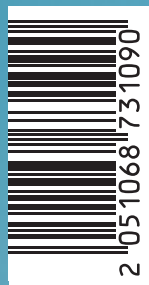


cooperazione tra **consumatori**

MENSILE DELLA COOPERAZIONE DI CONSUMO TRENTINA
ANNO XXVII • Novembre 2020



EDUCA 2020/FUTURI ANTERIORI

Affrontare insieme il cambiamento

Il Festival dell'educazione
dal 19 al 20 novembre,
on line per tutti.
Dedicato agli insegnanti,
e alle famiglie,
in questo contesto,
anche sociale
e lavorativo, mutato

IL TRENTINO CHE FA
BENE AI TRENTINI

Per la scuola e lo sport: sostegno alla prevenzione contro il Covid

Da Sait e
Famiglie Cooperative
i termoscanner
per le scuole e per
gli impianti sportivi
e scolastici del
Comune di Trento



**TEATRI
TRENTINI.**
Con Carta In
Cooperazione biglietti
d'ingresso ridotti in
tanti teatri del territorio



MUSEI TRENTINI.
Con Carta In Cooperazione sconti
sugli ingressi al Muse, Mart, Castello
Buonconsiglio, Sass Tridentum,
Museo retico, Museo palafitte, Museo
usi costumi gente trentina

SIAMO CAMBIATE NELLA FORMA, MA NON NELLA SOSTANZA.

Abbiamo costruito
un grande Gruppo Cooperativo,
ma restiamo l'unica banca
della porta accanto.

L'unica che condivide con te
storia, bisogni e valori.

L'unica che investe nella nostra comunità
e sa prendersi cura del suo sviluppo.

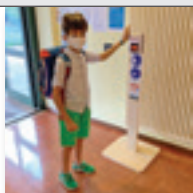
L'unica banca globale,
ma di sana e locale costituzione.

Le tue banche
di sempre,
ancora più vicine.



CASSE RURALI
TRENTINE





sommario

- 6** **primo piano/cooperazione di consumo**
Da Famiglie Cooperative e Sait i termoscanner per tutte le scuole e per gli impianti sportivi
- 11** Famiglia Cooperativa Bassa Valsugana
Grazie alla Famiglia Cooperativa, anche per il lavoro di ogni giorno
- 8** **cooperazione/solidarietà**
 La spesa solidale continua:
carrello e colletta, le iniziative di novembre
- 9** “Un morso, un sorso di solidarietà”
La merenda più buona... non si ferma!
- 12** **consumi e salute**
 Il boom dei consumi
Se gli integratori diventano scorciatoie
di Silvia Fabbri
- 15** **società**
 Associazione Donne In Cooperazione
Valorizzare la leadership femminile, e imparare a fare rete
- 20** “Liberi da Dentro”, terza edizione
Riparazione: il senso della pena per la Costituzione
di Antonella Valer
- 16** **educazione**
 Educa 2020/Futuri anteriori
Riemergere dall'esperienza Covid
di Silvia De Vogli
- 19** La ricetta (e la ricerca) della semplicità
Per un barattolo di felicità
di Silvia Martinelli
- 21** I giovani tornati a scuola dopo il Covid
Qualcosa è cambiato
di Alberto Conci
- 18** **cooperazione**
 Nuove competenze trasversali
Al via la nuova formazione cooperativa
di Sara Perugini
- 22** **web&social**
Il futuro visto dalla Cina. È meglio che ce lo studiamo
- 22** **ambiente**
Ognuno può fare qualcosa contro i rifiuti abbandonati
di Maddalena Di Tolla Deflorian
- 25** **cultura**
Teatri: le convenzioni
Carta In Cooperazione
- 26** **commercio equosolidale**
 Cooking: storie e ricette
Tutti i segreti della quinoa
di Beatrice De Blasi
- 26** **alimentazione**
 Sapori amari, e acidi
Gusti da allenare

rubriche

- 24** **cultura libri**
Le recensioni del mese
a cura di Franco Sandri
- 30** **coltivare**
 Il cavolo verza
Di foglia in foglia
di Iris Fontanari
- 31** **mangiare e bere**
 Rapy, la Rapa di Bondo
La rapa dei gourmet



12

Se gli integratori diventano scorciatoie

Ne consumiamo più di ogni altro popolo europeo e durante la pandemia ne abbiamo fatto scorte. Ma non sempre questi preparati sono davvero utili



15

Valorizzare la leadership femminile, e fare rete

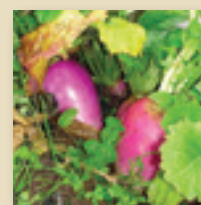
Le iniziative dell'Associazione Donne In Cooperazione in novembre, il seminario sulle società matriarcali. Aperte le iscrizioni ai corsi di formazione (gratuiti)



26

Tutti i segreti della quinoa

Il “beluga dei cereali”: digeribile, proteica, con poche calorie, ricca di fibre, minerali e vitamine. Ecco la quinoa bio ed equosolidale Mandacarù Altromercato



31

La rapa dei gourmet

La Rapa di Bondo, dalle caratteristiche uniche e inconfondibili, è davvero preziosa per la nostra alimentazione e molto golosa e versatile in cucina

EASY

300
MINUTI

300
SMS

3
GIGA IN 4G

**Promozione valida
dal 15 Ottobre
al 18 Novembre 2020**

4,50€
al mese
per sempre

#ConQuaLe

Convenienza
Qualità
Lealtà

coopvoce
Comunicare è semplice

L'offerta "EASY" è valida per chi attiva CoopVoce dal 15 Ottobre al 18 Novembre 2020 e prevede ogni mese, in territorio nazionale e in territorio UE, 3 GIGA di traffico internet in 4G, 300 minuti e 300 SMS verso numeri fissi e mobili. I minuti sono tariffati sugli effettivi secondi di conversazione, senza scatto alla risposta e le connessioni internet a singolo kbyte. Al superamento dei minuti e SMS compresi nel mese si applicano le condizioni del piano tariffario, mentre il traffico internet è inibito. La promozione ha un costo di 4,50€ al mese e si rinnova automaticamente ogni mese. Se il credito residuo non è sufficiente, l'offerta è sospesa per 30 giorni. Per riattivarla è necessario ricaricare entro 30 giorni, altrimenti verrà disattivata. In caso di sospensione il traffico voce e SMS è tariffato secondo le condizioni del piano tariffario, mentre il traffico internet è inibito. La promozione nello stesso periodo è attivabile anche dai già clienti a 9€, che verranno scalati dal credito residuo della SIM insieme al canone del primo mese. L'Uso del servizio è personale, secondo quanto previsto dall'art.4 delle CONDIZIONI GENERALI DI CONTRATTO. Per maggiori dettagli sull'offerta, policy di corretto utilizzo e limitazioni, condizioni generali di contratto, visita il sito www.coopvoce.it.



coopvoce.it

CERCA IL PUNTO VENDITA ATTIVATORE PIÙ VICINO A TE

PROVINCIA DI TRENTO: 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 Streda Dolomites, 73 • CARANO Via Nazionale, 18 • CASTELLO TESINO Via Donato Peloso • COREDO Via Venezia, 17 • LAVIS Via Degasperis, 2 • MALE' Via 4 Novembre • MATTARELLO Via Catoni, 50 • MEZZOCORONA Via Romana, 16 • 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 • ROVERETO Via Mazzini, 65 - Viale Trento, 31/B - Piazza N. Sauro, 19/A • STRIGNO Via Roma, 27 • STORO Via Conciliazione, 22 • TRANSACQUA Viale Piave, 169 • TRENTO Piazza Gen. Cantore, 30 - Via Brigata Acqui, 2 - Via Solteri, 43 - Ravina - Via Hertsching, 1 - Via C. Menguzzato, 85 - Corso 3 Novembre, 2 - Piazza Lodron, 28 • TUEÑO Piazza Alpini, 24 • VEZZANO Via Roma, 45 • VILLALGARINA Via 25 Aprile, 50 • **PROVINCIA DI BELLUNO:** AGORDO Via Insurrezione, 18 • FALCADE Piazza Mercato • SEDICO Via Gerolamo Segato, 11 • **PROVINCIA DI BOLZANO:** BOLZANO Via Macello, 29 • MONGUELFO Via Pusteria, 17 • SALORNO Via Trento, 18

L'occasione per cambiare

La luce in fondo al tunnel della pandemia che sta impastando persone ed ambienti in tutto il pianeta, anziché avvicinarsi sembra sempre più lontana. Inducono a questa riflessione le continue proroghe sulle misure di sicurezza adottate dalle Autorità, che poi si limitano a imporre comportamenti, quali il distanziamento tra persone, l'igiene delle mani e l'uso della mascherina, che il buon senso da sempre suggerisce di tenere davanti a qualsiasi malattia infettiva. Niente di più. Rimangono disorientamento, senso di precarietà e incertezza in tutti, alimentati dai "media" e da un esercito di "esperti" e di "specialisti", talora prezzolati, che riescono persino a dare indicazioni in contrasto fra di loro generando una grande confusione e lasciando ai politici di turno il compito di difendere da soli la salute dei cittadini davanti alle *avances* del mercato e alle pressioni di quel tipo di economia, cui va addebitata, in gran parte se non in tutto, la situazione in essere.

Conforta come in questi mesi le strutture sanitarie si siano sapute attrezzare per far fronte a eventuali nuove emergenze e come gli operatori del settore abbiano fatto tesoro delle tragiche esperienze vissute in primavera per non farsi trovare impreparati davanti all'imprevisto; conforta anche il riaprirsi delle scuole e con esso l'impegno e la buona volontà con cui tutti, allievi, insegnanti, famiglie e settori di supporto, stanno operando.

Va preso atto che la vita non sarà più quella di prima e che per il futuro sarà necessario ripensare nuovi modelli ai quali adeguarsi: un'occasione, forse unica e irripetibile, da cogliere con coraggio e creatività, soprattutto con grande senso di responsabilità, per

non incorrere negli errori del passato. Sarà necessario dire di no a tante cose, a vantaggio di una condotta di vita più sobria, capace di rinunciare al superfluo e a tante false esigenze, tipiche della società dei consumi; occorrerà una nuova rivoluzione, specie nel campo del lavoro, soprattutto nell'industria, per passare dall'epoca dello sfruttamento sconsiderato delle risorse naturali a quello del recupero ambientale, al ripristino, per quanto possibile, di quanto si è perduto. Anziché bruciare le foreste con gravi danni all'ecosistema del pianeta per ricavare aree destinate a piantagioni in mano a pochi, sarebbero auspicabili rimboschimenti e bonificare i deserti, riconvertendo l'industria che produce armi in quella che costruisce macchine idrovore, macchine agricole, trattori capaci di scavare pozzi, rendere fertili i terreni e dare pane a tutti... con una distribuzione della ricchezza meno iniqua. In questo contesto, specie qui da noi, l'ideale cooperativo diventa una proposta concreta, un punto di riferimento sicuro per chi cerca nella crisi di oggi nuovi valori di solidarietà e di autogestione sui quali rinsaldare il tessuto sociale e ricostruire una prospettiva futura meno travagliata e più serena per le nostre comunità. I principi della cooperazione ci hanno portato all'emancipazione delle classi popolari negli anni duri a cavallo tra Ottocento e primi Novecento, a superare i momenti difficili delle guerre, della depressione degli anni Trenta del secolo scorso, del periodo fascista e delle ricostruzioni, ha segnato la rinascita economica e sociale del Trentino... In essi, in questi principi, possiamo trovare di sicuro gli input e lo spirito che ci aiuteranno a uscire da questo tunnel o quanto meno in grado di illuminarci nel percorrerlo.



DIRETTORE RESPONSABILE
Giuseppe Ciaghi

COMITATO DI REDAZIONE
Giuseppe Ciaghi, Alberto Conci,
Egidio Formilan, 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, Beatrice De Blasi,
Maddalena Di Tolla Deflorian,
Iris Fontanari, Cristina Galassi,
Silvia Martinelli, Sara Perugini,
Franco Sandri, Antonella Valer.

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 XXVII - NOVEMBRE 2020
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 16-10-2020
La tiratura del numero
di ottobre 2020 di
"Cooperazione tra Consumatori"
è stata di 49.473 copie



Avvziata giovedì 18 giugno e conclusa venerdì 31 luglio 2020, l'iniziativa "Il Trentino che fa bene ai trentini" sta realizzando, settimana dopo settimana, quanto promesso: dotare la comunità di mezzi e strumenti per la prevenzione contro il Covid, a salvaguardia della salute di tutti. E sono i termoscanner, ovvero misuratori a distanza della temperatura corporea nelle persone, i primi utilissimi strumenti individuati per

Trento gestiti da ASIS, per essere distribuiti negli ingressi degli impianti sportivi e scolastici di ASIS ed eventualmente anche per alcune tribune.

IL TRENTINO CHE FA BENE AI TRENTINI

Come si ricorderà, "Il Trentino che fa bene ai trentini" è l'operazione che Sait e Famiglie Cooperative hanno promosso per valorizzare i prodotti trentini e insieme sostenere

SOSTEGNO ALLA PREVENZIONE CONTRO IL COVID

Da Famiglie Cooperative e Sait i termoscanner per tutte le scuole e per gli impianti sportivi

Grazie all'iniziativa "Il Trentino che fa bene ai trentini", ad inizio settembre sono stati consegnati a tutte le scuole trentine oltre 1000 termoscanner per la misurazione della temperatura. E poco dopo più di 100 termoscanner sono stati destinati agli impianti sportivi e scolastici del Comune di Trento gestiti da ASIS

fare prevenzione e offrire tranquillità e sicurezza: strumenti utilissimi, se non indispensabili, in tutte le comunità, grandi e piccole, come appunto le scuole e gli impianti sportivi.

OLTRE 1100 TERMOSCANNER A SCUOLA E SPORT

Ad inizio settembre con parte dei fondi raccolti con "Il Trentino che fa bene ai trentini" sono infatti stati donati a tutte le scuole trentine oltre 1000 termoscanner per la misurazione della temperatura all'ingresso degli edifici e, un paio di settimane dopo, altri 100 e più termoscanner sono stati destinati agli impianti sportivi e scolastici del Comune di



Uno degli oltre 1000 termoscanner consegnati a tutte le scuole trentine per la misurazione della temperatura all'ingresso degli edifici



la prevenzione del Covid-19. Quattro i protagonisti del progetto: Sait e Famiglie Cooperative che, in questi mesi difficili, si sono impegnati a garantire ogni giorno la spesa ai trentini; i produttori locali che garantiscono prodotti di qualità e certificati; i cittadini che scelgono responsabilmente cosa acquistare; la Provincia Autonoma di Trento e l'Azienda Sanitaria.

L'iniziativa ha infatti proposto l'acquisto nei negozi Famiglia Cooperativa, Coop Trentino e Superstore di centinaia di prodotti trentini, sui quali il Consorzio delle Famiglie Cooperative Trentine si è impegnato a **devolvere il 10% del ricavato da destinare in strumenti e azioni di prevenzione contro il Covid-19**, a favore della comunità trentina, in accordo con la Provincia autonoma e l'Azienda Sanitaria, per proseguire nell'azione di contenimento ed eliminazione del virus.

I prodotti che sono stati selezionati per l'iniziativa fanno parte dell'offerta di **14 fornitori trentini**: Cavit, Mezzacorona, La Salumeria Belli, Botteri Carni, Casa Largher, Rifugio Crucolo, NAT, Salumificio Val Rendena, Gruppo Formaggi del Trentino, Trentingrana, Melchiori, Melinda, La Trentina e Sant'Orsola. Ma l'operazione ha coinvolto anche i **prodotti Coop**: il Sait ha destinato il 10% dell'incasso anche a fronte della vendita di prodotti a marchio Coop, quando gli articoli dello stesso tipo nel carrello erano almeno due.

RACCOLTI 385MILA EURO

L'invito di Sait e Famiglie Cooperative ha sollecitato la responsabilità di ciascuno nei

confronti della propria comunità, al rispetto del suo territorio, dell'ambiente, alla valorizzazione delle sue risorse, inclusa la Cooperazione, quale organizzazione che opera a favore della comunità, in grado di connettere produzione, cittadini, amministrazioni e servizi.

Per tutti "Il Trentino che fa bene ai trentini" è stata dunque una nuova occasione per partecipare e contribuire al benessere della comunità, attraverso la valorizzazione delle produzioni locali, e dotando allo stesso tempo il territorio di strumenti per la prevenzione, a salvaguardia della salute di tutti. La partecipazione all'iniziativa è stata molto buona: in meno di un mese e mezzo sono infatti stati raccolti circa 385mila euro, "un risultato considerevole – ha commentato Simoni – a conferma della risposta dei trentini, andata oltre le aspettative, e della sensibilità e della generosità dei soci e dei clienti della cooperazione di consumo trentina".

! TERMOSCANNER

Anche i misuratori consegnati ad Asis sono dello stesso tipo di quelli donati alle scuole dalla Protezione civile grazie al sostegno

delle Famiglie Cooperative e di Sait: **senza contatto; con allarme per il superamento della soglia predeterminata; tempo di rilevazione di 1 secondo; rilevazione a distanza anche di 10 cm. Le piantane in legno sono predisposte per la rilevazione al polso.**

Grazie quindi al contributo delle Famiglie Cooperative Trentine e del loro consorzio Sait, il Comune di Trento e Asis possono assicurare alle tantissime persone che frequentano gli impianti sportivi un importante strumento per l'individuazione in sicurezza dei soggetti che hanno febbre, specie ora che si è prossimi al periodo invernale.

La rapida autolettura della temperatura cor-



All'ingresso di uno degli impianti sportivi e scolastici del Comune di Trento gestiti da Asis: il termoscanner donato dalle Famiglie Cooperative e da Sait. Nella foto sopra un momento dell'annuncio della consegna: il sindaco di Trento Franco Ianeselli, il presidente Sait Roberto Simoni, l'assessore allo sport Salvatore Panetta

porea, senza contatto, facilita le associazioni sportive nelle operazioni di controllo delle condizioni di salute degli sportivi, in particolare degli utenti sintomatici all'ingresso degli impianti sportivi.

Allo stesso tempo facilita gli stessi utenti, perché **semplifica il numero e il contenuto delle autodichiarazioni da rendere.**

La rilevazione della temperatura corporea, inoltre, dà **fiducia al gruppo in attività sul campo di gioco: tutti sono verificati da uno strumento.**

In un anno solare ante Covid (ad esempio il 2019), **i passaggi in tutti gli edifici sportivi e scolastici** dove è presente Asis possono essere stimati in **circa 2 milioni**, distribuiti su un monte ore di apertura impianti superiore alle 140mila ore e con l'intervento di circa 450 associazioni che vi operano. (c.g.)



LE TAPPE DEL PROGETTO

- "Il Trentino che fa bene ai trentini" è l'operazione che Sait e Famiglie Cooperative hanno promosso per valorizzare i prodotti trentini e insieme sostenere la prevenzione del Covid-19; è iniziata 18 giugno e si è conclusa il 31 luglio 2020
- Con "Il Trentino che fa bene ai trentini" Sait e Famiglie Cooperative devolvono il 10% del ricavato da destinare in strumenti e azioni di prevenzione contro il Covid a favore della comunità trentina, in accordo con la Provincia autonoma e l'Azienda Sanitaria
- Durante l'iniziativa sono stati raccolti circa 385mila euro da destinare in strumenti e azioni di prevenzione contro il Covid
- In settembre sono stati consegnati oltre 1000 termoscanner per la misurazione della temperatura all'ingresso di tutte le scuole trentine
- Ad inizio ottobre altri 100 e più termoscanner sono stati consegnati agli impianti sportivi e scolastici del Comune di Trento gestiti da ASIS
- Nuovi interventi si stanno ora valutando per proseguire nell'azione di sostegno alla prevenzione contro il Covid





no il compito distribuirli a chi ne ha bisogno.

“La Cooperazione è solidarietà, un valore che caratterizza da sempre le Famiglie Cooperative – hanno sottolineato i promotori dell’iniziativa – quando è nata la cooperazione, sul finire del 1800, c’era estremo bisogno di solidarietà tra le persone, e questo si è poi rivelato fondamentale

tari, redistribuite in tutto il Trentino.

Anche da parte del Banco Alimentare del Trentino Alto Adige l’invito a continuare a partecipare a questo semplice gesto di solidarietà è forte: non smette di crescere infatti il numero di persone, di famiglie, costrette a chiedere aiuto e rivolgersi alle organizzazioni che possono sostenerle.

24ª GIORNATA NAZIONALE DELLA COLLETTA ALIMENTARE

Diventa quindi sempre più importante anche il contributo di ciascuno alla Gior-

Crisi Covid e solidarietà

La spesa solidale continua: carrello e colletta, le iniziative di novembre

Nei negozi Famiglia Cooperativa e Coop Trentino, in collaborazione con le associazioni del territorio, c’è il “Carrello della spesa solidale”, l’iniziativa a sostegno di chi è in difficoltà. Confermata anche la Giornata nazionale della colletta alimentare di fine novembre

Dall’inizio dell’emergenza causata dalla pandemia, durante la primavera scorsa, è andato aumentando il numero di richieste di aiuto di persone in difficoltà economica. Per rispondere a questo nuovo bisogno, la Cooperazione di consumo trentina ha pensato subito al “Carrello spesa solidale”, l’iniziativa che ha l’obiettivo di aiutare le persone che, a causa di questa crisi, stanno vivendo un periodo non facile.

Con il “Carrello spesa solidale” i negozi e i supermercati Famiglia Cooperativa e Coop Trentino invitano quanti fanno la spesa a donare un po’ di prodotti alimentari per le persone che hanno meno e che, in questo periodo, hanno bisogno di un nuovo gesto di generosità.

Chi desidera partecipare, mentre fa la spesa, può acquistare prodotti di prima necessità e a lunga conservazione e donarli, lasciandoli nell’apposito “Carrello spesa solidale” che si trova in negozio.

I beni alimentari donati vengono quindi raccolti dalle associazioni delle comunità locali che partecipano al progetto e che han-

per promuovere una rete di negozi a servizio di un ampio territorio. Nel terzo millennio c’è sempre bisogno di solidarietà, interpretata in chiave moderna, in modo semplice ma concreto. E l’iniziativa Carrello solidale dimostra che la cooperazione di consumo c’è sempre”.

BANCO ALIMENTARE, FAMIGLIE COOPERATIVE E SAIT

Tra le associazioni che si occupano di redistribuire a chi ha bisogno quanto raccolto con il Carrello solidale, occupa un ruolo importante il Banco Alimentare del Trentino Alto Adige: da aprile a settembre ha raccolto, soltanto presso le Famiglie Cooperative e il consorzio Sait e i suoi negozi, quasi 5200 kg di derrate alimen-



nata Nazionale della Colletta Alimentare, da ormai 24 anni ospitata nei negozi e nei supermercati l’ultimo sabato di novembre, quest’anno sabato 28 novembre.

“In una situazione straordinaria come l’attuale – sottolineano dal Banco Alimentare – non si può non agire in modo altrettanto straordinario, costretti dalle circostanze a salvaguardare l’essenziale”. Probabilmente infatti, a causa delle questioni di sicurezza che tutti conosciamo bene, “quest’anno la modalità sarà quella di una Colletta “dematerializzata”! Le persone – spiegano – saranno invitate non ad acquistare e donare generi alimentari, ma delle Card disponibili alle casse dei supermercati e corrispondenti a quantità di un paniere di prodotti. Successivamente il valore di queste card verrà trasformato in cibo e consegnato alle sedi di tutti i Banchi”. (c.g.)

Nonostante la complessità del momento, la solidarietà non può fermarsi ed è per questo che la Cooperazione di Consumo e Anffas Trentino intendono organizzare, compatibilmente con la situazione Covid 19, la tradizionale raccolta fondi *Un morso, un sorso di solidarietà*.

Le passate edizioni hanno incontrato il generoso sostegno con marmellata di MENZ

trentini per i disabili trentini” e si è consolidata nel corso degli anni grazie al contributo delle Cooperative di Consumo Trentine, alle Casse Rurali Trentine e alla generosa partecipazione della comunità, sempre sensibile nel sostenere progetti a favore delle persone con disabilità intellettive e relazionali, di cui Anffas Trentino Onlus si occupa fin dal 1965.

Dal 2004 a oggi “Un morso, un sorso di solidarietà” ha raccolto oltre 203.000 euro che



tà intellettuale e relazionale di Anffas Trentino.

La merenda più buona... non si ferma!

Torna l'iniziativa di solidarietà con Anffas della Cooperazione di Consumo Trentina: l'appuntamento con la merenda per raccogliere fondi a favore di Anffas Trentino Onlus è in programma venerdì 20 novembre 2020

& GASSER e succo Mela di Bio Trentino MEL-CHIORI, insieme ai biscotti COOP.

L'appuntamento con *Un morso, un sorso di solidarietà* è programmato per venerdì 20 novembre 2020 nei tradizionali punti vendita della Cooperazione di Consumo Trentina, dove quindi si potranno ritirare i prodotti dedicati a questa iniziativa (biscotti, marmellata e succo di mela) in cambio di un'offerta base di 8 euro. Le somme raccolte confluiranno nel fondo Anffas Oggi e saranno utilizzate per progetti di accompagnamento, crescita e sostegno di persone con disabilità intellettive e relazionali.

COS'È “UN MORSO, UN SORSO DI SOLIDARIETÀ”

Un morso, un sorso di solidarietà è una iniziativa nata nel 2004 nell'ambito del progetto “I

hanno permesso, nel tempo, di dare vita a progetti specifici e sostegno ad iniziative a favore dei bambini e dei ragazzi con disabilità. I fondi raccolti nell'edizione 2019 dell'iniziativa (oltre 17.200 euro) hanno permesso di sostenere il progetto di vita indipendente per la crescita e l'autonomia personale di giovani con disabili-

ANFFAS TRENTINO ONLUS

È una grande famiglia di famiglie che crede in un mondo in cui tutte le persone possano vivere, ogni giorno, momenti di felicità.

Dal 1965 si prende cura delle persone con disabilità intellettiva e relazionale o con fragilità e sostiene le loro famiglie nelle proprie comunità. Si impegna a garantire la miglior qualità di vita possibile attraverso una rete di servizi pensati e realizzati in base a bisogni ed età.

Opera per la loro inclusione sociale e autodefinizione con azioni concrete e combatte ogni discriminazione.

Oggi risponde alle necessità di **oltre 1000 persone** attraverso **54 servizi** in **46 strutture** dislocate su tutto il territorio provinciale.





Anche quest'anno, l'associazione donatori di midollo osseo scende in piazza con la campagna di raccolta fondi **Un panettone per la vita**, durante la quale proporrà panettoni, pandori e altri dolci natalizi a marchio ADMO in **tante piazze del Trentino** (sa-

iscritti. Il trapianto è spesso l'unica e ultima possibilità di sopravvivenza per chi è affetto da una malattia del sangue. Per questo motivo, lo scorso aprile il Ministero della Salute ha invitato i cen-

ADMO Trentino

Un panettone per la vita

La campagna di raccolta fondi di che significa speranza di vita
Con i fondi raccolti, ADMO Trentino finanzia il laboratorio di tipizzazione dell'Ospedale Santa Chiara di Trento per incrementare il numero dei potenziali donatori di midollo osseo con borse di studio e acquisto di attrezzature

bato 28 e domenica 29 novembre) e **a tutte le aziende del territorio**. Il 2020 è stato un anno difficile e particolare: la pandemia non ha arrestato la diffusione dei tumori del sangue ma ha reso complicata, se non impossibile, l'attività di sensibilizzazione alla donazione di midollo osseo di ADMO Trentino. Da 28 anni, ADMO Trentino informa i giovani su come diventare speranza di vita per un malato di leucemia o di altre malattie oncematologiche: **un impegno importante che ci ha permesso di superare la quota di 10.500**



COME REGALARE UN PANETTONE ADMO
Diventare partecipe del progetto ADMO è semplice: se hai un'azienda e vuoi sapere come acquistare chiama lo 0461.933675 o scrivi una mail a info@admotrentino.it. Il tuo contributo è fondamentale. Fai un gesto semplice, aiutaci a regalare vita!

tri donatori di tutta Italia a rafforzare le attività di reclutamento.

Il Laboratorio HLA Centro donatori di Trento, che ADMO Trentino sostiene economicamente, si è distinto a livello nazionale perché **non ha mai interrotto l'attività di tipizzazione** (il prelievo di sangue per l'inserimento dell'aspirante donatore nel Registro italiano dei donatori di midollo osseo). In pieno lockdown, due giovani hanno donato il midollo osseo a due malati in attesa di una nuova vita. Quest'anno saranno i panettoni e i dolci della storica azienda artigia-

nale Loison, accompagnati dai cioccolati Dolcem a farsi ambasciatori della causa ADMO: portare speranza a chi lotta ogni giorno contro un tumore del sangue.

Grazie alla campagna natalizia 2019, ADMO Trentino ha potuto devolvere 85.000 euro così suddivisi: 20.000 euro per la borsa di studio a un biologo a supporto dello staff medico e sanitario del Servizio Immunoematologia e Trasfusionale dell'Ospedale Santa Chiara di Trento; 15.260 euro in attrezzature sanitarie destinate al Servizio Immunoematologia e Trasfusionale dell'Ospedale Santa Chiara di Trento; 15.000 euro al Policlinico G.B. Rossi di Verona, come sostegno alla Sezione di Ematologia e Centro trapianti di midollo osseo; 5.000 euro alla Fondazione Città della Speranza di Padova, che si pone l'obiettivo di migliorare le condizioni di cura e assistenza dei bambini con patologie oncematologiche, nonché di finanziare la ricerca scientifica in ambito pediatrico.

ADMO, inoltre, sostiene l'Azienda Sanitaria mettendo a disposizione la sua segreteria per effettuare le chiamate agli aspiranti donatori così da fissare un appuntamento per la tipizzazione in base alle disponibilità comunicate e supporta famiglie colpite dalla malattia. Solo grazie al tuo aiuto l'obiettivo di ADMO diventa raggiungibile: portare speranza, salvare vite, regalare sorrisi e asciugare lacrime, perché sempre più persone non debbano affrontare il dolore della perdita, perché sempre più malati possano vedere una luce nel buio della malattia.

SEI SOCIO POSSESSORE DI CARTA IN COOPERAZIONE? SCOPRI I VANTAGGI A TE RISERVATI!



POLIZZA RCAuto

La soluzione che protegge te, il tuo veicolo e le persone che trasporti. Per fare della serenità un punto fermo.

POLIZZA SALUTE

Accanto a te ogni giorno, per far fronte ad ogni imprevisto della vita.

POLIZZA CASA E FAMIGLIA

Per mettere al sicuro la tua casa e la tua famiglia nella vita di tutti i giorni.

L'arazzo donato alla Famiglia Cooperativa e la piazza di Olle dove si trova il negozio della Cooperativa

Marco Tomio, membro del consiglio di amministrazione della Famiglia Cooperativa Bassa Valsugana, ci ha inoltrato il messaggio di ringraziamento ricevuto dal gruppo di volontarie "Speranza al Quadrato", che pubblichiamo in questa pagina. È una nuova testimonianza del legame che unisce le persone alle loro Famiglie



Famiglia Cooperativa Bassa Valsugana Grazie alla Famiglia Cooperativa, anche per il lavoro di ogni giorno

Il gruppo "Speranza al quadrato" di Olle ringrazia la Famiglia Cooperativa Bassa Valsugana per il servizio assicurato durante il lockdown, ma anche per "esserci" ogni giorno e permettere qualcosa di più che "riempire semplicemente il carrello"



Cooperative, che sono state, durante il difficile periodo di lockdown della scorsa primavera, fondamentali punti di riferimento per ogni comunità.

Oltre a fornire l'indispensabile servizio di rifornimento di alimentari, le Famiglie Cooperative, come veri e propri presidi sul territorio, hanno svolto, e svolgono ogni giorno, un ruolo sociale, oltre che commerciale ed economico, grazie proprio alla capacità di essere punti di riferimento della comunità, sui quali contare e ai quali offrire il proprio

aiuto, a vantaggio di tutta la comunità.

La Famiglia Cooperativa Bassa Valsugana ne è un perfetto esempio: oltre alla sede di Strigno, ha negozi anche a Agnedo, Bieno, Carzano, Castelnuovo, Grigno, Olle, Ospedaletto, Samone, Scurelle, Spera, Telve di Sopra e Tezze, e ogni negozio, fin dall'inizio della crisi, ha potuto contare sull'impegno responsabile e generoso dei suoi dipendenti e sul so-

stegno del volontariato: dai gruppi alpini locali, ai ragazzi della proloco, fino al personale del Progettone. C'è chi si è occupato della sanificazione dei carrelli, chi della regolazione del flusso di persone nei negozi, chi ha provveduto alle consegne a domicilio. Tanti i ringraziamenti, anche pubblici, che gli addetti della Famiglia Cooperativa hanno ricevuto per essersi occupati, anche personalmente, di consegnare la spesa agli anziani e alle persone che più ne avevano bisogno. (c.g.)

"SPERANZA AL QUADRATO": La Famiglia Cooperativa è qualcosa di più

"All'esterno del punto vendita di Olle della Famiglia Cooperativa Bassa Valsugana da fine settembre campeggia un meraviglioso arazzo che rappresenta proprio la frazione di Olle nella sua bellezza.

L'opera è stata realizzata unendo dei quadrati di lana tessuti durante la quarantena da numerose donne del gruppo "Speranza al quadrato" (www.facebook.com/groups/196418934999221/). Lo scopo del gruppo era quello di creare un filo virtuale che unisse anche quando dovevamo rimanere lontani, riempire le lunghe ore di giorni che sembravano dilatati, non essendo più abituati alla lentezza e all'attesa.

Tra le tante realizzazioni che abbelliscono il paese, le ideatrici hanno anche voluto rendere grazie alla Famiglia Cooperativa che svolge un ruolo fondamentale per la sopravvivenza non solo economica della comunità.

In un periodo storico in cui siamo travolti dall'economia dello spreco e dello scarto, riconoscere il valore dei negozi di prossimità non è cosa da poco; durante il lockdown eravamo costretti a servirci dei punti vendita più vicini a casa... dopo il "libera tutti" sta a noi ricordare che con i nostri acquisti possiamo fare di più che riempire semplicemente il carrello, possiamo dare un valore aggiunto (anche etico, se vogliamo) alla nostra spesa".

Alzi la mano chi non ha mai avuto voglia di affidarsi alla pillola miracolosa... Perché, diciamo, che fatica dimagrire, consumare cinque porzioni di frutta e di verdura al giorno. Che noia fare ginnastica e che stress dover interrompere certe brutte abitudini così consolanti! Meglio una pillola e via, via le responsabilità, la fatica, lo stress e anche la paura del Covid-19. Sarà per questo, per la voglia matta di credere alla formula magica che ci toglie i problemi, che il mercato

integratori alimentari sono definiti precisamente così: “Prodotti alimentari destinati ad integrare la comune dieta e che costituiscono una fonte concentrata di sostanze nutritive, quali le vitamine e i minerali, o di altre sostanze aventi un effetto nutritivo o fisiologico, in particolare, ma non in via esclusiva, aminoacidi, acidi grassi essenziali, fibre ed estratti di origine vegetale, sia monocomposti che pluricomposti, in forme predosate”. Tutti i nutrizionisti concordano sul fatto che gli integratori debbano essere consi-

ma in nessun caso sostitutive di una dieta alimentare variegata. Ma c'è poco da fare: la scorciatoia per ottenere il risultato che ci prefissiamo (che sia il dimagrimento, o una bella muscolatura, il rafforzamento del sistema immunitario o magari il calo del desiderio) invoglia tanti.

IL BOOM DURANTE IL LOCKDOWN

E, appunto, ci si è messo anche il Covid-19: durante i mesi di lockdown per la pandemia da coronavirus, gli acquisti di alcuni inte-

Il boom dei consumi

Se gli integratori diventano scorciatoie

Ne consumiamo più di ogni altro popolo europeo e durante la pandemia abbiamo fatto scorte anche di vitamina C e prodotti per rafforzare il sistema immunitario. Ma non sempre questi preparati sono davvero utili

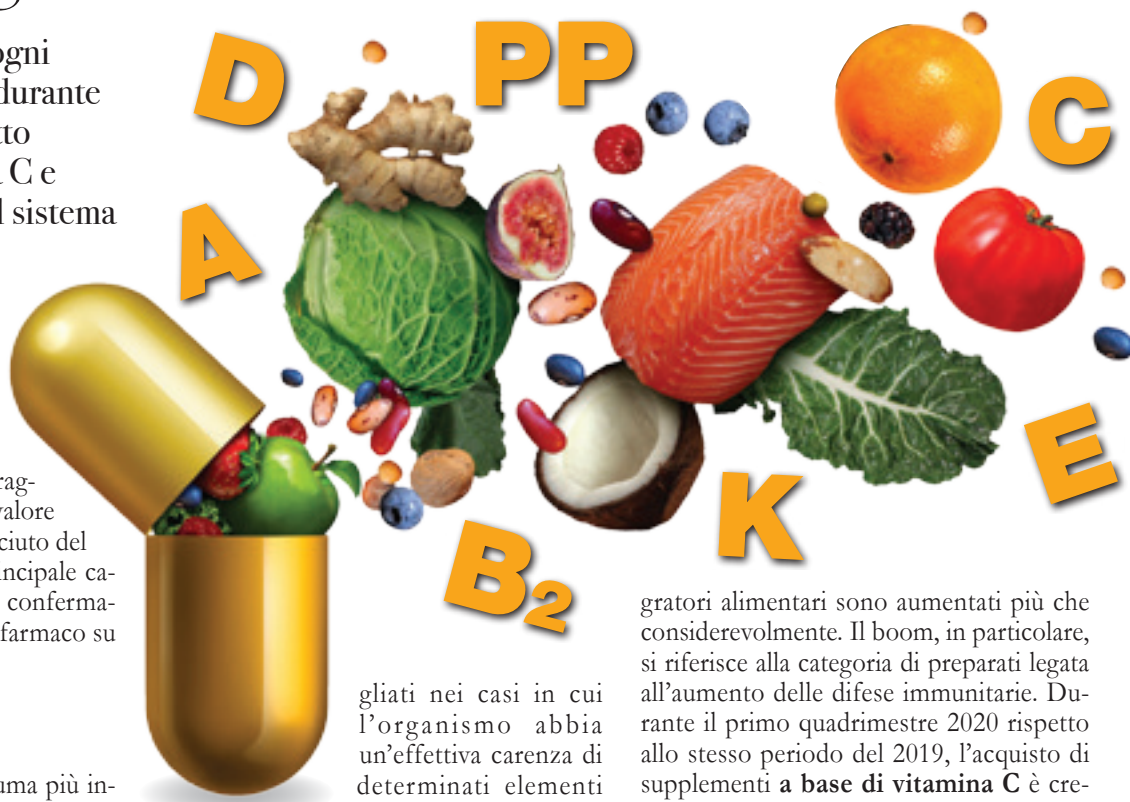
di **Silvia Fabbri**

degli integratori alimentari ha raggiunto in Italia a fine 2019 un valore di circa 3,6 miliardi di euro, cresciuto del 3,6% nel 2018. In farmacia, principale canale di vendita, gli integratori si confermano la seconda categoria dopo il farmaco su prescrizione.

ITALIA: PRIMO MERCATO IN EUROPA

Nessuno come gli italiani consuma più integratori: il mercato del nostro Paese è il primo mercato in Europa. L'utilizzo degli integratori coinvolge 32 milioni di italiani (il 65% della popolazione italiana adulta) e anche i medici li consigliano: sempre nel 2019 ci sono state 28,6 milioni di prescrizioni mediche di integratori alimentari. Tutti questi dati sono contenuti nella V indagine di settore “**La filiera italiana dell'integratore alimentare**”, elaborata dal Centro Studi FederSalus.

In Europa, la normativa di riferimento è la Direttiva 2002/46/CE, attuata in Italia con un decreto legislativo. In questa normativa, gli



gliati nei casi in cui l'organismo abbia un'effettiva carenza di determinati elementi o sostanze: **non sono dunque sostanze curative**, ma servono a integrare una normale dieta, completandola nei casi di aumentato reale fabbisogno,

integratori alimentari sono aumentati più che considerevolmente. Il boom, in particolare, si riferisce alla categoria di preparati legata all'aumento delle difese immunitarie. Durante il primo quadrimestre 2020 rispetto allo stesso periodo del 2019, l'acquisto di supplementi **a base di vitamina C** è cresciuto di ben il 237,8%. I prodotti per il benessere respiratorio e gli immunostimolanti hanno registrato crescite a due cifre: rispettivamente del 75,2% e del 64,5%. Con tutte le preoccupazioni di quel periodo, non stupisce che anche i prodotti per favorire il sonno e il **rilassamento** siano andati bene: la crescita delle vendite è del 26,6%.

Certo, conforta sapere che anche in questo caso il principale veicolo di comunicazione e informazione siano stati **medico e farmacista**. Un'indagine di Metrica Ricerca mostra come l'epidemia abbia raf-



forzato l'immagine della farmacia come presidio di servizio per il territorio per il 53% degli italiani; è stato inoltre determinante – secondo il 59% degli intervistati – affidarsi alle competenze del medico e del farmacista per superare le fasi critiche dell'emergenza.

L'IMPORTANZA DI UN'ALIMENTAZIONE BILANCIATA

Tuttavia, l'idea di dover ricorrere agli integratori alimentari per tamponare eventuali carenze nutritive – che viene pubblicata su giornali o siti online alla stregua di vere e proprie fake news – è stata fortemente criticata dall'Associazione nazionale specialisti in scienze dell'alimentazione (Ansisa).

«Con un'alimentazione bilanciata si riesce a soddisfare il fabbisogno della maggior parte dei nutrienti descritti, con la sola esclusione della vitamina D. Può essere utile ricorrere all'uso di integratori solo qualora la persona ne abbia necessità, per inappetenza, disagia o impossibilità nel prepararsi il cibo».

Altrettanto esplicite le Linee guida per una sana e corretta alimentazione del Crea, l'ente pubblico che ha il compito specifico di promuovere la corretta nutrizione, in cui si legge che gli integratori svolgono un ruolo importante in presenza di una carenza che si verifichi per un qualsiasi motivo, ma non hanno proprietà curative e servono ad integrare una normale dieta completandola. «Una dieta che comprenda – si legge nelle Linee Guida – una grande varietà di frutta, verdura, cereali integrali, quantità adeguate di proteine e acidi grassi essenziali, fornisce tutti i nutrienti necessari per una buona salute. Ciò implica che, **nella maggioranza dei casi gli integratori alimentari non sono necessari**».

Quando si possono verificare carenze? «In ogni fascia d'età, in particolare bambini o anziani, in specifiche situazioni fisiologiche (**gravidanza** o allattamento) o in relazione a specifici trattamenti farmacologici, esistono individui che non riescono ad assumere la quantità ottimale di sostanze nutritive. Basti ricordare l'importanza dell'integrazione con **acido folico** in gravidanza, o il ferro e la **vitamina D** nei neonati non allattati al seno, o la **vitamina B12** nei vegani».

COS'È UN "INTEGRATORE"?

Ma cosa può essere messo in commercio come integratore? Nella Ue una sostanza, per poter essere usata come integratore alimentare, deve vantare «un progresso con-



«Non sostituiscono una dieta sana. Sì solo in caso di carenze accertate»

Intervista a Laura Rossi, nutrizionista e ricercatrice del Crea

Dell'aumento del consumo degli integratori durante la scorsa e l'attuale fase del Covid-19 abbiamo parlato con la dottoressa Laura Rossi, nutrizionista e ricercatrice del Crea.

Dottoressa Rossi, durante la pandemia di Covid 19, e anche nei mesi successivi, è molto aumentato l'uso di integratori a scopo "protettivo" per l'aumento delle difese immunitarie. Perché? E possono davvero essere di aiuto?

Sì, l'uso di integratori è aumentato e si è anche consolidato nei mesi successivi. Dobbiamo partire dalla considerazione che gli italiani sono dei grandi consumatori di integratori e inoltre è comprensibile, in una situazione di paura e di ansia, il fatto di pensare che ci possa essere qualcosa di facile da assumere che ci protegge e che aumenta le nostre difese immunitarie. È un meccanismo che abbiamo in testa e che scatta anche in altri casi: per la paura di invecchiare, o di non riuscire a perdere peso, o di perdere i capelli... Ed è un effetto emotivo che l'industria farmaceutica continua a cavalcare, grazie a pubblicità mirate. L'altro giorno ne ho vista anche una con bambini che ovviamente faceva leva sulle madri. Ecco, penso che la pubblicità dovrebbe essere più regolamentata.

Gli integratori non hanno bisogno di presentare prove di efficacia?

No. Mentre per mettere in vendita un farmaco si devono presentare prove e controprove, e la legislazione è molto rigida, gli integratori hanno l'onere di esibire solo notifiche, piccoli studi, non verifiche di efficacia. Intendiamoci, non sono dannosi, però sono una perdita di soldi. Insomma, nessun preparato a base di vitamina C può difenderci dal Covid-19. E anzi può sortire l'effetto contrario per una banale ragione psicologica e indurre a pensare che, poiché si assume un integratore, allora si può stare tranquilli e si può anche evitare di prendere precauzioni come distanziamento, mascherine, lavaggio frequente delle mani, eccetera.

Quindi che consiglio possiamo dare ai consumatori?

Più che un consiglio una raccomandazione: non esiste un integratore accreditato come tale che

combatta l'infezione e aumenti le difese immunitarie. Perché nessun integratore è in grado di sostituire una dieta sana e bilanciata. Questo non vuol dire che in alcune occasioni gli integratori non siano utili: ma il loro utilizzo deve essere preceduto da una valutazione biochimica dello stato di salute del paziente. Ad esempio: se un soggetto è anemico, dovrà assumere del ferro. In alcuni casi i vegani possono avere bisogno di una supplementazione di vitamina B12, ma non è che la B12 vada bene sempre, come sembra far credere certa pubblicitaria e certa pubblicità...

In particolare a cosa si deve fare attenzione, oltre allo spreco di denaro?

Al fatto che si stanno assumendo prodotti che in alcuni casi, a dosi eccessive, possono avere degli effetti tossici. È il caso della vitamina A, del magnesio, del calcio. Bisogna attenersi scrupolosamente alle indicazioni e non aumentare le dosi. Il fatto è che in questi preparati questi elementi raggiungono una concentrazione che negli

alimenti non raggiungono mai, per questo bisogna stare particolarmente attenti.

Spesso sono gli stessi medici a prescrivere degli integratori...

Molto spesso i medici vanno incontro ai desideri dei pazienti e assecondano il desiderio del paziente di prendere delle scorciatoie. Ma bisogna assolutamente evitarle: in particolare quando si tratta di perdere peso, o di migliorare la performance sportiva. O anche di limitare l'invecchiamento dell'organismo. Nulla come una dieta equilibrata e uno stile di vita sano possono aiutarci a vivere meglio.

Il CReA (Centro di ricerca alimenti e nutrizione) è un ente pubblico italiano che secondo la sua legge istitutiva ha il compito di promuovere la sana alimentazione anche attraverso la revisione periodica delle Linee Guida. È possibile scaricare la revisione più recente (novembre 2019) dal sito del CReA cercando "linee guida 2019" direttamente dalla homepage (<https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>).



**Laura Rossi,
nutrizionista e
ricercatrice del Crea**

Integratori: per un utilizzo responsabile, ecco il decalogo del Ministero

Il Ministero della salute ha pubblicato un utile decalogo da tenere presente qualora si intenda assumere degli integratori, con la premessa che il loro utilizzo avvenga in modo consapevole e informato, senza entrare in contrasto con l'esigenza di salvaguardare abitudini alimentari e comportamenti corretti nell'ambito di uno stile di vita sano.

1. Ricorda che una **dieta varia ed equilibrata** fornisce tutte le sostanze di cui l'organismo ha bisogno. L'uso di un integratore non deve mai essere dettato dalla convinzione, erronea, di poter compensare gli effetti negativi di comportamenti scorretti.
2. Se intendi far uso di un integratore, accertati che gli effetti indicati in etichetta rispondano effettivamente alle tue **specifiche esigenze** e non superare le dosi raccomandate.
3. Leggi sempre per intero **l'etichetta e presta attenzione alla posologia**, alle modalità di conservazione, agli ingredienti presenti - in particolare se soffri di allergie o intolleranze - e alle avvertenze.
4. Chiedi consiglio al tuo medico: gli integratori possono avere **controindicazioni** rispetto alle specifiche condizioni di ciascuno o rispetto ai farmaci che si stanno già prendendo!
5. **Per la somministrazione di integratori ai bambini, occorre sempre sentire il parere del pediatra.** Ugualmente, occorre sentire il medico in caso di gravidanza o allattamento.
6. **Non è detto che un prodotto, solo perché è naturale, sia anche sicuro.** Un prodotto preparato con ingredienti naturali può avere effetti indesiderati proprio come gli altri. Se quando si assume un integratore si nota qualcosa che non va, bisogna sospendere l'assunzione e informare subito medico o farmacista.
7. **Gli integratori non sono farmaci e non curano patologie.** Sono stati concepiti per contribuire al benessere della persona e utilizzare quantità superiori a quelle indicate in etichetta non ne aumenta l'efficacia, anzi: può diventare svantaggioso.
8. **Gli integratori non fanno dimagrire.** Solo una dieta adeguata e un buon livello di attività fisica possono aiutare a ridurre il grasso in eccesso. La dieta deve sempre essere consigliata da un medico nutrizionista. Per mantenere il risultato raggiunto devi modificare stabilmente le tue abitudini alimentari.
9. Anche **nello sport gli integratori non sono necessari:** con una dieta varia ed equilibrata puoi soddisfare tutte le esigenze nutrizionali dell'organismo.
10. Attenzione ai **prodotti venduti su internet**, specie a quelli che promettono effetti mirabolanti o soluzioni miracolose.



sumo significativo senza effetti avversi», si legge nelle Linee guida. Quantità e dose raccomandata per ogni singolo nutriente contenuto nel prodotto «deve essere riportata in etichetta. I prodotti non possono vantare proprietà terapeutiche e sulla confezione si deve sempre riportare chiaramente sia l'avvertenza di non eccedere, sia l'indicazione che gli integratori alimentari non sostituiscono una dieta variata».

Tuttavia i casi di **pubblicità ingannevole** – ovvero di integratori che promettono risultati impossibili - sono frequenti in particolare nei casi di quelli proposti per la **perdita di peso**, o come coadiuvanti di diete ipocaloriche. Una pubblicità particolarmente odiosa perché pensata per manipolare persone – quelle che vogliono perdere peso – particolarmente fragili, e «particolarmente sensibili alla promessa di scorciatoie o prodotti per risultati utili e stabili in termini di calo ponderale. È necessario fare particolare attenzione alle vendite sul web – segnala la pubblicazio-



ne del Crea – perché alcuni prodotti potrebbero sfuggire alla notifica, e quindi al controllo, del Ministero della Salute».

Le Linee Guida mettono in guardia anche dagli alimenti o dagli integratori utilizzati per migliorare la preparazione e la **prestazione atletica**. «Non esistono simili alimenti, né tantomeno molecole particolari, ma **solo buone o cattive abitudini alimentari** che condizionano l'efficienza metabolica e il rendimento fisico e atletico». (*consumatori.e-coop.it*)

Stili alimentari

LA DIETA FLEXITARIANA

Salutare, sostenibile ma senza escludere le proteine animali



La dieta eco che fa bene alla salute e all'ambiente non è necessariamente vegetariana o vegana, ma può essere anche flexitariana, ovvero flessibile: salutare, sostenibile ma senza escludere le proteine animali. **Bastano un paio d'uova, due porzioni di pesce e pollo a settimana e un bicchiere di latte al giorno** per soddisfare il nostro fabbisogno proteico, mentre la maggior parte dell'introito calorico dovrebbe provenire da verdura, legumi, noci, cereali integrali e tuberi amidacei (come la patata e la manioca).

Per quanto riguarda invece il consumo di carne rossa, un hamburger a settimana è più che sufficiente. **Lo studio è stato condotto dalla commissione Eat-Lancet, un gruppo internazionale di 37 esperti che ha capo alla rivista scientifica "Lancet".**

(*Fiorfiore in cucina, 10/2020*)

Il percorso di avvicinamento al 25 novembre, Giornata internazionale contro la violenza sulle donne, vede anche quest'anno l'Associazione Donne In Cooperazione sempre più impegnata a promuovere iniziative finalizzate a potenziare e valorizzare la presenza femminile nel movimento cooperativo e nella società trentina.



formativo per giovani amministratrici e amministratori che intendono assumere ruoli di responsabilità nel modo cooperativo, organizzato dalle associazioni Donne in Cooperazione e Giovani Cooperatori Trentini in collaborazione con l'Area Formazione e Cultura Cooperativa della Federazione Trentina della Cooperazione. Il percorso, con gli

Associazione Donne In Cooperazione

Valorizzare la leadership femminile, e imparare a fare rete

Alcune anticipazioni sulle iniziative dell'Associazione Donne In Cooperazione previste per il mese di novembre, incluso il seminario esperienziale sulle società matriarcali, in programma per il 25 novembre. Aperte le iscrizioni ai corsi di formazione (gratuiti)

L'associazione sta infatti diventando un interlocutore importante per le cooperative associate come supporto alla progettazione e all'implementazione di azioni positive a sostegno di modelli organizzativi innovativi orientati alla conciliazione dei tempi di vita e di lavoro.

LA FORMAZIONE PER UNA GOVERNANCE PARITARIA E PLURALE

Di particolare rilievo in questa ottica è il **Progetto R.E.D.A. (Rete di Empowerment per Donne Amministratrici)** un corso di formazione gratuito che mira a favorire la crescita della rappresentanza femminile e attivare processi di cambiamento culturale e pratiche organizzative all'interno delle imprese cooperative per consolidare una *governance* paritaria e plurale. Il **Progetto R.E.D.A.** è rivolto alle **amministratrici di cooperative** che vogliono co-costruire competenze per superare gli ostacoli che rallentano lo sviluppo delle carriere femminili, e trovare strategie e strumenti per valorizzare la leadership femminile in tutto il movimento cooperativo, con l'obiettivo di **costruire una rete territoriale di scambio e confronto tra amministratrici:** una rete che incida sulle organizzazioni co-



operative in termini di valorizzazione delle competenze femminili, perché queste vengano riconosciute e partecipino attivamente ai processi decisionali.

Il percorso si articola in **workshop formativi** curati da Adele Mapelli (formatrice di Kokeshi Coloured HR). Saranno trattati gli stili di leadership, il tema dell'intelligenza sociale e tutto il percorso sarà condotto con una logica collaborativa, di co-costruzione e con relazioni orizzontali. Per informazioni: associazione.donne@ftcoop.it o tel. 0461 898607.

È in fase di definizione anche il **percorso**



interventi di docenti esperti, si proporrà come spazio di confronto, dialogo e accompagnamento alla lettura delle proprie pratiche di cooperazione e di ri-orientamento dell'agire organizzativo, per dare una prima risposta concreta alla complessità e alle sfide che i nuovi scenari ci pongono, in un'ottica di sostenibilità, sociale ambientale ed economica.

CONOSCERE LE CULTURE Matriarcali

In occasione della **giornata internazionale per l'eliminazione della violenza sulle donne del 25 novembre** l'Associazione proporrà invece un **seminario esperienziale** per iniziare a conoscere le **culture matriarcali** che un tempo appartenevano anche all'Europa e che in parte rimangono, nascoste, in noi.

È un evento (le modalità sono ancora in corso di definizione, vista la situazione sanitaria in continua evoluzione) che vedrà come relatrice

una socia dell'Associazione, componente del consiglio direttivo dell'associazione e studiosa di società matriarcali: **Alessandra Piccoli**. Ecco un breve estratto del suo intervento: "Nella lingua del popolo Mosu la parola 'stupro' non esiste, perché in quella civiltà non è nemmeno pensabile che un uomo possa forzare una donna ad un rapporto sessuale non consensuale. Esistono e sono esistite nel Mondo società egualitarie che pongono la sacralità della maternità e della cura al centro del proprio immaginario, sono le società matriarcali." (c.g.)

Sarà un'edizione speciale quella di EDUCA, non solo per la forma (prevalentemente on line), ma anche e soprattutto per il tema: il programma - costruito da Comitato promotore (composto dalla Provincia autonoma di Trento, dall'Università di Trento e dal Comune di Rovereto) insieme al board scientifico (Fondazione Franco Demarchi, Iprase e Fondazione Bruno Kessler) - sarà, infatti, dedicato all'impatto dell'esperienza del Covid sulle relazioni educative. "Futuri anteriori", questo il titolo di questa edizione, parte dalle esperienze del

sono rimasti inaccessibili per una parte di bambini e ragazzi e le loro famiglie, acuendo, se non generando ex novo, nuove distanze sociali che rischiano di pesare sul futuro delle comunità.

Le fatiche e il disorientamento di questi mesi rischiano di non cessare se non sostenute da un momento di riflessione e di condivisione. Per questo Educa si propone di offrire agli insegnanti e agli educatori momenti di riflessione e formazione per affrontare il cambiamento, partendo dall'analisi oggettiva delle criticità emerse, condividendo buone pratiche e provando

Covid abbia cambiato la visione di alcuni elementi fondamentali dell'educazione.

La riflessione si sposterà, il 13 novembre, sul tema dell'educazione degli adulti e sulla necessità di trovare strategie adeguate e specifiche rispetto alle nuove forme di apprendimento.

**IL FESTIVAL,
DAL 19 AL 22 NOVEMBRE 2020**

Il programma - costruito con il contributo di Cooperazione Trentina e delle Casse Rurali trentine - propone tanti incontri online dedicati alle emozioni, alle relazioni

EDUCA 2020/FUTURI ANTERIORI

Riemergere dall'esperienza Covid

Dal 19 al 22 novembre l'undicesima edizione del festival dell'educazione Educa e la seconda edizione della rassegna dell'audiovisivo Educa Immagine. Anteprime a partire dal 23 ottobre con un omaggio a Rodari

di Silvia De Vogli

lockdown e della ripartenza per rielaborarle e tracciare la strada per quello che verrà. L'emergenza sanitaria ha richiesto a bambini e ragazzi e ai loro genitori di rivedere spazi e tempi delle loro relazioni, rendendo lo spazio domestico il luogo esclusivo di vita. Allo stesso modo insegnanti ed educatori sono stati chiamati a riconsiderare, senza il tempo di prepararsi, il loro compito formativo ed educativo. Scuole, servizi educativi e culturali basati sulla presenza fisica e la socializzazione, sono divenuti per i bambini e i ragazzi spazi lontani, inaccessibili nella forma tradizionale, e questo ha reso inservibili molti metodi di insegnamento e strumenti consolidati.

Durante il lockdown e oltre, molti insegnanti, educatori e istituzioni territoriali si sono adoperati per fronteggiare l'emergenza e creare nuove forme di vicinanza educativa, un'inedita prossimità nella cura e nella didattica, sperimentando nuovi strumenti e nuovi metodi.

Nel contempo centri di formazione, ricerca e università hanno dato impulso a nuove attività di studio e divulgazione, mentre la rete internet si è popolata di proposte, di strumenti, di occasioni formative create da molte agenzie educative con generosità, spirito di condivisione e di reciprocità. **Strumenti, metodi e fonti che, nonostante l'apparente democraticità della rete,**

ad indicare nuove direzioni da percorrere. E di sostenere le famiglie per alimentare la fiducia nella scuola e negli altri servizi educativi, proponendo stimoli rispetto al loro ruolo in un contesto, non soltanto educativo, ma anche sociale e lavorativo, mutato.

**ASPETTANDO EDUCA,
DAL 23 OTTOBRE AL 13
NOVEMBRE**

Il festival sarà preceduto da un percorso di avvicinamento che si aprirà con un omaggio a Gianni Rodari di cui ricorre il 23 ottobre il centenario dalla nascita: letture animate, mostre, incontri con autori, illustratori e studiosi di diverse discipline per ricordare uno dei più grandi e multiformi intellettuali italiani del Novecento e approfondire gli insegnamenti pedagogico-educativi e culturali. In questo cammino di avvicinamento si parlerà anche dell'impatto e degli effetti economici, sociali e geografici delle pandemie che hanno attraversato la storia, e di come queste hanno trasformato le società in cui sono comparse, evidenziandone il loro impatto sulle disuguaglianze. Partendo dal libro "Dialoghi sull'educare" pubblicato per i dieci anni di Educa, ci si interrogherà se e quanto l'esperienza del



in famiglia, all'impatto del lockdown sugli adolescenti, alle nuove forme della didattica e all'inclusione; ma anche **tre serate in presenza al Teatro Zandonai di Rovereto** per affrontare gli stessi temi supportati dal linguaggio artistico del teatro e del cinema.

Si parlerà innanzitutto di scuola e della sua ritrovata funzione sociale e culturale in un dialogo tra il **maestro elementare Franco Lorenzoni** e la **sociologa Chiara Saraceno** in un webinar programmato per la prima serata di festival. Mentre gli appuntamenti del venerdì avranno come focus il tema della didattica e delle sue nuove forme: da un'analisi approfondita della DAD al contributo che le ICT possono dare nell'educazione inclusiva, fino all'opportunità pedagogico educativa della didattica outdoor.

La serata di venerdì sarà all'insegna del teatro con lo spettacolo "**Chiedimi se sono di turno**" interamente dedicato alla professione degli infermieri. In scena **Giacomo Poretti, del trio Aldo, Giovanni e Giacomo,** che torna a teatro per raccontare una storia che nasce dalla sua esperienza personale. Turni massacranti, siringhe, flebo e pillole...: gli

strumenti del mestiere dell'infermiere raccontati con un pizzico di comicità. Seguirà un dialogo con la professoressa **Luigina Mortari** sul tema dell'essenzialità della cura e dei due diritti fondamentali dell'uomo: la salute e l'educazione.

Nella mattinata di sabato lo spazio sarà lasciato al tema e alle voci dei giovani con il webinar **"Adolescenti tra lockdown e lockout"**. Si cercheranno di individuare le strategie e le buone pratiche per sostenere i ragazzi in questo periodo di incertezze grazie al contributo di **Don Giovanni Fasoli**. Il momento sarà arricchito dalle testimo-

sventure personali o collettive imparando dalle lezioni che non si sarebbero potute imparare altrimenti.

A chiudere il pomeriggio della domenica l'incontro con la psicanalista **Laura Pigozzi** che con nel suo libro **"Troppa famiglia fa male"** affronta il tema della crisi della famiglia e della sua rilevanza sul sociale e sul futuro dell'uomo.

EDUCA IMMAGINE

Si intreccia al programma di Educa quello di Educa immagine, la rassegna organizzata da Consolida con il sostegno della Cassa

boratori saranno forniti strumenti base di lettura per la comprensione critica del film e degli elementi narrativi avvalendosi di materiale didattici audio video.

Tanti i webinar nelle varie giornate per parlare di nuovi strumenti di comunicazione, come tik tok e instagram, con testimonial d'eccezione come **Elisa Maino** e **Sofia Viscardi**. Quest'ultima sarà ospite della serata di sabato 21 novembre al teatro Zandonai insieme a **Irene Graziosi** e al critico cinematografico **Enrico Magrelli**.

E ancora: un approfondimento sulle opportunità educative e didattiche che pos-



Educa si propone di offrire agli insegnanti e agli educatori momenti di riflessione e formazione per affrontare il cambiamento, provando ad indicare nuove direzioni da percorrere. E sostenere le famiglie per alimentare la fiducia nella scuola, proponendo stimoli in un contesto, anche sociale e lavorativo, mutato.

sono rappresentare le opere di animazione e video sia a scuola che in famiglia; un incontro dedicato interamente alle iniziative che MIUR e MIBAC offrono alle scuole (e non solo) per incentivare e sostenere l'educazione all'immagine, nonché un webinar per discutere di comunicazione inclusiva e non ostile sul web. Domenica sera spazio al cinema, sempre allo Zandonai, con la proiezione del film **"Molecole"**: bloccato nella sua città natale, Venezia, durante la pandemia, il regista **Andrea Segre** osserva la città svuotarsi e rimanere sospesa nel tempo, ricor-

dando suo padre, scienziato e chimico, e il proprio passato. Alla proiezione seguirà un incontro di approfondimento tra il regista e il critico Magrelli.

Gli eventi online saranno trasmessi in diretta sul canale youtube e la pagina Facebook di Educa mentre per le serate al Teatro Zandonai sarà obbligatoria la prenotazione.

Per ulteriori informazioni www.educaonline.it www.educaimmagine.it

nianze dei protagonisti di alcuni percorsi di riflessione sul tema come **Otium** (Comune di Trento) e **Oltre il covid** (Liceo da Vinci). Nel pomeriggio il webinar dedicato al **"Territorio come risorsa didattica"** con il professor **Piergiuseppe Ellerani** e molte testimonianze di esperienze concrete di collaborazione.

Ma il lockdown non è stato solo un tempo sospeso. Sono tante le piccole **microlezioni quotidiane** che si possono apprendere da quest'esperienza, ed è di questo che parlerà il dialogo di domenica tra i filosofi **Paolo Costa** e **Ilaria Gaspari** per fare tesoro delle

Rurale di Rovereto, giunta alla sua seconda edizione, che declina nel campo dell'audiovisivo e delle immagini l'attenzione educativa che ha guidato fino ad oggi il festival Educa.

A partire da giovedì 19 in alcune scuole di Rovereto saranno proposte proiezioni di film e documentari selezionati da **Trentino Film Commission** cui è affidata la direzione artistica della Rassegna, seguiti da **laboratori di educazione all'immagine** curati dai migliori esperti in Italia in questo ambito (**Fondazione Sistema Toscana-Lanterne magiche** e **Cineteca di Bologna**). Nei la-

Parlare in pubblico, gestire il gruppo di lavoro, motivare i propri collaboratori e collaboratrici e coordinare una riunione in modo adeguato. Sono alcune delle competenze trasversali, necessarie oggi per gestire il proprio lavoro efficacemente, al centro delle nuove proposte dell'Area formazione e cultura cooperativa della Federazione Trentina della Cooperazione.

Nuove competenze trasversali

Al via la nuova formazione cooperativa

Le proposte formative per acquisire le competenze necessarie ad affrontare le nuove sfide professionali e imparare a gestire il lavoro in modo più efficace

di Sara Perugini

Il nuovo programma ha preso il via con **"Elementi di project management"**, quattro giornate per individuare i passi fondamentali per impostare e gestire un progetto, valutandone anche rischi e impatto.

Il lockdown ha cambiato rapidamente il nostro modo di lavorare, facendo emergere l'esigenza di approfondire tecniche e strumenti per un lavoro agile, flessibile e, sempre più spesso, online. Già nei mesi passati, l'Area formazione aveva proposto momenti formativi a distanza per approfondire le caratteristiche e il funzionamento delle più diffuse **applicazioni informatiche**, disponibili, anche gratuitamente, per organizzare riunioni a distanza e condividere documenti e informazioni. Il tema torna con una proposta più articolata, per imparare a usare **Zoom** e i principali **strumenti per lavorare online**.

Che siano online o in presenza, **le riunioni** rappresentano un momento fondamentale per la condivisione delle informazioni e l'organizzazione del lavoro: se non gestite correttamente, però, rischiano di rivelarsi disperse e inconcludenti. Proprio al **gestire delle riunioni** è dedicata una delle proposte al via in questi giorni, per imparare a governare gli incontri di lavoro, comprendere le dinamiche che li caratterizzano, e trasformarli in un produttivo strumento di lavoro.

Ma gestire una riunione significa anche confrontarsi con un pubblico, il che richiede diverse abilità, dal controllo dell'aspetto emotivo al riuscire a motivare e informare le persone a

cui ci si rivolge: tutte competenze sulle quali sarà possibile lavorare con il corso sul **public speaking**, proposto in questi giorni. Non sempre quando parliamo agli altri, però, il messaggio arriva a destinazione come noi vorremmo: potrebbero esserci stati degli elementi che hanno disturbato la comunicazione e i nostri interlocutori potrebbero aver frainteso il nostro messaggio; la questione ac-

quisisce un'importanza fondamentale quando la nostra comunicazione è rivolta alla squadra che coordiniamo. Come distribuire i compiti e monitorare i risultati? come **coordinare un gruppo di lavoro**? come **motivare collaboratori e collaboratrici**, **affrontare eventuali momenti di crisi**? Le risposte saranno materia di lavoro, teorico e laboratoriale, nelle proposte formative in calendario.

I percorsi sono aperti a tutto il mondo della Cooperazione Trentina, collaboratori e collaboratrici, socie e soci. Tutte le info su **cooperazione-trentina.it** o scrivendo a formacoop@ftcoop.it; aggiornamenti con la newsletter settimanale, compilando il modulo su <https://bit.ly/30OxuIK>.



quisisce un'importanza fondamentale quando la nostra comunicazione è rivolta alla squadra che coordiniamo. Come distribuire i compiti e monitorare i risultati? come **coordinare un gruppo di lavoro**? come **motivare collaboratori e collaboratrici**, **affrontare eventuali momenti di crisi**? Le risposte saranno materia di lavoro, teorico e laboratoriale, nelle proposte formative in calendario.

IN PROGRAMMA A NOVEMBRE

5 e 19 novembre
Coordinare gruppi di lavoro
Per tutti i cooperatori e le cooperatrici

17 e 24 novembre
L'amministrazione nelle società cooperative: profili generali, ruoli, responsabilità e cura degli adeguati assetti
Per amministratori di cooperativa, attuali o futuri

19 novembre
Appuntamento a Educa con Chiara Saraceno e Franco Lorenzoni
Appuntamento online aperto a tutti e tutte sull'obiettivo 4 dell'Agenda 2030 dell'Onu (educazione di qualità equa e inclusiva)

23 e 30 novembre
Smart working
Per chi gestisce le risorse umane di un'impresa cooperativa

Tutte le info su <https://bit.ly/2GLUjVm>.

Se chiedete a un qualsiasi genitore di dirvi cosa augurano ai propri figli per il loro futuro, vi daranno tutti la stessa risposta: di essere felici. Qualcuno vi dirà: "Trovare un buon lavoro", qualcun altro: "Mettere su una bella famiglia", un altro ancora potrebbe dirvi: "Vedere il mondo", ma in fin dei conti anche se da punti di vista diversi, tutti stanno cercando di darvi la definizione di felicità.

Spesso può essere difficile accettare che la via verso la felicità possa essere diversa per ciascuno di noi, soprattutto se si tratta dei propri figli cresciuti sopportando notti insonni, pianti spacca-timpani, insolenti risposte adolescenziali e sacrificando l'acquisto della tanto desiderata auto nuova per garantire loro gli studi all'università. Quando si mette al mondo una nuova vita si va in cerca di ricette per far sì che quella sia una vita felice, oltre che nuova, e si finisce ben presto per scoprire che una ricetta non c'è.

In fondo - lo si capisce dopo vari tentativi - i bisogni dei bambini sono semplici, come quelli degli adulti anche se spesso finiscono per dimenticarlo, nascondendo sotto cumuli di impegni e acquisti compulsivi quel poco che basta per sentirsi felici: un bacio prima della buonanotte, una cena condivisa con chi si ama, un pomeriggio spensierato, scoprire di essere capaci di fare qualcosa che sembrava difficile.

Per aiutare i bambini a crescere felici basta allora sostenerli in questi momenti di semplice quotidianità, così che possano acquisire la sicurezza di sentirsi capaci. È quello che ci suggeriscono gli autori di **"Sta arrivando un bacio"** (L. Tozzi, N. Perini, D. Lucangeli, *Erickson*), un albo illustrato ricco di colori e filastrocche per accompagnare i bambini fino ai





Lo si scopre presto anche nell'albo illustrato **"Il venditore di felicità"** (Kite), dove le parole di Davide Cali prendono forma nei raffinati disegni di Marco Somà, così che ad ogni giro di pagina ci si possa sorprendere e meravigliare.

o riscoprire quella luce dentro di noi in grado di illuminarci e illuminare chi ci sta intorno.

Molto spesso la felicità si nasconde vicino a noi, ma il percorso per scoprirlo può portare lontano, addirittura a fare il giro del mondo come succede a **Miss Rumphius**, protagonista del delicato e poetico albo illustrato di

La ricetta (e la ricerca) della semplicità

Per un barattolo di felicità

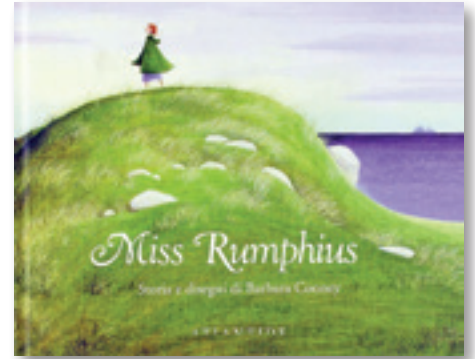
La sua ricerca può essere lunga, una ricetta per la felicità non c'è. Ma per la felicità basta poco, come i tanti momenti semplici della quotidianità che comunicano amore, fiducia in sé stessi, condivisione

di **Silvia Martinelli***

due anni nelle prime tappe fondamentali della crescita: il momento di addormentarsi, il momento della pappa, quello del gioco e dei primi passi. I consigli di Daniela Lucangeli, apprezzata esperta di psicologia dell'apprendimento, impreziosiscono il libro indicando a genitori, nonni ed educatori come aiutare i bambini a crescere sereni ed emotivamente intelligenti, così che possano cercare da soli la loro strada verso la felicità.

Certo, sarebbe più semplice poter confezionare qualche barattolino di felicità per donarla direttamente a chi amiamo. Ma sarebbe come il cioccolato senza cacao, una zuppa senza sale, una finestra senza vista, un quadro senza cornice... Gli mancherebbe qualcosa, perché **il bello della felicità è che ognuno le possa dare un senso e un gusto tutto suo.**

La storia inizia con il signor Piccione che parcheggia il suo furgoncino carico di **barattoli colmi di felicità**. Ce n'è di ogni misura, sia per la signora Quaglia che ne vuole abbastanza per condividerla con gli amici che ha invitato a cena, sia per la signora Scricciolo che se ne fa bastare poca perché le piace vivere modestamente; ce n'è della misura giusta anche per la signora Cinciallegra che ha sei figli e ha bisogno di un formato famiglia! E anche chi si rifiuta di credere che la felicità possa stare in un barattolo come il signor Fagiano finirà per ricredersi arrivando alla fine del libro e osservando quanta gioia può dare quel piccolo barattolo al signor Topo. Sì perché non è l'oggetto in sé a rendere felice ciascun personaggio, ma il modo in cui ognuno di loro preferisce usarlo. Che sia l'occasione di condividere qualcosa con chi si ama, lo sguardo e il sorriso di figli e nipoti, la soddisfazione di vedere il proprio lavoro ben fatto... il barattolo, così come ogni azione che compiamo per avvicinarci alla felicità, non è che il mezzo, il pretesto per **scoprire**



Barbara Cooney (*Atlantide*). La piccola protagonista Alice da grande vuole girare il mondo in lungo e in largo per poi tornare a vivere sulle rive del mare dove è nata, queste per lei sono le cose più importanti da fare nella vita. "Ma - le dice una sera il nonno - c'è una terza cosa che devi fare."

"E che cos'è?" chiede la bambina con la ingenua e genuina curiosità della sua età.

"Devi fare qualcosa per rendere il mondo più bello" è la risposta del nonno. E così, dopo aver girato il mondo ed essere tornata nel suo piccolo paese accarezzato dalle onde del mare, Alice scopre che il seme della gioia può essere piccolo quanto quello di un lupino.

Quello del lupino è un fiore semplice, che cresce facilmente ai bordi degli orti, nelle aiuole e a lato delle strade. Proprio per la sua semplicità chiunque può apprezzarne la bellezza e perdere lo sguardo nel blu intenso di questo fiore. Dunque Alice, rinominata ora dai suoi amici Miss Rumphius - Signora Lupino, - decide di regalare alla cittadina in cui vive la gioia di poter godere di questa meraviglia della natura spargendone i semi in ogni angolo, rendendolo così un posto migliore.

È quindi nella semplicità che si cela la felicità, così come fin troppo semplice poteva sembrare la risposta di John Lennon, quando a scuola, durante un compito gli chiesero cosa volesse diventare da grande: "Felice", rispose lui.

"Mi dissero che non avevo capito l'esercizio e io dissi loro che non avevo capito la vita." (John Lennon)

*La Libreria Erickson



La mostra con le illustrazioni di Marco Somà

Non perdetevi la mostra con le illustrazioni di Marco Somà allestita presso gli spazi della libreria dal fino al 14 novembre!



Per scoprire tutti gli eventi organizzati dalla libreria scansiona il qr code e accedi alla pagina Facebook o visita il sito www.erickson.it/it/libreria-trento/



Daria de Pretis, giudice della Corte Costituzionale, durante l'evento "Liberi da Dentro" del 9 ottobre a Trento

carcere da detenuto. **Il dialogo si è aperto proprio sul senso che la Costituzione attribuisce alla pena.** Mai contraria al senso di umanità, recita l'art. 27, **deve avere come obiettivo il reinserimento della persona che ha commesso un reato nella società.** Per questo deve essere "rieducativa". Chiede uno studente "A molti detenuti non viene data la

è rimasto dentro le mura e fuori dalla società per poco o lungo tempo. "Credo che lo stato dovrebbe aiutare gli ex carcerati a reintegrarsi nella società", afferma uno studente. E non è solo un compito dell'istituzione, sembra suggerire un altro che scrive "Bisognerebbe riqualificare la società in cui viene reinserito il detenuto prima delle carceri stesse".

"Liberi da Dentro", terza edizione

Riparazione: il senso della pena per la Costituzione

Daria de Pretis, giudice della Corte Costituzionale, è stata ospite del primo incontro del nuovo ciclo di "Liberi da Dentro"

di Antonella Valer

Dal lussuoso palazzo della Corte Costituzionale agli ambienti molto meno lussuosi e spesso proprio malandati delle carceri italiane. Il film proiettato al Teatro San Marco lo scorso 9 ottobre racconta di un viaggio davvero particolare: quello dell'istituzione garante della Costituzione che ha voluto immergersi nella concretezza della vita e dell'umanità. **Dopo aver visitato le scuole, la Corte Costituzionale ha scelto di farsi conoscere laddove la legge entra nella vita delle persone private del bene più grande, quello della libertà.** "E dove si incontrano le persone più fragili". Una concretezza che si ritrova nei principi costituzionali – ha affermato Daria de Pretis, una dei 15 giudici della Corte Costituzionale, ospite dell'iniziativa – e in particolare nell'articolo 3, che afferma non solo che ciascun essere umano ha pari dignità, ma anche, nel suo secondo comma, che "è compito della Repubblica rimuovere gli ostacoli che limitano di fatto l'accesso ai diritti e la partecipazione". Un riconoscimento del fatto che **non si possono trattare da uguali coloro che tali non sono perché hanno avuto opportunità diverse.** "Mi ha colpito il ragazzo del carcere di Nisida che ha seguito le orme del padre, pur sapendo di fare la cosa sbagliata, sentendo di non poterne fare a meno". È questo uno dei tantissimi commenti raccolti dai ragazzi e le ragazze (17 classi di 4 diverse scuole) che la mattina del 9 ottobre hanno visto il film e lo hanno commentato insieme alla professoressa de Pretis, ponendo le loro domande a lei e a Carlo, testimone che ha vissuto il

“Non si possono trattare da uguali coloro che tali non sono perché hanno avuto opportunità diverse”

possibilità di partecipare ad attività rieducative. Come si può pensare che quando escono possano essere cambiati?". E aggiunge Carlo: se vediamo chi lavora in carcere, per il 90% è personale di polizia che si occupa di sicurezza. Questa è già una contraddizione. Fa eco Daria de Pretis riconoscendo che i percorsi di rieducazione e i professionisti che possono accompagnarli sono fondamentali. Si sconta un problema di risorse. Del resto non si può dire che la legge non sia chiara nell'indicare che al centro del "trattamento" penitenziario dovrebbero stare la persona, i suoi bisogni, la sua responsabilizzazione. Troppo spesso invece la situazione di deprivazione fa

sentire la persona detenuta "vittima" del sistema, non riconosciuta nella sua dignità. A queste condizioni sembra essere difficile che si inneschi il percorso di cambiamento. "Eppure – afferma Carlo – si può cambiare. Anche se non per merito del carcere, nonostante il carcere. L'importante è non essere lasciati soli".

Una giovane voce pone agli interlocutori una domanda dura: "La pena non deve ledere l'umanità, ma il carcere toglie autonomia, relazioni, affettività, capacità di lavorare. Che cosa resta dell'uomo?". **"Resta l'impegno ad assumersi la responsabilità e cominciare una vita diversa"** risponde Daria de Pretis, aprendo il tema del "post carcere" e dell'impegno che la Repubblica deve mettere per ridare opportunità a chi

Che tutti i membri della società debbano intraprendere un percorso di rieducazione e di ripensamento dei conflitti e della loro gestione è una delle premesse del progetto "Liberi da Dentro", alla sua terza edizione.

Il film "Viaggio nelle carceri" (parte del progetto "Viaggio in Italia: la Corte Costituzionale nelle carceri") è solo il primo di molti eventi, ha avuto il pregio di aprire il percorso culturale, con un'opportunità di conoscenza e di presa di consapevolezza della complessità della questione e



I rientro a scuola è stato salutato da tutti come un momento importante nella ripresa dopo il lockdown: per bambini, bambine, ragazze e ragazzi il ritorno in aula ha rappresentato un primo passo essenziale per il recupero di quelle relazioni che solo la scuola garantisce. E tuttavia, nel momento in cui scrivo, a un mese dall'inizio dell'anno scolastico, ho l'impressione che ci siano

questioni aperte che meriterebbero molta più attenzione di quanta ne abbiano ottenuta fino ad ora.

Innanzitutto, non possiamo pensare di ridurre la riapertura degli istituti a una questione sanitaria. Era inevitabile che per far ripartire la scuola in sicurezza si concentrasse su quegli aspetti che, inevitabilmente, sono essenziali per contrastare il diffondersi del contagio: spa-

muti che in questi mesi hanno vissuto e che li hanno spinti a riflettere sul senso che vogliono dare alla loro vita. Non è casuale il riaffiorare insistente della domanda sulla propria "vocazione": che cosa voglio davvero fare della mia vita?

In molti casi anche gli sguardi sono cambiati. Forse perché, con i volti nascosti dalle mascherine, gli occhi sono diventati quasi



I giovani tornati a scuola dopo il Covid Qualcosa è cambiato

Quando questo tempo sarà alle nostre spalle, dovremo ricordare le ferite profonde lasciate dal Covid. Capire quanto ci ha cambiati. E aiutare le giovani generazioni a rielaborare e far tesoro di questa difficile prova

di Alberto Conci

zi, pulizia degli ambienti e degli oggetti, pulizia delle mani, procedure di spostamento, misurazione della temperatura e così via. Con l'inspiegabile incoerenza di non chiedere a ragazze e ragazzi di tenere le mascherine in classe, una scelta discutibile sul piano sanitario e un indubbio pasticcio su quello educativo.

Questa concentrazione sulle procedure, necessaria per riaprire la scuola, rischia però di assorbire tutta l'attenzione e di far scivolare in secondo piano quello che più in profondità ha trasformato l'immaginario delle studentesse e degli studenti. **Le ragazze e i ragazzi che incontro in queste settimane non sono gli stessi di prima.** Certo, per alcuni la pandemia è poco più di un incidente di percorso, una scocciatura, un impedimento in una visione autoreferenziale ed egocentrica della vita: sono coloro che si illudono che il mondo sarà come prima e che, passata la tempesta, non resterà traccia di questo momento.

Ma per i più non è così e questo è il **primo momento nel quale si sono resi conto di avere una responsabilità nei confronti degli altri** e di essere, con i propri comportamenti, l'ago della bilancia. La maggior parte di loro è diventata più pensosa, più consapevole delle proprie azioni, più cosciente del fatto che ci sono momenti, nella storia personale e in quella collettiva, nei quali occorre diventare adulti, farsi carico di un bene più grande, sopportare un po' di fatica, accettare di non vedere bene l'uscita dal tunnel.

Sono tanti coloro che si sono fatti più silenziosi, e le loro parole hanno oggi un peso diverso rispetto a un anno fa. Perché **hanno capito che in una crisi si cambia sempre e si deve decidere la direzione di questo cambiamento.** E questi silenzi nascondono spesso dolori

l'unica "porta" per entrare nell'interiorità. Sono sguardi più diretti, più penetranti, che non sfuggono quasi mai e che danno l'impressione di trovarsi in una condizione psicologica nuova, della cui portata forse non siamo pienamente consapevoli.

E si sono trasformati, a volte radicalmente, anche i **sogni notturni dei ragazzi.** In qualche caso si tratta solo di una "intensità maggiore", per dirla con le parole di uno studente; ma molto frequentemente sono i contenuti stessi ad essere diversi da prima. Non tanto perché si affacciano le mascherine e il gel, ma soprattutto perché in tanti raccontano di dormire diversamente, di provare paure incontrollabili, o un'ansia di fondo incancellabile, o il timore per la propria e l'altrui salute, o addirittura di vivere l'incubo della propria morte.

Quando questo tempo sarà alle nostre spalle, dovremo essere consapevoli che non avremo solo l'economia da ricostruire.

Dovremo evitare la tentazione di sotterrare questo periodo, di dimenticarlo tirando semplicemente un sospiro di sollievo.

Dovremo invece capire quanto ci ha cambiati e quanto le giovani generazioni sapranno capitalizzare di questa difficile prova.

In questi mesi ciascuno di noi, anche i bambini e i ragazzi, è chiamato a dare il proprio contributo affinché non superiamo quello che gli studiosi di statistica delle epidemie chiamano "tipping point", il punto di non ritorno oltre il quale, a causa dell'irresponsabilità dei singoli, si rompono gli argini e si perde completamente il controllo della situazione.

Ma dopo dovremo ricordare le ferite profonde lasciate dal Covid e aiutare i più giovani a rielaborarle e farne tesoro. Per ricostruire su basi nuove e più autentiche il mondo che abiteranno.

di offrire uno sguardo critico **oltre i pregiudizi e le generalizzazioni.** Che il primo obiettivo sia stato raggiunto lo dimostrano i due cloud costruiti in diretta dopo il film (al mattino con gli studenti e la sera con gli adulti) dalla somma delle parole scritte a caldo dai partecipanti. **Libertà, giustizia, compassione e dispiacere sono le parole che emergono più grandi da quello dei giovani.** Accanto alla libertà emerge in quello degli adulti anche la speranza. Quello della Corte Costituzionale e l'evento a Trento sono stati anche un incontro vero tra persone. Fondamentale per capire, come si legge da uno dei commenti *"Dall'esterno il colpevole viene spersonalizzato. Grazie a questo film e all'incontro si può capire la complessità e si ricorda come dietro ad ogni storia c'è una persona"*.

Liberi da Dentro è il progetto impegnato a diffondere una conoscenza reale del mondo del carcere, delle pene e del loro effetto sulle persone, in una visione rieducativa della pena. Fino a giugno 2021, eventi culturali, con ospiti a facilitare il dialogo, coinvolgeranno studenti, persone detenute e cittadini



dati in un contesto in cui la privacy non è assolutamente sentita come una priorità né da parte delle persone né tantomeno dal governo, che anzi esercita una rigida sorveglianza sui cittadini e condiziona pesantemente le scelte delle aziende. **Nelle smart cities cinesi si sperimentano applicazioni che sfruttano intelligenza artificiale e Internet delle cose** per gestire logistica, accesso agli uffici pubblici, sicurezza; telecamere e sistemi

Web&social

Il futuro visto dalla Cina. È meglio che ce lo studiamo

È la nazione che sta volgendo a suo vantaggio le dinamiche della globalizzazione e che ormai in molti settori guida e determina i trend dell'innovazione tecnologica

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

Molti in Occidente hanno un'idea della Cina legata a ciò che era nei decenni scorsi: la fabbrica del mondo, un gigantesco produttore di merci a basso costo e qualità non eccelsa. Al contrario, **oggi la Cina guida l'innovazione tecnologica in molti settori vitali, primo fra tutti l'intelligenza artificiale** e le sue applicazioni. La Cina è la nazione con il maggior numero di utenti Internet al mondo e qui l'uso degli smartphone riguarda ogni aspetto della vita quotidiana, dove lo smartphone ha praticamente sostituito il personal computer. Scordatevi Facebook e Google: in Cina chiunque è registrato su **WeChat**, piattaforma che è insieme social network, sistema di messaggistica, metodo di pagamento e ospita un'infinità di app con cui giocare, acquistare online, pagare al ristorante, perfino ottenere i documenti necessari per sposarsi; in alcune città, il profilo WeChat funziona addirittura come documento di identità.

In Cina se non sei su WeChat sei praticamente fuori dal mondo perché diventa estremamente complicato acquistare, viaggiare, ottenere permessi, comunicare con amici, colleghi e parenti. **In questo modo WeChat accumula un'enorme quantità di dati su comportamenti, gusti, preferenze e opinioni di ogni cittadino**, e usa questi

di riconoscimento facciale e vocale sono onnipresenti e contribuiscono ad alimentare diversi sistemi di valutazione dei crediti sociali che premiano i cittadini virtuosi e penalizzano chi viola le regole.

Studiare e **capire cosa accade in Cina**, abbandonando la pretesa tutta occidentale di essere i portatori di una civiltà superiore, è ormai urgente e indispensabile; per noi europei, in particolare, elaborare una strategia convincente per gestire i dati come un bene comune, da usare per tutelare e promuovere gli individui e non per sfruttarli e sorvegliarli, è fondamentale, se non vogliamo che la nostra unica scelta rimanga se cedere i nostri dati alle multinazionali americane o alle compagnie statali cinesi. (consumatori.e-coop.it)

Approfondimenti **DUE LIBRI E UN PODCAST**

Due libri usciti di recente ci aiutano a capire cos'è la Cina oggi e come sta plasmando il presente e il futuro di tutto il pianeta.

Nella testa del dragone di Giada Messetti, ed. Mondadori, l'autrice, sinologa che ha vissuto per sei anni in Cina, racconta le

mille facce di una nazione in cui convivono remote zone rurali e **smart cities** avveniristiche.

Red Mirror di Simone Pieranni, ed. Laterza, mostra come le innovazioni tecnologiche sviluppate e sperimentate in Cina prefigurano il nostro futuro prossimo, una prospettiva su cui dovremmo interrogarci in tempo se vogliamo prendere una strada diversa e più rispettosa delle libertà individuali.

Di Giada Messetti e Simone Pieranni consiglio anche il podcast **Riscio**, otto puntate in cui si viaggia per la Cina raccontandone la cultura, la geopolitica e gli stili di vita.

<https://www.pianop.it/2017/10/15/riscio-podcast-cina-messetti-pieranni/>



Il Covid ci ha portato in dote anche la funesta presenza di migliaia di mascherine abbandonate sul territorio o finite in mare.

Un danno terribile, che si unisce a un altro danno: la riduzione di campagne e azioni di educazione ambientale, colpite anch'esse dalle restrizioni dovute alla pandemia.

Di rifiuti in particolare poi, in Trentino, ormai si parla pochissimo. Alcuni anni fa se ne era parlato molto, per via della vertenza sociale intorno all'inceneritore. Era stata, quella, una stagione di intenso confronto, dibattito, portato anche nelle valli e ad ogni livello, grazie alla società civile, alle associazioni. Quel dibattito aveva prodotto maggiore consapevolezza e migliori pratiche, con il risultato di far fare un balzo importantissimo alla quantità, diffusione territoriale e qualità della raccolta differenziata e portando anche a una, seppure piccola, riduzione dei rifiuti. Adesso che il pericolo inceneritore è scampato però, come era prevedibile, quella tensione sociale positiva si è fortemente ridimensionata, senza che gli enti pubblici o la scuola supplissero tornando a svolgere il loro lavoro di formazione, e produzione di regole e buone pratiche.

In questo contesto di reflusso socio-culturale, si inserisce una nuova associazione dinamica e piena di voglia di fare, dal nome Plastic Free Trentino.

I due referenti sono Gabriele (anima e motore) e Raffaele (il suo braccio destro). Spiega Gabriele "Ho cono-

Acl Trento

La fiducia di Rocky

A chi fosse interessato ad adottare in modo serio e responsabile cani, gatti, criceti, coniglietti o pappagalli, Acl Trento ricorda che esiste una pagina facebook apposita, che si chiama Trentino Adozioni animali ed è molto frequentata e sempre aggiornata.

ADOZIONE DEL MESE: ROCKY ha sofferto, è stato tradito ma adesso gli ridiamo la gioia di vivere. Ha due anni e poco più, taglia media contenuta (circa 16 kg), atletico, bello come il sole, dolcissimo quando vi dà fiducia. Non ha trascorso mesi sereni ultimamente, è stato trattato con egoismo. Adesso cerchiamo per lui un'adozione in

sciuto l'associazione per caso a settembre 2019 quando ancora era agli inizi. Nei mesi successivi ho preso l'impegno di cercare di espanderla e farla conoscere anche in Trentino, diventando referente, e cercando altri referenti. Abbiamo organizzato varie ini-

tente all'ambiente, per esempio che lavorano con il vuoto a rendere, o con materiali il più possibile ecologici. Ora l'associazione è molto strutturata, ci sono referenti in tutte le regioni italiane, sempre in comunicazione, e il 27 settembre abbiamo fatto il pri-

del previsto... moltissime bottiglie di vetro e plastica.”

In realtà simili azioni di sensibilizzazione esistono da molto tempo, si pensi alla grandissima iniziativa mondiale *Clean up the world*, che in Italia viaggia sulle gambe dei volontari di **Legambiente con Puliamo il Mondo**. La attivazione tuttavia di una nuova realtà fresca di entusiasmo, che nello specifico si dedica alla plastica, è una buona notizia. **“Ora stiamo ultimando alcuni progetti per coinvolgere e sensibilizzare più persone possibili, per esempio giornate nel-**

PLASTIC FREE TRENTINO

Ognuno può fare qualcosa contro i rifiuti abbandonati

In questo periodo si parla poco di rifiuti e di educazione ambientale. A Trento è nata Plastic Free Trentino, l'associazione impegnata nella sensibilizzazione contro l'abbandono di rifiuti e l'uso eccessivo della plastica: il 27 settembre in poche ore ha raccolto a Trento 1300 kg di bottiglie di vetro, di plastica e rifiuti abbandonati nell'ambiente. Presto nuove iniziative

di **Maddalena Di Tolla Deflorian**



ziative di sensibilizzazione contro l'abbandono di rifiuti e l'uso eccessivo della plastica, perlopiù passeggiate ecologiche in zone naturali (sentieri, laghi, torrenti, ecc.). Abbiamo cercato di coinvolgere anche aziende locali, con determinate caratteristiche e at-

mo evento in simultanea. In 60 città, nello stesso momento abbiamo ripulito una zona con rifiuti abbandonati. È stata una giornata molto gratificante. A Trento hanno partecipato 50 persone, togliendo dall'ambiente 1300 kg di rifiuti. Sinceramente, più

le scuole, progetto aziende e altre idee”, conclude Gabriele.

L'ultimo aggiornamento del Piano Provinciale di Smaltimento dei Rifiuti risale al 2014. Il primo era stato approvato nel lontanissimo 1993.

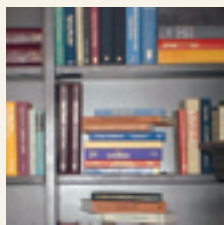
Nel frattempo, la strategia provinciale per lo sviluppo sostenibile 2030 resta in corso di definizione. Chissà se conterrà efficaci misure di prevenzione dei rifiuti.

A maggio di quest'anno è poi intervenuta un'importante novità con la riorganizzazione dell'Appa (Agenzia provinciale protezione ambiente): è entrata all'interno dell'Agenzia la competenza in materia di rifiuti urbani (l'Agenzia era già competente in materia di rifiuti speciali). “Superando le frammentazioni attuali interne all'amministrazione provinciale, una specifica unità organizzativa dell'Agenzia sarà preposta a occuparsi dell'intera programmazione del ciclo dei rifiuti (oltre che delle bonifiche dei siti inquinati)”, affermava il comunicato stampa entusiasta, pubblicato a metà maggio dalla Provincia. Noi monitoreremo.



una famiglia competente, premurosa, senza bambini, senza gatti, eventualmente con altri cani molto equilibrati e aperti caratterialmente. Diffidente con le persone estranee, lo aiuterà un percorso con educatore per i primi tempi, per costruire un rapporto di fiducia. Per info e adozione o per offrirgli ospitalità

casalinga, chiamate 349 2302344. Procedura: questionario di preaffido, percorso graduale di preaffido e conoscenza, contratto di adozione, obbligo di 3 incontri (a pagamento, a carico adottante) con la nostra educatrice. Per adottarlo in Trentino chiamare 349/2302344 (sms per fissare appuntamento telefonico, con nome e località) o scrivendo a acltrento@gmail.com. Per aiutare Acl Trento onlus ad accudire gli altri animali che mantiene (non lui, che vive altrove), potete donare su paypal info@aclonlus.org o sul conto postale ACL Onlus IBAN: ACL Onlus IBAN: IT62J083270325800000002044, con versamento - causale **“donaz Acl Trento coop”**. Avvisate su acltrento@gmail.com, per essere ringraziati. Info su <http://www.aclonlus.org>



**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



“Siamo tutti cattivi”, eppure J.J. Rousseau qualche secolo fa affermava il suo principio: “L'uomo è buono per natura: è la società che lo corrompe”. Ma se lo dice Rolando Pizzini, lui che è esperto di arti marziali e di sport da combattimento, che ha realizzato progetti per bambini poveri in Brasile, che si è battuto per salvare la foresta amazzonica, che insegna

LA TANA DEL LUPO

di Anita Anibaldi, ed. CurcuGenovese, Trento 2019

Anita Anibaldi è nata a Trento dove vive, insegna, crea scrivendo e illustrando. A sedici anni vince il “Premio Sterlina d'oro per la poesia”, il primo di molti altri riconoscimenti d'arte a Verona, Venezia, Los Angeles, Tokio, Berlino, Hong Kong. E anche in questo volume sparge senso della bellezza, dell'armonia, di atmosfera poetica, di convivenza pacifica. Nella reciproca accettazione, anche conflittuale: “La mia penna disegna e scrive un percorso di rispetto indirizzato al mondo tutto, persone e animali, ambienti e idee”. Qui narra del Lupo Perla che, alla testa del



branco - la sua famiglia-, supererà le quotidiane sfide imposte dalla natura, attraverso le vicende dolci o crude del vivere: gli incontri, gli amori, la convivenza per costruire collettività; gli scontri per la conservazione di sé e di chi si ama,

fino a morire affinché la vita continui. La parabola delle vicende animali e umane, raccontata nel fluire di parole significanti, con le immagini forti della roccia asciutta, dura, spigolosa, delle foreste intricate ma di sicuro nascondiglio o tana di quiete o trincea per l'agguato. Un continuo camminare, per poi salire sul “carro nero della notte”, verso orizzonti inesplorati, ululando e ululando, mentre “sta sorgendo la bianca grande luna... lei, la regina della notte”.

**4 novembre 1966
L'ALLUVIONE**

di Luigi Sardi, ed. Reverdito, Trento 2016

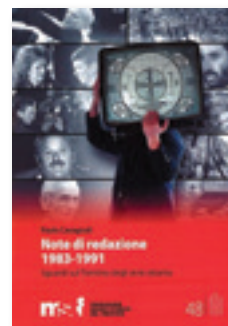
In questo volume si documenta “la storia del 4 novembre 1966 in Trentino, da me vissuta - scrive l'autore - come cronista, prima nella fabbrica Sloi che stava esplodendo, poi a Borgo, a Villa Agnedo, a Strigno, a Fiera di Primiero...”. Con l'incubo delle dighe di Santa Giustina, di Stramentizzo, di Forte Buso. Con i paurosi torrenti Avisio, Fersina, Brenta, Chieppena, Cison. Con l'Adige che debordava minacciando Trento, Verona, Rovigo. Restano le cronache e le immagini. Restano i segni, sui muri dei paesi e della città di Trento, lungo gli alvei dei torrenti, negli aggiustamenti di barriere e contrafforti. E lapidi con “L'acqua è arrivata fin qui - 4 novembre 1966”. Un'alluvione che non si può dimenticare. Anche perchè sono gli eventi di periodica attualità a riportarci al

reale che è stato, che si ripete, che potrebbe ripetersi anche in Trentino. Travolgenti masse d'acqua, di fango, detriti, tronchi, massi. Ponti spazzati via, smottamenti a valanga per distruggere strade e abitazioni, macchine rotolate come giocattoli. Quello che viene descritto tutt'oggi e troppo spesso, in Italia e ovunque. Che può ripetersi, appunto, se non si fa pace con le regole della natura: espressione semplice, ma ipotesi di interventi titanici e su confini planetari. Perché la natura è furibonda.

**NOTE DI REDAZIONE:
1983-1991**

di Paolo Cavagnoli, ed. Fondaz. Mst, Trento 2020

Sarà bene ricordare il clima di quel periodo: a ridosso del vulcanismo rivoluzionario e utopico del Sessantotto, con gli echi tragici e ancora vivi della ‘notte della Repubblica’, seguono gli anni Ottanta e le politiche internazionali di Reagan, Thatcher, Gorbaciov, Wojtyla... prodromi di quelle che diventeranno apertura al mondo, globalizzazione, nascita dell'Europa. Vi si colloca il piccolo Trentino autonomo in dialettica permanente con il Sudtirolo; un Trentino che, rimasto “ai margini del processo di industrializzazione del Nord-Est italiano”, è proteso verso soluzioni vincenti nel settore terziario. Cavagnoli, culturalmente e politicamente impegnato in dirette attività amministrative e associazionistiche, trova lo spazio per esprimere all'opinione pubblica riflessioni sugli eventi del periodo 1983-1991, non solo locali. In questo volume troviamo le sue note redazionali, affidate alla rete radio-televisiva RTTR, quale direttore. Spunti di approfondimento storico, curiosità riproposte a chi ha vissuto e lavorato nel Trentino di allora. Giusto motivo di riconoscimento per Paolo Cavagnoli giornalista, “innanzitutto di formazione cattolica, ma anche di grandi passioni sociali e di sensibilità per i movimenti politici, con un profondo senso delle istituzioni”.



**ECCO PERCHÉ
SIAMO TUTTI CATTIVI**

di Rolando Pizzini, ed. Del Faro, Trento 2020

religione al Liceo G.Prati di Trento e nelle carceri... be’, incuriosisce il sapere perchè “Siamo tutti cattivi”. Dice: la cattività ha permesso all' homo sapiens di sopravvivere all'interno di un mondo selvaggio e aggressivo; fino alla nostra epoca la cattività è riuscita a plasmare forti personalità; la cattività può essere usata come energia per l'altruismo e per la serenità psicologica. L'autore afferma e si esprime con un linguaggio semplice, documentato. E convincente, se si tiene ben presente il chiarimento in chiusura della sua “proposta educativa”: “In questo libro non ho scritto della cattività nelle guerre, nei campi di sterminio, nelle torture e nelle mille atrocità che caratterizzano la nostra specie”. Anche J.J. Rousseau espose la sua proposta educativa in nome di una bontà originaria, offrendo così un incontro con l'affermata originaria aggressività umana sul terreno conciliatore dell'educazione all'altruismo.

STAGIONE 2020-2021

Teatri: le convenzioni Carta In Cooperazione

Tornano le stagioni teatrali e convenzioni per i soci: troverete tutte le informazioni via via aggiornate su <http://www.laspesainfamiglia.coop/Carta-in-Cooperazione/Convenzioni>



Stanno riprendendo il via in queste settimane le stagioni teatrali in tante località trentine. L'emergenza covid ha modificato il numero degli spettacoli nei programmi e le modalità di fruizione per il pubblico, ma restano comunque molti gli appuntamenti ai quali partecipare. Troverete tutte le informazioni aggiornate sulle convenzioni riservate ai soci possessori di Carta In Cooperazione, con sconti e tariffe ridotte sui biglietti d'ingresso e sugli abbonamenti, su <http://www.laspesainfamiglia.coop/Carta-in-Cooperazione/Convenzioni>.

Pergine

TEATRO COMUNALE
DI PERGINE VALSUGANA

■ **Con Carta In Cooperazione:** L'Associazione Culturale Aria riconosce ai soci possessori di Carta In Cooperazione, la **tariffa ri-**



dotta su biglietti di ingresso e abbonamenti per la **stagione di Prosa "Teatro di Pergine"**.

Il Comune di Pergine riconosce ai soci possessori di Carta In Cooperazione, la **tariffa ridotta** su biglietti di ingresso e



abbonamenti (Abbonamento Grande Stagione e Abbonamento Stagione Comune di Pergine) per la **Stagione di Prosa "Stagione Comune di Pergine 2020/2021"**.

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

Informazioni
Tel. 0461 534321
www.teatrodipergine.it



Trento

ESTROTEATRO

Scuola di teatro e cinema
Teatro Villazano

■ **Con Carta In Cooperazione:**

- **sconto 10% corsi annuali**, seminari intensivi e workshop dedicati al teatro, al cinema e ad altre discipline artistiche;
- **biglietti d'ingresso a tariffa ridotta** per gli spettacoli della Stagione teatrale organizzata dalla compagnia.

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



Informazioni
www.estroteatro.com
comunicazione@estroteatro.it

Riva del Garda, Arco, Nago-Torbole

SERVIZIO ALTOGARDA CULTURA

■ **Con Carta In Cooperazione:**

- **riduzione** su biglietti e abbonamenti di tutti gli spettacoli della stagione di prosa

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

Informazioni
Unità operativa Attività Culturali, Sport e Turismo Comune di Riva del Garda,
tel. 0464 573916
www.comune.rivadelgarda.tn.it
cst@comune.rivadelgarda.tn.it

Rovereto

ASSOCIAZIONE INCONTRI
INTERNAZIONALI ROVERETO

Informazioni
Tel. 0464 431660
www.festivalfuturopresente.it
www.orienteoccidente.it
www.centrodelladanza.it



Trento

TEATRO PORTLAND

Info e prenotazioni
prenotazioni@teatroportland.it
tel. 0461 924470 (feriale)

339 1313989 (festivo)
www.teatroportland.it

Primiero Dolomiti Festival

AUDITORIUM PRIMIERO
ASSOCIAZIONE SCUOLA
MUSICALE DI PRIMIERO

Informazioni
Tel. 0439 64943
www.primierodolomitifestival.it
www.scuolamusicaleprimiero.it

Trento

PRO LOCO RAVINA

Teatro Demattè

Informazioni
info@ravina.it - www.ravina.tn.it

Trento

TEATRO SAN MARCO

Compagnia Teatro
della Quisquilie

Informazioni
www.teatrosanmarco.it
tel. 0461 233522

Vallarsa, Trambileno, Terragnolo, Rovereto

SPAZIO ELEMENTARE

Teatro in Valle
Spazio Elementare

Informazioni
www.elementareteatro.it

**Carta In
Cooperazione**

Ufficio Relazioni Soci, Sait
tel. 0461.808641
ufficio.soci@sait.tn.it
<http://www.laspesainfamiglia.coop/Carta-in-Cooperazione/Convenzioni>



Nel periodo in cui l'uva è di stagione non è facile trovare l'uva fragola, i fruttivendoli dicono "la gente chiede altre varietà". I nostri comportamenti non sono casuali, dunque mi viene da indagare sulle motivazioni.

Nel 2019 ho partecipato come membro del board scientifico alla scrittura del libro **"Microbiota. L'amico invisibile per il tuo benessere a tutte le età"**: per questo lavoro ho raccolto un centinaio di articoli scientifici a supporto dell'utilità di determinati alimenti per il nostro microbiota, ovvero la flora batterica intestinale. Tra questi vi era un articolo pubblicato sulla rivista "Diabetes" su

Sapori amari, e acidi
GUSTI DA ALLENARE

L'essere umano è portato ad apprezzare alimenti morbidi, dolci, salati. Ma i cibi più duri, amari e acidi sono molto preziosi per il microbiota e la salute

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

un esperimento fatto per aumentare la presenza, tra i membri del microbiota, dell'**Akkermansia**, un batterio con un ruolo utile nelle patologie metaboliche. Ebbene, per cercare di aumentare la presenza di Akkermansia i ricercatori scelsero proprio l'uva fragola, per la sua ricchezza di polifenoli, riconoscibile quando osserviamo la nostra lingua dopo aver mangiato l'uva. I polifenoli sono sostanze pigmentate con colori solitamente scuri, e la loro presenza è evidente dopo aver masticato qualche acino: la lingua si "tinge". Tuttavia la buccia l'uva fragola è dura, ricca di fibre e l'essere umano è spontaneamente portato ad apprezzare alimenti morbidi che debbano essere masticati poco. Peraltro, quando masticata, la buccia ha un gusto acidulo ed amaro (che segnala la significativa presenza di antiossidanti). L'amaro e l'acido non sono gusti semplici, probabilmente anche per questo è un'uva è poco venduta. Ma con un po' di allenamento sono gusti che possono essere apprezzati. L'uva fragola è anche molto ricca di semi, che contengono polifenoli: ne sono stati identificate ben 11 tipologie differenti, tra cui anche il resveratrolo, famoso per il cosiddetto "paradosso francese", ed oggi contenuto in diversi integratori. Ma i semi danno fastidio, se li mastichiamo possono essere amari; eliminando però i semi perdiamo anche i nutrienti in essi contenuti; in tali casi potremmo pensare di compensare con un integratore di resveratrolo l'assenza dei semi nell'uva? **No, perché mancano le altre 10 tipologie di polifenoli identificate ad oggi**, ed è possibile che in futuro se ne trovino di ulteriori.

L'esempio dell'uva fragola è trasversale: **le ragioni che ci distanziano da cibi acidi, amari o duri da masticare sono innate nell'uomo, tuttavia i gusti sono "allenabili"**, soprattutto se abbiamo la pazienza di assaggiare ed abbiamo valide motivazioni per farlo. (*consumatori.e-coop.it*)

Sarà un "falso cereale" a risolvere il problema della fame nel mondo. O almeno questa è l'ipotesi di un team internazionale di scienziati che ha completato la mappatura in alta definizione del genoma della quinoa, un "superfood" con grandi proprietà nutritive, capace di adattarsi ad ambienti estremi.

Perfetta per i celiaci perché totalmente priva di glutine, amata da vegani e vegetariani per l'apporto proteico, la quinoa (la pronuncia è *keenwa*, non qui-no-a), nome botanico *Chenopodium quinoa Willd.*, cresce fino a oltre 4000 m. di quota e alcune varietà sopportano una temperatura di 38 gradi.

È una pianta erbacea, della stessa famiglia degli spinaci, ma il suo pezzo forte, dal punto di vista alimentare, è dato dai semi; è anche chiamata "pseudocereale" proprio perché, pur non essendo un cereale, in cucina si usa come se lo fosse.

Il quotidiano inglese Guardian l'ha ribattezzata il **"beluga dei cereali"** perché è digeribile, proteica, con poche calorie, ricca di fibre, minerali (tra cui magnesio, sodio, fosforo, ferro e zinco) e vitamine B, C ed E; ha un basso indice glicemico e contiene tutti gli amminoacidi essenziali (bilanciati meglio che nei cereali come frumento, orzo e riso) **che il corpo non è in grado di produrre e che deve regolarmente assumere.**

Come consistenza somiglia al cous cous, ma è un po' più croccante e il suo sapore rimanda a quello del riso. Ne esistono oltre 200 varietà, la bianca, la rossa e la nera sono le più coltivate e vendute.

Perù: il riscatto dei millenari grani andini a tutela della biodiversità

Tra le Ande meridionali del Perù, le comunità quechua socie di CAGMA coltivano i grani tipici, quinoa e chia: un progetto a tutela della sovranità alimentare, della biodiversità e del biologico, una scommessa dei soci fondatori che ha permesso il riscatto di moltissime famiglie in una delle

Le coltivazioni di quinoa in Perù

regioni più povere del Perù meridionale, l'Apurimac, piena zona andina, abitata un tempo dalla popolazione preincaica dei Chanka, tra i pochi ad avere sconfitto gli Inca. Negli anni '80 e fino a metà anni '90 la regione è stata colpita dalla violenza degli attacchi del gruppo terroristico Sendero Luminoso. Ora i contadini dicono: **"dopo tante sofferenze, ci stiamo rialzando"**. La loro vita è cambiata grazie a **Cagma, la cooperativa agroindustriale Machu Picchu**, e alla loro volontà di coltivare quinoa, chia e amaranto, i grani Andini rigorosamente biologici.

I soci fondatori nel 2014 erano 14 giovanissimi neolaureati in agraria ed economia che decisero di non emigrare e di creare una nuova organizzazione che difendesse i diritti dei contadini, a partire dai loro genitori. Oggi i soci sono più di 500, grazie ai benefici per le comunità e il prezzo



equo pagato da Cagma, deciso assieme agli agricoltori; nella provincia Andahuaylas (Apurimac) **intere comunità che diventano socie.**

Sono quasi tutti piccoli produttori che possiedono di media un ettaro e mezzo di terra e che uniscono le forze, come avviene da secoli in queste aree remote, con poche risorse, che vivono di agricoltura e di sussistenza. Come dicono loro **"de manera ancestral, producimos quinoa"**. E produrre co-



Cooking: storie e ricette buone da mangiare e buone da pensare Tutti i segreti della quinoa

Alla scoperta del “beluga dei cereali”: digeribile, proteica, con poche calorie, ricca di fibre, minerali e vitamine... Ecco la quinoa biologica equosolidale di Mandacarù Altromercato

di Beatrice De Blasi

si significa non vendere tutta la quinoa, il grano sacro delle Ande, ma tenerla per il consumo familiare e per la semina successiva. Tutte le comunità hanno le loro banche del seme, garantendo una tracciabilità totale del prodotto, che parte appunto dal seme!

La collaborazione con Altromercato

Le famiglie e le 30 comunità della cooperativa CAGMA non avevano mai pensato che i grani delle Ande potessero attraversare l'Oceano e giungere in Europa: Andahuaylas è a oltre 16 ore da Lima, le difficoltà a svolgere i rigorosi controlli di qualità e le pratiche d'esportazione sembravano insormontabili.

Grazie al progetto SuperA Perú, finanziato dall'Unione Europea e realizzato con Altromercato, si è migliorata la capacità produttiva della quinoa biologica e sostenibile, si sono effettuati i controlli di qualità (in particolare il grado d'umidità e l'assenza di pesticidi), e si è fatto un lavoro di rete con gli organismi peruviani. Altromercato ha svolto la consulenza commerciale per la prima esportazione verso l'Unione Europea e nel 2016 è arrivata in Italia la prima tonnellata di quinoa biologica di Cagma!

La possibilità di nuovi mercati è un'enorme soddisfazione per i campesinos della zona più povera del Perù. E ora si

parla di almeno 4 tonnellate all'anno di quinoa e si sono ampliate le importazioni anche alla chia.

La forza della chia contro l'impero della coca

La chia si coltiva in zone più basse rispetto alla quinoa, dai 2500 ai 300 m. d'altitudine. Le comunità di Cagma si trovano all'entrata della zona detta VRAE, (Valle de los Ríos Apurímac, Ene y Mantaro), famosa per la forte concentrazione di coltivazioni di coca che si sono affermate in una zona poverissima con piccole comunità abbandonate che vivono di agricoltura e soprattutto di sussistenza: qui un lavoro legale è un miraggio nel VRAE. I soci di Cagma ora, grazie anche al Commercio Equo e Solidale, possono avere un lavoro sicuro e condizioni di vita dignitose.

I semi di chia hanno un elevato contenuto di grassi omega 3, sono una preziosa fonte di calcio e altri minerali, aiutano a regolare i livelli degli zuccheri nel sangue e favoriscono il senso di sazietà, prevenendo un eccessivo aumento di peso. La parola “chia” in atzecco significa “forza”. E i soci di Cagma che preferiscono la coltivazione della chia a quella della coca (ben più redditizia), di forza ne hanno molta.

Foto Beatrice De Blasi

La quinoa in tavola

Le piante di quinoa appena prima del raccolto dominano il paesaggio, maestose e coloratissime perché si tratta di centinaia di varietà, a tutela della biodiversità e dell'ambiente. Una volta raccolta, essiccata e decorticata, la quinoa si consuma bollita, in zuppe, minestre, insalate, abbinata ai cereali, ma ha conquistato il suo posto anche nei pub di tutto il mondo sotto forma di hamburger vegetale. La quinoa di Cagma è ingrediente fondamentale di vari prodotti Altromercato come la farina di quinoa, i tondi e la birra rossa o chiara: alimenti non solo biologici, ma anche senza glutine e quindi adatti ai celiaci.

Come cucinarla: la regola numero uno prima di cuocerla è risciacquarla – in un setaccio a maglia fine, con acqua fredda dal rubinetto – per eliminare il retrogusto amarognolo dato dall'elevato tenore di saponina della cuticola esterna del chicco). Per lessarla calcolate 1 parte di quinoa e 2 di acqua o brodo e un pizzico di sale. Portate a ebollizione, abbassate la fiamma e cuocete a fuoco lento per 15 minuti fino a quando l'acqua o il brodo saranno assorbiti. Sarà cotta quando il chicco sarà traslucido e il germe arricciato. Una ricetta veloce? l'insalata con verdure (broccoli, cavolo nero o zucchine), e un'aggiunta di semi di zucca, sesamo e chia tostati e crema tzatziki (yogurt, cetrioli, aglio).



POLPETTINE DI QUINOA

Hanno un gusto delicato e aromatico: soffici e saporite, sono ottime accompagnate con salse di verdure, allo yogurt o all'avocado.

Ingredienti per 18 polpettine: 1 vasetto di ceci lessati bio o 200 gr di ceci secchi da lessare *, 2 zucchine, 100 gr di quinoa secca*, 2 cucchiaini di chia*, 2 uova, pepe bianco*, noce moscata*, zenzero in polvere*, 1 mazzetto prezzemolo, pangrattato, sale qb

Dopo aver lessato la quinoa, scolare i ceci lessati e farne una crema, grattugiare le zucchine; mescolare tutti gli ingredienti incorporandovi le uova e le spezie, salare, aggiungere un battuto fine di prezzemolo e pangrattato quanto basta. Amalgamare, formare le polpettine, rotolarle nel pane grattugiato e friggere oppure cuocere a forno caldo nella teglia unta d'olio, fino alla doratura.
* prodotti di commercio equo solidale

SocioSi

Raccolta
Punti

valida nei negozi aderenti

USA I PUNTI

DAL 29 OTTOBRE ALL'11 NOVEMBRE

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



**Fruttolo
Nestlé**
misto - fragola/pera/banana 6 x 50 g
4,93 € al kg



SOLO PER I SOCI

**80
PUNTI** e **0,68 €**

ANZICHÈ 1,99 €

**Shakissimo
Nescafé**
Latte Cappuccino - Latte Espresso - Cookies 190 ml
6,26 € al litro



SOLO PER I SOCI

**80
PUNTI** e **0,39 €**

ANZICHÈ 1,50 €

**Biscotti Canestrellini
La Sassellese**
250 g
5,96 € al kg



SOLO PER I SOCI

**80
PUNTI** e **0,69 €**

ANZICHÈ 1,90 €

**Caffè Hag
classico - espresso**
225 g
8,80 € al kg



SOLO PER I SOCI

**100
PUNTI** e **0,98 €**

ANZICHÈ 2,85 €

**Pizzoccheri della Valtellina IGP
Molino Tamanini**
500 g
1,98 € al kg



SOLO PER I SOCI

**60
PUNTI** e **0,39 €**

ANZICHÈ 1,50 €

**Pasta frita per brodo
Land-Leben**
100 g
3,90 € al kg



SOLO PER I SOCI

**20
PUNTI** e **0,19 €**

ANZICHÈ 0,64 €

**Olio di semi vari
Topazio**
1 litro
1,49 € al litro



SOLO PER I SOCI

**60
PUNTI** e **0,89 €**

ANZICHÈ 2,15 €

PUNTI DOPPI CON I PRODOTTI COOP*

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

* Punti doppi con i prodotti Coop: non danno diritto al cumulo dei punti le ricariche Coop Voce, la rivista fiorfiore Coop e il latte infanzia tipo 1 Coop.

SocioSi

Raccolta Punti

valida nei negozi aderenti

USA I PUNTI

DAL 12 AL 25 NOVEMBRE

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



Yogurt senza lattosio Bella Vita Merano
2 x 125 g
3,16 € al kg



SOLO PER I SOCI

50 PUNTI e **0,29 €**

ANZICHÈ 1,10 €

Dessert muu muu Cameo
vaniglia - cioccolato 4 x 125 g
4,58 € al kg



SOLO PER I SOCI

130 PUNTI e **0,99 €**

ANZICHÈ 2,85 €

Preparato vegetale da montare Hoplà
200 ml
3,75 € al litro



SOLO PER I SOCI

50 PUNTI e **0,25 €**

ANZICHÈ 0,99 €

Base per Pizza rettangolare Stuffer
400 g
4,45 € al kg



SOLO PER I SOCI

110 PUNTI e **0,68 €**

ANZICHÈ 2,55 €

Omogeneizzato Bio Alce Nero
frutta assortiti - verdura assortiti 2 x 80 g
9,31 € al kg



SOLO PER I SOCI

70 PUNTI e **0,79 €**

ANZICHÈ 1,95 €

Aceto di mela biologico Valle delle Mele
750 ml
1,93 € al litro



SOLO PER I SOCI

50 PUNTI e **0,95 €**

ANZICHÈ 2,45 €

Infusi Maraviglia
assortiti 35 g al kg 39,71 € -
Semi di Finocchio Bio 30 g al kg 46,33 € -
Zenzero/Curcuma Bio 27 g al kg 51,48 € -
Karkadè 50 g al kg 27,80 €



SOLO PER I SOCI

80 PUNTI e **0,59 €**

ANZICHÈ 2,45 €

Acqua minerale Pejo
naturale - frizzante 12 x 500 ml
0,32 € al litro



SOLO PER I SOCI

80 PUNTI e **1,09 €**

ANZICHÈ 3,35 €

Amaro Elisir Novasalus Cappelletti
500 ml 16°
13,78 € al litro



SOLO PER I SOCI

290 PUNTI e **3,99 €**

ANZICHÈ 8,99 €

PUNTI DOPPI CON I PRODOTTI COOP*

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

* Punti doppi con i prodotti Coop: non danno diritto al cumulo dei punti le ricariche Coop Voce, la rivista fiorfiore Coop e il latte infanzia tipo 1 Coop.



Il cavolo verza Di foglia in foglia

Ricco di vitamine, sali minerali (ferro, calcio magnesio, potassio, sodio, fosforo, silicio) e tante fibre, il cavolo verza è perfetto per tenersi in forma. E in cucina è da riscoprire in tante nuove ricette

di Iris Fontanari

Fra le tante varietà di cavolo coltivate nella nostra regione spicca senza dubbio il cavolo verza (*Brassica oleracea* var. *Sabauda*).

Come il cavolo cappuccio (*Brassica oleracea* var. *capitata*), suo stretto parente, e anche come la maggior parte delle piante del genere *Brassica* varietà *oleracea* in particolare (v. Cavolino di Bruxelles, broccolo, cavolfiore, cavolo rapa e cavolo rosso), la verza vanta una coltura antichissima: Greci e i Romani, ad esempio, lo consideravano un'ottima verdura e lo apprezzavano pure per le sue numerose proprietà medicinali. La maggior parte dei cavoli è originaria del bacino del Mediterraneo ed è probabile che la verza, chiamata anche cavolo verzotto, sia nativa addirittura della nostra Penisola.

La pianta è costituita da un fusto principale, che raramente supera i 30 cm prima di fiorire, ed è simile al cavolo cappuccio, anche se le sue foglie sono riunite in una palla meno compatta e sono più bollose e increspate. Diffusa in tutta Italia, si adatta ai diversi climi ed è perciò possibile averla praticamente tutto l'anno, in quanto esistono varietà estive, autunnali e invernali. Nella nostra provincia, solitamente, si coltivano le varietà a raccolta

autunnale e invernale. È bene ricordare che, per ottenere un prodotto veramente gustoso, le verze vanno raccolte solo dopo il verificarsi di almeno due o tre gelate.

La verza è un alimento ricco di vitamine (A, B, B1, B2, C, K, PP), sali minerali (ferro, calcio magnesio, potassio, sodio, fosforo, silicio ecc.) e fibre.

L'importante contenuto di vitamina K fa sì che questo ortaggio sia un efficace "farmaco" contro le emorragie; mentre, per combattere i dolori reumatici, le sciatalgie, le ulcere varicose, le scottature, ecc., è ancora

MILLE RICETTE

Le verze migliori sono quelle con le foglie ben serrate e con il cuore compatto; si utilizzano generalmente cotte, come componenti di primi (ad esempio di **pizzoccheri**, o **risotto**) e secondi piatti: con le **carni** (in particolare quelle di maiale) il **pesce** (baccalà, ma anche pesci più delicati come l'orata) e i **formaggi**. È ottima come contorno (unendola anche alle **patate**) e per preparare **torte salate** o **sformati** con patate. Visto il suo alto contenuto di vitamine vale la pena consumarla cruda, in **insalata**, come quella **piemontese**, tagliata a listarelle sottili e condita con una salsa di olio, aceto, pepe, aglio e acciughe, oppure anche con l'aggiunta di olive nere e noci; anche il torsolo interno può essere utilizzato crudo, in **pinzimonio**, oppure in minestre (verza con **fagioli**, **ceci**, **lenticchie**) e passati. Le foglie di verza sono perfette per preparare veloci **involtini al forno**, anche gratinati: ad esempio ripieni di prosciutto e formaggio, oppure con carne o verdure; aggiungendo la besciamella si preparano così anche nuovi **cannelloni!** Altrettanto gustosi sono i nuovi primi piatti (ad esempio una **pasta fresca**) conditi con sughi a base di verza e acciughe, fatte insaporire in olio e aglio; oppure **tortelloni** o **ravioli** ripieni di verza condita a piacere (per il più golosi con l'aggiunta di salsiccia). (c.g.)

valida un'antica ricetta che prevede l'applicazione di foglie di verza, private delle grosse nervature e schiacciate bene fino a farne uscire il succo, sulle parti doloranti; per ottenere buoni risultati si dovranno rinnovare le foglie la sera e la mattina.

Un tempo c'era l'usanza di non buttar via l'acqua nella quale erano stati bolliti i cavoli e le verze perché poteva costituire una "medicina" mineralizzante da utilizzarsi nei casi di anemie e di stanchezza psicofisica, essendovi disciolti, in gran parte, molti dei sali di cui sopra.

La ricetta della tradizione La zuppa di verze

Ingredienti: 2 verze, 1 dl d'olio d'oliva, 30 g di burro, 100 g di pancetta stufata, 2 patate, 2 spicchi d'aglio, 1 dado da brodo, 1 ciuffo di prezzemolo, crostini di pane tostati, sale e pepe.

Eliminare le foglie esterne e il torsolo delle verze, dividere ogni verza in 4 parti e lavare; versare in una pentola l'acqua sufficiente, la pancetta in un solo pezzo, le verze, le 2 patate sbucciate e il dado: portare ad

ebollizione e mantenere il bollore fino a cottura quasi completa; togliere le verze scolandole sopra la pentola, tagliarle a listarelle, rimetterne metà nel brodo e versare l'altra metà in una padella dove sono stati rosolati l'aglio con l'olio e il burro, aggiungendo un mestolo del loro brodo dopo 2 minuti; versare il tutto nella pentola di cottura e aggiungere il pepe; schiacciare grossolanamente le patate con una forchetta e continuare la cottura per 10-15 minuti. Servire la minestra bollente con crostini di pane tostato e una spolverata di grana grattugiato.

La fine dell'autunno è la stagione della rapa, un ortaggio antico oggi un po' dimenticato, ma un tempo molto diffuso. In Trentino c'è una rapa che si distingue per le sue particolari caratteristiche: la Rapa di Bondo (Valli Giudicarie), simile a un cilindro, lungo 15-18 cm, ristretto e conico verso il basso, col diametro di 10-18 cm, ha la parte superiore verde chiaro, che sfuma poi nel violetto, a seconda della maturazione, e diventa bianco nella parte inferiore. La Rapa di Bondo è il risultato di una selezione naturale, un ortaggio che si è adattato

polenta, anche perché sempre disponibile in quanto è un ortaggio che si conserva bene fino al raccolto successivo.

Rapy è ottima lessata e condita con un po' d'olio extravergine di oliva e limone, oppure **cruda**, come le carote, o nell'insalata, o in **purea**, o nelle minestre e nelle **zuppe** di verdure; ma si può anche **gratinare al forno**, o **friggere, come le patate**.

Rapy, la Rapa di Bondo è un ortaggio ipocalorico, molto ricca di acqua e fibre: è diuretica, depurativa e disintossicante, una sorta di "spazzino" del sangue, ricca di preziosi minerali (ferro,



La rapa di Bondo è unica per forma, colore e caratteristiche organolettiche

Rapy, la Rapa di Bondo

La rapa dei gourmet

La Rapa di Bondo, dalle caratteristiche uniche e inconfondibili, è davvero preziosa per la nostra alimentazione e molto golosa e versatile in cucina

al clima e al tipo di terreno, e che è stato valorizzato dalle tecniche tradizionali di coltivazione e di conservazione. La Famiglia Cooperativa di Bondo e Roncone ne ha promosso la valorizzazione, in collaborazione con il Comune di Sella Giudicarie.

È una rapa dal sapore singolare, agro e dolce al tempo stesso, adatto ad accompagnare carni suine, formaggi, selvaggina e salumi e piatti come il gulasch alla trentina; nelle tradizionali famiglie contadine veniva consumata abitualmente in abbinamento alla



acido folico, calcio, fosforo, rame e zinco) e di vitamine C e B, che contrastano l'invecchiamento; infine è ipocalorica (18 cal/100g), perfetta per le diete dimagranti o per chi vuol tenersi in forma.

La Rapa di Bondo è anche l'ingrediente che rende unica la Ciuiga, il salume (diventato presidio Slowfood) al quale San Lorenzo in Banale dedica una Sagra di grande successo (purtroppo non replicabile quest'anno per le ragioni a tutti note). Fu nella seconda metà dell'800 che un macellaio di San Lorenzo in Banale per offrire un buon prodotto, ma con un prezzo accessibile a tutti, ebbe l'idea di mescolare alla carne questa saporita rapa bianca, abbondante proprio durante l'autunno: nacque così la ciuiga. (c.g.)

Rape alla trentina

Per 4 persone: 2 kg di Rapy, 1 cipolla, 250 g di pancetta stufata, olio extravergine di oliva

Pulite e lavate le rape, tagliatele a pezzi non troppo sottili; in un tegame fate appassire la cipolla nell'olio, poi aggiungete le rape e lasciatele cuocere a fuoco lento mescolando di tanto in tanto, aggiungete il sale, la pancetta stufata tagliata a pezzi grossolani; fate cuocere mescolando di tanto in tanto, finché il tutto non raggiunge un bel colore biondo; servite con una fetta di polenta di Storo.

Zuppa rape e ceci

Per 4 persone: 200 g di Rapy, 500 g di ceci, 1 cipolla, 1 carota, 1 spicchio d'aglio, un gambo sedano, 4 cucchiaini olio extravergine di oliva, sale e pepe, crostini di pane

In una pentolina fate cuocere in acqua la rapa, pulita e tagliata a pezzetti; in un tegame fate insaporire cipolla, carota, sedano e aglio tritati nell'olio; unite la rapa con il suo brodo, i ceci già cotti, aggiustate di sale e pepe e fate cuocere ancora un po' per far amalgamare i sapori e raggiungere la consistenza della zuppa; tostate oppure

friggete in olio i crostini; servite la zuppa bollente con i crostini.



CONFEZIONI REGALO

PRENOTAZIONE SOLO PER I SOCI

FINO AL 14 NOVEMBRE 2020

CONSEGNA DAL 18 AL 24 NOVEMBRE 2020

CONFEZIONE È NATALE LINDT PANETTONE

- Panettone classico Melegatti 500g
- Cioccolato al latte Lindt 100g
- Cioccolatini al latte ripieno Lindor Lindt 112g
- Cioccolato fondente Excellence 70% Lindt 100g
- Cioccolato fondente ripieno Lindor Lindt 100g
- Spumante Dolce Casa Sant'Orsola 750 ml



PREZZO € 14,90
PREZZO SOCI € 12,90

CONFEZIONE È NATALE LINDT PANDORO

- Pandoro classico Melegatti 500g
- Cioccolato al latte Lindt 100g
- Cioccolatini al latte ripieno Lindor Lindt 112g
- Cioccolato fondente Excellence 70% Lindt 100g
- Cioccolato fondente ripieno Lindor Lindt 100g
- Spumante Dolce Casa Sant'Orsola 750 ml



PREZZO € 14,90
PREZZO SOCI € 12,90

CONFEZIONE NATALE CON LAVAZZA

- Panettone classico Melegatti 500g
- Cioccolato al latte Lindt 100g
- Caffè pregiata miscela Monorigine Perù Lavazza Terra 180g
- Caffè pregiata miscela Monorigine Brasile Lavazza Terra 180g
- Caffè pregiata miscela Oro d'Altura Lavazza 250g
- Bottiglia Spumante Dolce Casa Sant'Orsola 750 ml



PREZZO € 19,90
PREZZO SOCI € 17,90

CONFEZIONE CAMPAGNOLO - CASSETTA REGALO

- Cotechino Emiliano cotto 250 g
- Lenticchie della Tradizione 150 g
- Salame Nostrano C'era una Volta 100 g
- Sfiziosi Artigianali Gourmet in Tavola 100 g
- Confezione Pasta Gli Artigiani della Pasta 250 g
- Vaso Sugo al Barolo Gourmet in Tavola 185 g
- Funghi secchi misti 15 g
- Trancio Grana Padano DOP 150 g
- Bottiglia Aceto Balsamico di Modena IGP 250 ml
- Bottiglia Vino Primo Giorno Grappolo d'Oro 750 ml

PREZZO € 19,90
PREZZO SOCI € 17,90



CONFEZIONE MARTE - VASSOIO LEGNO

- Panettone Classico incartato a mano Balocco 500 g
- Cotechino Emiliano cotto 250 g
- Lenticchie della tradizione 150 g
- Salame Nostrano C'era una Volta 100 g
- Dolcetti al Cioccolato Specialità 100 g
- Confezione Pasta Gli Artigiani della Pasta 250 g
- Vaso Sugo al Barolo Gourmet in Tavola 185 g
- Cioccolatini alla Nocciola Cuor di Langhe 70 g
- Cioccolato al Latte e Nocciole Baratti 75 g
- Bottiglia Spumante Dolce Casa Sant'Orsola 750 ml

PREZZO € 24,90
PREZZO SOCI € 22,90



CONFEZIONE AZALEA - CESTA PORTATUTTO CON COPERCHIO

- Cioccolato al latte ripieno Lindor Lindt 100 g
- Cotechino Emiliano cotto 250 g
- Lenticchie della Tradizione 150 g
- Salame Nostrano C'era una Volta 100 g
- Fornacine al Parmigiano Reggiano 100 g
- Confezione Pasta Gli Artigiani della Pasta 250 g
- Vaso Sugo al Parmigiano Reggiano Gourmet in Tavola g 185
- Funghi secchi misti La Gastronomia 15 g
- Trancio Parmigiano Reggiano DOP 150 g

PREZZO € 29,90
 PREZZO SOCI € 27,90



CONFEZIONE FATTORIA - VASSOIO REGALO

- Panettone Classico incartato a mano Paluani 500 g
- Cotechino Emiliano cotto 250 g
- Salame Nostrano C'era una Volta 100 g
- Fornacine al Parmigiano Reggiano Gourmet in Tavola g 100 g
- Confezione Pasta Gli Artigiani della Pasta 250 g
- Vaso Sugo al Parmigiano Reggiano Gourmet in Tavola 185 g
- Vaso Olive verdi Bella Riviera Gourmet in Tavola 185 g
- Trancio Parmigiano Reggiano DOP 150 g
- Bottiglia Vino Sangiovese Nostre Terre 750 ml
- Bottiglia Spumante Dolce Casa Sant'Orsola 750 ml
- Bottiglia Aceto Balsamico di Modena IGP 250 ml
- Grattugia Triangolo in acciaio inox con logo Parmigiano Reggiano

PREZZO € 35,90
 PREZZO SOCI € 33,90

CONFEZIONE FOSCOLO - CESTO IN FERRO E LEGNO CON TESSUTO

- Panettone Classico incartato a mano Tre Marie 750 g
- Cioccolato al latte ripieno Lindor Lindt 100 g
- Torrone alla Mandorla ricetta originale Sperlari 75 g
- Confezione Pasticcini assortiti Saporì 100 g
- Confezione Pasta Gli Artigiani della Pasta 250 g
- Cotechino Emiliano cotto 250 g
- Lenticchie della Tradizione 150 g
- Vaso Peperoni del Fattore Gourmet in Tavola 185 g
- Vaso Sugo ai Funghi Porcini Gourmet in Tavola 185 g
- Bottiglia Aceto Balsamico di Modena IGP 250 ml
- Trancio Parmigiano Reggiano DOP 150 g
- Caffè Aromatico macinato Corsini 100 g

PREZZO € 44,90
 PREZZO SOCI € 42,90



CONFEZIONE PRESTIGE - CESTO INTRECCIATO PORTATUTTO

- Panettone Classico incartato a mano Pasticceria La Torinese 750 g
- Cioccolato Extra Fondente Barattì 75 g
- Cioccolatini al latte ripieno Lindor Lindt 200 g
- Torrone tenero ricoperto cioccolato Marie Ange Di Costa 100 g
- Fornacine al Parmigiano Reggiano Gourmet in Tavola 100 g
- Confezione Pasta Gli Artigiani della Pasta 250 g
- Funghi secchi misti La Gastronomia 15 g
- Trancio Parmigiano Reggiano DOP 150 g
- Bottiglia Aceto Balsamico di Modena IGP 250 ml
- Cotechino all'Aceto Balsamico cotto Salumificio Bellucci 250 g
- Confezione Caffè pregiata miscela Oro d'Altura Caffè Lavazza 250 g
- Trancio di Tonno in Olio D'Oliiva 160 g
- Bottiglia Spumante Dolce Casa Sant'Orsola 750 ml
- Bottiglia Vino Nero di Troia Terre del Sale 750 ml

PREZZO € 64,90
 PREZZO SOCI € 59,90

CONFEZIONE LA DISPENSA - CESTO BICOLORE MARRONE

- Panettone Classico incartato a mano Tre Marie 750 g
- Cioccolatini al latte ripieno Lindor Lindt 200 g
- Cioccolato al Gianduja Barattì 75 g
- Cioccolatini pregiati assortiti Barattì 250 g
- Torrone tenero ricoperto cioccolato Marie Ange Di Costa 100 g
- Risotto Carnaroli con Funghi Porcini secchi Pan 160 g
- Pasta Tagliolini all'uovo Allemandi 250 g
- Trancio Parmigiano Reggiano DOP 150 g
- Tonno pinne gialle in Olio D'Oliiva 160 g
- Vaso Sugo con Barolo DOP 180 g
- Caffè Lavazza Qualità Oro Lattina 250 g
- Formaggio a cubetti al Tartufo in Olio Gourmet in Tavola 185 g

PREZZO € 89,90
 PREZZO SOCI € 79,90



MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI ENTRO IL 31 DICEMBRE 2020

INTIMO TECNICO

- Grazie alla qualità e all'elasticità del tessuto aderisce al corpo come una seconda pelle garantendo massima libertà di movimento, oltre ad isolare eliminando il calore in eccesso grazie all'ottima traspirazione.
- I capi non ritirano, asciugano rapidamente e non si stirano
- Colore come foto
- Misure: S/M - L/XL



nr. **456** MAGLIA
SENIOR
TG S/M

PREZZO €
OFFERTA €
PREZZO
SOCI €



nr. **457** MAGLIA
SENIOR
TG L/XL

39,90
29,90
23,90

SCONTO
40%

nr. **458** COLLANT
SENIOR
TG S/M

PREZZO €
OFFERTA €
PREZZO
SOCI €



nr. **459** COLLANT
SENIOR
TG L/XL

29,90
23,90
18,90

SCONTO
36%

CALZE TECNICHE LUNGHE

- Calze tecniche a compressione graduata, sagomate e rinforzate nei punti critici. Il sistema a compressione graduata aiuta ad avere una corretta circolazione sanguigna.
- Le fibre utilizzate, Prolen e Dryarn, sono traspiranti, isolanti, leggerissime e antibatteriche, sopportano l'abrasione, la tensione e lo strappo.
- La calza non ritira, asciuga rapidamente e non si stirano.
- Piede destro e sinistro differenziati.
- Colore come foto
- Misure: 35/37 - 38/40 - 41/43 - 44/46



nr. **460** CALZE
TG 35/37

nr. **462** CALZE
TG 41/43

PREZZO €
OFFERTA €
PREZZO
SOCI €



nr. **461** CALZE
TG 38/40

nr. **463** CALZE
TG 44/46

16,90
13,90
9,90

SCONTO
41%

nr. CASCO SCI IN ABS**468**

- Casco da sci con calotta in ABS capace garantire confort, sicurezza e leggerezza
- 8 prese d'aria per ventilazione anteriore e posteriore
- Paraoracchie rimovibili morbidi e traspiranti
- Imbottitura interna in tessuto tecnico traspirante rimovibile e lavabile + una seconda imbottitura interna di differente spessore al fine di avere disponibili le misure dal 54 al 59
- Sistema di regolazione posteriore ROLL FIT che permette di regolare perfettamente il casco
- Fermaocchiale posteriore
- Certificazione Europea EN1077
- Colore nero



PREZZO € 49,90
 OFFERTA € 39,90
 PREZZO SOCI € **33,90** SCONTO **32%**

**MASCHERA SCI DOPPIA LENTE MOD 5091**

- Maschera da sci con doppia lente, policarbonato antigraffio esterna e acetato antiappannante interna, UV400 in categoria S2
- Specchiatura multistrato per un ulteriore confort visivo
- Predisposizione OTG per utilizzo anche con occhiali da vista
- Foam doppio strato sagomato per migliore aderenza al viso
- Prese aria frontali per garantire il massimo anti-appannamento
- Colori: nero - bianco



nr. BIANCO
465



nr. NERO
464

PREZZO € 55,90
 OFFERTA € 42,90
 PREZZO SOCI € **37,90** SCONTO **32%**

**nr. ZAINO TECNICO 28 LT****556**

- I particolari accorgimenti tecnici ed ergonomici ne fanno un prodotto di elevata qualità adatto a tutte le attività alpinistiche come anche a semplici escursioni giornaliere
- Coprizaino in nylon waterproof estraibile
- Capacità 28 lt



PREZZO € 49,90
 OFFERTA € 39,90
 PREZZO SOCI € **35,90** SCONTO **28%**

**OCCHIALI DA SOLE CON LENTI POLARIZZATE**

- Occhiale da sole con lente polarizzata antiriflesso, specchiata, UV400 in categoria 3. Lente che garantisce limpidezza visiva e protegge gli occhi eliminando l'abbagliamento causato dalla luce riflessa da superfici lucide (acqua, neve, metallo)
- Montatura molto elastica e confortevole
- Con astuccio
- Colori nero - bianco

nr. BIANCO
467



nr. NERO
466



PREZZO € 33,90
 OFFERTA € 24,90
 PREZZO SOCI € **19,90** SCONTO **41%**



MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 15 NOVEMBRE 2020

CONSEGNA DAL 15 AL 24 DICEMBRE 2020

nr. 484 LETTINO CON FASCIATOIO PER BAMBOLE IN LEGNO

- Lettino con fasciatoio incorporato per bambole completo di due cassetti estraibili, cuscino a forma di caramella, piccolo piumone imbottito e lenzuola
- Colore: bianco e rosa
- Materiale: legno
- Misure: cm 80x28x40 H
- Età: 3 - 8 anni



PREZZO € 99,90
OFFERTA € 77,90
PREZZO SOCI € 69,90 **SCONTO 30%**

nr. 485 CARROZZINA CON BORSA PER BAMBOLE

- Carrozzina per bambole completa di cuscino, coperta e borsa con spalline per portarla come uno zainetto
- Carrozzina richiudibile
- Misure: cm 51x35x56 H
- Età: 3 - 8 anni



PREZZO € 49,90
OFFERTA € 38,90
PREZZO SOCI € 34,90 **SCONTO 30%**

nr. 486 PUZZLE 3D NIGHT EDITION COLOSSEO RAVENSBURGER

- Puzzle di 216 pezzi per la costruzione di una copia fedele del Colosseo in formato 3D, che si illumina grazie alla luce led posizionata sulla base
- Luce LED compresa nella scatola. Pile non incluse
- Età: dai 10 anni



PREZZO € 59,90
OFFERTA € 39,90
PREZZO SOCI € 35,90 **SCONTO 40%**

nr. 487 LEGO HARRY POTTER EDVIGE

- Set Lego per la costruzione e la scoperta di Edvige, la famosa civetta dei film di Harry Potter, realizzata con 630 mattoncini, con apertura alare di 34 cm
- Una volta completata la costruzione, basta ruotare la maniglia nella parte posteriore del modello per far muovere su e giù le ali
- Età: dai 10 anni



PREZZO € 39,90
OFFERTA € 35,90
PREZZO SOCI € 31,90 **SCONTO 20%**

nr. 488 LEGO TECHNIC DUCATI CORSE PANIGALE V4R

- Set Lego Technic per costruire e scoprire una copia fedele della Ducati Panigale V4 R, completa di cambio a 2 marce, sospensioni anteriori e posteriori
- Età: dai 10 anni



PREZZO € 59,90
OFFERTA € 53,90
PREZZO SOCI € 47,90 **SCONTO 20%**

SET RAVIZZONI TROLLEY + BORSONCINO PIEGHEVOLE

- Trolley in ABS, 4 ruote doppie piroettanti, chiusura a combinazione TSA, scomparto divisorio interno con tasca. Misure da cabina adatte per compagnie Low-Cost
- Borsoncino richiudibile in poliestere chiusura a zip e maniglie superiori. Possibilità di accomodarlo sul trolley grazie ad una fettuccia applicata sul retro. Misure omologate come secondo bagaglio per compagnie Low-Cost
- Misure:
Trolley cm 40x20x55H
Borsoncino cm 40x20x25

PREZZO € 59,90
OFFERTA € 39,90
PREZZO SOCI € 34,90 **SCONTO 41%**



nr. 554 GRIGIO

nr. 555 BLU

PARURE COPRIPIUMINO FLANELLATO MORBIDOSI COGAL



VARIANTE 2017



VARIANTE 2011

- Federe in stampa digitale e sacco copripiumino in stampa tradizionale
- Tessuto: flanella 100% cotone
- Prodotto in Italia
- Misura 2 piazze: 2 federe cm 50x80, sacco copripiumino cm 250x210 + imbuto
- Misura 1 piazza: 1 federa cm 50 x 80, sacco copripiumino cm 155x210 + imbuto



1 piazza

nr.

469

nr.

471



PREZZO € 52,90

OFFERTA € 33,90

PREZZO SOCI € 29,90

SCONTO 43%

2 piazze

nr.

470

nr.

472



PREZZO € 89,90

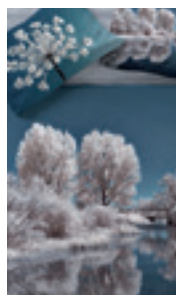
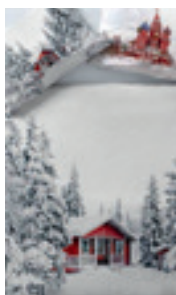
OFFERTA € 55,90

PREZZO SOCI € 49,90

SCONTO 44%

PARURE COPRIPIUMINO FLANELLATO MONTBLANC COGAL

- Federe e sacco in stampa digitale
- Tessuto: flanella 100% cotone
- Prodotto in Italia
- Misura 2 piazze: 2 federe cm 50x80, Sacco copripiumino cm 250x210 + imbuto



PREZZO € 99,90

OFFERTA € 64,90

PREZZO SOCI € 58,90

SCONTO 41%

nr.

473

nr.

474

nr.

475



LINEA LETTINO DISNEY CALEFFI



MICKY STELLE



MINNIE AMICI



COMPLETO LETTINO:

- Tessuto: cotone 100%
- Misure: lenzuolo sopra cm 110x180 lenzuolo sotto con angoli cm 60x130 federa cm 40x55

nr.

477

nr.

480



PREZZO € 32,90

OFFERTA € 24,90

PREZZO SOCI € 21,90

SCONTO 33%

TRAPUNTA LETTINO:

- Tessuto esterno: cotone 100%
- Imbottitura: fibra di poliestere anallergica del peso di 300 gr/mq
- Misura: cm 110x130

nr.

476

nr.

479



PREZZO € 48,90

OFFERTA € 36,90

PREZZO SOCI € 32,90

SCONTO 32%

PARACOLPI LETTINO:

- Tessuto: cotone 100%
- Imbottitura: fibra di poliestere del peso di 350 g/mq
- Provvisto di laccetti per aderire al bordo o alle barre del lettino
- Misura: cm 180x40

nr.

478

nr.

481



PREZZO € 24,90

OFFERTA € 19,90

PREZZO SOCI € 17,90

SCONTO 28%

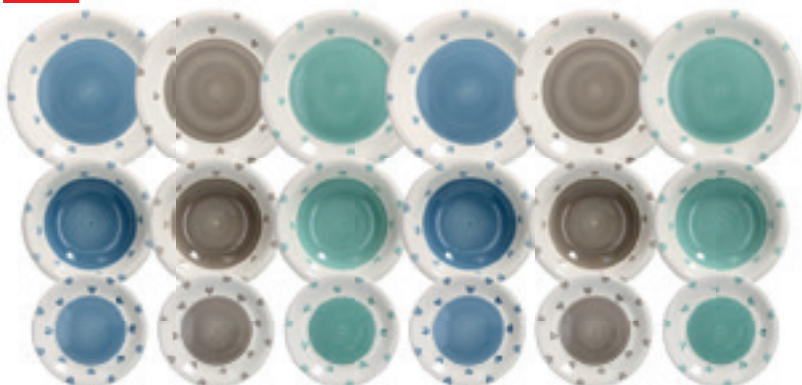
MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 15 NOVEMBRE 2020

CONSEGNA DAL 15 AL 24 DICEMBRE 2020

nr. 531 SERVIZIO TAVOLA LOUISE LOVELY TOGNANA 18 PEZZI



- Servizio tavola in Stoneware, proposto in tre colorazioni vivaci e di tendenza
- Composto da
 - 6 Piatti piani cm 26
 - 6 Piatti fondi Coupe cm 21
 - 6 Piatti dessert cm 19

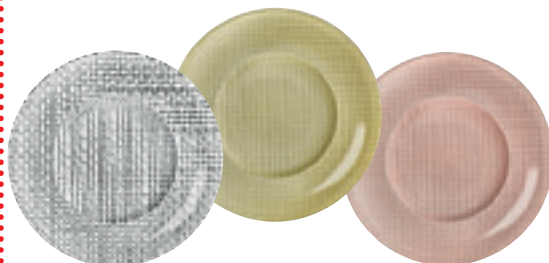
PREZZO € 49,90
OFFERTA € 42,90
PREZZO SOCI € 37,90 **SCONTO 24%**

SOTTOPIATTO INCA BORMIOLI ROCCO

- Elegante sottopiatto proposto in tre colorazioni di tendenza
- Ø cm 31
- Consigliato lavaggio a mano senza prodotti abrasivi

PREZZO € 9,99
OFFERTA € 5,99
PREZZO SOCI € 4,99 **SCONTO 50%**

nr. 532 ARGENTO nr. 533 ORO nr. 534 RAME



PIROFILA RETTANGOLARE COPENAGHEN TOGNANA nr. 526 CM 26,5X15,5

- Pirofila rettangolare in porcellana impreziosita da eleganti rilievi

PREZZO € 7,90
OFFERTA € 5,90
PREZZO SOCI € 4,90 **SCONTO 37%**

nr. 528 CM 37X21,5

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

nr. 527 CM 32X17,5

PREZZO € 13,90
OFFERTA € 10,90
PREZZO SOCI € 8,90 **SCONTO 35%**

nr. 535 SET BICCHIERI DIAMOND BORMIOLI ROCCO 6 PEZZI

- I bicchierini Diamond eleganti e pratici rendono preziosi i tuoi momenti più belli.
- Perfetti anche come idea regalo!
- 6 pezzi da 8 cl

PREZZO € 8,99
OFFERTA € 5,99
PREZZO SOCI € 4,99 **SCONTO 44%**

SET 3 CONTENITORI ERMETICI PEDRINI

- Ciotole multiuso con coperchio per frigo, freezer, microonde.
- Perfetti per congelare, surgelare, riscaldare.
- Lavabili in lavastoviglie
- Dimensioni: Ø cm 14, 18, 21 altezza cm 9
Ø cm 14, 18, 21 altezza cm 13

nr. 529 CM 9 H

PREZZO € 19,90
OFFERTA € 13,90
PREZZO SOCI € 11,90 **SCONTO 40%**



nr. 530 CM 13 H

PREZZO € 22,90
OFFERTA € 14,90
PREZZO SOCI € 12,90 **SCONTO 43%**

LINEA PETRAVERA AETERNUM

- Corpo stampato ad elevato spessore.
- Rivestimento interno in antiaderente Petravera Plus rinforzato con particelle minerali
- Rivestimento esterno siliconico high temperature resistant, effetto pietra



nr. **509** LASAGNERA
CM 35X27

PREZZO € 9,90
OFFERTA € 7,90
PREZZO SOCI € **5,90** SCONTO **40%**

nr. **511** TEGLIA CM 38X26
CON COPERCHIO TRASPARENTE

PREZZO € 14,90
OFFERTA € 12,90
PREZZO SOCI € **9,90** SCONTO **33%**

nr. **512** TORTIERA APRIBILE Ø CM 26
CON COPERCHIO TRASPARENTE

PREZZO € 14,90
OFFERTA € 12,90
PREZZO SOCI € **9,90** SCONTO **33%**

nr. **489** CAFFETTIERA MYMOKA INDUCTION
3 TAZZE TORTORA
PEDRINI

Mymoka Induction Pedrini è la prima caffettiera adatta a tutti i piani cottura inclusi quelli ad induzione, l'esterno in acciaio e l'interno in alluminio permettono di preparare un caffè buono come quello della tradizionale moka.



PREZZO € 27,90
OFFERTA € 21,90
PREZZO SOCI € **17,90** SCONTO **35%**

MOKA IN ACCIAIO PEDRINI

- Il piacere quotidiano del caffè nella sua forma più innovativa e raffinata: una caffettiera preziosa ed esclusiva, dedicata a chi si vuole bene e ogni giorno ricerca anche nel caffè il massimo
- Design esclusivo e brevettato



nr. 2 TAZZE **490** PREZZO € 23,90
OFFERTA € 16,90
PREZZO SOCI € **13,90** SCONTO **41%**

nr. 4 TAZZE **491** PREZZO € 26,90
OFFERTA € 19,90
PREZZO SOCI € **17,90** SCONTO **33%**

nr. **492** TRAVEL COFFEE SET
BIALETTI

Set composto da:

- 2 Sacchetti di caffè macinato per moka «Perfetto Moka» da 250 g (gusti: classico e intenso)
- Bottiglia Termica rossa da 500 ml, da portare dove vuoi, che mantiene calde o fredde le tue bevande per molte ore



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

nr. **493** SET MOKA TO GO
BIALETTI

Set composto da:

- Moka Express rossa 3 tazze
- Bottiglia Termica rossa da 500 ml, da portare dove vuoi, che mantiene calde o fredde le tue bevande per molte ore



PREZZO € 29,90
OFFERTA € 25,90
PREZZO SOCI € **21,90** SCONTO **26%**

MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 15 NOVEMBRE 2020

CONSEGNA DAL 15 AL 24 DICEMBRE 2020

LINEA TRUDI REVOLUTION AETERNUM

- La nuova Linea Trudi Revolution è dotata del nuovo rivestimento Petravera per una maggiore resistenza alle abrasioni e ottime caratteristiche di antiaderenza
- Praticità e Comfort, manigliame ergonomico
- Adatto a tutti i piani di cottura anche ad induzione



nr. **494** PADELLA
Ø 22 CM
OFFERTA € 8,90
ANZICHÉ € 10,90

nr. **495** PADELLA
Ø 26 CM
OFFERTA € 10,90
ANZICHÉ € 13,90

nr. **496** PADELLA
Ø 30 CM
OFFERTA € 13,90
ANZICHÉ € 16,90

nr. **497** CASSERUOLA
1 MANICO
Ø 16 CM
OFFERTA € 8,90
ANZICHÉ € 10,90

nr. **498** CASSERUOLA
2 MANICI
Ø 20 CM
OFFERTA € 12,90
ANZICHÉ € 15,90

nr. **499** PENTOLA
Ø 20 CM
OFFERTA € 14,90
ANZICHÉ € 18,90

nr. **500** LASAGNERA
30X22 CM
OFFERTA € 11,90
ANZICHÉ € 14,90

nr. **501** BOLLILATTE
Ø 12 CM
OFFERTA € 7,90
ANZICHÉ € 9,90

LINEA MADAME PETRAVERA INDUCTION AETERNUM

- Versatile e creativa, per soddisfare tutte le esigenze in cucina
- Corpo alto spessore – (fino a 3,5 mm), sinonimo di qualità professionale.
- Interno effetto pietra, garantisce elevate proprietà di anti-aderenza e durata nel tempo
- Esterno effetto pietra - unisce resa estetica, solida e moderna, con la resistenza nel tempo
- Adatta a tutti i piani di cottura - Il fondo della linea è stato studiato per garantirne il perfetto funzionamento su tutti i piani di cottura, compreso le cucine ad induzione



nr. **502** PADELLA
Ø 20 CM
OFFERTA € 11,90
ANZICHÉ € 14,90

nr. **503** PADELLA
Ø 24 CM
OFFERTA € 14,90
ANZICHÉ € 18,90

nr. **504** PADELLA
Ø 28 CM
OFFERTA € 17,90
ANZICHÉ € 22,90

nr. **505** SALTAPASTA
Ø 28 CM
OFFERTA € 19,90
ANZICHÉ € 24,90

nr. **506** CASSERUOLA
1 MANICO
Ø 16 CM
OFFERTA € 11,90
ANZICHÉ € 14,90

nr. **507** CASSERUOLA
2 MANICI
Ø 20 CM
OFFERTA € 15,90
ANZICHÉ € 19,90

nr. **508** BOLLILATTE
Ø 10 CM
OFFERTA € 9,90
ANZICHÉ € 12,90

nr. **510** ROASTER
30X22 CM
OFFERTA € 13,90
ANZICHÉ € 16,90

**LINEA PADELLE
FERRARA GRANITIUM
BALLARINI -
INDUZIONE**

- Rivestimento interno: triplo rivestimento antiaderente applicato a spruzzo GRANITIUM rinforzato con particelle minerali. PFOA, Nickel, Heavy metal FREE
- Rivestimento esterno: Granitium effetto pietra
- Fondo: fondo esterno verniciato, mod. RADIANT, adatto per piastre ad induzione, in alluminio-acciaio inox per le migliori capacità induttive e di accumulo termico.
- Manico/maniglie: in materiale termoisolante, ergonomico, saldato colore nero



nr.
409

PREZZO € 54,90
OFFERTA € 35,90

**CASSERUOLA
Ø CM 20**

PREZZO SOCI € **32,90**



SCONTO
40%

nr.
410

PREZZO € 49,90
OFFERTA € 33,90

**PADELLA
Ø CM 28**

PREZZO SOCI € **29,90**



SCONTO
40%

nr.
411

PREZZO € 54,90
OFFERTA € 35,90

**WOK
SALTAPASTA
Ø CM 28**

PREZZO SOCI € **32,90**



SCONTO
40%

PADELLE AETERNUM

- Corpo in alluminio stampato
- Rivestimento interno: nuovo antiaderente Petravera Plus
- Rivestimento esterno siliconico HT silver rinforzato con particelle minerali
- PFOA e Nikel free
- Manico ergonomico in bakelite in tinta con il corpo del prodotto
- Con coperchio trasparente
- Non adatte all'induzione

nr.
403 **CASSERUOLA Ø CM 20**



nr.
404 **TEGAME Ø CM 24**



AL PEZZO

PREZZO € 19,90
OFFERTA € 16,90

PREZZO SOCI € **13,90**



SCONTO
30%

nr.
405 **PADELLA Ø CM 26**



nr.
406 **WOK/SALTAPASTA Ø CM 28**



nr.
407 **GRILL DOPPIA A INDUZIONE
AETERNUM**

- 2 piastre componibili e utilizzabili anche singolarmente
- Puoi grigliare, piastrare o utilizzare come un fornello o girafrittata
- Provvisto di doppia guarnizione in silicone
- Doppio fondo a induzione
- Doppio manico in bakelite
- Misure: cm 32x24



PREZZO € 29,90
OFFERTA € 24,90

PREZZO SOCI € **19,90**



SCONTO
33%

nr.
408 **PIASTRA DOPPIA
PETRAVERA
AETERNUM**

- Doppio piano per grigliare e piastrare contemporaneamente
- Fondo a induzione
- Maniglie in silicone, rimovibili
- Misure: cm 44x29



PREZZO € 39,90
OFFERTA € 29,90

PREZZO SOCI € **25,90**



SCONTO
35%

MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 15 NOVEMBRE 2020

CONSEGNA DAL 15 AL 24 DICEMBRE 2020

nr. 540 MACCHINA PER LA PASTA PM 2000 LAICA

- Corpo macchina in acciaio
- Rulli tira sfoglia e da taglio in alluminio
- Dotata di manovella per l'uso manuale, di morsetto per aggancio al tavolo di lavoro e di un accessorio doppio intercambiabile (con due rulli da taglio)
- Formati pasta ottenibili con accessorio in dotazione: lasagne, fettuccine (6 mm) e tagliatelle (2 mm)



PREZZO € 54,90
OFFERTA € 44,90



PREZZO SOCI € 38,90 **SCONTO 29%**

nr. 539 IMPASTATRICE PLANETARIA G20113 G3 FERRARI

- Potenza 1500 W
- 6 velocità di funzionamento + Pulse
- Contenitore 10 litri in acciaio inox con coperchio
- Possibilità di lavorare impasti di max 4kg (a seconda degli alimenti da impastare)
- Piedini con ventosa per maggiore stabilità
- Tirapasta inox, 9 regolazioni di spessore, dimensione rullo cm 14
- Accessori inclusi: uncino impastatore e mescolatore in alluminio, frusta sbattitrice (o planetario) in acciaio inox, coperchio in plastica trasparente
- Dispositivo di sicurezza
- Dimensioni cm 40x27x39,5 H



PREZZO € 269,90
OFFERTA € 196,90



PREZZO SOCI € 186,90 **SCONTO 30%**

nr. 536 BILANCIA ELETTRONICA DA CUCINA CON CIOTOLA KS54 BEURER

- Ampia ciotola in acciaio inox spazzolato
- Con funzione timer
- Termometro ambientale integrato
- Portata 5 kg / Graduazione 1 g
- Include 2 batterie AAA da 1,5 V



PREZZO € 42,90
OFFERTA € 29,90



PREZZO SOCI € 25,90 **SCONTO 39%**

nr. 538 MIXER AD IMMERSIONE CON KIT MX 67 GIRMI

- 3in1: frullatore ad immersione, sbattitore e tritatutto
- Potenza: 500 W
- 2 velocità di funzionamento
- Regolazione elettronica della velocità
- Gruppo lame speciale con 4 lame
- Fusto in acciaio inox smontabile per il lavaggio
- Impugnatura ergonomica
- Accessori: mixer immersione, frusta per montare, contenitore con lame in acciaio inox, bicchiere
- Dimensioni: cm Ø 7 x 38



PREZZO € 49,90
OFFERTA € 41,90



PREZZO SOCI € 37,90 **SCONTO 24%**

nr. 537 **FORNO A MICROONDE CON COTTURA COMBINATA FM 21 GIRMI**

- Potenza in ingresso: 1150W
- Capacità: 20 L
- Potenza microonde: 700W
- Potenza grill: 800W
- 3 modalità di cottura: microonde, grill, combinata
- Funzione scongelamento
- Timer 30 minuti, lampada interna
- Accessori: griglia, piatto in vetro Ø 24,5cm, anello con ruote
- Dimensioni cm 45,5x26x34
- Colore crema

PREZZO € 129,90
OFFERTA € 97,90
PREZZO SOCI € 89,90 **SCONTO 30%**



nr. 541 **MACCHINA CAFFÈ IDOLA LAVAZZA RED**

- Facile e intuitiva da usare, design piacevole e moderno
- Funzionamento con capsule Lavazza A Modo Mio
- Erogazione caffè espresso 3 dosi predosate e 1 (dose libera)
- Temperatura caffè regolata elettronicamente
- Capacità serbatoio acqua 1.1 L
- Componenti rimovibili lavabili in lavastoviglie
- Tempo di erogazione circa 35 secondi
- Dimensioni cm 14,5x38x28 H

PREZZO € 149,90
OFFERTA € 129,90
PREZZO SOCI € 115,90 **SCONTO 22%**



nr. 542 **MACCHINA CAFFÈ JOLIE LAVAZZA BIANCA**

- La più piccola e silenziosa di casa Lavazza A Modo Mio
- Funzionamento con capsule Lavazza A Modo Mio
- Funzioni caffè (preimpostate)
- Erogazione caffè espresso 1 (dose libera)
- Componenti rimovibili lavabili in lavastoviglie
- Serbatoio trasparente serbatoio acqua 0.6 L
- Dimensioni cm 12,4x33x21 H

PREZZO € 79,90
OFFERTA € 59,90
PREZZO SOCI € 55,90 **SCONTO 30%**



nr. 551 **SISTEMA STIRANTE A VAPORE VR 7040 ROWENTA**

- Rapidità e comodità di stiro
- Vapore potente per risultati di stiratura rapidi e perfetti
- Getto di vapore per stirare i tessuti pesanti ed eliminare le grinze più ostinate
- Piastra Airglide in acciaio inox per una diffusione ottimale del vapore
- Punta di precisione per accedere ai punti più difficili. Raggiunge facilmente i bordi stretti, le cuciture ed i colletti
- Impostazione Eco per risparmiare energia

PREZZO € 138,90
OFFERTA € 94,90
PREZZO SOCI € 84,90 **SCONTO 38%**



nr. 552 **SCOPA CORDLESS X-PERT 3.60 ROWENTA**

- L'aspirapolvere senza fili X-Pert 3.60 cattura la polvere in una sola passata.
- Spazzola motorizzata rapida ed efficace su tutti i pavimenti
- Pulizia 3 in 1 dal pavimento al soffitto,
- Ultra-leggero solo 2,2 kg
- Con luci a LED per una migliore visibilità
- Base per riporre facilmente a parete prodotti e accessori
- Mini spazzola e bocchetta piatta per aspirare facilmente anche i punti difficili
- Batteria al litio da 22V
- Batteria rimovibile 4 ore di ricarica con batteria rimovibile
- Fino a 45 minuti di autonomia



PREZZO € 199,90
OFFERTA € 146,90
PREZZO SOCI € 132,90 **SCONTO 33%**

nr. 553 **ASPIRACENERE ASHLEY 1000 PREMIUM LAWORWASH**

- Ashley 1000 Premium EVO è studiato per aspirare autonomamente la cenere di camini, stufe e barbecue
- Motore silenziato
- Doppio isolamento elettrico
- Fusto in acciaio verniciato
- Supporto per cavo elettrico
- Filtro a cartuccia lavabile
- Prefiltro per polveri fini
- Scuotifiltro pneumatico
- Tubo flex in acciaio da 1,5 m
- Robusto carrello a 4 ruote
- Ganci professionali in metallo
- Cavo elettrico da 5 m
- Attenzione non aspirare ceneri calde, braci accese e liquidi

PREZZO € 89,90
OFFERTA € 74,90
PREZZO SOCI € 69,90 **SCONTO 22%**



MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 15 NOVEMBRE 2020

CONSEGNA DAL 15 AL 24 DICEMBRE 2020

nr. 482 APPARECCHIO PER MASSAGGIO CERVICALE MG 153 BEURER

- Massaggio per rilassare e sciogliere la muscolatura
- Testine massaggianti 4D che simulano l'azione manuale per una vera esperienza di massaggio
- Con rivestimento rimovibile e lavabile
- 2 livelli di intensità + 1 modalità di massaggio
- Pratiche maniglie per la regolazione manuale dell'intensità del massaggio



PREZZO € 102,90
OFFERTA € 72,90

PREZZO SOCI € 65,90 **SCONTO 35%**

nr. 483 CUSCINO MASSAGGIANTE SHIATSU MG 135 BEURER

- Massaggio relax con varie applicazioni per spalle, cervicale, schiena e gambe
- 4 testine - con rotazione in coppia - per massaggio shiatsu
- Cuscino con rivestimento rimovibile e lavabile
- Con funzione luce e riscaldamento
- Con cavo di alimentazione extra lungo



PREZZO € 81,90
OFFERTA € 59,90

PREZZO SOCI € 54,90 **SCONTO 32%**

nr. 548 BILANCIA PESAPERSONE PS 1070 LAICA

- Vetro temperato con tappeto in morbido silicone antiscivolo
- Portata massima 180 kg
- Alimentazione = 2x1,5V batterie alcaline AAA (non incluse)
- Dimensioni cm 30x30x3



PREZZO € 24,90
OFFERTA € 17,90

PREZZO SOCI € 14,90 **SCONTO 40%**

nr. 549 TERMOMETRO FRONTALE A INFRAROSSI TH 1000 LAICA

- Multifunzione: rilevazione temperatura corporea (frontale) e di liquidi
- Memorizza fino a 10 misurazioni per ogni tipologia di rilevazione (corporea e di liquidi)
- Segnale acustico di allarme quando la temperatura frontale supera i 37.8°C
- Unità di misura C° / F°
- Alimentazione = 2x1,5V batterie incluse



PREZZO € 42,90
OFFERTA € 33,90

PREZZO SOCI € 29,90 **SCONTO 30%**

nr. 550 INALATORE IH 60 BEURER

- Tecnologia ad aria compressa mediante compressore
- Per il trattamento delle vie respiratorie superiori e inferiori
- Con batteria ricaricabile agli ioni di litio, possibilità di alimentazione da rete elettrica
- Silenzioso e di facile utilizzo
- Incluso adattatore di rete con cavo micro USB



PREZZO € 78,90
OFFERTA € 54,90

PREZZO SOCI € 49,90 **SCONTO 36%**

nr. 543 **MULTI TRIMMER 6 IN 1 BABYLISS**

- Testina di precisione con lame in acciaio inox
- Testina naso/orecchie
- Guida di precisione (1 - 3,5mm)
- 3 Guide Barba (5 - 6 - 7mm)
- Testine lavabili
- Utilizzabile con e senza filo



PREZZO € 29,90
OFFERTA € 24,90
PREZZO SOCI € **21,90**



SCONTO **26%**

nr. 544 **PIASTRA MULTIACCESSORIATA STYLE MIX BABYLISS**

- Style Mix - Accessori intercambiabili
- Rivestimento in Ceramica
- Ferro arricciacapelli 19 - 32mm
- Piastre: Deep wave - Piastra frisè - Piastra lisciante
- Spazzola e spirale estraibili
- Cavo girevole 1,8 m



PREZZO € 39,90
OFFERTA € 32,90
PREZZO SOCI € **27,90**



SCONTO **30%**

nr. 545 **PHON PRO SILENCE VOLUME BABYLISS**

- Phon Professionale 2200 Watt
- Funzione ionica anti-crespo
- 6 velocità/temperature e aria fredda
- Accessori: concentratore sottile 6 mm e diffusore



PREZZO € 56,90
OFFERTA € 39,90
PREZZO SOCI € **35,90**



SCONTO **36%**

nr. 546 **PIASTRA CAPELLI PORTATILE A BATTERIA HS20 BEURER**

- Funziona a batteria e senza cavo: il perfetto compagno di viaggio
- Piastre elettriche rivestite in ceramica e tormalina per proteggere i capelli
- Tre livelli temperatura
- Tempo di ricarica 2 ore
- Dimensioni cm 22,6x8x5
- Con custodia



PREZZO € 61,90
OFFERTA € 45,90



PREZZO SOCI € **39,90**

SCONTO **35%**

nr. 547 **ARRICCIACAPELLI HT 62 BEURER**

- Arricciacapelli professionale con elemento riscaldante conico (ø 25-38 mm) per realizzare ricci morbidi e lucenti
- Rivestimento in ceramica e cheratina per proteggere i capelli
- Incluso guanto protettivo resistente al calore
- Livelli temperatura variabili (120 - 200°C)



PREZZO € 35,90
OFFERTA € 29,90



PREZZO SOCI € **25,90**

SCONTO **27%**

MISSIONE RISPARMIO

OFFERTE VALIDE SOLO AL COOP SUPERSTORE

**DALL'1 AL 30 NOVEMBRE
LE OFFERTE DEL MESE**

TRENTO

Via Centro Direzionale
Trento Sud, 11-12
tel 0461 - 362600

coop
SUPERSTORE

PIGIAMI UOMO/DONNA POMPEA

Modelli, taglie e
colori assortiti



PREZZO € 24,90
OFFERTA € 21,90

PREZZO SOCI € **18,90**



SCONTO **24%**

COLLANT MICROPOLAR POMPEA

Taglie 2-4, colore nero



PREZZO € 6,59
OFFERTA € 5,50

PREZZO SOCI € **4,90**



SCONTO **25%**

LEGGINGS MICROPOLAR POMPEA

Taglie 2-4, colore nero



PREZZO € 5,99
OFFERTA € 4,50

PREZZO SOCI € **3,90**



SCONTO **34%**

PARISCARPA UOMO/DONNA CALDO COTONE ELASTICIZZATO POMPEA

Taglie e colori assortiti



PREZZO € 3,90
OFFERTA € 3,50



PREZZO SOCI € **2,90**

SCONTO **25%**

CONFEZIONE 3 CALZE LUNGHE UOMO MICROFIBRA POMPEA

Liscie, a coste o piquet, taglie e colori assortiti



PREZZO € 10,90
OFFERTA € 8,90



PREZZO SOCI € **7,50**

SCONTO **31%**



CIABATTA COMFORT UOMO/DONNA INBLU

Modelli Lasts o Echinea,
colori e misure assortiti

inblu

CIABATTA DONNA

PREZZO € 17,90
OFFERTA € 14,90



PREZZO SOCI € **11,90**

SCONTO **33%**

CIABATTA UOMO

PREZZO € 18,90
OFFERTA € 14,90



PREZZO SOCI € **11,90**

SCONTO **37%**

MISSIONE RISPARMIO

OFFERTE VALIDE SOLO AL COOP SUPERSTORE

FINO AL 31 DICEMBRE

TRENTO

Via Centro Direzionale
Trento Sud, 11-12
tel 0461 - 362600

coop
SUPERSTORE

ALBERO DI NATALE ARTIFICIALE FROSTED MOUNTAIN

- punte innevate
- 4 piedi in metallo
- assemblabile in 3 parti

DISPONIBILE NELLE MISURE:

cm 150

PREZZO € 57,50
OFFERTA € 45,90



PREZZO SOCI € **39,90**

SGONTO **30%**

cm 210

PREZZO € 99,90
OFFERTA € 79,90



PREZZO SOCI € **69,90**

SGONTO **30%**

cm 180

PREZZO € 71,50
OFFERTA € 56,90



PREZZO SOCI € **49,90**

SGONTO **30%**

cm 240

PREZZO € 129,00
OFFERTA € 102,90



PREZZO SOCI € **89,90**

SGONTO **30%**



et·ka

L'OFFERTA LUCE E GAS

unica perché
economica
ecologica
solidale



OFFERTA LUCE E GAS DI

GARANTITA DAL GRUPPO DI ACQUISTO COOPERATIVO TARENTINO

WWW.ETIKAENERGIA.IT

Dolomiti
energia

Cooperazione
Trentina

SON DA
COOPERATIVE SOCIALI

la rete
COOPERATIVE SOCIALI

CASSE
RURALI
TARENTINE

FAMIGLIA
COOP



COLLEZIONA LA LINEA RE-GENERATION GUZZINI 70% PLASTICA RICICLATA, 100% ITALIANA*.

Fino al **25 novembre**
1 bollino ogni 15€ di spesa



RE-GENERATION
guzzini®

PRODOTTI IN ITALIA

Design Spalvieri & Del Ciotto

**Accelera la raccolta! Ogni 5 euro di prodotti
Vivi Verde Coop ricevi un bollino in più.**



**FAMIGLIA
COOPERATIVA**



*70% del totale materie plastiche escluso additivi, (bottiglia 50%); tutti i prodotti sono da plastica riciclata in Italia, eccetto la borsa.
Iniziativa promossa da SAIT Soc. Coop. con sede in Via Innsbruck, 2 a TRENTO, valida in tutti i supermercati che espongono il materiale promozionale. Regolamento disponibile nei negozi aderenti.