la cottura del pane e della pizza e pizza muoiono e quindi non sono loro la causa dei gonfiori addominali.

Altre paure sono per le presunte intolleranze. E qui, tra le fobie, il pomodoro è tra gli alimenti più “accusati”. Dobbiamo sempre verificare con i *test* giusti e comprovati scientificamente le reali allergie agli alimenti».

IMPUTATI INNOCENTI

Oggi il grande spauracchio, soprattutto per le donne, sono i **carboidrati** e, al contrario, stanno andando di moda **alimenti proteici** che dovrebbero essere destinati a diete



chetogeniche, ma che ormai rappresentano una tendenza generalizzata secondo la credenza che facciamo perdere peso.

«**Mangiare tanti alimenti proteici non porta alcun vantaggio nel lungo termine né sulla qualità della dieta e non aiuta nell'obiettivo di perdere peso**», dichiara Ruggeri che invita piuttosto a concentrarsi su un altro aspetto: «Facciamo attenzione alla **qualità dei prodotti**, ma molto spesso non alla loro **sicurezza** – chiarisce la dottoressa –. Non facciamo caso alla **provenienza** di una merce, talvolta per difficoltà economiche; non stiamo attenti, per esempio, a lavarci le mani dopo aver utilizzato le uova».



nell'**infodemia** (cioè la circolazione di una quantità eccessiva di informazioni, talvolta inaccurate, ndr) sull'alimentazione vengono raccontate e diffuse credenze che non sono

legate a nessuna prova scientifica e che creano paure infondate.

Un esempio è la **paura del glutine e dei lieviti**. Molte persone si credono intolleranti al glutine anche se non hanno mai verificato con il *test* appropriato la reale intolleranza.

Il fantasma della farina d'insetti

In Italia tutti gli alimenti a base di insetti devono presentare sulla confezione un'etichetta ben visibile che informi chi li acquista su tipologia di insetto presente, quantità di insetti utilizzate, paese d'origine e rischi legati a eventuali reazioni allergiche

Un fantasma si aggira per l'Italia: la farina d'insetti. Dopo che la Ue ha autorizzato l'uso di quattro farine di insetti per l'alimentazione umana, anche l'Italia all'inizio di quest'anno

ha emanato quattro decreti che permettono la vendita di preparati con la larva gialla della farina, la locusta migratoria, il verme della farina minore e il grillo domestico.

In Italia tutti gli alimenti a base di insetti devono presentare sulla confezione un'etichetta ben visibile che informi chi li acquista su tipologia di insetto presente (anche il nome comune, in italiano), quantità di insetti utilizzate, paese d'origine e rischi legati a eventuali reazioni allergiche. C'è di più: questi prodotti devono essere posti in vendita in comparti separati, segnalati attraverso un'apposita cartellonistica.

Dove sono? In realtà non è affatto facile trovarli in commercio, per un insieme di ragioni: nel nostro paese c'è un forte **rifiuto culturale** da parte dei consumatori e, fra l'altro, le farine di insetti sono estremamente costose. Si parla, per intenderci, di 50-70 euro per un chilo di farina di grilli.

«Al momento, Coop non usa nei propri prodotti alimentari farine a base di insetti – spiega **Renata Pascarelli**, direttrice Qualità di Coop Italia –. Non esistono realtà produttive significative e tali da valutarne un impiego a stretto giro nei prodotti a marchio. Non abbiamo un atteggiamento di chiusura a priori, ma seguiamo l'evolversi della situazione: a fronte di autorizzazioni legislative e adeguate



Quanti volti ha il gusto, che rapporto abbiamo con il cibo che mangiamo, cosa racconta di noi e in che modo noi stessi lo raccontiamo? Sono le domande a cui vogliono rispondere 21 ritratti, uno per ogni regione italiana, di altrettante persone coinvolte in **“Le facce del gusto. Volti, gesti e storie dell’Italia del cibo”**, contest lanciato da Coop insieme a Il Gusto, la piattaforma dedicata ai piaceri della tavola e del turismo enogastronomico del gruppo Gedi (La Stampa e Repubblica). I ritratti dei vincitori – selezionati anche tra i soci Coop da una giuria di esperti guidata dallo chef Fulvio Pierangelini e dall’antropologo Marino Niola – verranno

Nuovo concorso Coop Le facce del gusto

Volti, gesti e storie dell’Italia del cibo. Ecco come partecipare

esposti a “C’è Più Gusto”, il festival della testata. La rassegna, in programma a Palazzo Re Enzo di Bologna il 12-13 ottobre, quest’anno ha scelto il tema “Capolavori”: quelli degli artisti della cultura gastronomica, i cuochi, ma anche quelli della natura, i prodotti della terra, degli artigiani, dei trasformatori e del mondo del vino. Tra questi, anche i prodotti Coop che saranno al centro di alcune delle degustazioni previste nel calendario di incontri e masterclass con nuovi importanti protagonisti del mondo del cibo.

COME PARTECIPARE

Racconta il tuo rapporto col cibo: ti basta registrare un video e comporre un testo di 1500 battute in cui condividi un pensiero, un sentimento, un’idea, un ricordo legato a un piatto, a una ricetta, a un prodotto della tua regione o a un sapore scoperto in un prodotto sconosciuto. Forse era la

sfoglia perfetta che solo tua nonna sapeva stendere o la focaccia fragrante comprata al forno del paese. O magari è il dolce tipico della tua città che i turisti amano e hanno reso famoso nel mondo. Insomma, parla di un cibo che non solo è buonissimo, ma che racchiude in sé un valore che va oltre il gusto, perché parla di identità, di territorio; del saper fare degli artigiani e della sapienza dei contadini, ma anche della capacità di vedere il futuro tipica degli innovatori. Dillo in un video di massimo un minuto in cui ti presenti. I video e i racconti più coinvolgenti saranno valutati dalla giuria. La fotografa Alessandra Farinelli ti porterà sul set per tradurre in un’immagine la tua storia: la tua foto potrà essere protagonista di una mostra in Piazza del Nettuno a Bologna dall’8 al 13 ottobre 2024. ■

Info e candidature <https://lefacedelgusto.makeitlive.it/>

Fra le paure alimentari ci sono anche elementi indipendenti dal nostro comportamento in cucina, come **i pesticidi e gli antibiotici** per la carne. Ma su questo l’esperta rassicura: «Fortunatamente le leggi italiane ci tutelano molto – replica al timore Ruggeri –. Diverso il discorso per quei prodotti che vengono da paesi fuori dall’Unione Europea e che hanno controlli meno severi dei nostri. Ad esempio, le spezie comprate su internet di provenienza da paesi orientali potrebbero contenere metalli pesanti. Quindi, ripeto, occorre fare attenzione alla provenienza di un prodotto, e alla sua conservazione nel negozio. E poi non cadere nelle trappole



delle **false intolleranze** che, nel caso, riguardano soltanto il glutine e il lattosio. E mai fidarsi delle pseudo scienze e dei nutrizionisti di turno che, in una dieta, iniziano a togliere tutto».

MISURE DI INSICUREZZA

A ogni modo, la paura del cibo resta un fatto, come confermano numeri e percentuali. «Gli ultimi dati disponibili di *Eurobarometro sulla sicurezza alimentare*, un’indagine basata su interviste fatte periodicamente a oltre 2 mila cittadini dell’UE, sono in linea con le precedenti rilevazioni e indicano che gli europei temono per la sicurezza di quello che mangiano – conferma **Ersilia Troiano**, dietologa e presidente dell’ASAND, Associazione scientifica alimentazione, nutrizione e dietetica –. Nello specifico, nel panorama europeo, **i più sensibili al tema sono**

proprio gli italiani: il 75% si dichiara infatti interessato al tema, contro una media UE del 70%. Ancora bassa, invece, in tutta Europa, Italia compresa, l’attenzione all’impatto ambientale degli alimenti, che incide sulle scelte solo per il 16%».

Un dato sul quale riflettere. Davanti al rischio percepito di additivi, antibiotici e residui di pesticidi, per citarne solo alcuni, – che tuttavia trova, come abbiamo

detto, nella dimensione normativa e dei relativi controlli una risposta che ne limita al massimo l’impatto sulla salute individuale e collettiva – **l’attenzione ambientale e, di conseguenza, la sostenibilità delle scelte di consumo di tutti i giorni è ancora molto, troppo bassa a dispetto dell’impatto, sempre più preoccupante, che ha sulla salute globale.**

«È dunque necessaria – conclude Troiano – una maggiore consapevolezza su come ognuno di noi possa contribuire a ridurre l’impatto ambientale dei consumi alimentari e su come le scelte quotidiane possano fare la differenza».

È che la paura degli alimenti ha radice molto profonda e rispecchia la società del tempo. In quest’ottica le questioni sul piatto assumono ben altro respiro rispetto alla semplice e meccanica assunzione di cibo. ■

garanzie sul versante sicurezza, faremo le opportune considerazioni. Se dovessimo decidere di usare le farine a base di insetti, seguiremo sempre il **criterio della trasparenza**, indicandole in etichetta, conformemente alla legislazione e fornendo, così, al consumatore la possibilità di scegliere se acquistare o meno il prodotto». Secondo la Fao, circa 2,5 miliardi di persone nel mondo mangiano regolarmente insetti, presenti nella dieta umana da millenni. Inoltre, Ue e Efsa (l’autorità europea per la sicurezza alimentare) prevedono anche per questi alimenti rigorose norme di igiene e tracciabilità. (P.M.)



tempi di ripresa. Riapprendere le abilità e rivalorizzare le autonomie ha richiesto molta pazienza, ma ad incoraggiare il processo di recupero un grande sogno: vivere in uno spazio tutto suo. Grazie al progetto finanziato da etika, E. ha acquisito molte delle abilità necessarie per vivere in autonomia. Così, accompagnata dagli operatori, ha imparato a organizzare il suo spazio e a pianificare il tempo libero. Tra le sue passioni quella di cucinare: per lei è un momento di condivisione e socializzazione con gli altri inquilini e con gli educatori di La Rete. A rinforzare le sue competenze e la sua autostima anche l'inserimento in un centro socio-occupazionale a Trento: durante la settimana è impegnata per alcune ore in attività di produzione e imbal-

vissuto a Trento, ma da qualche tempo si è trasferita da sua sorella, che vive fuori città. Per lei, quindi, un nuovo inizio che la porta a scoprire non solo sé stessa, ma anche il territorio che abita. È molto determinata ad apprendere tutte quelle competenze per poter vivere una vita indipendente e affrontare con maggiore autonomia le sfide quotidiane.

ABITARE: DALLA CASA AL TERRITORIO

“L'autonomia abitativa non si costruisce solo intorno agli spazi domestici”, sottolinea Sacchetti. Nel caso di una persona con disabilità si tratta di capire che tipologia di supporto attivare per accompagnarla nel suo percorso di autodetermi-

I progetti finanziati da Etika

Nuovi inizi: ripartenze e rinascite

Ricominciare dopo un evento traumatico: con il primo dei due progetti di abitare sociale attivato all'inizio di quest'anno dalla coop sociale La Rete, continua il nostro viaggio per conoscere i progetti finanziati da etika

di Maria Buzduga

Due giovani donne: una con la passione per la cucina, l'altra per la musica. Per E. il profumo delle spezie e il sapore dei piatti che prepara e condivide con gli educatori della cooperativa sono il simbolo della sua identità e del legame con le sue origini. Per I., invece, ogni occasione è buona per ascoltare le canzoni di Massimo Ranieri: i suoni e le parole del cantautore napoletano evocano alla giovane donna il ricordo molto caro della mamma, suo punto di riferimento sin dalla nascita. “Anche se con vissuti diversi, per entrambe il progetto finanziato da etika rappresenta un nuovo inizio”, spiega Francesca Sacchetti, responsabile dell'area abitare inclusivo della cooperativa.

UN PERCORSO DI RINASCITA

“Riscoprirsi è la parola che più rispecchia la storia di E.” aggiunge Sacchetti. Una grave infezione, che ha causato un rallentamento cognitivo e problemi motori, le stravolge la vita; trentenne di origine africana con disabilità acquisita, vive attualmente in una struttura sanitaria del territorio. Qualche mese fa, seguita dagli educatori della cooperativa, la giovane donna ha cominciato un percorso riabilitativo: prendersi cura di sé, della casa, imparare ad ascoltarsi e a rispettare i propri

labbio di oggetti commissionati da soggetti esterni del territorio.

RICOMINCIARE DA SÉ

“Quella di I., invece, è una storia di ripartenza segnata da una perdita importante”, confida la responsabile dell'area. Qualche anno fa la giovane donna ha perso la sua mamma, a cui era molto legata e da cui dipendeva per molti aspetti: non facile per una persona con disabilità neurodivergente affrontare questo tipo di cambiamento. La scomparsa di una figura così fondamentale che si prendeva cura di lei, ha spinto la giovane donna a voler avvicinarsi al progetto di abitare inclusivo della cooperativa. Dopo un confronto iniziale con gli educatori, la giovane ha iniziato gradualmente ad esplorare tutti quegli ambiti che per noi possono sembrare scontati, ma non per lei: dalla cura di sé a quella della casa, da fare la lista della spesa a cucinare piatti semplici. Un traguardo importante anche quello di iniziare a spostarsi con i mezzi di trasporto. Da quando è nata ha sempre



nazione dentro e fuori casa. In questo senso, gli educatori sono una risorsa fondamentale nella progettazione di un percorso di abitare inclusivo. Gli operatori raccolgono bisogni e interessi e creano connessioni con le realtà locali. Infatti, oltre alle attività di cura di sé e della casa, la cooperativa partecipa a diverse iniziative di integrazione delle persone con disabilità sul territorio. Per esempio, nella città di Trento le persone che vivono in autonomia frequentano gli Orti sociali, e, a Canova, le attività del Forno Sociale Migola. Le persone con disabilità hanno l'opportunità di partecipare attivamente alla vita della comunità e incrementare le relazioni con il contesto d'appartenenza. Questo

– precisa Francesca Sacchetti – è anche una sorta di “palestra” dove apprendere competenze che potranno essere utili anche in una prospettiva di inserimento lavorativo o di attività occupazionali. ■

Info

Cooperativa Sociale La Rete
Via Taramelli 8/10, 38122 Trento
T. 0461.987269 - mail@cooplarete.org

Da oltre 10 anni nelle scuole elementari di Bondo e di Zuclò vengono costituite delle associazioni cooperative scolastiche (ACS). Progetti che coinvolgono la giovanissima base sociale, ma che impegna in modo particolare le docenti promotrici in un lavoro che

propria candidatura all'assemblea. Ognuno può scegliere il ruolo per il quale candidarsi. Nel corso dell'anno, poi, vengono proposti diversi progetti, ne cito solo alcuni: il mercatino di Natale (dove, per la realizzazione di manufatti, la scuola accoglie nonni e altri familiari), la gestione della ricreazione con la

strutturazione di attività apposite, l'adesione a iniziative benefiche con associazioni quali l'AIL o l'AIIRC, la collaborazione con il territorio per iniziative particolari come il Calendario dell'Avvento a Bondo e le Beganate a Zuclò, la conoscenza e la visita presso altre cooperative del territorio".

Nelle scuole elementari di Bondo e di Zuclò

A scuola si impara di più cooperando

Grazie alle associazioni cooperative scolastiche (ACS) si sviluppano attività trasversali che coinvolgono tutte le classi, per obiettivi comuni, applicando i principi della cooperazione democratica, dell'azione di gruppo e della responsabilità solidale

di **Sara Perugini**

va oltre l'organizzazione delle lezioni e la gestione della classe. Con Alberto Paris, dirigente scolastico dell'istituto comprensivo che riunisce le due scuole, abbiamo cercato di capire le ragioni alla base dell'adesione alle proposte di educazione cooperativa della Federazione.

"È una proposta completa – spiega il dirigente – capace di coinvolgere alunni, insegnanti, famiglie e territorio. Essere una cooperativa scolastica è di stimolo allo sviluppo di attività trasversali che coinvolgono tutte le classi, se pur con modalità diverse, per raggiungere degli obiettivi comuni. Inoltre, l'esperienza cooperativa permette di applicare concretamente i principi della cooperazione democratica, dell'azione di gruppo e della responsabilità solidale".

Quali effetti positivi ha riscontrato nel lavoro con l'ACS?

"Sicuramente l'ACS è strumento privilegiato per lo sviluppo sia di abilità (penso anche "solo" all'ambito matematico per la tenuta del bilancio e a quello linguistico per la stesura dei verbali delle assemblee), sia di competenze altamente inclusive e necessarie per preparare i nostri ragazzi ad affrontare la vita come cittadini consapevoli, attivi e liberi".

Può farci qualche esempio concreto?

"Inizio da settembre, quando tutti i bambini (solitamente di classe quinta), presentano la



Lo stallone "Nodo di storie" di Trivena in val Breguzzo, progetto al quale ha partecipato anche l'ACS "Che scoperta Plumplumer"

Durante la prima assemblea dell'ACS di Zuclò erano presenti anche i ragazzi e le ragazze delle medie, che hanno fatto parte della base sociale della cooperativa: lei come interpreta questa partecipazione?

"Sicuramente l'esperienza dell'ACS è molto significativa per i ragazzi, si sentono coinvolti e altamente responsabilizzati, l'aver un ruolo riconosciuto dai compagni e dagli adulti contribuisce in modo sostanziale alla crescita formativa. Oltre a questo, l'invito al "passaggio di testimone" aiuta a capire che c'è un "prima e un dopo" che fanno parte dello stesso percorso, che chi ha lavorato prima ha creato basi affinché, chi arriva dopo, possa proseguire imparando da quanto fatto in precedenza e, se possibile, migliorare. **Le esperienze non terminano con la fine di un percorso scolastico, ma si trasformano e rimangono dentro ognuno di noi, mattoni del cammino".**



"La cooperativa è un insieme di soci"

In occasione della prima assemblea dell'ACS "Girasole", le bambine e i bambini della quinta della scuola elementare di Zuclò si sono presentati agli ospiti intervenuti e hanno spiegato ai bambini più piccoli cos'è una cooperativa.

La cooperativa è un insieme di soci e socie che hanno ruoli diversi, è uno spazio per imparare a esprimere le nostre idee, anche con il voto, rispettare quelle degli altri, discutere, collaborare, aiutarsi e lavorare. **La cooperativa scolastica Girasole collabora con le associazioni del paese, fa beneficenza e si autofinanzia.** Ricordiamoci anche

che la cooperativa ha uno statuto che serve a regolamentare le procedure di elezione del direttivo. Alla guida c'è il consiglio di amministrazione formato proprio da noi alunne e alunni di classe quinta, all'interno del quale è eletto il direttivo che dura in carica un anno scolastico. I bambini non eletti sono soci consiglieri.



Come si sviluppa la collaborazione con le realtà del territorio?

“Il legame delle scuole con il territorio è forte. All’assemblea elettiva, oltre al sottoscritto, a Zuclo è sempre invitato anche il sindaco. Le varie iniziative prevedono sempre **l’apertura della scuola al paese**. In occasione delle varie proposte effettuate in corso d’anno, è il direttivo dell’ACS che tiene i contatti, chiede collaborazione (ovviamente

“Ogni anno ci occupiamo di molte iniziative”

La base sociale dell’ACS “Che scoperta Plumplumer”, costituita dalla scuola elementare di Bondo, racconta cosa si può fare in cooperativa.

La cooperativa si chiama “Che scoperta Plumplumer”, nome legato ad una località del nostro territorio, dove i bambini della scuola di Bondo hanno operato per il **ripristino di un sentiero ormai quasi in disuso**. Ogni anno ci occupiamo di molte iniziative: realizziamo il mercatino di Natale, attraverso la vendita di lavoretti costruiti da noi

con l’aiuto dei nostri nonni; chiediamo ai missionari del nostro Comune se hanno disponibilità per venire a raccontarci delle loro esperienze e doniamo loro una parte dei fondi della nostra cooperativa in beneficenza per i poveri. Infine, a gennaio promuoviamo la vendita delle “Arance della salute”, il cui ricavato va all’associazione AIRC.

con la supervisione dei docenti incaricati) e manda inviti e ringraziamenti”.

Può raccontarci un esempio concreto?

“L’ACS della scuola di Bondo “Che scoperta Plumplumer” porta il nome della località montana in Val di Breguzzo oggetto di studio e valorizzazione da parte di alcune classi della scuola. Il progetto si è svolto in collaborazione con associazioni ed enti territoriali (SAT, Alpini, Gruppo Anziani, Parco Nazionale Adamello Brenta) e ha visto la scuola impegnata, oltre che nella ricerca storica condotta con gli anziani del paese, anche nel recupero della vecchia rete sentieristica **realizzando un percorso ad anello che porta alla scoperta di alcuni**

eventi significativi della storia del nostro territorio. Il percorso è ora parte integrante di un più ampio itinerario storico-naturalistico realizzato dal Parco Nazionale Adamello Brenta e denominato **“Passi nella storia”**.

Avete stretto legami anche con le cooperative locali?

“I docenti inseriscono nelle loro programazioni visite alle cooperative locali. Negli anni passati sono state visitate le Famiglie Cooperative in paese, le Casse Rurali, l’Anfas e la collaborazione con la cooperativa Incontra per la realizzazione di percorsi legati a tematiche particolari”. ■

Istituto Degasperi di Borgo Valsugana Cfs Divulg4ri, insieme promuovere la conoscenza in modo coinvolgente

Spiegano le ragazze e i ragazzi: “Grazie alla Coop Formativa Scolastica migliore collaborazione, gestione del tempo, capacità di risolvere problematiche nel gruppo, più spazio alla creatività”

Le ragazze e i ragazzi della IV ARI dell’Istituto Degasperi di Borgo Valsugana raccontano la propria esperienza di cooperativa scolastica, costituita con il supporto dell’insegnante Chiara Lazzeri e dell’Area Formazione e Cultura Cooperativa della Federazione Trentina della Cooperazione.

“**C**on la presentazione e la firma dell’atto costitutivo, la classe 4 ARI dell’Istituto A. Degasperi di Borgo Valsugana ha dato ufficialmente vita a “DIVULG4RI”, la propria Cooperativa Formativa Scolastica

(CFS). È un progetto che permette ad alunni e alunne di simulare un’impresa gestita in forma cooperativa e mettere in pratica competenze trasversali mentre si svolgono ore di alternanza scuola lavoro. L’attività a cui la base sociale ha scelto di dedicarsi è **l’organizzazione di eventi, intesi come occasione per promuovere la conoscenza in modo coinvolgente**. In particolare, abbiamo deciso di occuparci della progettazione di una caccia al tesoro per il centro di Borgo Valsugana e di un’assemblea d’istituto. La caccia al tesoro permetterà a un **gruppo di ragazzi inglesi che verranno a Borgo**

per uno scambio scolastico con la nostra scuola di conoscere la cittadina che li ospiterà. Il percorso si svilupperà lungo un itinerario di 17 tappe, che porteranno i partecipanti a scoprire, anche grazie al supporto di opportune descrizioni, la storia e i luoghi più incantevoli della città e, al tempo stesso, di sentirsi coinvolti in un gioco divertente e stimolante. Per l’assemblea d’istituto l’obiettivo è organizzare un momento coinvolgente e per tutte e tutti i nostri compagni, per una crescita condivisa. Al di là dei risultati che potremo raccogliere con il nostro lavoro cooperativo, ci siamo resi conto fin dalla prima assemblea che la CFS ci offre l’opportunità non solo di garantire **una migliore collaborazione fra tutte e tutti noi, ma anche di dare spazio alla creatività di ogni socio e socia**. Siamo convinti che in questo modo avremo la possibilità di sviluppare nuove competenze, in particolare riguardo alla **gestione del tempo e alla capacità di risolvere problematiche all’interno di un gruppo**”. ■



razione in partenza per l'autunno: è stato programmato un proseguimento del seminario "Diversity e nuovi approcci alla leadership" in cui si sono affrontati i temi della diversità all'interno delle organizzazioni e ci si è interrogati su come rafforzare la leadership personale delle partecipanti. A condurre il workshop è stata la coach Francesca Morgante che, attraverso il coinvolgimento attivo di tutte le persone che vi hanno preso parte, ha illustrato tematiche

Questo protocollo prevede l'istituzione di una Cabina di regia per armonizzare le attività indicate per condividere le modalità e caratteristiche, nella convinzione che solo attraverso una responsabilizzazione collettiva il fenomeno possa essere arginato.



GENER-AZIONI COOPERATIVE

Ai blocchi di partenza anche una nuova edizione del percorso formativo "Generazioni cooperative" che or-

Associazione Donne in Cooperazione

Donne in Cooperazione: gli appuntamenti da non perdere

Un autunno denso di nuovi progetti, iniziative e attività di formazione per l'Associazione Donne in Cooperazione, impegnata a potenziare e valorizzare la presenza delle donne nel movimento cooperativo. Ecco alcune anticipazioni

Age management e strategie per la promozione della salute delle lavoratrici e dei lavoratori in Provincia autonoma di Trento": è il progetto formativo, rivolto a professionisti di ogni settore, che anche l'Associazione Donne in Cooperazione ha seguito di recente. L'age management aiuta a trovare risposte all'invecchiamento della popolazione lavorativa e a garantire la valorizzazione delle diverse competenze, anche attraverso nuove prassi e strategie utili alle aziende nel garantire equità di trattamento delle persone che vi lavorano.

La presidente dell'Associazione Donne in Cooperazione, Nadia Martinelli, ha portato il suo contributo al percorso formativo evidenziando il ruolo cruciale che il management delle differenze di genere riveste all'interno delle aziende, specialmente nell'ottica di abbattimento degli stereotipi di genere. Le prospettive di genere nell'age management richiedono un approccio che consideri ambiti diversi: percorsi di carriera, pensionamento, sicurezza economica, formazione e sviluppo, salute, benessere sul lavoro, bias cognitivi e stereotipi, ma anche equilibrio vita-lavoro, leadership, rappresentanza e sicurezza sul lavoro.

I PROGETTI PER L'AUTUNNO

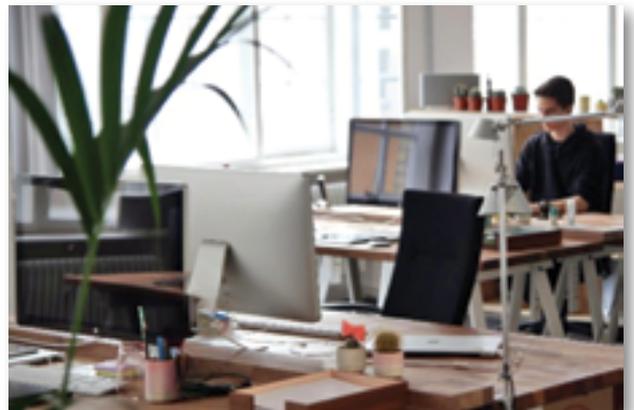
Sul tema della leadership sono diversi i progetti dell'Associazione Donne in Coope-



legate alla diversità e alla capacità di leadership nei contesti organizzativi, e le strategie per lo sviluppo di gruppo di lavoro. Nel seminario autunnale questi concetti verranno ripresi e approfonditi con attenzione particolare sul concetto di leadership personale e rapporto con il potere, con la presentazione di strumenti utili a costruire un proprio piano d'azione.

ANTIVIOLENZA IN TRENTINO

Continua inoltre l'impegno sul tema Antiviolenza in Trentino. Dopo la recente firma del protocollo d'intesa per la prevenzione e il contrasto alla violenza di genere in Provincia di Trento, rinnovato e ampliato a febbraio, ora accanto alla Provincia autonoma di Trento, al Commissariato del Governo per la provincia di Trento, alle Procure della Repubblica di Trento e Rovereto, al Consorzio dei Comuni Trentini, all'Università degli Studi di Trento e all'Azienda provinciale per i servizi sanitari, ci sono anche Fondazione Bruno Kessler e la Federazione della Cooperazione Trentina, con il tramite dell'Associazione Donne in Cooperazione.



mai da diversi anni viene proposto dall'Associazione Donne in Cooperazione insieme ai Giovani Cooperatori Trentini e all'Area Formazione della Federazione. Gli obiettivi principali sono: sviluppare nei/nelle partecipanti conoscenze in materia di cooperazione, imparando peculiarità e funzionamento dell'impresa cooperativa, in particolare con riferimento allo specifico sistema trentino; sperimentare la conoscenza con alcune delle realtà del territorio, stimolando il ricambio generazionale e valorizzazione di genere nel governo delle cooperative.

MEDICINA DI GENERE

In autunno si terrà infine un convegno sulla medicina di genere, tema caro all'Associazione che anche in passato ha affrontato e dato rilievo a questo campo della medicina che studia le differenze biologiche e socio-culturali tra uomini e donne e come queste influenzano la salute, la prevenzione, la diagnosi e il trattamento delle malattie. L'obiettivo principale è migliorare la qualità delle cure mediche attraverso una comprensione più precisa di come le differenze di genere possono influire sulla salute. (N.M. e C.G.) ■



Un'immersione nella natura

L'acqua è solo per i pesci?

Osservare i moti delle correnti, il proliferare della vita subacquea, i riflessi e i giochi di luce sulla superficie dell'acqua, permette di connettersi con la natura e con sé stessi

di **Silvia Martinelli***

L'estate invita a stare all'aria aperta e a cercare la frescura degli specchi d'acqua. Il Trentino è ricco di laghi e fiumi grazie ai quali troviamo riparo dalla calura di certe estati. Tra le acque di questi importantissimi bacini non solo trovano rifugio, ma vivono e prosperano, diverse forme di vita. I primi a cui pensiamo sono sicuramente i pesci. Quello dei pesci è un mondo affascinante, molto distante dal nostro fatto di rumore, luci forti e rapidità. Nel mondo subacqueo regnano invece il silenzio, le luci soffuse e riflesse. Il magnifico lavoro dell'illustratore **Marcus Elieser Bloch** durato più di tre-

dicci anni mostra attraverso immagini dettagliate e ipnotiche 416 specie di pesci. Dei dodici volumi che Bloch ha disegnato, La Pulce Editore ha fatto un'accurata cernita per donare ai giovani lettori un albo illustrato senza eguali: "Un mare di pesci" (M.E. Bloch, *La pulce*).

Sfogliare questo libro permette di immergersi nel silenzio delle profondità marine e lacustri, e fa venire voglia di sporgersi sulla riva



di un fiume alla ricerca del guizzo di qualche pesce. Conosce bene questa sensazione chi ha provato a pescare o ha osservato i pescatori immersi nella contemplazione dell'attesa. Anche per i bambini l'attività della pesca può avere un certo fascino: la pesca è uno sport che insegna la disciplina, il rispetto verso gli animali e la natura, ma soprattutto promuove la scoperta di nuovi ambienti e territori.

Chi pratica la pesca sa che per riuscire è necessario rispettare delle regole, non solo quelle imposte dalla legge, ma soprattutto quelle della natura. Per imparare a pescare è necessario infatti conoscere e rispettare le correnti, i fondali e i pesci che popolano le nostre acque. Giocare o semplicemente passare del tempo nella natura contemplandola, è fondamentale per imparare a rispettare i suoi ritmi, i processi e il suo

evolversi. La pesca sportiva è un'attività che permette a bambini e ragazzi, ma non solo, di approfondire la conoscenza degli animali e dei loro habitat, e di conseguenza insegna il valore, il rispetto e la tutela dell'ambiente, invitando a prendendosi cura della natura e dei suoi esseri viventi.

Il libro "I pesci sognano?" (AA.VV., *Il Castoreo*) permette di approfondire la conoscenza dei pesci e di molti altri esseri viventi, dei loro comportamenti e di ciò di cui hanno bi-

“L'acqua racchiude in sé un senso di libertà, ottimismo e positività: ci ricorda che siamo parte di un tutto”

sogno, e noi con loro, per vivere in armonia. Con l'aiuto dello zoologo Papik Genovesi, è possibile diventare un super esperto di animali trovando risposta a quindici domande. In questo libro si scoprono tantissime curiosità sugli animali e si sfatano alcuni tra i miti più diffusi, guidandoci verso l'osservazione, l'attenzione, e la cura verso gli animali e il mondo che ci circonda.

Osservare i moti delle correnti, il proliferare della vita subacquea, i riflessi e i giochi di luce sulla superficie dell'acqua, permette di

connettersi con la natura e con sé stessi, come in un'antica forma di meditazione e mindfulness. Interagire con la natura mette il caos del mondo in stand-by, ci toglie dalla luminosità fittizia degli schermi acuendo in nostri sensi: la percezione dei profumi e dei suoni affina il tatto, generando un grande impatto positivo per la salute e il benessere. L'acqua racchiude in sé un senso di libertà, ottimismo e positività: ci ricorda che siamo parte di un tutto



e, come diceva l'antico filosofo Eraclito, che tutto scorre e cambia continuamente.

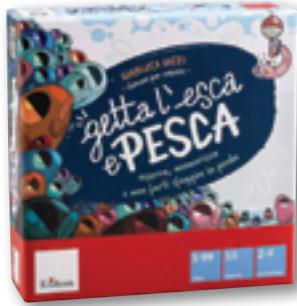
Chi non ha mai invidiato i pesci che viaggiano liberi nei tortuosi percorsi dei grandi fiumi o nella vastità dell'oceano? È quello che spinge Kaat a voler imparare a nuotare: la protagonista del libro "L'acqua è per i pesci" di Puck Koper (*Terre di Mezzo Editore*) vive felice su un peschereccio con sei marinai grandi, grossi e affettuosi. Un giorno vede le balene giocare: cosa c'è di più bello che essere libera come loro? Così chiede agli uomini di insegnarle a nuotare. Ogni marinaio fa del suo meglio per prepararla, o almeno sembra: la respirazione, il fitness, gli accesso-



ri... Ma quando iniziano le lezioni sulla posizione della luna e sulle canzoni del nuoto (tutto sempre rigorosamente senza entrare in acqua), Kaat inizia ad avere dei dubbi. La lasceranno mai nuotare davvero? Davvero il mondo dei terrestri non può incontrare quello degli esseri

marini? Dove risiede il segreto per un'armonia e un equilibrio tra questi due mondi? A Kaat e a tutti i lettori curiosi spetta cercare la risposta a queste curiose domande.

Anche senza scomodare la filosofia o la biologia è facile concordare sul fatto che una giornata spesa in compagnia dei suoni della natura e di parenti e amici è un toccasana per mente e corpo. Per stimolare entrambi è possibile giocare a una pesca sportiva più concettuale, ma altrettanto ricca di stimoli, grazie al gioco da tavolo



lo "Getta l'esca e pesca" (G. Daffi, Erickson). In questo gioco facile e divertente che coinvolge tutta la famiglia, bisogna mettere in campo memoria, velocità e attenzione per portare a casa il bottino più ricco.

Non resta che preparare lo zaino e partire alla scoperta di tutti gli specchi d'acqua che il nostro territorio ci offre, e immergersi nella contemplazione delle sue ricchezze sopra e sotto la superficie! ■

*La Libreria Erickson

La Libreria Erickson

La Libreria Erickson si trova in via del Pioppeto 24 a Gardolo. Se volete restare sempre aggiornati sulle novità e le iniziative della libreria potete seguire la pagina Facebook: facebook.com/LaLibreriaErickson e visitare il sito www.erickson.it. È possibile contattare i librai via mail lalibreria@erickson.it, via telefono o Whatsapp 0461-993963.



I soci possessori di Carta In Cooperazione, in negozio e su www.erickson.it, hanno diritto a sconti su libri, giochi, software, cancelleria, riviste, abbonamenti, prodotti per la formazione.

La simulazione dell'Assemblea delle cittadine e dei cittadini di Trento, lo strumento di partecipazione democratica dal basso su energia, verde pubblico e mobilità, nel mese di giugno è entrato nella sua fase operativa: 50 cittadine e i cittadini di Trento, estratti a sorte, che hanno aderito alla proposta di partecipazione al dibattito sulla crisi climatica si sono riuniti nel Big Void del Muse, nel primo incontro plenario. L'iniziativa, promossa da Muse Museo delle Scienze e Comune di Trento con la partecipazione

L'Assemblea di giugno ha preso il via con l'aiuto di facilitatrici e facilitatori professionisti che hanno indagato le aspettative di cittadine e cittadini dall'iniziativa, per poi avviare una serie di incontri di formazione a cura dei tecnici del Comune di Trento, di APPA e delle mediatrici e mediatori Muse su cosa si intende per cambiamento climatico, mitigazione e adattamento al cambiamento climatico, con un focus sul Piano adottato dalla municipalità di Trento per fare fronte alla transizione ecologica.

Trento, Muse

Cittadine e cittadini per il clima

Promosso da Muse e Comune di Trento, l'esperimento di democrazia diretta che vede in assemblea cittadine e cittadini per immaginare il futuro della città di Trento sui temi dell'energia, verde pubblico e mobilità



Durante l'assemblea sono state inoltre presentate le esperienze di cittadinanza attiva dello Youth Parliament to the Alpine Convention e della Rete Climatica Trentina.

Lo scopo dell'iniziativa è di sperimentare se un'Assemblea permanente dei Cittadini e delle

Cittadine sul Clima potrà divenire un utile strumento di partecipazione per la definizione di strategie e di politiche di mitigazione e di adattamento ai cambiamenti climatici per il Comune di Trento.

In autunno il processo si chiuderà con un evento pubblico al Muse di restituzione dell'esperienza con i rappresentanti di altre città italiane che hanno sperimentato le Assemblee dei cittadini e l'amministrazione comunale di Trento. Il prodotto finale del lavoro di Simulazione di Assemblea sarà un Report dei Lavori, contenente proposte e raccomandazioni per l'Amministrazione comunale riguardo alla realizzazione del Piano di Azione per l'Energia Sostenibile e il Clima (PAESC), con particolare riguardo alle azioni legate al percorso di decarbonizzazione della città di Trento; trattandosi di una Simulazione il report avrà solo valore consultivo, per valutare l'efficacia del processo stesso dell'Assemblea. (fonte: Muse Trento) ■

dell'Università degli Studi di Trento e di Extinction Rebellion Trentino Südtirol, e il patrocinio dell'Autorità per la Partecipazione Locale della Provincia Autonoma di Trento, ricalca le esperienze già condotte in Italia a Firenze, Milano e Bologna. A marzo l'Ufficio anagrafe del Comune di Trento ha inviato, estraendo a sorte tra tutte le censite e i censiti del capoluogo, 2000 lettere d'invito a un campione rappresentativo della cittadinanza; ad aprile 118 cittadine/i hanno dato la propria disponibilità a partecipare e, tra di loro, sempre a sorte, sono state estratte le 50 persone che oggi compongono l'Assemblea di Trento. Il progetto unisce tre aspetti: la volontà di innovare la reazione alla crisi ambientale in corso, di promuovere nuovi metodi di partecipazione civica, attiva ed efficace e re-interpretare gli spazi pubblici – come i musei – in luoghi di incontro e confronto piacevole e costruttivo.

Il prodotto finale del lavoro di Simulazione di Assemblea sarà un Report dei Lavori, contenente proposte e raccomandazioni per l'Amministrazione comunale riguardo alla realizzazione del Piano di Azione per l'Energia Sostenibile e il Clima (PAESC), con particolare riguardo alle azioni legate al percorso di decarbonizzazione della città di Trento; trattandosi di una Simulazione il report avrà solo valore consultivo, per valutare l'efficacia del processo stesso dell'Assemblea. (fonte: Muse Trento) ■

Il prodotto finale del lavoro di Simulazione di Assemblea sarà un Report dei Lavori, contenente proposte e raccomandazioni per l'Amministrazione comunale riguardo alla realizzazione del Piano di Azione per l'Energia Sostenibile e il Clima (PAESC), con particolare riguardo alle azioni legate al percorso di decarbonizzazione della città di Trento; trattandosi di una Simulazione il report avrà solo valore consultivo, per valutare l'efficacia del processo stesso dell'Assemblea. (fonte: Muse Trento) ■

Il prodotto finale del lavoro di Simulazione di Assemblea sarà un Report dei Lavori, contenente proposte e raccomandazioni per l'Amministrazione comunale riguardo alla realizzazione del Piano di Azione per l'Energia Sostenibile e il Clima (PAESC), con particolare riguardo alle azioni legate al percorso di decarbonizzazione della città di Trento; trattandosi di una Simulazione il report avrà solo valore consultivo, per valutare l'efficacia del processo stesso dell'Assemblea. (fonte: Muse Trento) ■

Anche quest'estate il Comune di Trento, con le cooperative, le associazioni e il volontariato del territorio, offre spazi freschi e attività di intrattenimento per anziani nei centri servizi della città. Tante le iniziative previste per trascorrere la stagione in compagnia: dalla presenza telefonica o a domicilio all'animazione in gruppo, dagli accompagnamenti alle piccole commissioni, con l'aiuto per il disbrigo delle pratiche e l'utilizzo della tecnologia, grazie al supporto dello sportello digitale.

Trento

Pronto Pia: pranzi, ginnastica, musica e passeggiate per l'estate degli over 65

Il numero verde Pronto Pia è 800.29.21.21. Tante le attività che proseguono in estate nei vari Centri dei quartieri di Trento. I volontari sono disponibili per la compagnia telefonica e per piccoli interventi domestici

Il progetto **Pronto Pia** (Persone Insieme per gli Anziani) nasce da una rete di associazioni e cooperative (Kaleidoscopio, ST Gestioni, Fai, Sad) del territorio, cui si affiancano singoli cittadini attivi, che con le risorse del volontariato collaborano per dare risposte ad alcuni bisogni delle persone sole con più di 65 anni. Il progetto mira a valorizzare le azioni di cittadinanza attiva nei quartieri della comunità Val d'Adige, per favorire la domiciliarità degli anziani e il sollievo delle famiglie nei compiti di cura. La regia è del servizio Welfare e coesione sociale del Comune di Trento con il Centro servizi anziani "Contrada Larga". Nel 2023 sono state quasi 11 mila le azioni messe in campo, da 134 volontari che hanno donato più di 16 mila ore per i bisogni degli anziani. **Per diventare volontario del progetto Pronto Pia** e chiedere informazioni si può chiamare il numero verde 800.29.21.21.

Al **Centro "Contrada Larga"** di via San Giovanni Bosco proseguono le attività motorie e le passeggiate all'aperto, le gite, gli atelier creativi, gli appuntamenti culturali, lo sportello tecnologico e i momenti di socializzazione, che prevedono un pranzo mensile e aperitivi con musica. Non manca inoltre la possibilità quotidiana di leggere i giornali e

giocare a carte. In molti quartieri proseguono poi le attività di animazione e socializzazione. Per informazioni, si può contattare il numero 0461.235348 o il numero verde 800.29.21.21 gestito dal Centro servizi anziani "Contrada Larga", attivo tutti i giorni dal lunedì al venerdì, dalle 8.30 alle 12.30 e dalle 14 alle 18, il sabato e la domenica dalle 14 alle 18. Il **Centro Servizi di Gardolo** dà appuntamento a Palazzo Crivelli in via Sant'Anna il martedì mattina dalle 8.30 alle 12.30 con attività di allenamento cognitivo, relazione,

AMI-comunità che cerca di contrastare l'isolamento degli anziani e prosegue il servizio di Cura e igiene per l'utenza del territorio insieme al servizio di Mensa aperta. Grazie ai giovani che stanno svolgendo il servizio civile nazionale al Comune di Trento prosegue anche lo **Sportello digitale**, su appuntamento il primo, terzo e quinto martedì del mese per aiutare le persone che hanno poca dimestichezza con i servizi online della Pubblica Amministrazione e i dispositivi elettronici. Per info sulle attività c'è il numero 0461.818101.



ascolto e sportello tecnologico, oltre a organizzare due incontri mensili di animazione in via Giongo. Per informazioni, chiamare lo

0461.235348. Il servizio Welfare e coesione sociale, in collaborazione con il Centro servizi anziani di Gardolo e i volontari, propone inoltre l'appuntamento del mercoledì pomeriggio a Palazzo Crivelli in via Sant'Anna per l'allenamento cognitivo "Non ti scordar di me", che propone giochi da tavolo e tombola. Il **Centro Servizi di Povo** nel periodo estivo continua le sue attività: il tè delle 10, il Coro Madama Dorè e le partite di burraco, i corsi nella Vasca terapeutica con l'iniziativa "Sveglia del Mattino". Sempre attivo il telefono

In collaborazione con i volontari, proseguono sul territorio le attività di animazione nel **quartiere San Giuseppe - San Pio X** con il "Progetto Sole sì, Soli no", che prevede due appuntamenti settimanali il lunedì e giovedì dalle 8.45 alle 11 al parco Maso Ginocchio per momenti di gioco, chiacchiere e merenda. E ancora, il martedì e giovedì dalle 16 alle 18 alla Casa delle Associazioni in via Bronzetti 29 sarà possibile riunirsi per il "Tè delle donne e gioco alle carte". Per chi vuol pranzare in compagnia, è possibile prendere parte al **pranzo comunitario** mensile che si svolge alla Parrocchia di San Giuseppe - San Pio X. Per informazioni tel. 366.93942322.

Nel **quartiere San Martino**, nella sala Circoscrizionale (ex Circolo San Martino) di via della Predara 11, in collaborazione con il Centro servizi Contrada Larga, tutti i martedì dalle 9 alle 11.30 continuano gli incontri di allenamento per la mente e i giochi in compagnia. Mercoledì 10 luglio e mercoledì 7 agosto,

in collaborazione con i giovani dell'Associazione provinciale per i minori (Appm), saranno inoltre proposti dei momenti socio-animativi. Per informazioni tel. Angela Tomasi 345.6035368.

Anche nella **Circoscrizione Oltrefersina** non si interrompono le attività di animazione e socializzazione in collaborazione con il Centro servizi anziani Contrada Larga. Due gli appuntamenti mensili previsti, per informazioni tel. Silvia 345.6033044 o Flavia 328.1508023. ■

PRONTO Pia
Persone Insieme per gli Anziani
800.29.21.21

Da più di trent'anni il tema della secessione anima e spesso infuoca il dibattito politico. Non si tratta di una questione puramente italiana, ma di un orientamento che si è fatto più evidente dopo la fine della guerra fredda quando il mondo, rimasto abbastanza congelato per quattro decenni, ha sperimentato processi di **disgregazione** senza precedenti. Basterebbe pensare allo sfaldamento dell'impero sovietico o al drammatico sgretolamento della ex Jugoslavia, ma anche alla

ultimi anni, con la progressiva erosione del potere d'acquisto degli stipendi e l'aumento delle persone che arrivano sempre più faticosamente alla fine del mese.

Il **divario sociale** appare sempre più vistoso ed è evidentissima la percezione di vivere in un mondo in cui, accanto a chi dispone di risorse economiche che gli permettono di mantenere uno stile di vita dispendioso, è crescente la quantità di famiglie che devono ridurre sempre maggiormente i propri consumi.

Uno degli aspetti più nascosti e difficilmente monitorabili di questa crisi è quello che qualche osservatore comincia a definire **"secessione alimentare"**. Eppure è questa la forma più quotidiana di secessione dei ricchi. La **disparità alimentare** è sempre stata nel mondo uno degli indicatori fondamentali della condizione delle persone, per le conseguenze che ha sullo sviluppo, sulla scolarizzazione, sull'aspettativa di vita, sulla salute. Ma oggi quello che maggiormente colpisce nelle nostre società è l'allargamen-

La **"secessione alimentare"**

Se il piatto diventa sempre più piccolo

Sempre più spesso si parla di una **"secessione dei ricchi"**, di erosione del potere d'acquisto, di disparità alimentare, una nuova forma di ingiustizia sociale. Il rapporto con il cibo è sempre stato il motore di grandi cambiamenti sociali

di **Alberto Conci**

nascita di partiti, in Italia e in Europa, che hanno fatto della secessione di regioni o stati il loro slogan vincente. Tali processi sono profondamente **diversi dal riconoscimento delle autonomie** – in Italia garantite peraltro dalla nostra carta costituzionale –, poiché **lo spirito che sostiene ogni forma di secessione è quello della concentrazione sul proprio benessere**, considerando secondaria o funzionale al proprio tornaconto ogni visione di respiro più ampio. Potremmo dire che la parola chiave del linguaggio secessionista è **"prima"**: prima il mio interesse economico, prima la mia salute, prima l'interesse della mia famiglia, della mia classe sociale, di quelli che parlano la mia lingua, che hanno la mia tradizione e così via. Siamo talmente abituati a sentire, durante le campagne elettorali, questa parola **"prima"**, che non ci facciamo nemmeno più caso. Quello che però mi preoccupa è che ciò che appare come particolarmente vistoso sul piano politico nasconde in realtà **una mentalità diffusa, che finisce per avvelenare l'aria che respira una comunità**.

Si tratta di una questione di grande rilevanza etica: quale rapporto c'è fra la realizzazione del mio benessere personale o di quello della mia comunità ristretta e quello del benessere di tutti? È giusto coltivare il proprio benessere senza porsi il problema di coloro che a questo benessere non possono accedere?

Non è un caso che si parli sempre più spesso di una **"secessione dei ricchi"** e che il tema sia diventato sempre più urgente negli



Questo **impoverimento**, aggravato dalla sensazione che le scelte politiche non siano per nulla orientate a contrastarlo e dall'incertezza, viene percepito da una fascia sempre più ampia di persone come crescente, inesorabile e drammatico, ed è **un'ipoteca sul futuro che avrà conseguenze profonde nei prossimi anni**.

to della forbice fra chi può scegliere ogni giorno di acquistare i cibi di qualità migliore rispetto a coloro per i quali l'aspetto determinante è il basso costo dei prodotti. L'obiezione che spendere di più è un investimento sulla salute vale poco: è vero, ma se le disponibilità economiche non lo permettono e se l'impressione netta è quella della diminuzione del potere d'acquisto, si finisce per ridurre la spesa per i beni più costosi, per differenziare meno l'alimentazione, per contenere il consumo di prodotti il cui acquisto diventa semplicemente invicinabile per una famiglia.

Lo ripeto: la trasformazione è tanto impercettibile, se osservata in un arco di tempo breve, quanto però inesorabile, e non è più tamponabile semplicemente razionalizzando i consumi e aggiustando le abitudini alimentari per fare spazio a un'alimentazione di qualità. E di fronte alla contrazione delle possibilità di spesa finiscono per perdere efficacia anche tutte le considerazioni sull'eticità dei processi produttivi.

Temo che, sul campo lungo, le conseguenze di questa divaricazione nei consumi avranno enormi conseguenze sul piano della prevenzione e della salute pubblica. Per tale ragione la sottile ma sempre più evidente **"secessione alimentare"** che la crisi economica attuale alimenta solleva molti interrogativi sul modello sociale che immaginiamo e sulle linee di frattura che lo attraverseranno.

Perché il rapporto con il cibo è sempre stato il motore di grandi cambiamenti sociali





e anche di enormi movimenti rivoluzionari: si pensi alle conseguenze del pane "arricchito" di segatura in Germania dopo la prima guerra mondiale, o allo scandaloso invito di Maria Antonietta d'Asburgo, "Se non hanno più pane, che mangino brioche".

Accanto alla giustizia per i produttori (riconoscimento dei diritti dei lavoratori e di retribuzioni adeguate), all'attenzione per i criteri di produzione (biologico, controllo di fertilizzanti e anticrittogamici, controllo delle condizioni in cui nasce il prodotto, attenzione allo sfruttamento selvaggio del suolo e del mare, attenzione alla ricaduta ambientale, ecc.) e alla considerazione dei criteri di distribuzione (filiera, Km zero, impatto ambientale del trasporto, ecc.), credo dunque che oggi si debba interrogarsi maggiormente sui **rischi di questa nuova forma di ingiustizia sociale**, che discrimina i cittadini sulla base delle possibilità di accesso al cibo. Perché ogni forma di secessione, per quanto nobili possano sembrare le ragioni che la sostengono, dovrebbe porci prima di tutto il problema del destino degli esclusi e quello dell'universalizzazione dei piccoli o grandi privilegi che si difendono. ■

Verso il Festival Nazionale dell'Economia Civile

Per una nuova economia, il ruolo della partecipazione nel cambiamento

Presentato il "Manifesto e frontiere della ricerca per un Rinascimento economico". Appuntamento a Firenze dal 3 al 6 ottobre 2024

Si avvicina il Festival Nazionale dell'Economia Civile, in programma a Firenze dal 3 al 6 ottobre 2024; il titolo di questa 6ª edizione è "L'ora di partecipare". Durante il convegno internazionale il 20 e 21 giugno al Dipartimento di Economia dell'Università di Perugia per la presentazione dei contenuti del documento "Manifesto e frontiere della ricerca per un Rinascimento economico", Marco Ferrando, giornalista di Avvenire, ha ricordato come un approccio di analisi differente sia

necessario e atteso anche nell'ambito della comunicazione. "Dal Digital News Report Italia è emerso – ha precisato – che pur a fronte della tendenziale 'fuga dalle notizie', il 53% del pubblico esprime il desiderio di informarsi sui grandi temi, economici in primis, chiedendo di **fruire di un'informazione che abbia capacità di lettura diverse da quella mainstream**". Leonardo Becchetti, Direttore del Festival Nazionale Economia Civile e Co-fondatore di NeXt Economia, ha invece sottolineato **l'importanza della nascita, "che è in corso d'opera, di una nuova economia. Un'economia dove le persone hanno capacità relazionali e intelligenza emotiva, dove non si guarda solo al profitto, ma all'impatto sociale**



che si genera, dove il PIL non sia l'unico indicatore del benessere e della felicità di una comunità". Becchetti ha poi illustrato i cinque punti fondanti del manifesto, che vanno "dal **superamento dell'homo oeconomicus**, concetto socialmente dannoso, e di un paradigma economico generatore di depressione". Gli altri punti riguardano la capacità di **superare il concetto di impresa "shareholder-only"**, oltre il Pil come indicatore di benessere e generatività, per **misurare soddisfazione**

e **ricchezza di senso del vivere**, oltre lo iato stato-cittadino e oltre la deresponsabilizzazione valoriale e la separazione tra ricerca e impegno sociale. Becchetti ha ricordato che "l'impresa è qualcosa di più della massimizzazione del profitto", sottolineando **l'importanza e la necessità dell'impegno verso la cittadinanza attiva e la sussidiarietà**, per costruire una società inclusiva e solidale, e verso una maggiore interdisciplinarietà e la connessione formazione, impresa e azione civica. Il Festival Nazionale dell'Economia Civile è una iniziativa di Federcasse Bcc, Sec Scuola di Economia Civile, Confooperative e NeXt Economia (fonte: Festival Nazionale dell'Economia Civile) ■

**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

Fauna in (apparente o reale) difficoltà e intervento umano: quando è giusto, possibile e doveroso intervenire, e come si deve agire, nel caso? Si tratta di una domanda complessa, con risposte complesse, e forse per alcuni casi una risposta davvero “giusta” nemmeno esiste.

Di certo a livello etico le uniche due cose da non fare sono: 1) ignorare la situazione e girarsi dall'altra parte, oppure, 2) peggio-

solo osservare abbastanza a lungo e in profondità, per valutare se le nostre impressioni siano errate e influenzate dai nostri “bias” cognitivi (una sorta di pregiudizio, errori di valutazione).

L'ESEMPIO DEI CUCCIOLI DI VOLPE

Esempio: all'inizio dell'estate alle nostre latitudini potremmo



Fauna in difficoltà e intervento umano Animali in difficoltà: come comportarsi

Quando è giusto, possibile e doveroso intervenire, e come dobbiamo agire quando ci imbattiamo in un animale in difficoltà? Comprendere la reale situazione (e dunque conoscere fauna e natura) è il primo passo

di **Maddalena Di Tolla Deflorian**



rare la situazione (ad esempio ferendo l'animale nel goffo tentativo di “catturarlo” o indurne la fuga verso pericoli peggiori, come una strada trafficata o un dirupo o un predatore).

COMPRENDERE IL CONTESTO

In generale, si deve saper comprendere il contesto (specie, situazione, ambiente, pericoli) e si deve valutare se il proprio intervento possa produrre beneficio all'animale o no, e dunque per prima cosa bisogna osservare bene, con calma e **capire se quell'animale sia davvero in difficoltà e fino a che punto.**

Studiare e conoscere la fauna e la natura dunque è il primo passo generale da compiere.

Ad esempio, se un animale di qualsiasi specie sta compiendo un'azione che a noi sembra “pericolosa”, ma non sembra ferito né malato né incapace di gestirsi, dobbiamo

L'animale selvatico che hai trovato è davvero in difficoltà?

I piccoli merli, ed altri piccoli uccelli, anche se non sanno volare non sono abbandonati, gli adulti li nutrono e li proteggono anche se non sono nel nido. I piccoli caprioli trovati nell'erba alta non sono abbandonati, la madre è lì nelle vicinanze. Se non si è certi che l'animale trovato sia in difficoltà è bene contattare il Cras

incontrare di sera tardi/notte i **cuccioli di volpe** di età di circa tre mesi, intenti ad esplorare e cacciare, a volte senza la presenza della mamma. Siamo portati ad allarmarci quando vediamo un cucciolo di mammifero (soprattutto se “puccioso” come un volpacchiotto di tre mesi) ma se dedichiamo una mezz'oretta a osservare quei cuccioli con attenzione, prima di chiamare di corsa soccorsi forse non richiesti, probabilmente presto vedremo che sono abili a

fare molte cose e stanno esplorando o proprio cacciando, che la mamma sta tornando da loro, che si muoveranno in gruppo nella notte in modo sicuro, e non sono “persi” o in difficoltà.

Tuttavia se vediamo dei cuccioli molto piccoli, incapaci di autonomia, che piangono o sono feriti e la mamma non torna a lungo: ecco, in quel caso chiamiamo la forestale oppure un Centro recupero e valutiamo insieme agli esperti cosa fare.

ANIMALI DIVERSI

Consideriamo che **per alcune specie possiamo intervenire** (solo se necessario!) e recuperare direttamente l'animale in eventuale pericolo o ferito (ad esempio per i ricci, i ghiri, gli scoiattoli,

per i quali è sempre bene comunque evitare morsi e usare guanti, se possibile e chiedere agli esperti se farlo).

Per animali grandi e dotati di corna, zoccoli, artigli o dentature possenti, come caprioli, cervi, tassi, lupi, rapaci ovviamente **dobbiamo necessariamente sempre chiedere aiuto per eventuale recupero alla Forestale oppure ad un CRAS** (centro recupero animali selvatici) o ad associazioni specializzate, come la LIPU per gli uccelli.

Per gli uccelli è difficile che le persone abbiano le competenze per capirne le esigenze, dunque è sempre bene contattare la LIPU o un CRAS.

I RONDONI

Ad esempio: i **rondoni** non riescono a ripartire da terra (hanno zampe troppo corte e





sono adatti solo al volo e all'aggancio al nido, in alto), dunque un rondone adulto che non sia ferito (in quel caso va recuperato usando una scatola di cartone e va portato al Centro Recupero), ma sia a terra e sano (magari accaldato o per un temporale), va aiutato a riprendere il volo, va preso delicatamente sui palmi delle mani e – se sembra in buone condizioni e le ali sono a posto – fatto ripartire dandogli un piccolo slancio (ma non da un balcone o dall'alto, perché se incapace di volare, si schianterebbe e morirebbe).



Il rondone giovane ha ali tendenzialmente corte che in lunghezza non superano mai la coda e al massimo si incrociano di poco sul dorso. Spesso sono visibili i calami alla base delle penne (astucci cheratinici che contengono piumaggio in crescita).

Il rondone giovane, anche se in buona salute, non è in grado di camminare né di volare e alimentarsi. Nessun tentativo di involo va operato. Serve invece il soccorso e la consegna a un Centro Recupero. **Nell'attesa del ricovero lo si può adagiare in un conten-**

tore di cartone e al caldo, come descritto per gli altri nidiacci.

Ricordiamo poi che la fauna selvatica è protetta dalla legge e che detenerla, senza motivo e autorizzazione, è un reato.

INSIEME AI CENTRI DI RECUPERO

Conoscere i propri interlocutori, la loro capacità di risposta (magari anche la loro onestà intellettuale e la loro reale preparazione) è la seconda azione da compiere.

Una buona regola è fare fotografie e video, per documentare ai forestali o ai

veterinari la situazione, es evitare di toccare e manipolare l'animale se non necessario, per evitare morsi, incidenti o la trasmissione di malattie (la rabbia, ad esempio, che è virtualmente assente nella nostra regione ma non può essere esclusa in assoluto) e per evitare di peggiorare la situazione dell'animale che vogliamo aiutare, magari ferendolo ulteriormente o terrorizzandolo e stressandolo riducendo le sue difese o inducendone la fuga lontano da noi e dai possibili soccorsi.

Se l'animale fosse sulla carreggiata una possibilità è cercare di fermare o deviare il traffico – solo se possibile in sicurezza per le persone – e spostarlo per quanto utile alla sicurezza, ma con cautela (assicurandosi che non abbia fratture, altrimenti si rischia di fare peggio).

I CUCCIOLI

Per i cuccioli prendiamo alcuni consigli del WWF (che in Italia gestisce decine di CRAS): nel caso di ghiri, scoiattoli e ricci, se non sono feriti o debilitati, possiamo cercare la loro tana nei paraggi e ricollocarvi, se siamo sicuri che sia la loro.

Per mammiferi più grandi, se troviamo un cucciolo che non sembra ferito o debilitato, allontaniamoci, teniamo legato il cane che eventualmente sia con noi e se abbiamo un dubbio, chiamiamo un CRAS per consigli.

Le variabili sono tante, insomma. Studiare e informarsi bene è importante. ■

Le foto in queste pagine sono dei Cras WWF

Info Centro Recupero Animali Selvatici (Cras)

Trento, via al Bosco della Città, 10
Tel. 335 6306801/335 6305749
cras@provincia.tn.it
Tutti i giorni 9-12/13-17

AcI Trento

A passeggio col cane: come si usa la longhina

Il modo corretto, e previsto dalla legge, di condurre il cane in natura è: legato al guinzaglio e sotto controllo

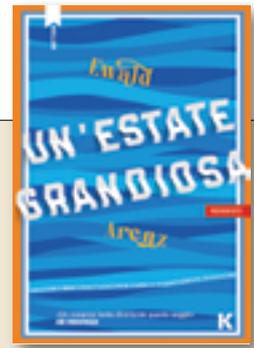
Agosto è il mese prediletto da milioni di persone per escursioni e uscite fuori porta, spesso accompagnate dai propri cani. Il modo corretto, e previsto dalla legge, di condurre il cane in natura è legato al guinzaglio e sotto controllo (salvo eccezioni specifiche)! I cani vaganti – come scriviamo spesso – non di rado provocano incidenti involontari con persone, ciclisti, altri cani, animali selvatici. Per godere una bella escursione allora possiamo usare una longhina da 3, 5 o 10 metri. Bisogna valutare le proprie competenze di gestione e la propria energia



fisica e mentale, per decidere la lunghezza e dobbiamo valutare bene dove andiamo, e assicurarci che la longhina non si impigli causando danni al cane o alla vegetazione, e che non faccia da intralcio o ferisca altre persone o cani.

PROGETTO ZAMPOS, GRAZIE PER NETTUNO

Nettuno soffriva le pene d'inferno in canile: aveva un tumore anale, i denti e la bocca marci, ed era disperato. Dopo anni di prigionia, lo abbiamo salvato. Oggi vive felice in campagna, in Lazio, in un rifugio, libero insieme ad altri cani, grazie alle donazioni delle persone sensibili. Potete donare per lui e diffondere le storie di Zamos (sono sul sito <https://www.aclov.org/zamos>). Donazioni ad ACL Odv sede Trento IBAN: IT62J083270325800000002044, con causale "cani ACL donaz rivista coop". Avvisate su acitrento@gmail.com per essere ringraziati. Per info 349 2302344.



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

UN'ESTATE GRANDIOSA

di Ewald Arenz, ed. Keller, Rovereto 2024

Questo romanzo è stato scelto dai librai indipendenti tedeschi come "il miglior libro dell'anno 2021" (anno dell'edizione tedesca), con oltre quattrocentomila copie vendute. Qui, tradotto da Scilla Forti, ha pieno sapore anche nell'ambiente formativo italiano, perché è comune alle scuole - quasi universalmente - che alla fine di un anno ci siano note dolenti, talvolta attese e talvolta a sorpresa. Con i successivi mesi programmati, tanto sognati... e rovinati. Eppure non è sempre detto: la vicenda dello studente Friedrich, tra le auspicabili mille, ne è prova. Friedrich per non essere boc-

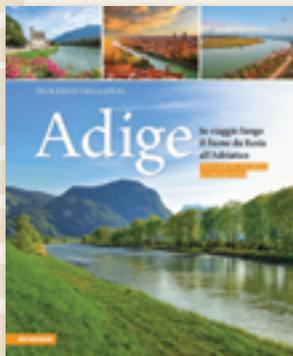
ciato dovrà dare a settembre gli esami di matematica e di latino, cioè l'annullamento di un'estate programmata alla grande. Ma sarà un susseguirsi di imprevisti, "con amicizie e paure, rispetto e fiducia, i fremiti dei primi amori e dei primi baci, i lati complicati del suo migliore amico, uno sguardo nuovo sulle persone della sua famiglia"...sarà una scuola di vita. È un libro a dimostrazione che "anche un'estate a casa può essere magica", che "ci sono momenti casuali capaci di cambiarci per sempre". Definito come "un romanzo tanto divertente quanto saggio", è un libro che fa star bene raccontando una storia intelligente e toccante.

ADIGE

di Fiorenzo Degasperì, ed. Athesia, Bolzano 2024

In prima di copertina la sintesi onnicomprensiva, "In viaggio lungo il fiume, da Resia all'Adriatico, tra arte storia e leggenda". Con una ricchezza di informazioni da sorprendere, ovviamente nel testo narratore o anche nelle annotazioni che accompagnano le immagini. Tutto garantito da un autore che ha affermato la sua professione con la ricerca dettagliata e una comunicazione efficace: ne sono documento il successo degli oltre trenta suoi libri, i riconoscimenti regionali e nazionali. Per questa sua recente creatura Fiorenzo Degasperì dice: "Scrivere del fiume

Adige è per me un atto dovuto: vi abito da sempre all'esatta distanza di venti metri, mi regala bellezza e contrasti, musica armonica e talvolta dodecafonica, comunque sempre romantica". È con una passione coinvolgente - e protettiva - che egli narra di un fiume sgorgato da una roccia, nei pressi del Passo Resia, per un tocco distratto di una fata; e lo segue nei meandri della Val Venosta, fino al suo permeare sempre più forte la valle da Bolzano a Trento a Verona e scorrere oltre a placarsi finalmente nel mare. Minuzioso nei particolari geografici storici folkloristi, poetico nelle sensazioni di natura e di creazioni antropiche, con il coraggioso obiettivo che "se non sono bastati gli dèi e i santi dell'acqua a proteggere l'Adige, ci ha provato questo libro".

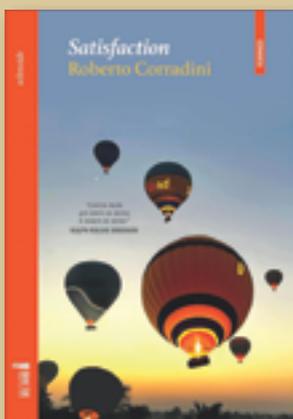


UNO PER TUTTI, TUTTI PER UNO!

Annalisa Strada e Gianluigi Spini, ed. ViTrenD, Trento 2022

Gli autori rileggono oggi e narrano la storia di don Lorenzo Guetti, con illustrazioni ardite, fiabesche e poetiche, di Anna Formilan. E in prefazione Giancarlo Bregantini, Vescovo di Campobasso, racconta del ponte solidale tra Calabria e Trentino, poggiato sul concetto di passaggio da mio a nostro, cioè "l'unione fa la forza". La rinascita della comunità giudicariense e, per espansione della comunità trentina, si è aggrappata a tre cardini originari, "la fiducia nella cooperazione solidale e fraterna tra persone, il ruolo cruciale della cultura e della conoscenza, la

partecipazione di tutti alla vita civile politica economica". Sono i cardini vincenti in Trentino e affermati - in quanto vincenti - in Italia, gradualmente e diffusamente a livello globale, dunque modello di efficace azione politica. In questo agile volume - di evidente attualità, ben scritto, ben impaginato, facile da leggere - sta un forte richiamo al coraggio e alla genialità di don Guetti, che ha saputo interpretare la realtà sociale ed economica di una terra dura e cruda, l'ha voluta cambiare attraverso la concretezza del fare, ha cercato esperienze da situazioni analoghe all'estero, ha saputo coinvolgere i singoli e l'intera popolazione su un progetto da attuare "con loro, per i singoli, per tutti".



SATISFACTION

di Roberto Corradini, ed. del Faro, Trento 2023

È il quarto romanzo dell'autore, dopo *Il sangue e l'inchiostro*, *Gente libera*, *Nati con la camicia*. La copertina di *Satisfaction* apre con un citazione del filosofo e poeta statunitense R.W. Emerson: "L'unico modo per avere un amico è essere un amico". Come dire che l'amicizia non può nascere e affermarsi se non nel sentire vicendevole, che è un donarsi reciproco, che se manca ognuno chieda il perché anzitutto a sé stesso. In questo romanzo lo scambio interpersonale avviene tra Tom-Nic-Teo: sono partiti da un comune stato di solitudine, constatato e gradualmente

espresso a partire dalla prima domenica di settembre del 1996, sul lago tra i monti, per un tuffo al calare del sole quando la gente è già via; così, come promesso, per tutte le successive prime domeniche di settembre e scoprire che tra loro, anche attraverso quel rito e altri, era iniziata un'amicizia vera, profonda, duratura... "una sensazione di soave benessere, uno strano sollievo che si ripeteva identico anno dopo anno, per cinquant'anni, rinsaldando in poche ore una complicità straordinaria e mettendo in fuga il vago senso di solitudine". Questo romanzo è la celebrazione dell'amicizia, appunto come creazione di relazioni gratuite e soddisfacenti che cancellano le frustrazioni dell'isolamento.

Da giugno gli utenti europei delle piattaforme social della società americana Meta (quella di Facebook e Instagram) stanno ricevendo una mail che li informa di un loro diritto: possono rifiutare di concedere a Meta l'uso dei loro dati personali per allenare l'intelligenza artificiale dell'azienda. Se rifiutano devono affrontare una lunga trafila per ottenere che i loro dati personali non finiscano **nel calderone della nuova tecnologia generativa**, capace di produrre testi, immagini e altro sulla base dei materiali che gli umani hanno realizzato in precedenza. Se accettano non sanno

egualitaria, peraltro: è vero che offre un servizio gratuito, ma in cambio non solo ottiene una grande profilazione degli utenti per vendere inserzioni pubblicitarie, non solo può usare i dati personali per offrire altri servizi commerciali, ma adesso può anche trasformarli in un capitale tecnologico straordinario, cioè la sua intelligenza artificiale generativa.

Che cosa potrebbe riequilibrare questa relazione? Le autorità per la protezione dei dati personali non hanno deciso di intervenire pesantemente: hanno emesso un parere relativamente generico e vagamente

Chi sfrutta i nostri dati per "allenare" la propria intelligenza artificiale



bene che fine facciano i loro dati, ma del resto già ora ne sanno piuttosto poco. **Tutte le intelligenze artificiali generative – di Meta, di Google, di OpenAI, di Anthropic e le altre – si allenano con i materiali prodotti dagli umani.** In questo modo costruiscono un valore finanziario enorme per le loro aziende, senza riconoscere un soldo ai produttori della conoscenza sulla base della quale sono costruite. Meta, a differenza degli altri, prende le informazioni pubblicate dagli utenti delle sue piattaforme, che vi conducono anche conversazioni relativamente private, ma chiede il permesso. In queste attività, il concetto di "legittimo interesse" favorisce le piattaforme: hanno più utilità ad accedere ai dati personali di quanta disutilità subiscano i singoli interessati. Meta pesca nelle sue proprietà e avvisa gli utenti, apparentemente: non si sa se faccia anche quello che fanno gli altri, usando pure i testi che si trovano sull'internet aperta senza avvertire nessuno. **La relazione con gli utenti è meno che**

Gli utenti di Facebook e Instagram hanno il diritto di rifiutare l'uso delle proprie informazioni personali da parte di Meta, che punta a trasformarli in un capitale tecnologico straordinario

di **Luca De Biase**, *Giornalista e saggista*

ambiguo in materia, che sembra consentire la pratica di Meta, ma nello stesso tempo non scoraggia chi protesta. Le regole sul copyright garantiscono il diritto all'opt out, cioè a rifiutare di concedere i dati. Le autorità antitrust hanno da tempo messo in atto azioni per contenere il crescente potere delle grandi piattaforme, ma non sembrano avere ottenuto risultati significativi.

I cittadini sono chiamati a un salto di consapevolezza. Non possono certo combattere dal basso il potere gigantesco delle grandi piattaforme, e forse non hanno neppure l'interesse a farlo, ma di certo possono contribuire a limitarlo facendo ricorso a tutti i diritti che sono stati messi a loro disposizione dalle leggi europee. In attesa che una nuova generazione di imprenditori europei colga in quelle regole l'opportunità per costruire piattaforme più attente ai diritti delle persone rispetto a quelle oggi esistenti. (*consumatori.e-coop.it*) ■

Antitrust

Nuova multa a Meta da 3,5 milioni di euro

L'Antitrust italiana ha inflitto una sanzione di 3,5 milioni a Meta per pratiche commerciali scorrette. Secondo l'autorità Meta, nel processo di registrazione a Instagram, non ha dato agli utenti informazioni chiare sulla raccolta e sull'uso dei loro dati per fini commerciali. Inoltre, in caso di sospensione degli account Facebook e Instagram, non ha fornito indicazioni utili per eventuali contestazioni. Meta, che nel corso dell'istruttoria ha sospeso la pratica, si è detta "in disaccordo" con la decisione e "valuta le azioni da intraprendere".

Dopo il successo delle prime due edizioni, la corte interna di Palazzo Benvenuti di via Belenzani a Trento (sede della Banca per il Trentino Alto Adige) torna a trasformarsi in sala cinematografica all'aperto per ospitare le proiezioni della nuova edizione di "Benvenuti al Cinema" del Nuovo Astra.

La programmazione, iniziata il 15 luglio, prevede due proiezioni settimanali nelle giornate di lunedì e di mercoledì, alle ore 21.15 nel mese di luglio e alle ore 21.00 nel mese di agosto.

La rassegna "Benvenuti al Cinema" è curata da **Antonio**

Saranno le relazioni al centro di Oriente Occidente 2024, terzo e ultimo capitolo dedicato a Mediterranei: le relazioni tra generazioni diverse, tra comunità distinte, tra generi, tra quelli che sono considerati centri e quelle che sono considerate periferie, tra economie consolidate ed emergenti, tra presente, passato e futuro. Il Festival sarà in scena nei teatri, nei giardini, nei musei, nelle piazze di Rovereto tra il 30 agosto e il 7 settembre e il programma come sempre unirà grandi nomi della scena internazionale alla produzione italiana e a nuove tendenze dal mondo, anche grazie all'importante collaborazione con Asia-Europe Foundation (ASEF). Alla presentazione della 44ª edizione del



Festival Oriente Occidente Anna Consolati, direttrice generale, Lanfranco Cis, direttore artistico, Dario Piconese, vicepresidente, e Micol Cossali, assessora alla Cultura del Comune di Rovereto, che ha sottolineato: «Oriente Occidente rappresenta un esempio virtuoso di ciò che Rovereto può creare. Il festival è uscito dalla dimensione dei pochi giorni di programmazione all'anno per abbracciare una vocazione più ampia, estesa su tutto l'anno e profondamente radicata sul territorio. Oriente Occidente è uno strumento di

Trento, Palazzo Benvenuti

Nuovo Astra: benvenuti al cinema sotto le stelle

Fino al 26 agosto, nelle serate del lunedì e del mercoledì, la corte interna di Palazzo Benvenuti di via Belenzani a Trento ospita le proiezioni del cinema all'aperto curate dal Nuovo Astra

Artuso, apprezzato per l'esperienza e la competenza maturata in questo settore in diversi decenni di attività.

Dopo l'apertura con il docufilm **"Erasmus a Gaza"**, il racconto dell'esperienza di **Riccardo Corradini**, roveretano di origine

e medico di professione, ecco le altre serate di cinema tra fine luglio e il mese di agosto: il 24 luglio **"Past Lives"**, il 29 luglio **"Women Talking"**, il 31 luglio **"C'è ancora domani"**, il 5 agosto **"Praying for Armageddon"**



(del ciclo Mondovisioni, i documentari del settimanale *Internazionale* dedicati ad attualità, diritti umani e informazione), il 7 agosto **"Perfect days"**, il 12 agosto **"Il male non esiste"**, il 19 agosto **"The Old Oak"**, il 21 agosto **"Gloria!"** per concludere il 26 agosto con **"Poor Things"**.

Il biglietto per assistere alle proiezioni costa 5 euro, con possibilità di **prenotazione al sito www.nuovoastra.incooperazione.it**; in caso di maltempo la proiezione viene annullata. ■

Oriente Occidente 2024

Mediterranei, l'ultimo capitolo

Dal 30 agosto al 7 settembre strade, piazze e teatri di Rovereto accoglieranno artiste, artisti e compagnie del 44° festival di danza internazionale Oriente Occidente



creazione di comunità che stimola la curiosità, la relazione e lo sguardo sul mondo. Se Rovereto oggi è la città della danza, il primo seme è stato gettato da Oriente Occidente». All'interno di questa area si inserisce anche il **progetto triennale di Etika** (il gruppo ecosolidale per l'energia della Cooperazione trentina con Dolomiti Energia), di cui Oriente Occidente è partner, **un progetto finalizzato all'accessibilità attraverso gli strumenti della danza e del teatro**.

Mediterranei vuol rappresentare uno sguardo plurale, una moltitudine di voci, la fram-

mentarietà di uno spazio che è molto più di un luogo fisico. Il focus sarà intorno alle relazioni che attraversano questo spazio pieno di contraddizioni e contrapposizioni, che è stato a lungo punto di incontro e scontro tra poli opposti. Economie emergenti si affacciano, intrecciano alleanze tra loro e stabiliscono relazioni con quello che era conosciuto come "Occidente". In un mondo dove polarizzare e rinchiudere sfumature politiche e sociali in punti cardinali è ormai riduttivo, cosa caratterizza queste relazioni? Se disparità e disegualanze nella distribuzione delle risorse sono innegabili, provando a decolonizzare lo sguardo, quanta cultura, arte, moda, danza, tendenze, musica arriva da lontano subendo processi di appropriazione? Quanto impari è ancora questa relazione? E per quanto tempo ancora dovrà esserlo? Quali saranno - o forse già sono - le conseguenze?

IL PROGRAMMA

SPETTACOLI INTERNAZIONALI Il cuore della programmazione è la danza internazionale, coreografe/i e compagnie da tutto il mondo arricchiscono il festival con una pluralità di sguardi. Per la 44ª edizione arrivano a Rovereto: Amala Dianor, Dorothee Munyaneza, Thomas Lebrun, Leila Ka, Sidi Larbi Cherkaoui e Seeta Patel.

LA DANZA ITALIANA Sostenere e programmare la danza italiana fa parte da sempre del Festival che negli anni ha intrecciato legami



con alcune delle compagnie più riconosciute del panorama nazionale, come Compagnia Abbondanza/Bertoni, Michela Lucenti con Balletto Civile, Aristide Rontini, Nicola Galli e Carlo Massari che tornano quest'anno con nuove opere e progetti inediti.

ORIENTE OCCIDENTE OFF Teatro dei Venti, Piergiorgio Milano, Luciano Padovani, Lucrezia Gabrieli, Francesca Bertolini, Sebastiano Moltrè, Morgana Furlani, Ashley Ho, Domenek Naue e Pietro Marullo spostano lo spazio performativo **fuori dai teatri invadendo spazi pubblici** e sale espositive alla ricerca di una prossimità con la comunità.

MUSICA E EVENTI SPECIALI Sono tre gli appuntamenti musicali di questa edizione: il primo vede l'incontro tra Siong Leng e Tempo Reale; per l'ultimo fine settimana di Festival invece c'è in programma il dj set di Thybaud Monterisi e la band Pacha Kama; le installazioni artistiche Biomodd [TTO15] e Sound of X si aggiungono alla programmazione. ■

Info e programma

<https://www.orienteoccidente.it>

Carta In Cooperazione

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



Aido Bolzano

Cinquant'anni di sì alla vita

Aido ha festeggiato nel 2023 i 50 anni di attività nella promozione della cultura del dono degli organi e dei tessuti. Con risultati molto positivi che incoraggiano a continuare e innovare

Nasceva nel 1973 l'associazione che si proponeva di diffondere la cultura della donazione di organi, anni in cui la medicina dei trapianti era agli albori. Cinquant'anni dopo l'Aido ha raggiunto i 1.475.046 iscritti in tutta Italia, 12.281 in Alto Adige (al 16 aprile 2024). Il bilancio del 2023 racconta poi del risultato più importante: nel corso del 2023 sono stati effettuati in Italia 4.392 trapianti d'organo, un record assoluto perché la media degli anni precedenti era intorno a 3.000-3.500 trapianti l'anno (i donatori effettivi nel 2023 sono stati 1.653, con un'età media di 62,1 anni). Le dichiarazioni di volontà hanno raggiunto, al 16 aprile 2024, quota 19.031.931 in tutta Italia, 184.193 in Alto

Adige. La lista delle persone in attesa della donazione di un organo ha superato il numero di 8000 (8009), in Alto Adige 45.

PER SAPERNE DI PIÙ

Per informare e promuovere la cultura della donazione, Aido Bolzano/Alto Adige è sempre molto attivo, anche in estate, con iniziative e partecipazioni a eventi; dopo gli appuntamenti di luglio al Lido di Bolzano e alla Biblioteca Endidae di Egna, il 7 agosto



si rinnova l'infopoint del Lido di Bolzano; Aido parteciperà anche al Festival del Movimento di sabato 7 settembre sui Prati del Talvera a Bolzano e il 22 settembre alla "Bolzanoinbici", sempre in città. Per l'ultimo fine settimana di settembre (28 sabato e domenica 29) è invece fissata la Giornata Nazionale AIDO, che vedrà i volontari impegnati in diverse attività a Bolzano e dintorni.

In novembre, da giovedì 7 a domenica 10 Aido Bolzano/Alto Adige parteciperà con un suo stand alla Fiera d'Autunno di Bolzano, mentre sabato 16 novembre sarà presente con una postazione alla Giornata Nazionale della Colletta Alimentare.

Come si diventa donatore?

Si può manifestare la propria volontà al momento del rinnovo della carta d'identità, presso il Comune cui ci si rivolge: in questa occasione si può rispondere in tre modi: dichiarazione positiva, dichiarazione negativa, nessuna dichiarazione nel qual caso saranno le famiglie che decideranno al posto del congiunto. Oppure ci si può iscrivere all'AIDO,

Lilt Trento

Pigiama Run 2024 Trento

La corsa (o camminata) non competitiva promossa da Lilt per i bambini malati di tumore: ti aspettiamo venerdì 20 settembre a Trento, a Le Albere, in piazza delle Donne Lavoratrici

Il 20 settembre anche Trento, assieme a più di 40 città italiane, si riempirà di pigiama in movimento in occasione della Pigiama Run organizzata da LILT, Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori Associazione Provinciale di Trento ETS OdV.

La Pigiama Run è una corsa-camminata non competitiva a scopo benefico, pensata per sostenere le attività di accoglienza LILT per i bambini e loro famiglie

La Pigiama Run è pensata per sostenere le attività di accoglienza LILT per i bambini e loro famiglie che vengono a Trento da lontano per le cure di protonterapia

che vengono a Trento da lontano per le cure di protonterapia: con l'ospitalità in due appartamenti per la durata delle cure, il sostegno psicologico, l'ascolto, l'accompagnamento alle terapie, LILT Trento è un ri-



ferimento concreto per queste persone, per non farle sentire sole, per sollevarle anche dalle difficoltà più pratiche. Quest'anno la Pigiama Run si corre per permettere a LILT di ampliare questi servizi a loro dedicati.

SI CORRE, O SI CAMMINA

La Pigiama Run si può fare di corsa o camminando, da soli o in compagnia, ma ai partecipanti è richiesto un unico impegno preciso: **indossare il pigiama o la camicia da notte**, per mostrare vicinanza a tutti i bambini ammalati di tumore che il pigiama devono portarlo tutto il giorno. Sarà proprio questo segno a rendere il momento un'occasione di condivisione molto particolare.

A Trento la partenza è prevista alle ore 19 da piazza delle Donne Lavoratrici, al quartiere Le Albere, e il percorso si snoderà in centro città per circa 4 km.

Fin dalle ore 17.30 sarà aperto il Village pre-partenza; con musica e intrattenimento.

Nel mese di settembre si celebra nel mondo la Campagna del Gold Ribbon de-



in occasione di uno dei tanti eventi in cui sono presenti i volontari dell'associazione o presso la sede Aido di Bolzano, in via Dolomiti 14. Una terza modalità è l'iscrizione presso le ASL; infine sul sito nazionale AIDO e sulla sua app. ■

Informazioni

AIDO - Via Dolomiti, 14, Premstallerhof, Piani di Bolzano
Tel. 0471 285188
bolzano-bozen@aido.it
www.aido.it

Per la prima volta in 70 anni di edizioni i Larn (Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia), contengono una sezione dedicata agli sportivi. Il documento è particolarmente utile in quanto nel mondo della nutrizione sportiva abbondano i "guru"; tuttavia, la condivisione e il consenso scientifico sono necessari per evitare posizioni personali, ideologiche e soprattutto non supportate da evidenze scientifiche. Propongo alcune riflessioni sui temi più comunemente dibattuti, quali il fabbisogno proteico di cui ho contribuito a scrivere il capitolo.

Proteine e carboidrati

La dieta dei muscoli

Le proteine sono il macronutriente del momento. Gli atleti agonisti possono aumentarne l'assunzione, ma non il giovane che va in palestra 3 volte la settimana. In Italia consumiamo il 20% in più di proteine rispetto ai fabbisogni, e meno carboidrati rispetto al livello minimo suggeribile

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

È evidente come le proteine siano il macronutriente del momento: sugli scaffali dei supermercati sono sempre più diffusi prodotti proteici di qualsiasi genere, esiste persino l'acqua arricchita in proteine!

L'attenzione all'apporto proteico nasce dal mondo dell'alimentazione per lo sportivo perché i fabbisogni di questi nutrienti per chi pratica sport possono essere aumentati; tuttavia, **non dobbiamo confondere gli atleti con persone che praticano attività fisica a livello amatoriale-dilettantistico**. Ad esempio, il ragazzo che va in palestra 3 volte la settimana per aumentare un poco la massa muscolare, non avrà bisogno di apporti proteici significativamente maggiori della popolazione, anche perché già consumiamo in Europa, e anche in Italia, circa il 20% in più di proteine rispetto ai fabbisogni per la popolazione.

Anche a livello amatoriale, invece, si osserva un'attenzione particolare nei confronti di questo nutriente, non solo attraverso gli alimenti, ma anche con integratori proteici in polvere, che risultano una delle tipologie di integratori alimentari più vendute in Italia. **Solo atleti che praticano attività fisica agonistica possono avere bisogno di livelli di assunzione maggiori di 1,5 g per chilo di peso corporeo**; in tale caso, se si desidera impostare una dieta, bisogna stare attenti a figure non qualificate che gravitano attorno al mondo dello sport, e affidarsi a un professionista abilitato, cioè un dietista, un biologo nutrizionista o un medico dietologo.

I carboidrati sono un altro macronutriente oggetto di attenzione, soprattutto per quegli sportivi che vogliono contenere il peso corporeo o definire la muscolatura. Tuttavia **l'Italia, che sarebbe una delle culle della dieta mediterranea, è diventata una nazione in cui si consumano meno carboidrati rispetto al livello minimo suggeribile** (dati IV SCAI 2017-2020).

Alcune delle **fonti preferibili di carboidrati a basso indice glicemico si trovano nei cereali, meglio se integrali**; ricordiamo che anche la pasta fa parte di questo gruppo, e che non hanno senso atteggiamenti "carbofobici", in particolare



nello sportivo per il quale i carboidrati assumono un'importanza ancor più rilevante.

Da ultimo è da sottolineare come, in particolare durante l'adolescenza, la pratica di attività sportiva condizioni i cambiamenti del proprio corpo, che possono essere vissuti con difficoltà; deve essere dunque posta attenzione ad atteggiamenti particolarmente restrittivi, ma anche di eccessiva attenzione allo sviluppo di massa muscolare: **la vigoresia o bigoresia o dismorfia muscolare**, cioè l'ossessione per la massa muscolare, è un disturbo ancora poco codificato a livello diagnostico, ma evidente in molti ambienti sportivi. (consumatori.e-coop.it) ■



dicata alla sensibilizzazione sui tumori pediatrici e proprio per questo l'evento nato a Milano qualche anno fa si è trasformato in un evento condiviso da tante LILT provinciali e diffuso su tutto il territorio nazionale. ■

ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Iscrizioni già aperte sul sito www.pigiamarun.it/trento/
Per informazioni: info@lilttrento.it
tel. 0461.922733



Ricette, bottiglie e libri

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

Tonno, sgombro, acciughe

Il sapore del mare è a tavola!

Ricco di gusto e di nutrienti preziosi e salutari, il pesce in scatola è ottimo d'estate con un'insalata o con una pasta, ma si rivela anche un ingrediente nuovo per molte appetitose ricette



Bruschette con melanzane, pesto di rucola e sgombro

Per 4-6 persone: 4-6 fette di pane di semola di grano duro, 90 g di filetti di sgombro in olio d'oliva Coop già sgocciolati, 1-2 melanzane, olio d'oliva extravergine, rucola, grana padano dopo riserva oltre 20 mesi Fior fiore, sale; per il pesto di rucola: 25 g di rucola, 15 g di grana padano dopo riserva oltre 20 mesi Fior fiore grattugiato, 10 g di pinoli Tirreno Fior fiore, 1 spicchio d'aglio piccolo senza anima, 2-3 cucchiai d'olio d'oliva extravergine, sale

Tagliate a fette non troppo spesse le melanzane e grigliatele; trasferitele in una ciotola e conditele con olio e sale; versate tutti gli ingredienti del pesto nella brocca del frullatore e frullate fino a ottenere una crema omogenea; tostate il pane su entrambi i lati e disponete le fette in un piatto; spalmatevi uno strato di pesto e sovrapponetevi le melanzane e qualche filetto di sgombro; guarnite con la rucola e qualche scaglia di grana padano. (Fiorfiore in cucina, 7/2024)

Involtini di zucchine, tonno e capperi

Per 4 persone: 3 zucchine verdi, 180 g di filetti di tonno Yellofin sott'olio fior fiore, 40 g di capperi dissalati, 2 filetti di alici del Mar Cantabrico sott'olio fior fiore, 1 spicchio d'aglio, olio d'oliva extravergine, 45 g di Grana Padano Dop Riserva

oltre 20 mesi, 1 uovo, 1 cucchiaio di pangrattato, maggiorana, sale e pepe

Pulite le zucchine, privatele delle estremità e tagliatele a metà in senso orizzontale; con un pelapatate o una mandolina, ricavate dei nastri regolari; conservate gli scarti e tritateli finemente al coltello; in una padella antiaderente fate insaporire l'olio con l'aglio tagliato a metà, quando sarà dorato eliminatelo e fatevi sciogliere le acciughe; unite il trito di zucchine e i capperi sminuzzati finemente, pepate, salate se necessario, fate poi raffreddare. Mescolate il tonno sgocciolato con il grana grattugiato, l'uovo e la maggiorana tritata; aggiungete il composto di zucchine e capperi e mescolate. Ponete un po' di questo composto all'estremità di una fetta di zucchina. Arrotolate stretto in modo da ottenere un cilindro e avvolgetelo con una seconda fetta di zucchina; procedete fino a esaurimento degli ingredienti e po-

nete quindi gli involtini in una teglia foderata con carta da forno; irrorate con un filo d'olio, cospargete con sale, pepe e pangrattato. Cuocete in forno ventilato a 200°C per circa 25-30 minuti o fino a doratura del ripieno. Sfornate e servite tiepidi o a temperatura ambiente. (Fiorfiore in cucina, 6/2020)

nete quindi gli involtini in una teglia foderata con carta da forno; irrorate con un filo d'olio, cospargete con sale, pepe e pangrattato. Cuocete in forno ventilato a 200°C per circa 25-30 minuti o fino a doratura del ripieno. Sfornate e servite tiepidi o a temperatura ambiente. (Fiorfiore in cucina, 6/2020)

Orecchiette con tonno, pomodorini e cime di rapa

Per 4 persone: 360 g di orecchiette di semola fresche Coop, 160 g di tonno a pinne gialle all'olio d'oliva Coop già sgocciolato, 30 g di pomodorini secchi sott'olio, 500 g di cime di rapa, 30 g di pangrattato, olio d'oliva extravergine, sale e pepe bianco

Mondate le cime eliminando i gambi e lasciando solo le cime e le foglie; in una padella antiaderente scaldate 2 cucchiai d'olio e fatevi dorare il pangrattato; lessate la pasta, insieme alle cime di rapa, in acqua salata per 4-6 minuti o per il tempo indicato sulla confezione, poi scolate il tutto e condite con il tonno sminuzzato, i pomodorini secchi e cospargete con il pangrattato croccante; completate con un filo d'olio a crudo e pepe appena macinato. (Fiorfiore in cucina, 6/2023)





Polpette di tonno in crosta di taralli e finocchietto

Per 4 persone: 40 g di pane raffermo senza crosta, 1 bicchiere di latte, 200 g di tonno yellowfin all'olio d'oliva già sgocciolato Fior fiore, 1 cucchiaino di capperi al sale marino Coop, 1 uovo, 20 g di Grana Padano Dop Riserva Fior fiore, 200 g di taralli pugliesi con olio extravergine d'oliva e semi di finocchio Fior fiore, finocchietto, olio di semi di arachidi per friggere, sale e pepe

Mettere il pane raffermo in ammollo nel latte fino a quando non sarà diventato tenero, strizzarlo bene con le mani e raccoglierlo in una ciotola con il tonno ben sgocciolato, i capperi dissalati, il Grana Padano, l'uo-

vo, 2 cucchiaini di taralli polverizzati nel mixer e il finocchietto tritato. Regolare di sale e pepe e impastare a mano il tutto fino a ottenere un composto asciutto e omogeneo. Con le mani inumidite formare tante polpette e disporle su un vassoio. Passarle in un piatto in cui avrete polverizzato i taralli restanti in modo da ricoprirle bene e friggerle, poche alla volta, in una

casseruola con olio a 170°C fino a doratura. Scolarle con un mestolo forato e lasciarle asciugare su carta da cucina. Servirle ben calde. (Fiorfiore in cucina, 6/2019)

Polpette di alici, aglio e peperoncino

Per 4 persone: 100 g di filetti di alici in olio d'oliva Coop già sgocciolate, 2 uova, 2 fette di pane raffermo, 30 g di pecorino romano grattugiato, 2 cucchiaini prezzemolo tritato, 1 spicchio d'aglio, 100 g di pangrattato,

1/2 cucchiaino di peperoncino, olio d'oliva extravergine

Mettete in ammollo il pane raffermo in acqua calda, poi strizzatelo e sbriciolatelo in una ciotola; grattugiate l'aglio e tritate finemente le alici; aggiungete tutti gli ingredienti nella ciotola e impastate per ottenere un composto omogeneo. Formate delle palline della grandezza di una noce e disponetele su un vassoio; scaldare l'olio in un tegame e friggete le polpette per un paio di minuti su tutti i lati fino a doratura. Scolate le polpette su un foglio di carta assorbente, quindi trasferitele in una ciotolina e guarnite con qualche rondella di peperoncino e qualche foglia di prezzemolo; servitele subito. (Fiorfiore in cucina, 6/2023)



La buona abitudine del pesce in scatola per una dieta sana

Due porzioni alla settimana di pesce in scatola sott'olio assicurano protezione dalla degenerazione cellulare, grazie all'alto contenuto di grassi "buoni" (omega 3 e 6)

Mangiare almeno due porzioni alla settimana di pesce in scatola sott'olio è una buona abitudine: **lo evidenzia uno studio dell'Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri IRCCS di Milano** (condotto nell'ambito delle attività dell'Italian Institute for Planetary Health in collaborazione con l'Università degli Studi di Milano), che ha esaminato, per la prima volta, **l'effetto del consumo di pesce in scatola separatamente da quello di pesce fresco sul rischio di tumore al colon-retto.**

I risultati hanno evidenziato una **riduzione del 34% circa del rischio di insorgenza di questo tipo di tumore nei soggetti che consumavano almeno due porzioni alla settimana di pesce in scatola sott'olio (pari a 80 grammi ciascuna); si ritiene che i benefici siano collegati al contenuto di acidi grassi omega-3 o ad altri nutrienti presenti in questo tipo di pesce.**



Sgombro, tonno, sardine in scatola sono alimenti poco "processati", perché cotti al vapore e inscatolati senza conservanti

I risultati emersi dallo studio (pubblicato nel 2022) hanno confermato che il consumo di pesce in scatola sott'olio può essere incluso all'interno di una dieta sana ed equilibrata, ha spiegato Carlotta

Franchi, ricercatrice del Dipartimento di Politiche per la Salute dell'Istituto Mario Negri, in quanto **minimamente processato, perché cotto a vapore, messo sott'olio e inscatolato senza conservanti.** Il pesce in scatola inoltre è pratico e accessibile da un punto di vista economico. La ricerca ha analizzato i dati di **due studi caso-controllo** che, grazie al sostegno di Fondazione AIRC, sono stati condotti tra il 1992 e il 2010 in diverse aree

italiane, coinvolgendo **2.419 pazienti con diagnosi di tumore al colon-retto e 4.723 controlli non affetti dal tumore".**

(fonte: Istituto Mario Negri)

Torniamo sul tema dei fiori eduli con questa seconda parte di ricette (*la prima in Cooperazione tra consumatori, giugno 2024*). Prima di “sperimentare” i fiori in cucina vogliamo però ribadire alcuni concetti e suggerire ancora qualche regola: dobbiamo ricordare che i fiori contengono oli essenziali e principi attivi che, in piccole dosi, sono rimedi efficaci in fitoterapia, ma se assunti in grande quantità pos-



unire la pasta di petali, mescolare bene, levando e rimettendo sul fuoco più volte il recipiente: non far cuocere a lungo perché lo zucchero troppo addensato si cristallizza facilmente; togliere dal fuoco, versare in recipienti preriscaldati e chiudere a caldo ermeticamente. La ricetta vale anche per la marmellata

di **robinia (o acacia)**, i cui fiori bianchi, profumati e dolcissimi danno forse la migliore marmellata di questo tipo.

I fiori nel piatto/2

Bouquet d'estate: petali e dolci profumi

Rosa, pesco, gelsomino, acacia, viola, rosmarino e tarassaco: i fiori, i petali e i boccioli di queste piante sono i protagonisti di ricette salate, profumate confetture, di un “miele” fatto in casa

di Iris Fontanari

sono avere effetti tossici; inoltre, le sostanze chimiche o i pesticidi, eventualmente presenti nell'ambiente in cui vegetano, possono trovarsi anche sulle loro corolle. È necessario quindi controllare e dosare con attenzione i fiori che usiamo nelle nostre ricette ed essere certi che siano commestibili, liberi da sostanze nocive, provenienti da zone protette, facendo attenzione a non scambiarli con piante simili, ma non commestibili e spesso neppure gradevoli.

I fiori da usare devono perciò essere quelli spontanei, lontani da strade e da zone con discariche. Vanno colti di primo mattino (il caldo fa disperdere le essenze aromatiche), a corolle ancora chiuse e cosparsa di rugiada, recidendo i fiori alla base con un coltellino e ponendoli in un cestino per farli respirare durante il trasporto. Le corolle non andrebbero lavate, ma controllate all'interno e private del peduncolo; se impolverate, si sciacquano in fretta dentro un largo setaccio o si immergono in acqua fredda, si sollevano più volte con le mani, si fanno asciugare su un telo. I fiori vanno usati subito, maneggiandoli il meno possibile; se si utilizzano solo i petali, questi vanno staccati dal calice uno alla volta, di netto. Gli ingredienti e i condimenti devono essere leggeri, cotti pochissimo o sparsi a crudo sulle vivande.

MARMELLATE

Con i fiori si preparano anche squisite marmellate, come quella di **rose (in più versioni)**, di **viole mammole (straordinaria!)**, di **fiori di rosmarino**, di **fiori bianchi di robinia (o acacia)**, di **gelsomino**; ma anche ot-

timi **liquori**, come quello di petali di garofano o il liquore di fiori freschi di camomilla, ecc. Ecco la ricetta della marmellata di **petali di rosa** (utile anche per marmellate di qualsiasi varietà di fiore dai petali carnosì, profumati e non tossici).

Ingredienti: 100 g di petali di rosa, 300 g di zucchero.

Immergere in acqua 100 g di petali di rose appena colte, quindi lasciarli sgocciolare ben bene; metterli in un mortaio (o nel passaverdure) e pestare fino a ottenere una pasta morbida e omogenea; mettere sul fuoco 300 g zucchero appena imbevuto d'acqua e farlo chiarificare (è pronto quando scende a gocce larghe se ne fa cadere un po' su un piatto);



In questa foto, lo sciroppo “miele” di tarassaco; in alto la marmellata di rose

FIORI DI PESCO

I fiori di pesco si usano in cucina sia come ingrediente, sia come decorazione in diversi piatti. Questa Rosacea dai rami lisci e lunghi con fiori bianchi, rosei e rossi, di leggiadra bellezza, è coltivata in molte varietà anche a scopo ornamentale. I suoi fiori, in particolare i boccioli, hanno proprietà lassative e antispasmodiche; soavi al gusto, non sono adatti nella pasticceria, ma sono ottimi con le carni, soprattutto quelle bianche, con le uova e nei pasticcini.

Per il **ripieno di un galletto**, da rosolare in padella con olio e vino, bastano una trentina di petali, mentre per ornare un'**insalata**, costituita da 300 g di funghi crudi, 2 gambi di sedano, 1 vasetto di yogurt, 1 pizzico di zucchero, sale e semi di cumino, sono sufficienti i fiori di un rametto.

SCIROPPO “MIELE” DI TARASSACO

Una ricetta “floreale” della bella stagione, facile da eseguire; non è propriamente un miele, ma uno sciroppo molto aromatico, nutriente e benefico (depurativo e antiossidante) per l'organismo.

Ingredienti: 250 fiori di tarassaco (“dent de cagn”), il succo di 1 limone, 1 litro d'acqua, 1 kg abbondante di zucchero.

Raccogliere i fiori di tarassaco col sole e metterli ad asciugare per qualche ora stesi su di un panno perché escano gli eventuali insetti. Versare i fiori nell'acqua fredda portandola lentamente ad ebollizione; far bollire 2-3 minuti, poi togliere la pentola dal fuoco e lasciare riposare per una notte. Il giorno seguente versare in un setaccio, lasciar sgocciolare i fiori in una pentola strizzandoli bene con entrambe le mani; al liquido così ottenuto aggiungere lo zucchero e il succo di limone; rimettere la pentola senza coperchio sul fornello a cuocere lentamente tenendo la fiamma il più basso possibile (per non distruggere le vitamine): in questo modo il liquido evapora senza bollire. Quando lo sciroppo sarà diventato abbastanza denso, versarlo in vasetti e chiudere a caldo ermeticamente. ■

Passa a
CoopVoce

+25€

traffico telefonico
bonus in omaggio



50 GB 5,90€

EVO 50

✦ 50 GIGA ✦ MINUTI ILLIMITATI ✦ 1000 SMS

Iniziativa valida dall'8 agosto al 4 settembre 2024
per chi porta il numero in CoopVoce



Iniziativa attivabile
anche con Self SIM

coopvoce
Comunicare è semplice

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



coopvoce.it

CERCA IL PUNTO VENDITA ATTIVATORE PIÙ VICINO A TE

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



Formaggini Susanna
pz. 8 - 140 g



SOLO PER I SOCI

60 e 0,75€
PUNTI

9,64 € al kg
ANZICHÉ 1,99 €

Condimento pronto per spaghettoni allo scoglio Coop
surgelato 400 g



SOLO PER I SOCI

180 e 1,39€
PUNTI

7,98 € al kg
ANZICHÉ 3,99 €

Biscotti Bucaneve Doria
tubo 200 g



SOLO PER I SOCI

40 e 0,39€
PUNTI

3,95 € al kg
ANZICHÉ 1,05 €

Cioccolato Fondente Extra Emilia Zaini
200 g



SOLO PER I SOCI

100 e 0,99€
PUNTI

9,95 € al kg
ANZICHÉ 2,89 €

Aceto di mela Melchiori
750 ml



SOLO PER I SOCI

50 e 0,89€
PUNTI

1,85 € al litro
ANZICHÉ 2,09 €

Polpa di pomodoro Mutti
2 x 210 g



SOLO PER I SOCI

50 e 0,79€
PUNTI

3,07 € al kg
ANZICHÉ 1,99 €

Energy Drink Red Bull
assortito 250 ml



SOLO PER I SOCI

60 e 0,55€
PUNTI

4,60 € al litro
ANZICHÉ 1,45 €

Radler Gösser
lattina 500 ml



SOLO PER I SOCI

50 e 0,49€
PUNTI

1,98 € al litro
ANZICHÉ 1,29 €

Brandy Stock 84 Original
36° - 700 ml



SOLO PER I SOCI

330 e 4,69€
PUNTI

11,41 € al litro
ANZICHÉ 9,50 €

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 Dash
Classico - Salva Colore
21 lavaggi - 1,05 litri



SOLO PER I SOCI

340 e 2,59€
PUNTI

5,70 € al litro
ANZICHÉ 8,69 €

Labello
Classic care - Soft rosé 5,5 ml



SOLO PER I SOCI

80 e 0,79€
PUNTI

289,09 € al litro
ANZICHÉ 2,65 €

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.



**Panna spray UHT
 Meggle**
 250 g



SOLO PER I SOCI

100 e 0,99 €
 PUNTI

7,96 € al kg
 ANZICHÉ 2,60 €

**Le Soffici pronte da infornare
 Cameo**
 Cioccolato - Margherita 600 g



SOLO PER I SOCI

230 e 1,69 €
 PUNTI

6,65 € al kg
 ANZICHÉ 4,99 €

**Gamberetti boreali cotti e sgusciati
 Coop**
 surgelati 200 g



SOLO PER I SOCI

200 e 1,99 €
 PUNTI

19,95 € al kg
 ANZICHÉ 5,49 €

Frolle ripiene Coop
 cacao - crema pasticcera
 200 g



SOLO PER I SOCI

60 e 0,69 €
 PUNTI

6,45 € al kg
 ANZICHÉ 1,85 €

Miele di acacia Coop
 500 g



SOLO PER I SOCI

210 e 2,89 €
 PUNTI

9,98 € al kg
 ANZICHÉ 5,99 €

Peperonata Sacilà
 290 g



SOLO PER I SOCI

70 e 1,09 €
 PUNTI

6,17 € al kg
 ANZICHÉ 2,59 €

Maionese Orco
 vaso 940 g



SOLO PER I SOCI

140 e 2,39 €
 PUNTI

4,03 € al kg
 ANZICHÉ 4,89 €

Birra Pilsener Eichbaum
 lattina 500 ml



SOLO PER I SOCI

40 e 0,29 €
 PUNTI

1,38 € al litro
 ANZICHÉ 0,99 €

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



SOLO PER I SOCI

370 e 5,50 €
 PUNTI

13,14 € al litro
 ANZICHÉ 11,50 €

**Vino da tavola
 Tavernello**
 rosso - bianco - rosato
 1 litro



SOLO PER I SOCI

70 e 0,79 €
 PUNTI

1,49 € al litro
 ANZICHÉ 1,79 €

**Repellente insetti Autan
 Family Care**
 spray 100 ml



SOLO PER I SOCI

190 e 1,99 €
 PUNTI

38,90 € al litro
 ANZICHÉ 6,49 €

Acchiappacolori Grey
 16 fogli + 4 gratis



SOLO PER I SOCI

130 e 1,45 €
 PUNTI

ANZICHÉ 4,59 €

**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.

MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 10 AGOSTO 2024

CONSEGNA DAL 16 AL 30 SETTEMBRE 2024



SET 2 BICCHIERI DA BIRRA WEIZEN BRAUCHZEIT RITZENHOFF

- 2 bicchieri da birra con un raffinato motivo decorativo
- Ideale per birra bianca da 0,5 litri
- Vetro di alta qualità con un aspetto senza tempo e alta brillantezza
- Misure: altezza 25,4 cm, Ø 7,5 cm, peso 510 g
- Lavabile in lavastoviglie

nr. **718** VOLPE E LUPO

PREZZO € 43,90
OFFERTA € 33,90
PREZZO SOCI € **27,90** SCONTO 36%



nr. **719** ORSO E LUPO

PREZZO € 39,90
OFFERTA € 33,90
PREZZO SOCI € **27,90** SCONTO 30%



nr. **721** SET BACCHETTE SUSHI

- Il set consiste di due paia di bacchette nere realizzate in plastica di alta qualità, facili da pulire
- Il set comprende anche un elegante cucchiaino in acciaio inossidabile 18/10
- Adatto come regalo, in quanto il set ha un packaging chic in cui le bacchette giapponesi sono poste in maniera accattivante su uno sfondo rosso

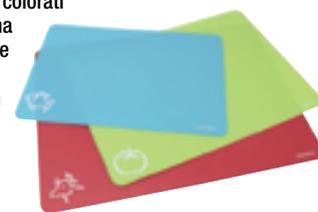
PREZZO € 25,90
OFFERTA € 20,90
PREZZO SOCI € **16,90** SCONTO 34%



nr. **726** SET 3 TAGLIERI FLESSIBILI PEDRINI

- Set 3 taglieri flessibili colorati indispensabili in cucina
- Lavabili in lavastoviglie
- Misure: 38x29 cm, 34x25 cm e 30x21 cm

PREZZO € 11,90
OFFERTA € 9,50
PREZZO SOCI € **7,90** SCONTO 33%



nr. **724** CEPPO IN BAMBÙ CON COLTELLI BALLARINI

- Ceppo in bambù contenente: uno spelucchino, un coltello universale, un coltello da carne, un coltello da chef, un coltello da pane, un paio di forbici multiuso e un acciaino per una rapida affilatura delle lame
- Coltelli realizzati in acciaio di formula speciale ZWILLING

PREZZO € 239,00
OFFERTA € 179,90
PREZZO SOCI € **149,90** SCONTO 37%



SET 6 COLTELLI ROSSI PEDRINI

- Lama in acciaio inox
- Lavabili in lavastoviglie

PREZZO € 8,90
OFFERTA € 7,50
PREZZO SOCI € **5,99** SCONTO 32%



nr. **723** DA BISTECCA
LAMA 11,5 CM



nr. **722** DA TAVOLA
LAMA 10,5 CM



LINEA KERAMOS BARAZZONI

- Rivestimento interno ceramico di nuova generazione, naturale a base d'acqua, realizzato con materiali organici e inorganici
- La nuova formula composta da nano particelle in ceramica è 4 volte più antiaderente
- Non contiene nichel, PTFE, PFOA, PFAS e BPA
- Superficie lucida, liscia ed estremamente dura e resistente
- Fondo full induction
- Adatto a tutti i piani cottura, compresa l'induzione
- Realizzato in Italia

nr. **714** PADELLA Ø 24 CM

PREZZO € 57,90
OFFERTA € 47,90

PREZZO SOCI € **39,90**



SCONTO **30%**

nr. **715** PADELLA Ø 28 CM

PREZZO € 71,90
OFFERTA € 59,90

PREZZO SOCI € **49,90**



SCONTO **30%**

nr. **716** TEGAME Ø 28 CM

PREZZO € 71,90
OFFERTA € 59,90

PREZZO SOCI € **49,90**



SCONTO **30%**



nr. **717** CASSERUOLA Ø 24 CM

PREZZO € 78,90
OFFERTA € 64,90

PREZZO SOCI € **54,90**



SCONTO **30%**

nr. **720** CARAFFA IN VETRO BOROSILICATO CON COPERCHIO IN BAMBÙ TESCOA

- Ideale per conservare succhi di frutta, acqua e latte, in quanto ha le dimensioni di una comune bottiglia e può essere riposta all'interno dello scomparto del frigorifero
- Prodotta in vetro borosilicato resistente al calore
- Coperchio in bambù naturale che le dà un tocco elegante e chiude in modo sicuro grazie alla guarnizione in silicone
- Può essere utilizzata per scaldare tè e infusi
- Dimensioni: ø 9,5 cm, altezza 23,5 cm, larghezza con impugnatura 13,5 cm
- Capacità 1 litro



PREZZO € 20,90
OFFERTA € 16,90

PREZZO SOCI € **12,90**

SCONTO **38%**



nr. **730** VASSOIO IN BAMBÙ TESCOA

- Ideale per servire la colazione o il caffè con stile
- Elegante e robusto con bordo rialzato per trasportare bicchieri e tazze
- Dimensioni: 22 x 32 cm - altezza 2 cm



PREZZO € 15,90
OFFERTA € 12,90

PREZZO SOCI € **9,90**



SCONTO **37%**

nr. **729** MENSOLA PORTAOGGETTI IN BAMBÙ TESCOA

- Ideale per moltiplicare lo spazio nei pensili, sul piano di lavoro o per arricchire un buffet
- La mensola offre un'ampia superficie di appoggio e uno spazio in cui riporre stoviglie o barattoli
- Prodotto in bambù naturale con supporti in metallo con trattamento antiscivolo
- Elegante e stabile sul piano di lavoro e negli armadietti
- Ideale anche per servire la colazione a letto o per uno snack davanti alla televisione
- Dimensioni: mensola 38x22 cm - base 44x22 cm - altezza 15 cm



PREZZO € 33,90
OFFERTA € 27,90

PREZZO SOCI € **22,90**



SCONTO **32%**

nr. **727** TAGLIERE E VASSOIO IN BAMBÙ TESCOA

- Elegante tagliere/vassoio con doppia funzione: come tagliere rialzato, perfettamente stabile appoggiato sui supporti in metallo con trattamento antiscivolo; oppure come vassoio per servire, capovolgendolo e utilizzando i supporti come maniglie
- Design elegante, offre un'ampia superficie d'appoggio e di taglio
- Prodotto in bambù naturale con supporti e maniglie in metallo con trattamento antiscivolo.
- Dimensioni: tagliere 36x22 cm - base 42x22 cm - altezza 4,7 cm



PREZZO € 25,90
OFFERTA € 21,90

PREZZO SOCI € **17,90**



SCONTO **30%**

MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 10 AGOSTO 2024

CONSEGNA DAL 16 AL 30 SETTEMBRE 2024



BILANCIA DA CUCINA DIGITALE LINEA IRIDEA TOGNANA

- Look retrò e accattivante
- Display LCD di grandi dimensioni e tasti touch
- Funzioni di tara e di misurazione peso e volume
- Piatto in vetro temperato da 2 mm
- Spegnimento automatico o manuale
- Indicatore di sovraccarico e stato batterie
- Piedini antiscivolo
- Portata 5 kg



PREZZO € 19,90
OFFERTA € 15,90

PREZZO SOCI € **12,90**



SCONTO **35%**

TOSTIERA MINI GRILL CON TERMOSTATO LINEA IRIDEA TOGNANA

- Superficie esterna superiore in bakelite fredda al tocco per una maggiore sicurezza
- Piastre antiaderenti di grandi dimensioni 230x145mm
- Apertura a 180° e 105°
- Potenza: 1000 W
- Misure: 24,5x28,5lx altezza 8,5 cm



PREZZO € 39,90
OFFERTA € 33,90

PREZZO SOCI € **26,90**



SCONTO **32%**

FRIGGITRICE AD ARIA LINEA IRIDEA TOGNANA

- Look retrò e accattivante
- Ideale per cuocere senza l'aggiunta di olio, arrostire e non solo
- Moderno display digitale
- 9 programmi preimpostati
- Timer 60 minuti
- Temperatura regolabile da 80° a 200° C.

- Spegnimento automatico
- Protezione da surriscaldamento e sistema di interruzione dell'alimentazione quando il cestello è staccato dalla base
- Cestello lavabile in lavastoviglie
- Accessori: cestello e griglia antiaderente
- Potenza 2000 W

7 LITRI

PREZZO € ~~134,00~~
OFFERTA € 119,90

PREZZO SOCI € **99,90**



SCONTO **25%**

nr. ROSSO MELA
740



nr. VERDE SALVIA
741



8,3 LITRI

PREZZO € ~~146,00~~
OFFERTA € 126,90

PREZZO SOCI € **109,90**



SCONTO **24%**

nr. ROSSO MELA
742



nr. VERDE SALVIA
743



nr. 733 BISTECCHIERA DOPPIA GR47BE CUISINART

- 3 funzioni: grill, barbecue, panini
- Piastre di cottura rimovibili lavabili in lavastoviglie
- Timer fino a 30 minuti
- Temperatura massima 240°C
- Può essere usato chiuso o aperto
- Cuoce uniformemente da entrambi i lati
- Rivestimento antiaderente senza PFOA
- Vaschetta Integrata raccogli oli in eccesso



PREZZO € 199,00
OFFERTA € 173,90
PREZZO SOCI € 149,90 **SCONTO 24%**



nr. 734 MOKA ELETTRICA G10004500 G3FERRARI

- Timer programmabile
- Display LED e controllo elettronico
- Filtro con adattatore per 1, 2 o 3 tazze di caffè
- Colonnina espulsione caffè dotata di paraschizzi
- Termostato interno per autospegnimento
- Mantenimento in caldo 30 minuti
- Base appoggio fredda con rotazione 360°
- Potenza 400 W



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



nr. 736 FRULLATORE ELETTRICO G2012201 G3FERRARI

- Bicchiere in vetro graduato
- Capacità bicchiere 1,5 litri
- 6 Lame frantuma ghiaccio
- 2 velocità di funzionamento + PULSE
- Sicurezza di funzionamento nell'alloggio del bicchiere
- Coperchio con guarnizione
- Piedini antiscivolo
- Potenza 600 W



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



nr. 747 MACCHINA PER SOTTOVUOTO GS2000 GIO'STILE

- Design elegante e compatto
- Sigilla in pochi secondi
- Aspirazione fino a -85 bar (estrae 24 litri di aria al minuto)
- Adatto sia per i cibi secchi che umidi, supporta la funzione marinatura
- Taglierina per tagliare il sacchetto nella dimensione voluta
- Rotolo sacchetti massimo 30 cm di larghezza
- Inclusi nella confezione: un tubo flessibile da utilizzare con contenitori e tappi per sottovuoto, 5 sacchetti sottovuoto 30x30 cm e un rotolo sottovuoto da 20x200cm
- Dimensioni macchina: 40,5x8x21 cm

PREZZO € 143,00
OFFERTA € 119,90
PREZZO SOCI € 99,90 **SCONTO 30%**



nr. 737 AFFETTATRICE ELETTRICA SECURA9 CON COLTELLO LISCIO

- Struttura in metallo pieno che garantisce un risultato di taglio ottimale
- Forma inclinata che permette l'uso senza grande impiego di forze
- Il carrello può essere staccato
- Regolazione dello spessore continua fino a ca. 23 mm e vasta copertura del coltello
- Interruttore di sicurezza
- Regolazione elettronica dei giri della lama per permettere di trovare la velocità adatta
- Vassoio in resina e deposito per il cavo d'alimentazione
- Potenza: 130 Watt motore a corrente continua (230 V)



PREZZO € 349,00
OFFERTA € 299,90
PREZZO SOCI € 249,90 **SCONTO 28%**



nr. 735 GELATIERA G2014401 G3FERRARI

- Con compressore
- Capacità 1 litro (0,6 kg di gelato)
- Temperatura di esercizio: -18 -35°C
- Silenziosità <50 dBA
- 3 funzioni: gelato, raffredda, mescola
- Timer 60 minuti
- Mantenimento della temperatura fino a 60 minuti
- Contenitore estraibile in alluminio
- Gas ecologico R600a, 18g
- Accessori: paletta, misurino, porzionatore



PREZZO € 229,00
OFFERTA € 189,90
PREZZO SOCI € 159,90 **SCONTO 30%**



BORRACCIA INFRANGIBILE TRITAN BALLARINI

- Capacità 680 ml
- Chiusura sicura, a prova di perdite
- Presa sicura grazie al manicotto in silicone e al cinturino da polso removibile
- Realizzata in plastica senza BPA, insapore e inodore
- Colino per frutta removibile
- Lavabile in lavastoviglie

nr. 711 VERDE

nr. 712 BLU

nr. 713 ROSA



PREZZO € 19,90
OFFERTA € 15,90
PREZZO SOCI € 12,90 **SCONTO 35%**



MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 10 AGOSTO 2024

CONSEGNA DAL 16 AL 30 SETTEMBRE 2024



nr. 746 BILANCIA DA CUCINA DIGITALE CON CIOTOLA GRAND CHEF TESCOMA

- Bilancia da cucina precisa, misurazione digitale per pesare alimenti fino a 5 chili di peso con incrementi di 1 grammo
- Ampia e capiente ciotola rimovibile in plastica trasparente con scala graduata, perfetta per contenere agevolmente gli ingredienti da pesare
- Funzione tara
- Permette la pesatura incrementale di ingredienti diversi, azzerando il peso ad ogni aggiunta di un nuovo ingrediente
- La bilancia funziona con 2 pile AAA 1.5 V (incluse)
- Dimensioni: base 22 cm, altezza totale 15 cm, altezza ciotola 10,5 cm, ø ciotola 25 cm, capacità ciotola 2,5 litri



PREZZO € 29,90
OFFERTA € 25,90

PREZZO SOCI € 20,90
SCONTO 30%

nr. 725 SET PIZZA PINTINOX

- Composto da:
1 teglia rettangolare con bordo basso 38x26x2 cm,
6 coltelli e
una rotella tagliapizza



PREZZO € 21,90
OFFERTA € 17,90

PREZZO SOCI € 14,90
SCONTO 30%



nr. 731 VAPORIERA STM1000E CUISINART

- La teglia in vetro può essere facilmente utilizzata per servire direttamente a tavola
- Riscaldamento ultra rapido: la cottura a vapore inizia entro 30 secondi
- Display digitale facile da usare con timer
- Funzione Keep warm, riscaldamento, pausa
- Serbatoio acqua 1 litro
- Capacità 5 litri
- Il vassoio per la cottura a vapore in acciaio inossidabile conserva i sapori inalterati
- Ciotola, coperchio e vassoio per la cottura a vapore facili da pulire e lavabili in lavastoviglie



PREZZO € 249,00
OFFERTA € 193,90

PREZZO SOCI € 159,90
SCONTO 35%

nr. 732 FORNELLO ELETTRICO CON 2 PIASTRE G1012200 G3FERRARI

- Potente e versatile con 5 temperature di cottura
- Ideale per il campeggio, pratico per l'esterno
- Doppia spia di accensione
- Accensione separata delle due piastre
- Piastre in ghisa: ø piastra grande 18,5 cm, ø piastra piccola 15,5 cm
- Piedini di appoggio antiscivolo
- Potenza 2500W (1500W + 1000W)



PREZZO € 56,90
OFFERTA € 45,90

PREZZO SOCI € 37,90
SCONTO 33%

nr. 728 PIZZA PARTY HOT STONE IN CERAMICA

- Pietra refrattaria per pizza per ottenere pizze croccanti come quelle cotte nel forno a legna, grazie alla distribuzione ottimale del calore e l'assorbimento simultaneo dell'umidità
- Portavivande in dotazione per mantenere la pizza calda in tavola
- Lumini inclusi nella confezione



PREZZO € 59,90
OFFERTA € 41,90

PREZZO SOCI € 34,90
SCONTO 40%

nr. 757 TRADUTTORE SIMULTANEO VOCALE

- Traduttore simultaneo e bidirezionale
- Traduce e condivide conferenze, eventi e riunioni
- Registra e traduce anche senza connessione internet
- Forte speaker per ambienti rumorosi
- Doppio microfono ad alta riduzione del rumore, audio regolabile
- Fotocamera integrata da 5mp, fusi orari del mondo, dizionario, cambio valuta
- Batteria da 1500 mah
- Ricarica rapida in 1 ora con typeC
- Connessione wifi e BT automatica
- MP3 player
- Supporta scheda di memoria fino a 128 GB



PREZZO € 139,00
OFFERTA € 119,00

PREZZO SOCI € 99,00
SCONTO 28%

BIS PATTUMIERA LINEA INTRECCIO BELLI E FORTI

- Set composto da 2 pattumiere: 6 litri + 18 litri
- Misure: 6 litri 21x28x20 cm, 18 litri 32x38x26 cm

PREZZO € ~~19,90~~
OFFERTA € ~~17,90~~

PREZZO SOCI € **14,90**



SCONTO **25%**

nr. TORTORA
761

nr. BIANCO
762

nr. GRIGIO
763



PORTABIANCHERIA LINEA COLORS BELLI E FORTI

- Realizzato in polipropilene
- Capacità 55 litri
- Dimensioni: 39,50x36x53,50 cm

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

PREZZO SOCI € **9,90**



SCONTO **33%**

nr. TORTORA
758

nr. BIANCO
759

nr. GRIGIO
760



nr. **764** SET PATTUMIERA 3 ECO SOLUTION GIO'STYLE

- Pattumiera per la raccolta differenziata componibile e modulare per essere liberi di decidere la posizione
- Realizzata in polipropilene
- Capacità 26 litri
- Dimensioni: 31x43,5x92 cm



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

PREZZO SOCI € **29,90**



SCONTO **30%**

nr. **756** MISURATORE PRESSIONE PARLANTE MB21 BEURER



- Funzione vocale per i valori misurati (in diverse lingue)
- Indicatore di rischio: classificazione dei risultati di misurazione con scala colorata
- Display chiaro e ben leggibile
- Due memorie utente per 60 valori di misurazione ciascuna
- Indicatore di rischio: rilevazione aritmia
- Circonferenze polso 14 - 19,5 cm
- Data e ora/spengimento automatico
- Avviso in caso di errori di utilizzo
- Indicatore di sostituzione delle batterie
- Custodia
- Includi 2 batterie AAA da 1,5 V

PREZZO € ~~57,90~~
OFFERTA € ~~47,90~~

PREZZO SOCI € **39,90**



SCONTO **30%**

nr. **748** BILANCIA DIAGNOSTICA BF880 BEURER



PREZZO € ~~72,90~~
OFFERTA € ~~59,90~~

PREZZO SOCI € **49,90**



SCONTO **30%**

- Bilancia diagnostica connettabile con bluetooth per la prima configurazione e wifi per la trasmissione automatica dei dati
- Connessione alle App HealthManager Pro e HealthManager di Beurer
- Visibile sullo schermo della bilancia: peso, massa grassa, massa muscolare, IMC
- Visibile sullo smartphone tramite app: percentuale di acqua, massa ossea, BMR/AMR e età metabolica
- Sincronizzazione automatica dei dati dalla bilancia allo smartphone tramite wifi
- Elettrodi in acciaio inox rivestito in titanio
- 8 utenti in memoria con riconoscimento automatico dell'utente
- Spengimento automatico
- Dimensioni: 30 x 30 cm
- Includi batterie: 3 x AA

MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 10 AGOSTO 2024

CONSEGNA DAL 16 AL 30 SETTEMBRE 2024



nr. 749 PIASTRA PER CAPELLI PORTATILE HS20 BEURER

- Funzionamento a batteria e senza cavo: perfetta in viaggio
- Piastre elettriche rivestite in ceramica e tormalina per proteggere i capelli
- 3 livelli di temperatura variabili (160°, 180° e 220° C)
- Riscaldamento rapido per un utilizzo immediato
- Indicazione della temperatura a LED
- Utilizzo senza cavo per 30 minuti
- Tempo ricarica 2 ore
- Batteria ricaricabile agli ioni di litio
- Spegnimento di sicurezza automatico dopo 30 minuti
- Incluso cavo Mini USB

PREZZO € 68,90
OFFERTA € 56,90

PREZZO SOCI € 45,90



SCONTO 33%



nr. 754 ASCIUGACAPELLI D563DE BABYLISS

- Asciugacapelli leggero in ceramica
- Concentratore sottile e diffusore per definire i look mossi naturali
- 3 temperature
- 2 velocità
- Tasto aria fredda
- Cavo da 1,95 metri
- Potenza: 2100 W

PREZZO € 34,90
OFFERTA € 28,90

PREZZO SOCI € 23,90



SCONTO 30%



nr. 755 ASCIUGACAPELLI HC100 BEURER

- Asciugacapelli ad alta velocità
- Dispositivo robusto e leggero (360 g - escluso il cavo) in policarbonato
- Cavo flessibile con lunghezza professionale di 2,70 metri
- 4 livelli di temperatura e ventilazione flessibili
- Funzione Memory: memorizza la temperatura
- Accessori ad applicazione magnetica: bocchetta sottile e diffusore
- Potenza max 1700 Watt 220 - 240 V

PREZZO € 143,00
OFFERTA € 119,90

PREZZO SOCI € 99,90



SCONTO 30%



nr. 751 ARRICCIACAPELLI HT75 BEURER

- Timer smart - emette un segnale acustico quando il riccio è pronto
- Emissione di ioni quadrupla - dona ai capelli una particolare lucentezza
- 3 livelli di temperatura: 170°, 190°, 210°C
- Tubo riscaldante rivestito in ceramica e tormalina
- 2 direzioni di arricciatura impostabili

PREZZO € 72,90
OFFERTA € 59,90

PREZZO SOCI € 49,90



SCONTO 30%



nr. 752 TAGLIACAPELLI CORDLESS E786E BABYLISS

- Lame in acciaio inox
- Guida di taglio a scorrimento
- 13 altezze di taglio 2-24mm
- 60 minuti di autonomia senza filo
- Accessori inclusi: spazzolina di pulizia, olio e custodia

PREZZO € 39,90
OFFERTA € 29,90

PREZZO SOCI € 24,90



SCONTO 37%



nr. 750 PIASTRA PER CAPELLI ST241E BABYLISS

- Temperatura fino a 230°C e piastre rivestite in ceramica per garantire risultati uniformi
- Riscaldamento veloce
- Piastre rivestite in ceramica
- 2 impostazioni di temperatura 200°C - 230°C
- Spegnimento automatico
- Cavo girevole da 1,8 metri
- Tappetino termico

PREZZO € 39,90
OFFERTA € 29,90

PREZZO SOCI € 24,90



SCONTO 37%



nr. 753 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 € 29,90

PREZZO SOCI € 24,90



SCONTO 37%



PARURE COPRIPIUMINO 2 PIAZZE COGAL

- Tessuto in puro cotone
- Misure: sacco 250x200 cm + imbuto, 2 federe 50x80 cm

PREZZO € ~~85,90~~
OFFERTA € ~~71,90~~

PREZZO SOCI € **59,90**

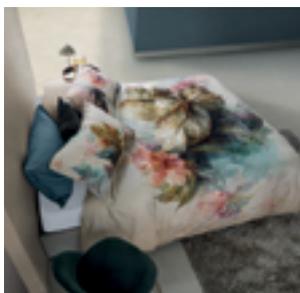


SCONTO **30%**

nr. **707** FLOWER 2316



nr. **706** FLOWER 2314



nr. **705** LUNE 2152



COMPLETO LETTO CALEFFI

- Tessuto in puro cotone
- Misure 1 piazza: lenzuolo sopra 160x280 cm, lenzuolo sotto con angoli 90x200 cm, 1 federa 50x80 cm
- Misure 1 piazza e mezza: lenzuolo sopra 190x280 cm, lenzuolo sotto con angoli 130x200 cm, 1 federa 50x80 cm
- Misure 2 piazze: lenzuolo sopra 240x280 cm, lenzuolo sotto con angoli 180x200 cm, 2 federe 50x80 cm



GRAPHIC
BLUETTE



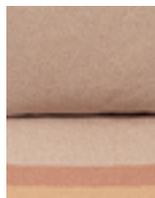
GRAPHIC
IRIDE



AVANA
GRIGIO



AVANA
CIELO



AVANA
AMBRA

1 PIAZZA

nr. **693**

nr. **690**

nr. **702**

nr. **699**

nr. **696**



PREZZO € ~~35,90~~
OFFERTA € ~~29,90~~

PREZZO SOCI € **24,90**

SCONTO **30%**

1 PIAZZA
E MEZZA

nr. **694**

nr. **691**

nr. **703**

nr. **700**

nr. **697**



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

PREZZO SOCI € **29,90**

SCONTO **30%**

2 PIAZZE

nr. **695**

nr. **692**

nr. **704**

nr. **701**

nr. **698**



PREZZO € ~~49,90~~
OFFERTA € ~~41,90~~

PREZZO SOCI € **34,90**

SCONTO **30%**

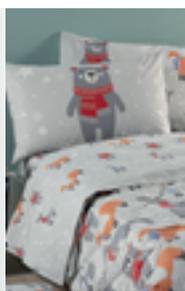
MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 10 AGOSTO 2024

CONSEGNA DAL 16 AL 30 SETTEMBRE 2024

coop
Trentino
**FAMIGLIA
COOPERATIVA**
— coop —
coop
SUPERSTORE



PREZZO € ~~39,90~~
OFFERTA € ~~33,90~~

PREZZO SOCI € **27,90**



SCONTO **30%**

**COMPLETO LETTO
PER BAMBINI 1 PIAZZA
CALEFFI**

- Tessuto in puro cotone
- Misure: lenzuolo sopra 155x280 cm, lenzuolo sotto con angoli 90x200 cm, federa 50x80 cm

TEDDY
GRIGIO

nr.
686

TEDDY
GHIACCIO

nr.
687

BOSCHETTO
NATURALE

nr.
688

BOSCHETTO
GIADA

nr.
689

PREZZO € ~~49,90~~
OFFERTA € ~~41,90~~

PREZZO SOCI € **34,90**



SCONTO **30%**

**PARURE COPRIPIUMINO
PER BAMBINI 1 PIAZZA
CALEFFI**

- Tessuto in puro cotone
- Misure: sacco 155x200 cm con imbuto, federa 50x80 cm

nr.
680

nr.
681

nr.
682

nr.
683

nr.
684

ROSA



nr.
685

NATURALE



TRAPUNTA ESTIVA IN COTONE SOMMERTRAUM BÖHMERWALD

- Fodera: percale fine, 100% cotone, colore bianco
- Imbottitura: 100% seta

nr.
708

**1 PIAZZA
155X200 CM**

PREZZO € ~~129,00~~
OFFERTA € ~~107,90~~

PREZZO SOCI € **89,90**



SCONTO **30%**



nr.
709

**1 PIAZZA E MEZZA
200X200 CM**

PREZZO € ~~172,00~~
OFFERTA € ~~143,90~~

PREZZO SOCI € **119,90**



SCONTO **30%**

nr.
710

**2 PIAZZE
250X200 CM**

PREZZO € ~~189,00~~
OFFERTA € ~~155,90~~

PREZZO SOCI € **129,90**



SCONTO **30%**

PREZZO € ~~49,90~~
OFFERTA € ~~41,90~~

PREZZO SOCI € **34,90**



SCONTO **30%**

**PARURE COPRIPIUMINO
1 PIAZZA CON GATTINI
CALEFFI**

- Tessuto in puro cotone
- Misure: sacco 155x200 cm con imbuto,
- 1 federa 50x80 cm

MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

FINO AL 30 SETTEMBRE 2024

INFORMAZIONI NEL TUO PUNTO VENDITA



2 BASTONCINI TREKKING

NERO/ROSSO GRIGIO/BLU



PREZZO € 31,90
OFFERTA € 24,90

PREZZO SOCI € 19,90

SCONTO 37%

ZAINO ODLE



22 LITRI (PESO 780 G)
BLU - VERDE FORESTA

PREZZO € 54,90
OFFERTA € 43,90



PREZZO SOCI € 34,90

SCONTO 36%

30 LITRI (PESO 820 G)
BLU - VERDE FORESTA

PREZZO € 59,90
OFFERTA € 47,90



PREZZO SOCI € 38,90

SCONTO 35%

ZAINO HIKE



25 LITRI (PESO 1180 G)
BLU - ROSSO

PREZZO € 74,90
OFFERTA € 54,90



PREZZO SOCI € 44,90

SCONTO 40%

35 LITRI (PESO 1220 G)
BLU - ROSSO

PREZZO € 84,90
OFFERTA € 59,90



PREZZO SOCI € 49,90

SCONTO 40%

MATERASSO MEMORY OPÈRA

SINGOLO CM 80X190

PREZZO € 349,00
OFFERTA € 289,00



PREZZO SOCI € 239,00

SCONTO 30%

MATRIMONIALE CM 160X190

PREZZO € 649,00
OFFERTA € 479,00

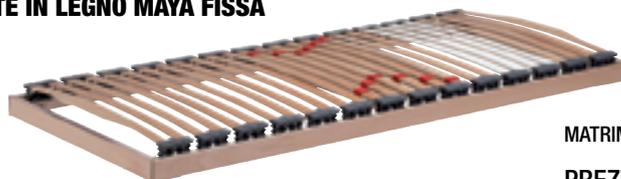


PREZZO SOCI € 429,00

SCONTO 33%



RETE IN LEGNO MAYA FISSA



SINGOLA CM 80X190

PREZZO € 299,00
OFFERTA € 239,00



PREZZO SOCI € 199,00

SCONTO 33%

MATRIMONIALE CM 160X190

PREZZO € 529,00
OFFERTA € 389,00

PREZZO SOCI € 349,00



SCONTO 34%

RETE IN LEGNO MAYA MOTORIZZATA PLUS



SINGOLA CM 80X190

PREZZO € 799,00
OFFERTA € 649,00

PREZZO SOCI € 539,00



SCONTO 32%

LIBRI DI TESTO

PRENOTALI SUBITO E RISPARMI SULLA SPESA!



15% SCONTO

**SUL PREZZO DI COPERTINA
DEI LIBRI DI TESTO
PER LE SCUOLE MEDIE E SUPERIORI
IN BUONI SPESA**



SCONTO 5 % ANCHE SUI LIBRI PER LE VACANZE

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

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

Il buono viene rilasciato al momento del ritiro del libro
ed è spendibile su una spesa successiva **fino al 31 dicembre 2024.**

GIOVEDÌ 31 OTTOBRE
SABATO 30 NOVEMBRE

**CHIUSURA PRENOTAZIONI
ULTIMA DATA RITIRO LIBRI**

