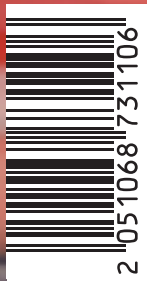


cooperazione tra consumatori

MENSILE DELLA COOPERAZIONE DI CONSUMO TRENTINA
ANNO XXVII • Dicembre 2020



La mobilità cerca una nuova strada

Gli effetti dell'emergenza
sulla mobilità.
Trasporto pubblico,
mobilità leggera, sostenibilità

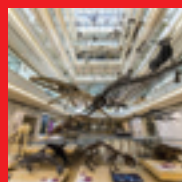
postatarget
magazine

DC00S4234
NAZ/62/2008

Posteitaliane



**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



Sono le vostre storie a renderci grandi.

Gruppo Cassa Centrale non è solo un Gruppo di Banche autonome,
ma è soprattutto un Gruppo di persone, di storie, di vite.
La differenza per noi è un valore e l'identità locale un principio.
E proprio partendo dai nostri principi abbiamo costruito un Gruppo
solido, sostenibile, cooperativo, capace di essere vicino
alle persone e alle imprese italiane.

Gruppo Cassa Centrale, le Banche di tutti noi.



gruppocassacentrale.it



sommario

- primo piano/cooperazione di consumo**
- 6 Renato Dalpalù torna a guidare il Sait
Più unità interna, servizio al territorio ed efficacia sociale
- 7 **Quest'anno la Colletta Alimentare cambia la forma, non la sostanza!**
- 8 Famiglia Cooperativa Vallate Solandre
La Famiglia Cooperativa è anche a Peio
- 8 Famiglia Cooperativa Valle di Cembra
Cembra e Lona insieme per una cooperativa più forte
- 11 Famiglia Cooperativa di Mezzano
Una Cooperativa a "zero emissioni"
- consumi**
- 12 Giornata mondiale dell'alimentazione
Coltivare, nutrire, preservare. Insieme
- 13 Ridurre gli sprechi
Il "termine minimo di conservazione" non è una scadenza!
- cooperazione/solidarietà**
- 14 Il fondo solidale etika: nuovi frutti concreti
Etika, per 30 ragazzi nuovi progetti di vita autonoma
- 21 Admo: un video per la donazione di midollo osseo
La storia di chi dona (e di chi riceve)
- mobilità**
- 16 **Covid 19, come cambia la mobilità urbana**
di Claudio Strano
- 18 **Crisi Covid e mobilità a Trento: come favorire la mobilità leggera e il trasporto pubblico**
di Antonella Valer
- società**
- 22 Economia solidale
I circoli virtuosi dell'economia carceraria
di Antonella Valer
- web&social**
- 24 **Ransomware, il virus informatico che chiede il riscatto**
- educazione**
- 24 **Facciamoci un regalo: diventiamo "ecosaggi"!**
di Silvia Martinelli
- cultura**
- 26 **Dentro il presepio di Varena**
- 29 **Teatri: le convenzioni Carta In Cooperazione**
- ambiente**
- 27 **Storie di impegno, di generosità e di cambiamenti possibili**
di Maddalena Di Tolla Deflorian
- commercio equosolidale**
- 30 **Cooking: storie e ricette Uno zucchero più dolce**
di Beatrice De Blasi
- casa e salute**
- 32 **Un angolo verde in casa, per vivere felici (e meno inquinati)**
di Silvia Fabbri
- alimentazione**
- 34 **Gli anti-nutrienti? possono servire**

rubriche

cultura libri

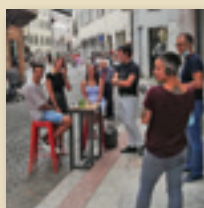
- 28 **Le recensioni del mese**
a cura di Franco Sandri

mangiare e bere

- 34 **Sedano rapa Un po' sedano, un po' rapa**

coltivare

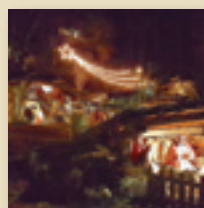
- 36 **L'arancio di Siviglia Dolce arancia amara**
di Iris Fontanari



21

La storia di chi dona (e di chi riceve)

La chiusura delle scuole ha determinato un forte calo dei potenziali donatori. Il video ADMO Trentino per tutti i giovani che scelgono di diventare speranza di vita



26

Dentro il presepio di Varena

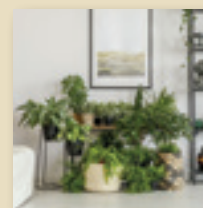
Lo stupore del Natale è qui: in un presepio che è un piccolo villaggio, lungo 900 metri di sentieri, con decine di cassette e scene, oltre 100 personaggi, centinaia di luci



30

Uno zucchero più dolce

A differenza dell'agricoltura intensiva, il commercio equo pone al centro la dignità di ciascun lavoratore, con molti benefici. La filiera dello zucchero equosolidale Dulcita Altromercato



32

Verde in casa: aria più pulita

Prendersi cura delle piante rende meno inquinati gli ambienti nei quali viviamo, poiché le piante purificano l'aria. Ecco i consigli degli esperti per non sbagliare



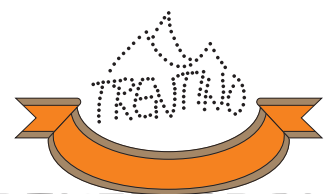
TRENTINGRANA CAMBIA VESTE E RADDOPPIA!

soluzionegroup.com



Forti delle nostre tradizioni e della nostra storia, oggi cambiamo stile e ci presentiamo con due novità assolute.

- La nuova referenza **Trentingrana stagionato 30 mesi**, per offrirvi un prodotto ancora più speciale, adatto ai palati più raffinati.
- **Un nuovo sistema packaging** che ha come protagoniste le nostre montagne del Trentino, in grado di emozionarvi attraverso i valori di **autenticità e naturalità** che da sempre ci contraddistinguono.



TRENTINGRANA
Gustatevi il nostro mondo

Il nostro augurio

Sto pensando a come impostare l'editoriale di dicembre, agli auguri di Natale da inviare ai nostri amici lettori, quando mi arriva il consueto invito di Cristina Galassi, la responsabile editoriale, a spedirglielo entro la data convenuta. Nel rassicurarla, aggiungo: "Solo che il Natale di quest'anno... con tutto quello che ci sta venendo addosso... Non so cosa scrivere, la penna mi si è come asciugata. Se la **causa** della tragedia che viviamo è il virus, la **colpa** di certe situazioni è solo nostra, del comportamento di ciascuno di noi, della leggerezza irresponsabile con cui le abbiamo affrontate e, nonostante tutto, le stiamo ancora affrontando. Aspettiamo la manna dal cielo, la salvezza dagli altri (dal vaccino, dalla scienza, dalle cure dei medici, dai provvedimenti dei politici...) senza tener conto che dobbiamo cercarla dentro di noi, che essa dipende solo da noi, che siamo noi a dovercela costruire giorno dopo giorno mutando le nostre abitudini. Non sarà mai come prima, dobbiamo imparare a convivere con il virus e con la precarietà, adottando tutte le precauzioni necessarie e impostando di conseguenza la nostra vita e quella di

chi ci sta vicino in maniera conforme". A stretto giro la risposta, che merita considerazione: "Sì, ti capisco, è davvero un momento complicato, però credo sia un momento al quale non si può **mancare**, non si può essere assenti, sottrarsi. Mi sembra giusto proporre riflessioni che ci ricordano quanto siamo fragili e allo stesso tempo quanto possiamo fare per renderci consapevoli, incidere sulla situazione, e per cambiare, con responsabilità. Abbiamo bisogno di capire il senso di quello che sta accadendo e di credere nella possibilità di cambiare in meglio. Anche se immagino che una volta trovato il vaccino molte cose torneranno come prima, un po' com'è successo quest'estate. Intanto però, nella ricerca di un senso, mi dico che fare la nostra parte ci aiuta, anche a star meglio". Di qui l'augurio per questo Natale: il Bambino ci aiuti a far bene la nostra parte, per star meglio, in vista di un futuro meno incerto. Sta scritto anche nella Bibbia che "dopo le nuvole viene il sereno, che è più grande e dura di più!" Vogliamo crederci. Un abbraccio a tutti, di cuore e tanti auguri da tutta la redazione.



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
Beatrice De Blasi, Maddalena
Di Tolla Deflorian, Iris Fontanari,
Cristina Galassi, Silvia Martinelli,
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 - DICEMBRE 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 16-11-2020
La tiratura del numero
di novembre 2020 di
"Cooperazione tra Consumatori"
è stata di 45.728 copie



Le limitazioni dovute all'emergenza Covid hanno costretto il Consorzio Sait ad una assemblea dei soci (le Famiglie Cooperative) molto diversa dalle altre: nella sala consiglio della sede Sait, in via Innsbruck a Trento, venerdì 13 novembre erano presenti unicamente il presidente uscente **Roberto Simoni**, il caposindaco **Paolo Bresciani** e il rappresentante designato, il notaio **Paolo Piccoli** – che ha raccolto le deleghe dei soci e certificato i voti, arrivati tramite posta elettronica certificata nelle scorse settimane

del Consorzio hanno preso parte per delega 83 società su 99 che compongono la base sociale, in totale 463 voti pari a circa il 90% dei voti complessivi.

322 voti sono andati a Renato Dalpalù (70%), 141 a Aldo Marzari, presidente della Famiglia Cooperativa Vattaro e Altipiani (30%). La partecipazione



dell'assemblea **Renato Dalpalù** – su argomenti concreti. Ringrazio Aldo Marzari, gli argomenti da lui sollevati saranno sicuramente ripresi. Da domani ci mettiamo al lavoro. Ringrazio i soci che mi hanno votato e anche a quelli che non mi hanno votato, rispetto ai quali c'è l'impegno ad essere il presidente di tutti e anche a recepire gli stimoli di tutti”.

RENATO DALPALÙ TORNA A GUIDARE IL SAIT

Più unità interna, servizio al territorio ed efficacia sociale

Sarà Renato Dalpalù a guidare il Sait per il prossimo triennio. Sostituisce Roberto Simoni, eletto presidente della Federazione della Cooperazione Trentina il 31 luglio scorso. Su 463 voti espressi, 322 sono andati a Dalpalù (il 70%), 141 ad Aldo Marzari

ne –, mentre era collegato in videoconferenza tutto il Consiglio d'amministrazione, allargato ai due candidati Renato Dalpalù e Aldo Marzari. Alla votazione per l'elezione del presiden-

te al voto è stata maggiore rispetto al 2019, quando i voti erano stati 401.

Un risultato netto che rende la compagine del Consorzio delle Famiglie Cooperative Trentine più unita e salda, e che rafforza il clima collaborativo.

“Quella con Marzari è stata una competizione corretta – ha dichiarato al termine

“È stato un confronto sereno, responsabile – ha dichiarato **Aldo Marzari** – durante il quale sono emerse problematiche di cui spero si tenga conto. Alcune cooperative non hanno votato né per l'uno né per l'altro candidato, occorrerà capire il perché. Da parte mia, anche per il mio ruolo di consigliere della Federazione, offro tutta la mia collaborazione a fianco del presidente”.

UNA NUOVA STRATEGIA PER RAFFORZARE UNITÀ INTERNA E SERVIZIO AL TERRITORIO

Renato Dalpalù, classe 1961, commercialista trentino originario di Valfloriana, torna alla presidenza del Sait dopo circa un anno e mezzo, per sostituire Roberto Simoni, eletto presidente della Federazione della Cooperazione Trentina il 31 luglio scorso. «**I problemi di oggi** sono diversi

da quelli che affrontavamo due anni fa – ha sottolineato Dalpalù – perciò **servono nuove strategie**. Subito cominceremo a studiare lo stato dell'arte e a definire, insieme al Consiglio d'amministrazione, che conto di convocare nel giro di una decina di giorni, il lavoro dei prossimi mesi. Il mio compito è quello di unire, tenendo ben presenti anche le sensibilità diverse rispetto a quelle che mi hanno votato».

Sul tavolo ci sono temi come quello delle **produzioni locali**, molto presenti in tutti i negozi della Cooperazione di consumo trentina, ma per i quali di tanto in tanto si chiede



Nelle immagini in questa pagina: in alto Renato Dalpalù; sotto, l'iniziativa “Il Trentino che fa bene ai trentini”, e qui a fianco, una delle consegne a domicilio durante il lockdown della scorsa primavera (a Mezzano)

ABBIAMO DONATO PIÙ DI 1.000 TERMOSCANNER A TUTTE LE SCUOLE DEL TRENTINO

IL TRENTINO CHE FA BENE AI TRENTINI

Grazie ai Clienti che hanno privilegiato i prodotti trentini doneranno 383.000 euro in Trentino per misure di prevenzione legate all'emergenza sanitaria Covid.

coop **FAMIGLIA COOPERATIVA**

www.itcprodottifamiglia.com

più spazio. In realtà la collaborazione con aziende cooperative come Cavit, Mezzacorona, Melinda, La Trentina, Sant'Orsola, Gruppo Formaggi del Trentino, Trentingrana, Latte Trento e altre è molto proficua per entrambe le parti e in questi ultimi mesi ha mostrato la sua efficacia anche con il progetto promosso da Sait e dalle Famiglie Cooperative **"Il Trentino che fa bene ai trentini"**, l'iniziativa di valorizzazione dei prodotti trentini, e insieme di sostegno alla prevenzione del Covid-19, (in collaborazione con la Provincia autonoma di Trento e l'Azienda Sanitaria).

VALORIZZARE L'EFFICACIA SOCIALE

"Il Trentino che fa bene ai trentini" a giugno e luglio scorsi ha invitato a scegliere prodotti trentini, per destinare il 10 per cento del ricavato all'acquisto di strumenti di prevenzione contro il Covid-19 da assicurare alla comunità. Grazie a questa iniziativa sono stati raccolti 385mila euro e già nelle prime due settimane di settembre sono stati consegnati a tutti i plessi scolastici oltre 1000 termoscanter per la misurazione della temperatura all'ingresso delle scuole e altri 100 termoscanter sono stati consegnati agli impianti sportivi e scolastici del Comune di Trento gestiti da Asis.

Poi c'è il tema delle territorialità, delle richieste di maggior vicinanza del Consorzio al territorio: durante il lockdown i piccoli negozi delle Famiglie Cooperative, presenti capillarmente su tutto il territorio, sono stati tutti aperti e hanno svolto un ruolo fondamentale, dimostrando quanto la mutualità del sistema del consumo si sviluppi con la presenza sul territorio (solo un dato come esempio: dal 13 marzo al 4 maggio 2020 sono state almeno 15mila le consegne a domicilio curate dalle Famiglie Cooperative e con l'aiuto del volontariato locale). È questa una missione prioritaria del Consorzio, della quale Dalpalù promette di farsi carico.

Le restrizioni dovute all'emergenza sanitaria non limitano il bisogno di milioni di famiglie, anzi, lo rendono ancora più urgente. Diventa quindi sempre più importante il contributo di ciascuno alla Giornata Nazionale della Colletta Alimentare, da ormai 24 anni ospitata nei negozi e nei supermercati l'ultimo sabato di novembre.

Per questo la Colletta Alimentare non può fermarsi, ma trasforma le restrizioni dovute all'emergenza sanitaria in una occasione per fare di più: cambia forma e durata, con l'obiettivo di ga-

LA COLLETTA ALIMENTARE DELLA COOPERAZIONE DI CONSUMO TRENINA

Quest'anno la Colletta Alimentare cambia la forma, non la sostanza! (e può fare di più, perché arriva in ogni negozio)

Puoi partecipare alla Colletta Alimentare dal 21 novembre all'8 dicembre 2020 versando direttamente alla cassa 2, 5 o 10 euro: con la tua donazione verranno acquistati generi alimentari per le persone in difficoltà

rantire la consueta raccolta di generi alimentari per le persone in difficoltà (sempre più numerose proprio a causa della pandemia) nella massima sicurezza.

"In una situazione straordinaria come quella attuale – sottolineano dal Banco Alimentare – non si può che agire in modo altrettanto straordinario, costretti dalle circostanze a salvaguardare l'essenziale".

SENZA VOLONTARI, MA IN OGNI NEGOZIO

La Colletta Alimentare, a causa delle questioni di sicurezza che tutti conosciamo bene, quest'anno dovrà fare a meno dei volontari e di conseguenza la modalità di raccolta sarà quella di una Colletta "dematerializzata", ovvero attraverso la donazione, **direttamente alla cassa del negozio, 2, 5 o 10 euro.**

Cambiare la modalità di raccolta ci permetterà di raccogliere le donazioni in tutti i negozi della Cooperazione di Consumo anche dove non saranno presenti i volontari.

PIÙ GIORNI PER DONARE

Dal 21 novembre all'8 dicembre 2020 sarà dunque possibile fare una donazione al Banco Alimentare versando direttamente alla cassa dei negozi 2, 5 o 10 euro.

IL DENARO DIVENTA CIBO DA DONARE ALLA COLLETTA

Al termine della Colletta le donazioni raccolte verranno trasformate in prodotti alimentari di prima necessità che verranno donati al Banco Alimentare Trentino-Alto Adige Onlus.

GRAZIE PER IL VOSTRO AIUTO

L'emergenza sanitaria dei mesi scorsi ha drammaticamente evidenziato l'urgenza e l'indispensabilità dell'aiuto alimentare.



Di fronte a ciò, la Rete Banco Alimentare ha reagito cercando di potenziare lo sforzo organizzativo messo in campo ogni giorno. In questo sforzo si sono confermate fondamentali le alleanze con la filiera alimentare, con le istituzioni e con le strutture caritative, gli storici e nuovi volontari, così come tutti coloro che attraverso le più varie e creative modalità hanno supportato e supportano l'opera del Banco Alimentare.

Grazie a chi vorrà sostenere l'iniziativa anche in questa occasione, per continuare a mantenere viva la catena di solidarietà.



A inaugurare il nuovo negozio di Peio c'erano la presidente della Famiglia Cooperativa Vallate Solandre, Marina Mattarei, assieme al sindaco di Peio Alberto Pretti, al commissario della Comunità della Valle di Sole Guido Redolfi, ai rappresentanti della Federazione della Cooperazione Trentina e del Sait e ai dipendenti della Famiglia Cooperativa.

Quello di Peio è il primo

Famiglia Cooperativa Vallate Solandre La Famiglia Cooperativa è anche a Peio

Aperto a Peio il quattordicesimo negozio della Famiglia Cooperativa: una nuova conferma dell'impegno concreto della Cooperativa nei confronti delle comunità alpine della Val di Sole

La Famiglia Cooperativa Vallate Solandre giovedì 5 novembre ha aperto a Peio un suo nuovo negozio, il quattordicesimo della rete di negozi che opera in Valle di Rabbi, nella bassa e nell'alta Valle di Sole e in Val di Peio: la Cooperativa ha infatti punti vendita anche a San Bernardo di Rabbi (la sede), Cavizzana, Passo del Tonale, Terzolas, Pellizzano, Pracorno, Cogolo, Piazzola, Caldes, Mezzana, Celledizzo, Vermiglio, Fonti di Rabbi. Il direttore è Diego Schlagenauf, 50 i dipendenti.

negozio della Cooperazione di consumo in paese e, soprattutto in questo momento così difficile dovuto all'emergenza Covid, rappresenta un impegno importante per la Famiglia Cooperativa, che ha deciso di raccogliere il testimone e mantenere in funzione un servizio prezioso per la comunità, per la montagna e per le sue attività turistiche.

Il negozio (circa 110 mq di superficie) è infatti stato rilevato dal proprietario che lo ha gestito per 55 anni: la Cooperativa lo ha completamente ristrutturato, adeguandolo alle nuove normative di sicurezza e ne ha fatto un servizio di vicinato moderno che occuperà una persona a tempo pieno e una a part-time. (i.g.)

FAMIGLIA COOPERATIVA VALLATE SOLANDRE

La Famiglia Cooperativa Vallate Solandre è una grande cooperativa di oltre 2600 soci distribuiti in tutte le comunità di queste valli. La Famiglia Cooperativa è infatti il risultato di un percorso di fusioni, concluso nel 2015, che ha coinvolto ben otto Famiglie Cooperative: Celledizzo (nata nel 1895), Caldes (1900), Terzolas (1901), Piazzola di Rabbi (1910), San Bernardo di Rabbi (1911), Vermiglio (1920), Pracorno di Rabbi (1921), Cogolo (1948).



La Famiglia Cooperativa Valle di Cembra ha rinnovato da poche settimane il negozio di Lona della Famiglia Cooperativa di Lona: una iniziativa che testimonia il miglioramento possibile che si può ottenere unendo le forze tra cooperative.



Per questo la Famiglia Cooperativa Valle di Cembra e la Famiglia Cooperativa di Lona invitano tutti i soci della ad esprimere il loro voto sulla fusione tra le due cooperative durante l'assemblea in programma nel mese di dicembre.

UNA COLLABORAZIONE INIZIATA NEL 2017

Le due Famiglie Cooperative collaborano insieme già da più di tre anni. Da inizio 2017 la Famiglia Cooperativa Valle di Cembra gestisce i tre negozi della Famiglia Cooperativa di Lona: a Lona, a Piazze e a Scancio di Segonzano. Da subito c'è stato l'impegno a riorganizzare i negozi; recentemente è stata ristrutturata la filiale di Lona con notevoli



miglioramenti del servizio: la nuova esposizione dell'ortofrutta, l'ampliamento del reparto dei latticini, l'introduzione del pane a libero servizio.

Per l'inizio del 2021 è prevista un'altra importante e necessaria ristrutturazione, quella del negozio di Scancio, cogliendo anche

le agevolazioni del bando della P.A.T., predisposto per questo tipo di interventi.

Anche per il terzo negozio della zona, a Piazza di Segonzano, è previsto il rinnovamento, non appena possibile: è un negozio piccolo, ma nonostante la sua ridotta metratura è molto importante per la sua co-

I soci della Famiglia Cooperativa Valle di Cembra sono circa 830; i dipendenti sono 19; il direttore è Franco Cappelletti, il presidente Angelo Gottardi.

I soci della Famiglia Cooperativa di Lona sono circa 380, la presidente è Antonella Fondriest.

FAMIGLIA COOPERATIVA VALLE DI CEMBRA

Cembra e Lona insieme per una cooperativa più forte

La Famiglia Cooperativa Valle di Cembra e quella di Lona stanno preparando per dicembre l'assemblea che deciderà la fusione tra le due cooperative. Una collaborazione che ha già dato ottimi frutti, come il negozio appena rinnovato a Lona



In queste foto il negozio di Lona completamente rinnovato: nuovo settore per l'ortofrutta; introduzione del pane a libero servizio; nuovo settore per i latticini, con nuovi frigoriferi. In alto, l'ingresso della sede della Famiglia Cooperativa a Cembra



munità e per la Famiglia Cooperativa. La Famiglia Cooperativa Valle di Cembra è un vero punto di riferimento in tutta la zona grazie al suo grande supermercato-sede di Cembra, inaugurato nel marzo 2018 e aperto anche la domenica mattina, ma ha anche un altro bel negozio a Grumes, che serve pure le zone circostanti. Anche le due Famiglie Cooperative di Cembra e di Grumes si sono fuse, nel 2008.

LA FUSIONE E UN NUOVO NEGOZIO PER SCANCIO

Il nuovo progetto di ristrutturazione in programma per il negozio di Scancio è legato alla votazione, da parte delle assemblee delle due Famiglie Cooperative (Valle di Cembra e Lona) sulla fusione tra le due Cooperative, già discussa in precedenti incontri, ma da deliberare nella assemblea che era prevista in ottobre, ma che è stata sospesa all'ultimo momento a causa dell'emergenza Covid 19 e rimandata a dicembre, quando tutti i soci delle due Cooperative saranno

invitati ad esprimere il loro voto sulla fusione durante una assemblea particolare, perché i soci voteranno tramite voto cartaceo come avvenuto per l'assemblea di bilancio.

La fusione tra le due Famiglie Cooperative permetterà alle comunità locali di disporre di una piccola rete di 5 negozi diversi (il supermercato completo di tutto a

Cembra, e poi i negozi di Grumes, Lona, Segonzano Piazza, Scancio), 3 dei quali rinnovati molto di recente, comunque tutti punti vendita che si sono rivelati utilissimi durante il confinamento della scorsa primavera.

Ancora una volta, la fusione tra due Cooperative darà vita ad una Cooperativa più forte, perché permetterà economie di scala, ottimizzazione delle spese, valorizzazione delle risorse della Cooperativa. (c.galassi)

I termoscanner donati dalla Famiglia Cooperativa

Davanti all'ingresso del negozio di Lona, il direttore della Famiglia Cooperativa Valle di Cembra, Franco Cappelletti, e il presidente del Circolo Pensionati e Anziani di Lona-Lases, Leandro Zola, sono accanto ad uno dei termoscanner donati dalla Famiglia Cooperativa alla parrocchia di Cembra, di Grumes e al Comitato Anziani di Lona. Nella foto accanto, il direttore della Cooperativa, Cappelletti consegna il termoscanner per la comunità al sindaco di Altavalle, Matteo Paolazzi.





Se passi a
CoopVoce

30€

di traffico telefonico
bonus in omaggio

TOP50

50
GIGA IN 4G

MINUTI
ILLIMITATI

1000
SMS

9,50€ al mese per sempre

Promozione valida dal 19 Novembre 2020 al 13 Gennaio 2021

#ConQuaLe

Convenienza
Qualità
Lealtà

coopvoce
Comunicare è semplice

L'offerta "TOP 50" è valida per chi attiva CoopVoce dal 19 Novembre 2020 al 13 Gennaio 2021, e prevede ogni mese, in territorio nazionale e in territorio UE, 50 GIGA di traffico internet in 4G, minuti illimitati e 1000 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 degli SMS compresi nel mese si applicano le condizioni del piano tariffario, mentre il traffico internet è inibito. La promozione ha un costo di 9,50€ 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 a 9€ anche dai già clienti che verranno scalati dal credito residuo della SIM insieme al canone del primo mese. Inoltre, i clienti che, nello stesso periodo, portano il proprio numero in CoopVoce ed attivano "Top 50", riceveranno 30€ di traffico telefonico bonus in omaggio. Il bonus è utilizzabile verso tutti e senza vincoli, ad eccezione del traffico internazionale. Ogni cliente può beneficiare del bonus di 30€ al massimo su 2 linee. Il bonus non viene erogato in caso di sottoscrizione di altre iniziative che prevedono un accredito di bonus. 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 • BORGIO VALSUGANA Corso Vicenza, 4/A • CALDONAZZO Via Marconi, 28/A • CAMPITELLO DI FASSA Streda Dolomites, 73 • CARANO Via Nazionale, 18 • CASTELLO TESINO Via Donato Peloso • COREDO Via Venezia, 17 • LAVIS Via Degasperis, 2 • MALE' Via 4 Novembre • MATTARELLO Via Catoni, 50 • 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 Herrsching, 1 - Via C. Menguzzato, 85 - Corso 3 Novembre, 2 - Piazza Lodron, 28 • TUEENO Piazza Alpini, 24 • VEZZANO Via Roma, 45 • VILLALGARIMA 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



Il nuovo furgone elettrico della Famiglia Cooperativa di Mezzano e, nella foto sotto, la lavanderia ad alta sostenibilità ambientale, a Mezzano

ciclo del calore generato dalla centrale della nuova linea del freddo installata nel vicino punto vendita: l'acqua che serve al raffreddamento dei motori dell'impianto frigorifero viene recuperata e convogliata nelle lavatrici industriali, il che consente un notevole risparmio di energia e di costi di produzione dell'acqua calda.

Nel novembre 2019 è stato anche effettuato un altro importante intervento di rinnovo

Famiglia Cooperativa di Mezzano

Una Cooperativa a “zero emissioni”

La sostenibilità ambientale è alla base degli interventi di rinnovamento ed efficientamento energetico dei negozi e dei servizi, a Mezzano e a San Martino di Castrozza, di questa Cooperativa

Con la recente installazione di **due colonnine di ricarica per le auto elettriche ed una stazione per la ricarica delle E-bike**, all'interno del progetto di mobilità sostenibile della Federazione Trentina della Cooperazione, fa il suo ingresso nel parco macchine aziendali della **Famiglia Cooperativa di Mezzano un nuovo veicolo elettrico per il trasporto di merce e personale dipendente**: un capitolo importante centrale nel piano di innovazione che la Cooperativa sta portando avanti negli ultimi due anni, secondo un programma che punta all'efficienza coniugata con il rispetto per l'ambiente. **“Abbiamo iniziato nell'ottobre 2018 con il rinnovamento del negozio di Mezzano”** - spiega il direttore Nicolò Simoni - **“una ristrutturazione totale del punto vendita che ha previsto una nuova distribuzione degli arredi interni progettata in base alla sostenibilità ambientale del negozio, con l'obiettivo di ottenere una notevole riduzione dei consumi energetici**, grazie principalmente ai nuovi impianti frigo all'avanguardia e al nuovo impianto di illuminazione.”

Successivamente, nel mese di aprile 2019, la Cooperativa ha aperto nel locale dell'ex rivendita del pane il **servizio di lavanderia self-service**, molto apprezzato. **“Abbiamo recuperato uno spazio inattivo da tre anni e lo abbiamo trasformato in un**

servizio che mancava alla collettività, uno spazio che lavora in sinergia con il nostro negozio di alimentari e al tempo stesso è un richiamo per le altre attività commerciali del paese”, prosegue il direttore. Oltre all'indotto economico del servizio di lavanderia, comunque importante, la Co-



operativa ha voluto farne un esempio di sostenibilità ambientale, curando l'impatto ambientale di ogni consumo, a cominciare dalla scelta dei detersivi, tutti certificati Ecolabel e proseguendo con l'energia elettrica necessaria al funzionamento, che deriva principalmente dall'impianto fotovoltaico montato sul tetto dello stabile: oltre ottanta pannelli in grado di generare una potenza a regime di circa 30kw. Anche l'acqua calda per le lavatrici arriva già in temperatura grazie ad un impianto di ri-

vamento, questa volta nel punto vendita di San Martino di Castrozza. Anche in questo caso sono stati ripensati gli spazi interni, strutturando il negozio in maniera **più funzionale e flessibile**, un negozio “su ruote”, in grado di cambiare forma in base ai picchi di affluenza turistica.

“Dal punto di vista del risparmio energetico, i nuovi frigoriferi e l'impianto di illuminazione a led incidono per **oltre il 35% sulla riduzione dei consumi**; inoltre, l'intervento di isolamento termico, realizzato contestualmente alle sistemazioni delle facciate esterne del negozio, contribuisce ad abbattere i costi di riscaldamento dei locali” - aggiunge Simoni.

L'installazione di tecnologia ad alto risparmio energetico, l'utilizzo di **elettricità certificata da rete idroelettrica**, un **impianto di riscaldamento centralizzato a biomassa** ed ora il trasporto di merce e personale dipendente su un veicolo a zero emissioni fanno del punto vendita di San Martino di

Castrozza il **primo negozio “Total Green” del sistema cooperativo Trentino**.

“Nei giorni scorsi sono iniziati i lavori di riqualificazione delle **facciate esterne** della Sede, chiudendo così il cerchio sugli interventi di rinnovamento ed efficientamento energetico dei nostri negozi” - conclude Simoni - **“ma stiamo già ragionando sugli investimenti da intraprendere in futuro, a partire dalla progressiva conversione verso la mobilità elettrica dell'attuale parco macchine aziendale”**.



FAME E MALNUTRIZIONE: I DATI

Ancora oggi **oltre 2 miliardi di persone non hanno accesso regolare a cibo salubre, nutriente e sufficiente**, e si prevede che la domanda di cibo aumenterà, in quanto la popolazione globale dovrebbe raggiungere quasi 10 miliardi di persone entro il 2050. **Quasi 690 milioni di persone soffrono la fame**, 10 milioni in più dal 2019. **La pan-**

possa raggiungere i mercati all'ingrosso. Il costante aumento della fame dal 2014, di pari passo con l'aumento dell'obesità di una parte delle popolazioni mondiali, indica chiaramente la necessità di accelerare e intensificare gli interventi per rafforzare i sistemi alimentari e tutelare i mezzi di sussistenza delle persone. L'obesità infatti non aumenta soltanto nei paesi sviluppati ma

GIORNATA MONDIALE DELL'ALIMENTAZIONE: INIZIAMO DAL RIDURRE GLI SPRECHI

Coltivare, nutrire, preservare. Insieme

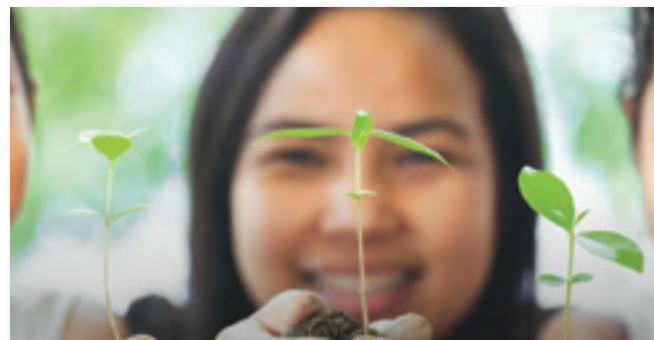
“Coltivare, nutrire, preservare. Insieme” è lo slogan della Giornata Mondiale dell’Alimentazione nell’anno della pandemia. Il futuro dipende infatti dalle nostre azioni. Serve l’impegno di tutti

Il 16 ottobre la Fao, l’organizzazione delle Nazioni Unite per l’Alimentazione e l’Agricoltura, ha celebrato in 150 Paesi la Giornata Mondiale dell’Alimentazione; come ogni anno l’evento è stato fissato nella giornata di fondazione della stessa Fao, che quest’anno ha celebrato il suo 75° anniversario. Un traguardo importante, vissuto in un momento in cui tutti i paesi del mondo stanno affrontando le conseguenze della pandemia del Covid-19: più che mai il momento per riflettere sul futuro e agire.

demia del COVID-19 potrebbe far crescere questo numero di 83 o 132 milioni di persone, in base all’andamento della crescita economica.

L’impatto della malnutrizione in tutte le sue forme - sottoalimentazione, carenze di micronutrienti, sovrappeso e obesità – sull’economia globale è di circa 3.500 miliardi di dollari l’anno.

La produzione alimentare intensiva, abbinata al cambiamento climatico, sta causando una rapida perdita di biodiversità. **Oggi solo nove specie vegetali rappresentano il 66% della produzione agricola** totale, nonostante esistano almeno 30.000 specie di piante commestibili. È invece necessario coltivare alimenti diversificati per nutrire i popoli e preservare il pianeta. Ogni anno circa il 14% del cibo prodotto per il consumo umano va perso prima che



Gli Eroi dell'alimentazione

“Eroi dell’alimentazione” è libro di attività, curato da Fao, dedicato a bambini e ragazzi d’età compresa tra gli 8 e i 12 anni, ma utile strumento didattico anche per studenti più grandi o più piccoli. Ricca di disegni, l’opera spiega che la maggior parte degli

alimenti è prodotta da piccoli agricoltori in tutto il mondo, che la maggior parte del cibo che mangiamo proviene da azienda che producono ortaggi, latticini, alleva bestiame, pesci o altri prodotti alimentari. Ma sottolinea che gli eroi dell’alimentazione non sono solo gli agricoltori: dalla coltivazione dei prodotti al loro arrivo sulla tua tavola, in ogni fase del percorso sono coinvolti diversi eroi dell’alimentazione, ciascuno con un ruolo fondamentale. E ognuno di noi – governi, agricoltori, aziende e il pubblico in generale – può fare qualcosa per migliorare il modo in cui viene prodotto il nostro cibo e fare la differenza! Il libro è scaricabile su: <http://www.fao.org/documents/card/en/c/ca9845it>



anche nei paesi a basso reddito, dove spesso coesistono sia la fame che l’obesità, e nessuna regione è esclusa.

CIASCUNO HA UN RUOLO

Lo slogan della Giornata dell’alimentazione di quest’anno è stato **“Coltivare, nutrire, preservare. Insieme”**: il futuro dipende infatti dalle nostre azioni, a partire dalla rivalorizzazione degli **eroi del cibo**.

Gli eroi del cibo sono agricoltori, gli operai, gli autotrasportatori, i negozianti impegnati a rifornire di cibo milioni e milioni di persone. Ma accanto a loro, ciascuno di noi può fare qualcosa.

Quest’anno la Giornata Mondiale dell’Alimentazione invita ad azioni straordinarie, necessarie, da parte di tutti, perchè lungo la filiera alimentare tutti hanno un ruolo importante da svolgere per garantire la disponibilità di alimenti nutrienti.

Anche i consumatori, che non si limitano solo a mangiare, ma hanno anche il potere di influenzare ciò che viene prodotto adottando scelte alimentari sane, il che a sua volta favorisce sistemi alimentari più sostenibili.

COSA FARE

Ciascuno di noi può fare qualcosa, scegliendo alimenti sani (che fanno bene alla salute, e prodotti diversificati, per favorire la produzione di alimenti diversi che fanno bene al nostro corpo, ma anche alla terra e all'ambiente, perché così si favorisce la biodiversità) e prodotti locali e di stagione.

Quando è possibile è sempre preferibile scegliere il cibo fresco coltivato nella propria regione, perché in questo modo si aiutano i piccoli agricoltori che hanno prodotto il cibo, l'economia locale e la diversità delle coltivazioni.

Da preferire sempre è il cibo di stagione, perché aiuta a ridurre le emissioni di carbonio, in quanto non deve essere importato e viaggiare molto prima di arrivare al mercato; inoltre, il cibo di stagione è più maturo, più buono e più nutriente.



Una nuova abitudine è anche quella della coltivazione di cibo in casa.

Infine, importantissimo, rispettare il cibo (ad esempio imparando a conservarlo meglio) e l'ambiente, e sprecare meno.

CONTRO GLI SPRECHI

Lo scorso 29 settembre la Fao ha celebrato anche la prima "Giornata internazionale di consapevolezza sulla perdita e lo spreco alimentare", istituita per unire le forze a livello globale per ridurre le perdite e gli sprechi alimentari: ancora oggi, oltre un terzo del cibo prodotto va purtroppo sprecato, mentre una persona su nove non ha cibo. Si tratta di un'emergenza umanitaria che è anche ambientale, perché sprecare meno significa ridurre le emissioni di gas serra e ridurre lo sfruttamento delle risorse idriche e delle risorse del pianeta.

Come sappiamo gli sprechi avvengono lungo tutta la filiera alimentare (produzione, lavorazione, trasporto, distribuzione), ma una fetta importante riguarda anche i consumi casalinghi e la corretta conservazione dei cibi in casa. (c.g.)

Foto: Fao75 Giornata Mondiale Alimentazione

Nella settimana della Giornata Mondiale dell'Alimentazione, promossa da Fao lo scorso 16 ottobre, evento che ha invitato tutti a rendersi responsabili delle proprie scelte alimentari e della riduzione degli sprechi, legati spesso ad una informazione non corretta sui prodotti alimentari, "Il Fatto Alimentare" ha pubblicato un utile articolo che chiarisce il

RIDURRE GLI SPRECHI

Il "termine minimo di conservazione" non è una scadenza!

I prodotti che hanno superato il "termine minimo di conservazione" indicato sulla confezione sono ancora commestibili: ecco come regolarsi

significato di "termine minimo di conservazione", ovvero la data che troviamo indicata su molti prodotti alimentari (<https://ilfattoalimentare.it/termine-minimo-di-conservazione.html>).

Il termine minimo di conservazione (Tmc), si spiega, indica entro quanto tempo consumare l'alimento, ma contrario della scadenza, non è un limite invalicabile, quanto piuttosto una data consigliata di consumo: questo significa che superata la data del Tmc gli alimenti sono ancora commestibili, sebbene abbiano un progressivo decadimento nutrizionale e organolettico.

Vale quindi la pena guardare bene il Tmc prima di gettare nei rifiuti il prodotto, e soprattutto quando si tratta di pasta, riso, salse di pomodoro, marmellate o sottaceti che riportano sull'etichetta un termine minimo di conservazione molto ampio.

Ecco in sintesi i principali esempi presi in esame da Il Fatto Alimentare:

- **Succhi di frutta:** termine minimo di conservazione da 6 a 12 mesi, ma è preferibile consumarli prima, perché dopo 6 mesi le bevande perdono sapore.
- **Olio extravergine di oliva e caffè macinato:** Tmc di 12-24 mesi, ma dopo un anno perdono parte dell'aroma, importante per questi prodotti.
- **Pomodori pelati, salsa di pomodoro, tonno sottolio, cetrioli, cipolle, conserve vegetali sottaceto e altri cibi in scatola:** sono alimenti sterilizzati e possono tranquillamente essere consumati 3-4 mesi dopo la data sulla

confezione; sottaceti con un Tmc di 2-3 anni possono essere consumati 1-2 mesi dopo la data indicata sul vasetto; ai vegetali sottolio come carciofini e funghi, con un Tmc di 18-24 mesi, invece bisogna fare attenzione: c'è sempre il rischio botulinico, un serio problema.

- **Biscotti, cracker e altri prodotti da forno secchi:** il consumo qualche



settimana dopo il Tmc, solitamente di 6-8 mesi, non comporta problemi, al massimo risultano meno croccanti.

- **Panettoni, pandori e colombe:** hanno un Tmc di 4-5 mesi: se consumati 1-2 settimane dopo la data possono essere meno morbidi e fragranti, ma non comportano rischi.
- **Pasta secca e riso:** Tmc variabile (24-30 mesi), ma possono essere consumati anche dopo qualche mese.
- **Pesce e piatti pronti surgelati:** possono essere consumati 1-2 mesi dopo il Tmc, poiché vengono cotti, altrimenti va rispettata la data del Tmc (lo scongelamento deve avvenire sempre in frigorifero e non a temperatura ambiente).

Il servizio ricorda anche altre regole di sicurezza alimentare, come le scritte sulle confezioni del tipo "dopo l'apertura consumare entro ... giorni" oppure "dopo l'apertura conservare in frigorifero", che vanno rispettate perché dopo l'apertura il decadimento organolettico e l'incremento della carica microbica può essere molto rapido; allo stesso modo, i prodotti scongelati in frigo vanno cucinati entro 24 ore. In caso di muffe nel vasetto di marmellata aperto o nella passata di pomodoro conservata in frigo è consigliabile buttare via tutto, anche se lo strato di muffa è superficiale, perché tracce possono nascondersi in profondità, invisibili a occhio nudo. (c.g.)

Sostenere la decisione di *dove, come e con chi* vivere, in uno spazio che è sentito come proprio perché frutto di una scelta di autodeterminazione, costituisce il nucleo centrale e fondante dei progetti che hanno ottenuto il finanziamento di etika per il 2020-21.

Si tratta di 9 progetti che coinvolgono 30 persone con disabilità accompagnandole alla vita autonoma, verso una nuova identità adulta ed emancipata, frutto di un equilibrio tutto da costruire anche con le famiglie di origine, che nei percorsi saranno aiutate a trovare nuovi momenti di relazione con i figli, lasciando loro lo spazio di indipendenza a cui ambiscono.

Questi percorsi per l'abitare autonomo e la vita indipendente sono promossi dalle cooperative sociali aderenti alla Federazione e sono stati **finanziati grazie ai 450 mila euro stanziati da etika**, l'offerta luce e gas



Il fondo solidale di etika per persone con disabilità

Etika, per 30 ragazzi nuovi progetti di vita autonoma

Grazie all'offerta di energia di Etika (promossa da Cooperazione Trentina e Dolomiti Energia) prendono il via altri 9 progetti ideati dalle cooperative sociali per 30 persone con disabilità

ideata dalla Cooperazione trentina con Dolomiti Energia. **Trenta persone che si aggiungono alle settanta già coinvolte nei progetti finanziati negli anni scorsi.**

Il fondo solidale etika ha infatti raggiunto quasi 1,8 milioni di euro grazie all'adesione di 57 mila soci e clienti delle Casse Rurali Trentine e delle Famiglie Cooperative. Al successo ha certamente contribuito il risparmio economico rilevante offerto alle famiglie, ma anche i benefici sociali e ambientali: in quattro anni sono state evitate, infatti, più di 44 mila tonnellate di CO₂.

VERSO LA FILIERA DELL'ABITARE INCLUSIVO

I nove percorsi approvati dal Comitato scientifico – composto da **Piorgio Reggio**, presidente della Fondazione Franco Demarchi e da **Carlo Francescutti**, già responsabile scientifico dell'Osservatorio nazionale sulla disabilità – sono promossi dalle cooperative sociali **Anfass, Cs4, Eliodoro, Incontra, Il ponte e Iter, La Rete** e si svolgono in diversi contesti territoriali del Trentino: dalle città di Trento e Rovereto, al-

le comunità delle Giudicarie, Alto Garda e Ledro, Valsugana.

“Le iniziative finanziate – spiega il comitato scientifico – segnano **un cambio di passo rispetto ai modelli di servizi residenziali ancora oggi dominanti**. Alcuni progetti sono stati elaborati in continuità e completamento di precedenti, mettendo le basi di una vera e propria filiera dell'abitare inclusivo”.

“**Etika** – afferma **Marco Merler**, ad di Dolomiti Energia – oltre ad essere economica, ecologica e solidale è diventata anche generativa di una visione inclusiva e un aggregatore di risorse per la solidarietà. La visione culturale promossa da etika ha infatti un importante impatto economico se si conta che ai **450 mila euro che abbiamo stanziato per questi progetti solidali se ne aggiungono circa 300 mila messi a disposizione da enti pubblici e non profit locali, famiglie ed aziende del territorio**”.

“Etika – aggiunge **Roberto Simoni**, presidente di Cooperazione Trentina a nome di tutti i partner (**Sait, Cassa Centrale Banca, Consolida e La Rete**) – offre la possibili-

tà al singolo socio di Cassa Rurale e di Famiglia Cooperativa di partecipare ad una dimensione di benessere collettivo, oltre a quello individuale dato dal risparmio economico sulla bolletta. Non solo: etika è divenuta anche un **osservatorio di bisogni sociali**, mettendo in luce che oltre all'abitare le persone con disabilità hanno bisogno di coltivare altre dimensioni individuali, come l'affettività e il lavoro”.

I progetti finanziati

Tutti i progetti finanziati si basano sul principio che le persone con disabilità abbiamo il diritto di scegliere con chi e dove vivere e che debbano essere sostenute nella loro scelta, superando la logica assistenzialistica.

Le azioni educative delle cooperative sono finalizzate a sostenere l'acquisizione e il potenziamento di abilità propedeutiche alla vita indipendente sia in casa che sul territorio: dalla cura di sé a quella dell'abitazione, dalla sicurezza stradale all'uso delle nuove tecnologie, ecc.

Ogni progetto poi si declina nello specifico diversamente perché diverse sono le persone con disabilità coinvolte – per età, abilità e autonomie –, diverse anche le loro famiglie e i contesti in cui vivono.

Ci sono giovani con disabilità che stanno frequentando l'ultimo anno di scuola, altri che lavorano part time e altri ancora che frequentano centri di socializzazione. La maggior parte vive con i genitori, qualcuno si trova al momento in una comunità residenziale perché non ha più una famiglia con cui stare.

Ci sono tra loro persone che hanno già un forte legame di amicizia e relazioni senti-

mentali e che desiderano andare a vivere insieme, altre che hanno maturato già esperienze di distacco, altre ancora in cui il desiderio di indipendenza si mischia a paura e disorientamento.

Pur dentro questa diversità tutte le persone con disabilità coinvolte saranno aiutate a tessere relazioni con le persone che vivono nel condominio, nel quartiere, nel paese, perché una casa è tale solo se diventa luogo da cui si generano legami significativi che danno senso alla quotidianità.

Il progetto presentato da ANFFAS TRENINO si chiama "Ultimo miglio" e prevede la costruzione di percorsi personalizzati e condivisi per giovani finalizzati alla preparazione di una vita il più possibile autonoma, con prove di coabitazione in distacco dalla famiglia di origine e la costruzione di un nuovo nucleo abitativo formato da giovani amici che si sono scelti e che, forti dei percorsi propedeutici svolti, hanno liberamente deciso di andare a vivere insieme.

CS4 ha ideato il progetto "Pensiamo da adulti", che propone un'esperienza abitativa in cui la persona disabile è risorsa della comunità, programmando azioni specifiche di avvicinamento e conoscenza con le persone che compongono il quartiere di riferimento, promuovendo l'incontro e il riconoscimento di abilità-disabilità differenti, al fine di favorire processi spontanei di scambio, integrazione e prossimità.

La COOPERATIVA INCONTRA ha proposto due percorsi, il primo "Prove di volo" dedicato a 5 giovani con tanta voglia di autodeterminare il proprio futuro ma alla prima esperienza di distacco da casa, che necessitano quindi di essere accompagnati in un percorso di progressiva autonomia, che necessariamente dovrà coinvolgere anche le famiglie. Il secondo, invece, **"Dal sollievo all'autonomia"**, è rivolto a chi ha già provato la via dell'autonomia con brevi distacchi e qualche esperienza, e che ora deve fare l'ultimo passo, e comprende anche percorsi di formazione per le famiglie che tendono ad essere molto protettive e ad avere paura.

LA RETE ha invece ottenuto il finanziamento per il progetto "La casa di Pietro" un 21enne con grave disabilità intellettiva, assenza di linguaggio verbale, problemi di equilibrio e difficoltà di coordinamento motorio che ha manifestato un grande desiderio di autonomia. Una sfida complessa, supportata dalla sua famiglia, che la cooperativa ha deciso di raccogliere, così come per il progetto **"Trento home"** che coinvolge invece 3 persone con disabilità ed un appartamento, con la convinzione che maturino la capacità di sostenersi a vicenda, aiutandosi l'uno con l'altro per superare, insieme, i limiti di ciascuno.

e il ruolo sociale secondo una prospettiva globale di qualità di vita appagante e soddisfacente.

LA COOPERATIVA ELIODORO ha infine ottenuto il finanziamento per il progetto "Ora vado a convivere" che coinvolge due giovani amici che in un precedente percorso avevano maturato il desiderio di andare a vivere insieme, assistendoli nella fase di ricerca di un appartamento, del reperimento delle risorse, della conoscenza con il vicinato, degli aspetti logistici e del distacco dalle famiglie. *(n.libert)*

LE COOPERATIVE IL PONTE E ITER hanno presentato il progetto "Io domani 2.0" che coinvolge 3 persone con disabilità intellettiva per un'esperienza di abitare indipendente e condiviso. In particolare, la proposta vuole trovare una risposta adeguata e inclusiva per persone con un'età avanzata ma ancora attive e con famiglie disposte ad investire sul loro futuro in termini progettuali e motivazionali. E poi il progetto **"Io domani 3.0"** che offre ad un gruppo di 4 persone con disabilità intellettiva legate da una consistente conoscenza e rispetto reciproco l'opportunità di una vita autonoma ed indipendente, **integrata con opportunità lavorative ed occupazionali** che ne valorizzino le capacità

Etika energia Economica, ecologica, solidale

Etika è un esempio a livello nazionale, perché associa il risparmio economico, il rispetto dell'ambiente e la solidarietà, e rilancia il senso di cooperare, coniugando gli interessi individuali con quelli collettivi, in una collaborazione nuova tra profit e no profit

Etika è l'offerta di luce e gas economica, ecologica e solidale nata dalla collaborazione tra il mondo cooperativo trentino (Federazione Trentina della cooperazione, Con.Solida, La Rete, Sait-Famiglie Cooperative, Cassa Centrale Banca) e Dolomiti Energia, per trasformare problemi individuali (il risparmio, l'ambiente, la fragilità) in temi collettivi.

RISPARMIO. Etika, infatti, permette un notevole risparmio in bolletta (sconto del 20% il primo anno e del 10% per tutti gli anni successivi, e per i soci di Famiglie Cooperative e Casse Rurali ci sono vantaggi aggiuntivi)

ECOLOGIA. La sua energia è pulita: **100% green certificata** (cioè da fonti rinnovabili)

SOLIDARIETÀ. Etika sostiene progetti solidali, grazie ai 10 euro che Dolomiti Energia versa ogni anno per ogni contratto etika e che costituiscono il Fondo Solidale che finanzia soluzioni abitative per le persone disabili e offre un sostegno alle loro famiglie.

- 57.100 le adesioni recentemente superate da Etika
- 44.591 le tonnellate di CO₂ risparmiate
- 1.777.602 euro destinati al progetto solidale di vita autonoma e abitare inclusivo

La giungla d'asfalto ha cambiato i suoi frequentatori. C'è meno gente per strada, per via della crescita dello smart working e (purtroppo) delle attività chiuse. E chi circola lo fa molto diversamente da prima, in modo più individuale e sostenibile sotto il profilo ambientale. Questa era la fotografia prima delle ultime strette anti-virus. In giro ci sono più persone che vanno a pie-

ni, metropolitane e altri mezzi del trasporto pubblico, alle prese con i tetti di capienza media e con difficoltà a far quadrare i conti. Ci sono poi i camion, ripartiti più lentamente dopo lo stop alle imprese. Mentre le automobili sono sempre tante, 38 milioni e 360



Trasporti

Covid 19, come cambia la mobilità urbana

Se la città è sempre più frequentata da bici e monopattini, l'auto privata, considerata più sicura al tempo del Covid, rafforza il suo primato. Tempi duri invece per i trasporti pubblici: come faranno a sopravvivere? E le città a non finire paralizzate? Ecco come si stanno ridisegnando anche in relazione alle nuove emergenze

di Claudio Strano

di o che usano veicoli a due ruote come **biciclette** (2 milioni i pezzi venduti), **monopattini** (1 milione e 400 mila circolanti tra acquisti e noleggi, più altri 2 milioni e mezzo di italiani pronti a comprarne uno) e altri strani mezzi della **micromobilità leggera**: dalle "fat bike" al "lopifit", una bici elettrica a camminata assistita che un olandese si è inventato mettendo un piccolo tapis roulant al posto dei pedali. Fioriscono, intanto, le "bike lane", cioè le corsie ciclabili tratteggiate (o colorate di rosso se la strada è stretta) disegnate all'interno della carreggiata, valicabili e promiscue dove le due ruote hanno la precedenza.

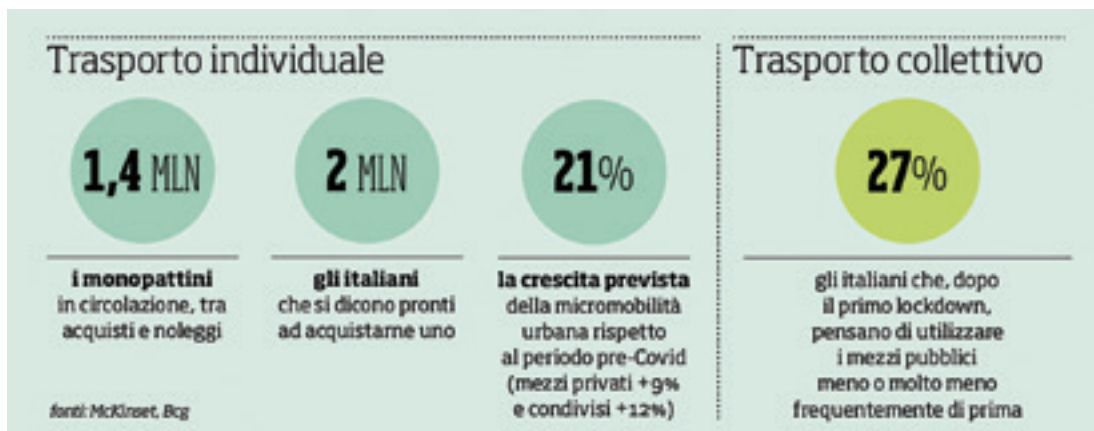
Il Covid-19 ha avuto, invece, un impatto molto pesante su autobus, pullman, tre-

mila (il rapporto per abitante più alto d'Europa), e sono tornate a circolare anche più numerose di prima, perché utilizzare l'auto privata offre oggi maggiori protezioni contro il rischio contagio. Persino i tamponi vengono fatti in drive-in.

E così ci ritroviamo gli spostamenti sull'utilitaria o sul Suv, con un singolo occupante e magari con la mascherina, in aumento a dispetto ad esempio del **car sharing** – che stava andando forte prima del coronavirus – e di altre forme di trasporto condiviso governate da piattaforme online. Il nostro parco auto si conferma tra i più vecchi in Europa (il 60% rientra nelle classi da euro 0 a euro 4 e 11,5 anni è l'età media di un'automobile) e dopo il crollo delle im-

matricolazioni dei mesi scorsi, a settembre il mercato auto ha avuto un rimbalzo del 9,5% del rispetto al 2019, sulla spinta degli incentivi statali.

Tutta la mobilità urbana attraversa una fase di profonda ricomposizione per poter garantire sicurezza e distanziamento tra le persone (con tutti i problemi di educazione alla mobilità legati alla circolazione dei nuovi mezzi) e si accelera verso la sostenibilità, diventata una leva di tutta la ripresa economica. I trasporti sono uno dei settori in cui è più visibile l'effetto del tornado Covid-19, che ora ha rialzato la testa e sta incidendo sul modo con cui ci muoviamo "plasmando" la stessa **configurazione urbanistica** delle città: i centri urbani si stanno rimodellando e rinasce una visione policentrica e di quartiere con tanti interrogativi su come cambierà, nel futuro prossimo, la fruizione di grandi complessi come centri direzionali, poli fieristici, agglomerati di uffici, con mense e servizi connessi.



AL SICURO NELLA MIA MACCHINA

Per avere il polso dei cambiamenti in atto nel pianeta

trasporti, il Bcg (Boston Consulting Group) – società leader mondiale nella consulenza strategica –, ha svolto questa estate un’indagine (“How Covid-19 will shape urban mobility”), da cui arriva la conferma di quel che si sapeva già: gli italiani sono secondi (dopo i cinesi) per l'utilizzo della **macchina privata** come mezzo principale e terzi (dopo cinesi e statunitensi) per l'interesse nell'acquistare un'auto. La ricerca, condotta su larga scala, ha coinvolto 5.000 abitanti delle principali città di Stati Uniti, Cina e, per il vecchio continente, Italia, Francia, Germania, Spagna e Regno Unito.

La prossima **scelta di un'auto** sarà, dunque, molto importante, se si stabilizzeranno anche nell'era post-Covid queste propensioni all'acquisto che solo parzialmente vengono mitigate dall'aumento dello smart working. Sul mercato è previsto nel 2021 lo sbarco di molti modelli di auto elettriche, ibride o a bassa emissione con prezzi che speriamo tutti più accessibili nonché incentivati, se davvero vogliamo decarbonizzare il pianeta e centrare l'obiettivo di un continente a emissioni zero entro il 2050, come indicato da Ursula von der Leyen, presidente della Ue.

Alcuni paesi, tra l'altro, hanno già posto **date limite** per la fine dei motori a combustione interna, ma non ancora l'Italia. Anche se da noi circa il 13% dei proprietari di veicoli privati potrebbe acquistare fin da subito un'auto elettrica – secondo un'indagine del laboratorio Move del Politecnico di Milano – e **senza cambiare abitudini**, avendo a disposizione un punto di ricarica domestico e raggiungendo il pareggio di costi rispetto a un'auto a benzina in meno di 8 anni (con gli attuali incentivi su acquisto e bollo).

Se non imbocchiamo questa strada con decisione, quante volte dovremo cambiare auto prima delle famose emissioni zero? Ha senso incentivare, assieme alle elettriche plugin, anche le “euro 6” e le auto a gas?

Se lo chiedono **Legambiente e Kyoto club** che, in un'ottica di resilienza trasformativa, con l'obiettivo cioè di rendere il paese meno vulnerabile a shock futuri, trovano conforto nel **nuovo rapporto dell'Alleanza italiana per lo sviluppo sostenibile (ASviS). Nel rapporto si insiste sugli effetti positivi di una riduzione dei sussidi ambientalmente dannosi (Sad) per un totale stimato in 19,7 miliardi di euro.**

Per rimanere alle sole auto, Legambiente e Kyoto fanno notare che nel 2019 gli italiani si sono già **indebitati** per 42 miliardi di euro per acquistare 1,9 milioni di veicoli nuovi, di tutti i tipi, più o meno inquinanti, prima del crollo delle vendite a causa del Covid. E il prezzo medio ponderato è cresciuto ancora (come da 10 anni a questa parte), per una spesa media che è di 22mila e 142 euro per auto a persona e frena la transizione verso mezzi nuovi e più puliti.

Italiani sempre più motorizzati con il coronavirus anche secondo un'altra indagine, questa volta nazionale, incentrata sulla mobilità casa-università al tempo del Covid-19. A realizzarla è la rete delle Università per lo Sviluppo Sostenibile. **Una persona su tre** – indica la ricerca – si sposterà con un proprio mezzo privato motorizzato nella nuova ondata pandemica: una crescita di otto punti rispetto al periodo pre-Covid che non promette grandi passi in avanti sulla qualità dell'aria nelle città. L'85% di quelle considerate da **Legambiente** (campagna **Mal'aria**) nel periodo 2014-2010 non hanno rispettato nemmeno uno dei parametri stabiliti dall'Oms. Solo il 15% dei nostri centri urbani si merita la sufficienza.

MOBILITÀ (TROPPO POCO) ATTIVA

Tuttavia se ci focalizziamo più sui trend che sui numeri assoluti, non c'è dubbio che la grande protagonista della ripartenza estiva sia stata la **bicicletta**. La sua accelerata, favorita dagli ecobonus, appare inarrestabile

LA VIABILITÀ CHE CAMBIA Nelle “slow city” si girerà più lentamente

Città come cantieri aperti in cui i Comuni stanno ridisegnando la viabilità, spesso ognuno a modo suo e inseguendo normative in costante evoluzione. C'è chi ha allargato i marciapiedi, chi ha ricavato decine di chilometri di corsie preferenziali per le due ruote, come Torino (sui controviali), chi ha esteso i limiti di velocità a 30 km orari in molte aree intramurarie, chi ha ridotto i parcheggi delle auto per far spazio ai dehors dei locali pubblici, chi ha allargato le aree pedonalizzate. Quel che è certo (al momento...) è che **le città del futuro saranno più lente, più sicure e più vivibili** consolidando gli attuali provvedimenti d'emergenza. La tendenza appare ovunque irreversibile verso **“slow city” in cui aumentano le discusse “Zone 30”** grazie alle quali in Svizzera gli incidenti si sono ridotti del 15%, a Londra del 41,8%, a Toronto del 55%. In Olanda la percentuale delle aree urbane che adotta la “Zona 30” raggiunge già il 70%, a Madrid l'85%, a Helsinki il 90%, a Oslo il 100%. Se pensiamo al rapido aumento dei **veicoli leggeri**, come i monopattini, anche qui in Italia, e ai problemi di convivenza in particolare con le automobili, ecco che la riduzione della velocità diventa un obiettivo importante al pari della riduzione dei livelli d'inquinamento.



L'URBANISTICA CHE CAMBIA Verso città policentriche e sostenibili

“Altre minacce possono incomberne per i rapporti che le questioni legate alla pandemia hanno con quelle legate al cambiamento climatico e alla crisi ambientale”. L'ammonimento porta la firma del professor Alessandro Balducci, docente al Politecnico di Milano di pianificazione e politiche urbane. Balducci auspica **città più sane, inclusive, resilienti e sostenibili** (che è poi l'obiettivo 11 delle Nazioni Unite) e sottolinea *“il crescente ruolo del pubblico, dopo una lunga fase di sua riduzione, e la nuova integrazione tra fenomeno urbano e mondo digitale in una ricombinazione che ha subito una straordinaria accelerazione”.* E di questa fase che è di grande accelerazione parla anche un altro noto architetto milanese, Stefano Boeri. La sua visione è che dal Covid ci arriva una spinta forte alla **creazione di “città arcipelago”**, cioè alla costruzione di *“un tessuto urbano che sostituisca ai grandi aggregatori – centro storico iperterzianizzato o centri commerciali – molti quartieri autosufficienti capaci di valorizzare anzitutto la dimensione umana delle nostre vite”.* Dalle metropoli passeremo dunque (ma in quanti anni? e con quali punti fermi nella programmazione?) a **città policentriche**, mentre si dovranno stringere nuove alleanze tra le città e i borghi dal momento che una volta usciti dal Covid – prevede sempre Boeri – *“passeremo, con maggiore nostro benessere, cinque giorni fuori città e andremo due giorni in ufficio in città”.* Restano non pochi punti interrogativi sulla destinazione degli spazi, sulla riorganizzazione del lavoro e delle scuole, sui piani del commercio e sull'impatto dell'online e del 5G. Non sarà facile portare tutto a sintesi se non immaginando città sostenibili e flessibili, o per meglio dire “modulari”, in grado di rispondere a minacce e ad emergenze anche di vasta portata che vadano oltre il divieto di assembramenti in luoghi pubblici e privati.

Come era stato ampiamente previsto, il trasporto pubblico ha sofferto della riduzione della capacità dovuta alle misure di distanziamento interpersonale, e di una diminuzione della domanda a causa della sfiducia dell'utenza, che lo percepisce come meno sicuro. Ma è evidente che questo esodo dal bus all'auto non è sostenibile per le città, né per il traffico né per la salute pubblica e dell'ambiente.

In Trentino un gruppo di associazioni (Fiab Trento, Ciclostile, Acropoli Trento, Trentino Arcobaleno) ha sollevato la questione già durante la crisi covid, predisponendo un documento, datato 19



Crisi Covid e mobilità a Trento: come favorire la mobilità leggera e il trasporto pubblico

Gli effetti dell'emergenza sulla mobilità e quello che si potrebbe fare: intervista a Jacopo Nespolo (Fiab)

di Antonella Valer

aprile 2020, in cui chiedeva ai soggetti responsabili delle politiche della mobilità in Trentino (e in particolare del Comune di Trento) di implementare una serie di misure che avrebbero dovuto contrastare questa tendenza.

A seguito del documento e della disponibilità di un folto gruppo di consiglieri comunali, il 22 maggio 2020 il Consiglio comunale di Trento approvava una mozione con cui impegnava la Giunta su diversi fronti: predisporre in modo partecipato il Piano di Azione Emergenziale della Mobilità Urbana per favorire la mobilità leggera e il trasporto pubblico, il potenziamento del trasporto pubblico locale nelle ore di punta e nei luoghi attrattori; con nuove corsie preferenziali, aumento delle corse dei bus navetta dai parcheggi scambiatori al centro, riduzione delle tariffe, e l'introduzione a carattere sperimentale di una nuova linea di bus a elevata capacità e frequenza tra Trento nord/Lavis e Piazza Dante. Per incentivare ciclisti e pedoni i consiglieri chiedevano di predisporre BiciPlan per potenziare l'informazione ai cittadini, anche con strumenti tecnologici.

Cosa è accaduto da maggio ad oggi che ci troviamo nel pieno di una nuova ondata? Lo chiediamo a Jacopo Nespolo, 32 anni, fisico, del direttivo di FIAB, attivista di Ciclostile, promotore con Acropoli, LinuxTrent e LibreriaDuepunti del progetto

#CAMBIAMOLASTRADA, finanziato da Ufficio sVOLta sul bando Intrecci possibili.

Si sono visti cambiamenti significativi in questi mesi?

Direi proprio di no. Le infrastrutture della mobilità attiva (pedoni e bici) sono rimaste quasi invariate e nessuno degli interventi strutturali è stato realizzato. Si sono visti solo pochi interventi sulla rete ciclopedonale - via Barbacovi, viale Rovereto e via Pasubio -, ma sono rimasti tutti i punti critici. Prima fra tutte la conflittualità tra i diversi utenti - ciclisti e pedoni - che è aumentata di pari passo con l'aumento del numero di pedoni e ciclisti, per merito degli incentivi e per la ricerca di alternative ai mezzi pubblici considerati troppo a rischio contagio.



Soprattutto sembrerebbe mancare una visione d'insieme per una mobilità sostenibile...

È quello che abbiamo ribadito tante volte, per funzionare una rete di mobilità attiva deve essere sicura, coesa, intuitiva e conveniente. Deve permettere il miglior spostamento da un punto A ad un punto B, non ghettizzare ciclisti su percorsi scomodi e secondari, per liberare la strada e lasciarla alle auto. Anche se Trento si vanta di avere 70 km di ciclabili, a ben vedere quelle che a Trento potrebbero essere definite tali secondo gli standard della normativa italiana del 1999 sono solo poche centinaia di metri. Una pista ciclabile deve essere monodirezionale e posizionata sul lato destro della strada, divisa dal marciapiede.

L'assessore del Comune di Trento Paolo Zanella Promuovere una cultura della mobilità sostenibile

Trasporto pubblico, mobilità leggera, BiciPlan: in questo breve intervento Paolo Zanella, da poche settimane "assessore con delega in materia di transizione ecologica, mobilità, partecipazione e beni comuni" del Comune di Trento, descrive sinteticamente l'attuale situazione della mobilità a Trento.

La gestione dell'emergenza sanitaria ha messo sotto stress il trasporto pubblico, che ha dovuto concentrare mezzi e turni degli autisti sulle fasce scolastiche, con le difficoltà che ben conosciamo. Questo ha implicato necessariamente un calo delle corse nel serale e nei

festivi. Fortunatamente, l'aumento delle bici circolanti e una quota di lavoro agile - rimasto in piedi anche quando la situazione sanitaria era migliorata - hanno scongiurato il temuto aumento della congestione di automobili.

Per la mobilità d'emergenza in capo al Comune, alcuni tratti di infrastruttura sono stati migliorati e alcuni interventi verranno completati a breve: zone 30, installazione di portabici bloccatelaio, segnalazione di percorsi consigliati dalla collina, parcheggio di attestamento in destra Adige, flotta di monopattini in sharing free floating. Dal punto di vista più strutturale e di visione, il processo di stesura del PUMS (piano urbano della mobilità sostenibile), che

Fino a quando l'uso dello spazio urbano è auto-centrico non ci sono possibilità di reale cambiamento. Non si possono dedicare a bici e pedoni gli scarti dello spazio urbano che è allocato principalmente al traffico motorizzato.

La promiscuità ciclopedonale, dicono le direttive, andrebbe evitata?

È la prima regola. I recenti casi di scontri tra pedoni e ciclisti in via Veneto mi paiono emblematici: nella rilettura dei fatti nessuno ha scritto che se uno percorre la ciclabile (bidirezionale e a tratti promiscua) deve attraversare diverse volte la strada, mentre chi sta sulla carreggiata non si ferma mai. La colpa di quelle collisioni deve essere imputata all'infrastruttura scadente che crea la situazione oggettivamente insicura e all'amministrazione da cui l'infrastruttura dipende.

E sul fronte trasporto pubblico?

Avevamo chiesto che fossero fatti significativi investimenti per potenziarlo. È accaduto il contrario. Meno corse, in una fascia oraria più limitata. E tra gli utenti è rimasto solo chi non ha altra scelta.

Cosa si sarebbe potuto fare?

Si poteva avere il coraggio di "sperimentare". Per la settimana europea della mobilità avevamo chiesto, assieme ad Acropoli, di realizzare in piazza Centa un'opera di "urbanistica tattica", un sistema utilizzato da vario tempo in Italia per modificare temporaneamente e a basso costo la mobilità di una zona e monitorare che cosa accade. Con la vernice volevamo potenziare gli attraversamenti pedonali e ciclabili per renderli più sicuri e creare una zona 30 temporanea, per poi osservare le reazioni e misurare l'effetto delle azioni intraprese. Ma le elezioni erano alle porte e ci hanno detto di rivolgerci alla nuova amministrazione.

E sul bonus bici cosa dici?

Cito Paolo Pileri: "La mobilità leggera o dolce è una cosa seria e molto più seria dell'acquisto di una bici. È un progetto di territorio. È un'idea di come vogliamo ri-abitare le città e i paesaggi. È un progetto di inclusione. È un progetto di strutture e infrastrutture leggere e di bellezza".

La sensazione è che – volendo – si potrebbe immaginare e costruire una mobilità del tutto diversa. Ma serve il coraggio di fare delle scelte urbanistiche serie. O almeno tentare di farlo.

conterrà il **BiciPlan**, è appena iniziato e stiamo valutando di lavorare con l'Università per garantire al meglio la fase partecipativa.

La **rete ciclabile di Trento** ha bisogno di essere più sicura e chiara e le nuove ciclabili dovranno essere realizzate in carreggiata evitando la promiscuità coi pedoni. Sono convinto, però, che serva accompagnare questo processo di transizione verso una mobilità sostenibile e dolce - che prevede in particolare di puntare su **tram e ciclabilità** - non solo dando reali alternative infrastrutturali, ma anche lavorando per fare leva sulla motivazione al cambiamento.

Perché, se è pur vero che la rete ciclabile ha i problemi citati da Fiab, molti ragazzi e ragazze potrebbero comunque andare a scuola in bici, eppure affollano quotidianamente gli autobus. Per questo, mentre lavoriamo per migliorare e ampliare l'infrastruttura, dobbiamo lavorare di pari passo sul piano culturale e motivazionale, anche dal basso e nelle scuole, per promuovere la mobilità sostenibile come stile salutare ed ecologico per muoversi.



anche per i prossimi 12-18 mesi visto che un quarto degli italiani – primi assieme ai tedeschi –, dichiara che userà più che in passato le due ruote a pedalata normale o assistita. È una buona notizia dal momento che siamo troppo pigri e, come si diceva, tra i più motorizzati al mondo.

Solo l'11%, ovvero circa un italiano su dieci, usava infatti la bici nel periodo 2016-19 preso in considerazione dall'Istituto superiore della sanità, e meno della metà, precisamente il 41%, andava a piedi al lavoro, a scuola o negli spostamenti abituali. La "mobilità attiva", insomma, non abita qui pur essendo fortemente raccomandata dall'Organizzazione mondiale della sanità che prescrive standard molto "light": ovvero almeno **150 minuti di attività moderata** a settimana, con sessioni non inferiori a 10 minuti continui. Muovendo le gambe, il rischio di mortalità si riduce di una percentuale del 10%.

«Sebbene la mobilità attiva – scrive l'Iss – possa incrementare l'esposizione ad agenti inquinanti o al rischio infortuni, i benefici eccedono i rischi in un rapporto di quasi nove a uno».

Un altro fatto sul quale riflettere è che il trasporto pubblico locale ha preso una batosta in tutto il mondo. Tra il 40% e il 60% delle persone pensa che, dopo il lockdown, utilizzerà i mezzi pubblici meno o molto meno frequentemente di prima: un dato costante in tutti i paesi sondati da Boston Consulting Group. In Italia la quota è del 37%. Ma con queste premesse il problema è duplice e di non facile soluzione: se da un lato, infatti, c'è da riorganizzare l'offerta sulla base della domanda, salvaguardando il servizio e molti posti di lavoro, dall'altra c'è da considerare che **se una gran fetta della richiesta di trasporto locale virasse dal pubblico al privato, nelle città sarebbe probabilmente il caos o il blocco del traffico.** Specie d'inverno e sulle tratte più lunghe. I mezzi pubblici vengono guardati con maggior diffidenza sì, ma restano indispensabili anche se, come si è visto, sovraffollati in tempi di pandemia in determinate fasce orarie. La capienza media ridotta per legge all'80% si è attestata invece nell'arco delle 24 ore – puntualizza **Andrea Gibelli**, presidente di Asstra, l'associazione delle aziende di trasporto – tra il 55 e il 60% della capienza massima. «C'è solo una fascia oraria nella quale andiamo oltre il 60% e ci avviciniamo al limite dell'80%: quella dalle 7,30

Solo auto elettriche?

Molti paesi, ma non ancora l'Italia, hanno definito date e politiche per la fine della vendita delle auto con motori a combustione interna, cioè benzina, diesel e gas

2025
NORVEGIA

2030
DANIMARCA,
ISLANDA, OLANDA
IRLANDA,
SLOVENIA, SVEZIA

2035
REGNO UNITO

2040
FRANCIA, SPAGNA

Legambiente e Kyoto club propongono, per l'Italia, il 2030 come data limite.

Solo l'1% dei bus circolanti è elettrico



l'età media del parco auto italiano, che è tra i più vecchi d'Europa. Ancora più alta è quella degli autobus: 12,3 anni





alle 9,30». Asstra, che pur sta impegnando le sue flotte per intero, chiede di aggiungere corse attraverso subaffidamenti a operatori privati che hanno i mezzi fermi o che viaggiano semivuoti. Anche qui il tema della **riorganizzazione del trasporto pubblico** rappresenta un'occasione per svoltare verso nuovi modelli, meno inquinanti e più performanti, tra **modalità on-demand** (con servizi in funzione delle prenotazioni), **modalità mista** (con una parte programmata e un'altra parte a richiesta) o altre soluzioni di cui parla l'ingegner **Filippo Alessandro Marcianò**. Le idee non mancano. «*Quello che serve* – dice nella nostra intervista **Giuseppina Gualtieri, presidente e ad di Tper** – è la capacità di metterle a sistema collegandole alle specificità territoriali e tenendo conto della sostenibilità anche economica e della reale applicabilità a mercato delle innovazioni tecnologiche esistenti».

LE PROPOSTE DEGLI AMBIENTALISTI

Su una mobilità verde (green mobility) puntano **Legambiente** e **Kyoto Club** che hanno avanzato **12 proposte per il triennio**

2021-2023 ora al vaglio di governo e parlamento. Sei immediate e 6 di medio termine. «*Tra legge di bilancio e Recovery Fund è tempo di un deciso cambio di passo*», dice il responsabile mobilità di Legambiente, **Andrea Poggio**. E ricorda le tappe della rapida transizione in



atto: la legge di bilancio 2019 ha introdotto i primi bonus per i veicoli elettrici (auto e moto) e la sperimentazione della micromobilità elettrica; la legge di bilancio 2020 l'equiparazione dei monopattini alla ciclabilità urbana e il bonus mobilità senz'auto; e con i decreti Covid-19 sono arrivati i nuovi percorsi ciclabili urbani, la precedenza bici e le stazioni avanzate. Adesso **le associazioni**

chiedono, fin da subito, la riconferma e il rifinanziamento del bonus mobilità senz'auto in tutte le città inquinate (da destinare a chi rottama la vecchia auto pre-euro 5), l'estensione del welfare mobilità (cioè dei benefit per trasformare le flotte aziendali in servizi di mobilità condivisa per tutti i dipendenti), l'Iva al 10% anche per tutti i servizi di sharing e noleggio senza conducente, piste ciclabili e mobilità leggera sicure nelle città, rimodulazione delle accise aumentandole per il gasolio e diminuendole sulle rinnovabili vere, ecc. ecc.

Tra le **proposte di medio termine**, 500 treni pendolari e 15mila autobus elettrici. Inoltre la riconversione dei 6000 concessionari in Italia, affinché non vendano solo autoveicoli, ma siano anche fornitori di servizi di mobilità per la comunità locale: dal furgone elettrico alla cargo-bike, dal monowheel al pulmino 9 posti, dal noleggio e-mobility all'assistenza della mobilità condivisa di comunità destinata a condomini, quartieri, paesi. Insomma, un nuovo mondo fatto di trasporti piccoli e puliti, in città pluricentriche, più lente ma anche più "distanziate", dove la gente farà ancora più fatica a socializzare.

(consumatori.e-coop.it)



FORNITURE ALBERGHIERE

TRENTO - Via Innsbruck, 2
tel. 0461 808862 / 808863
libertygross@sait.tn.it

DA LUNEDÌ A VENERDÌ
9:00 - 17:30

fornitore ufficiale di:



“ A causa dell’instabilità dovuta all’emergenza – spiega la responsabile della comunicazione di ADMO Trentino Monica Fantini -, ADMO Trentino stima di **perdere circa 450 iscrizioni di potenziali donatori, 450 speranze di vita per ogni malato in attesa di trapianto**”.

La pandemia non ha arrestato le malattie del sangue e ADMO Trentino ha cercato

osseo, cosa succede se lavora male, perché è importante mettersi a disposizione di chi ha bisogno di un trapianto e le due modalità di donazione. Ci sono anche le interviste: a Erika e Francesco, che raccontano le loro esperienze



della donazione, che è un gesto di amore, restituisce vita e speranza a un’intera comunità. Iscriviti ad ADMO e diventa speranza di vita”.

PER DIVENTARE DONATORE DI MIDOLLO OSSEO

I requisiti per diventare donatore di midollo osseo sono un’età compresa tra i 18 e i 35 anni,

Un video per promuovere la donazione di midollo osseo La storia di chi dona (e di chi riceve)

La chiusura delle scuole ha determinato un forte calo nelle iscrizioni dei potenziali donatori al registro IBMDR. ADMO Trentino ha ideato un video per tutti i giovani tra i 18 e i 35 anni che scelgono di diventare speranza di vita

di portare avanti, nonostante le tante difficoltà, la sua attività di sensibilizzazione alla donazione di midollo osseo, ultima speranza di vita per un malato di leucemia o altre malattie oncematologiche. Tuttavia, alcuni fattori hanno determinato un calo delle iscrizioni dei potenziali donatori, ragazzi e ragazze che devono avere un’età compresa tra i 18 e i 35 anni, pesare più di 50 chili e godere di buona salute.

In particolare, l’epidemia ha fermato gli eventi di sensibilizzazione di ADMO nelle classi quinte delle scuole superiori, durante i quali l’associazione raccoglieva decine e decine di iscrizioni di giovani decisi a entrare a far parte, tramite un piccolo prelievo di sangue, del registro dei donatori di midollo osseo. Questo arresto ha causato la mancata iscrizione di centinaia di giovani nel periodo primaverile, da marzo a maggio, ed era necessario trovare una soluzione per non perdere altrettante iscrizioni nella fase autunnale.

Le malattie del sangue continuano ad aumentare e, di conseguenza, la necessità di trapianti di midollo osseo.

Per far fronte alla situazione, ADMO Trentino ha ideato un video di sensibilizzazione (realizzato in collaborazione con lo studio Busacca Produzioni Video di Trento) che ha lo scopo di informare e sensibilizzare alla donazione i giovani tra i 18 e i 35 anni **grazie a testimonianze di donatori effettivi, trapiantati e testimonial sportivi** che hanno trasmesso loro esperienza di dono, di malattia e di speranza.

Il video, della durata di 17 minuti, affronta la donazione di midollo osseo in un intenso **viaggio che parte dalle testimonianze di due giovani donatori effettivi**, prosegue spiegando nello specifico **cos’è il midollo**



personali di malattia, e a quattro testimonial sportivi del mondo dello sci, che spiegano chiaramente che **essere donatore di midollo osseo non implica un rischio per il loro corpo**: non lo metterebbero mai in pericolo perché rappresenta il loro lavoro.

“Quando una persona si ammala – dicono i protagonisti del video - anche tutti quelli che la amano soffrono e rimangono in attesa della sua guarigione. Il gesto



un peso superiore al 50 chili e l’assenza di malattie importanti e permanenti.

Una volta effettuato il prelievo di sangue che consente al donatore di essere inserito nel registro nazionale IBMDR (tipizzazione), questo vi resterà fino al compimento dei 55 anni e in questo lasso di tempo potrebbe essere chiamato nel caso in cui venga riscontrata la sua compatibilità con un malato in attesa di trapianto.

Il video è disponibile sul sito www.admotrentino.it.

In queste immagini alcuni momenti della registrazione del video Admo dedicato ai giovani



L'emergenza epidemiologica che ha bloccato molti eventi pubblici ha fermato anche la 16ª edizione della Fiera Fa' la cosa Giusta 2020, e con la Fiera i numerosi eventi culturali previsti, eventi che avrebbero coinvolto gli attori dell'economia solidale che da anni si ritrovano alla Fiera non solo per incontrare i loro clienti, ma anche per **lavorare in rete e promuovere azioni collettive**. In

visita in fiera, e via zoom in uno degli eventi online organizzato dalla Fiera, dedicato a far conoscere gli espositori.

"Economia carceraria srl è un'impresa giovane", ha detto Oscar La Rosa, mercoledì 28 ottobre, alla quarantina di persone collegate alla conferenza, **"siamo nati nel 2018 allo scopo di dare maggiori opportunità a tutte quelle realtà che coraggiosamente hanno scelto di produrre dentro il carcere, e che continuano anche in questo momento**



Un prodotto della coop Chindet e il logo di Economia carceraria. Una persona che in carcere ha lavorato in un contesto di diritti rispettati e doveri adempiuti ha molta meno probabilità di commettere nuovi reati, una volta uscito.

Economia solidale I circoli virtuosi dell'economia carceraria

L'economia carceraria garantisce ai detenuti un "contratto di lavoro" e il confronto con diritti e doveri: un passo molto significativo nel percorso di "rieducazione", l'unico senso che dovrebbe avere la pena secondo la Costituzione

di Antonella Valer

programma nell'edizione 2020 c'era anche un workshop dedicato agli espositori dell'economia carceraria: **"Fare impresa in carcere e promuovere i prodotti made in carcere"**, a cura del progetto "Liberi da Dentro". Uno degli espositori è però intervenuto, a distanza, sabato 24 ottobre, all'incontro di un gruppo di scout che avevano prenotato la

in cui è difficile fare impresa tout court e ancora di più se si produce in carcere"

"Al momento promuoviamo i prodotti di 14 cooperative che producono beni diversi: biscotti, creme da spalmare, caffè, birra, vino, pane, pasta e molto altro. La nostra idea è quella di promuovere i prodotti insieme, puntando sul farsi forza l'un con l'altro e offrire a chi già conosce alcuni dei prodotti anche gli altri che magari non conosce ancora. Prodotti con nomi molto fantasiosi: Cotti in fragranza, Dolci evasioni, Le Lazzerelle, Farina nel sacco, Jail free, Sprigioniamo sapori, per citarne alcuni".

Il valore sociale dei prodotti sta innanzi tutto nel fatto che garantiscono ad

L'incontro del progetto "Liberi da Dentro" con il gruppo di scout



un certo numero di persone detenute un "contratto di lavoro". Per alcune di esse accedere ad un vero contratto di lavoro e confrontarsi con i diritti e doveri del contesto del lavoro dipendente è un passo molto significativo nel percorso di "rieducazione", che è l'unico senso che dovrebbe avere la pena secondo la Costituzione.



Dicasaincosa: impresa sociale e ambientale Nel negozio dell'usato di via Zara 22, metà prezzo dal 1° al 15 dicembre

"Ora posso svuotare le case in modo legale e le persone mi ringraziano", racconta Imad al gruppo di scout che vogliono approfondire l'economia carceraria. Ma la fatica per arrivare ad avere un'impresa che funziona, producendo lavoro, valore sociale e ricchezza collettiva è stato lungo e ha coinvolto molte persone che a vario titolo hanno contribuito e lavorano per il progetto. Per lo più volontari che conoscono il valore di costruire progetti di reinserimento e sanno che un lavoro dignitoso è una prerogativa necessaria per ricostruire una vita nella legalità.

Un'impresa che unisce valore sociale e ambientale, dato che gli sgomberi - veloci ed economici - vengono fatti riducendo al minimo

i rifiuti: oltre ad una precisa differenziazione, infatti, si cerca di recuperare tutto ciò che può ancora essere utilizzato da altri.

È questo lo scopo del punto vendita di



via Zara 22, a Trento in cui trovano spazio mobili, elettrodomestici e tantissimi oggetti per la casa che a prezzi molto popolari possono trovare nuove case dove collocarsi. E non sono diventati rifiuti.

Per farsi conoscere, oltre ad avere prenotato uno stand presso la Fiera Fa' la Cosa

giusta, DiCasainCosa ha organizzato un'operazione promozionale nelle prime due settimane di dicembre. **Dal 1° al 15 dicembre sarà possibile ottenere tutti gli oggetti esposti in negozio (esclusi mobili ed elettrodomestici) a metà prezzo.** Un'occasione da non perdere.

Molti produttori sono delle cooperative, alcune sono produzioni del carcere stesso, in altri casi si tratta di imprenditori che hanno scommesso su una produzione particolare, come il caso della Pasta dell'Ucciardone (carcere di Palermo).

Uno degli espositori della Fiera sarebbe stata una cooperativa che produce anche nel carcere di Trento e che avrebbe fornito la strumentazione per rendere sicura la fiera: i gel igienizzanti e l'alcool per la sanificazione. Si tratta della cooperativa sociale **Chindet** la cui principale attività è la produzione e il confezionamento di prodotti detergenti. Lo stabilimento di produzione e stoccaggio è a Villagarina (TN), ma presso la Casa Circondariale di Trento viene gestita una linea di confezionamento che vede impegnati i detenuti in percorsi di formazione e di inserimento lavorativo (vedi *Cooperazione tra consumatori*, dicembre 2019). Un'altra esperienza trentina di "economia carceraria" che si sarebbe potuta incontrare alla Fiera Fa' la cosa Giusta 2020 è l'impresa sociale **DiCasaInCosa**, che anche attraverso il lavoro di persone che sono state in carcere offre un prezioso **servizio di sgomberi** (vedi box).

Come in tutte le esperienze dell'economia solidale, anche il comparto dell'economia carceraria ha non solo l'obiettivo di puntare al benessere delle persone "svantaggiate" perché si trovano in un contesto ristretto, ma anche quello di **tendere al bene comune, in questo caso rappresentato dalla maggiore sicurezza per tutti**. Una persona che in carcere ha lavorato con regolarità e in un contesto di diritti rispettati e doveri adempiuti ha infatti molta meno probabilità di commettere nuovi reati, una volta uscito. Un valore aggiunto non da poco.

NEXTn Network è una piattaforma che nasce dal patto di collaborazione tra il Comune di Trento e l'**Associazione Non Profit Network**, ente che, dal 2002, gestisce il **Centro Servizi Volontariato trentino**.

NEXTn NETWORK: ISCRIZIONI FINO AL 31 DICEMBRE La rete di organizzazioni giovanili per partecipare alle politiche della città



NEXTn vuole essere un luogo di partecipazione, di proposta e confronto sui bisogni dei giovani nella città: si pone come canale di comunicazione tra le realtà locali e i giovani, per coinvolgerli attivamente nella vita cittadina, attraverso la proposta, l'organizzazione e la realizzazione di progetti comuni sul territorio. La rete è pensata, dunque, per tutte le organizzazioni giovanili locali o per le associazioni che si occupano di creare iniziative e realizzare progetti rivolti ai giovani. **A NEXTn Network possono aderire, specificando l'ambito operativo:**

- associazioni legalmente costituite nelle quali i componenti del consiglio direttivo

siano in maggioranza persone di età compresa tra i 18 e i 35 anni

- comitati studenteschi e gruppi studenteschi delle scuole secondarie di secondo grado
- associazioni, cooperative, imprese sociali, enti che promuovono servizi per i giovani

NEXTn Network è la rete delle associazioni giovanili del Comune di Trento che promuove lo sviluppo di processi partecipati nelle politiche giovanili cittadine

- gruppi informali costituiti da un minimo di 10 giovani di età compresa tra i 18 e i 35 anni, aventi sede operativa a Trento

L'adesione, regolata dall'avviso pubblico, implica l'accettazione del patto di partecipazione e avviene attraverso la registrazione all'area riservata del CSV (<https://gestionale.volontariatotrentino.it/Frontend/Login.aspx>).

Il prossimo termine per inviare la propria adesione è fissato per il **31 dicembre 2020**. I soggetti che aderiscono a NEXTn Network sono chiamati ad un impegno attivo rispetto alle politiche locali rivolte ai giovani, in particolare a:

- contribuire all'ottimizzazione della programmazione di eventi, progetti e proposte rivolti ai giovani
- condividere i bisogni e le priorità d'intervento delle Politiche Giovanili
- scambiare informazioni e formulare pareri su azioni che l'Amministrazione intende intraprendere e che possano avere un impatto sui giovani.

(fonte: Comune di Trento)

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.

assicom

Via Brennero, 35 - Trento - Tel. 0461822321
PARTNER ASSICURATIVO DEL CONSORZIO SAIT DAL 1982

Il significato letterale di **ransomware** è “**software che chiede un riscatto**”. Si tratta di programmi che infettano il computer ospite e ne criptano tutti i dati rendendoli inutilizzabili, per poi chiedere il versamento di una somma ingente di denaro in cambio della password necessaria a decifrare e ripristinare gli archivi. In genere il **versamento del riscatto** deve avvenire usando una **criptovaluta**

Quando l'ostaggio è il nostro computer Ransomware, il virus informatico che chiede il riscatto

Server fuori uso, reti bloccate, servizi sospesi: sono le conseguenze possibili di un attacco informatico, una delle attività cybercriminali in forte crescita. Ecco come fare per essere meno vulnerabili

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



(Bitcoin o simili), e non sempre al pagamento del riscatto poi segue l'effettiva “liberazione” dei server; in ogni caso, il blocco dei server, che può durare giorni e giorni, rende impossibile lo svolgimento delle normali attività dell'azienda o dell'istituzione che è stata attaccata.

Il primo attacco ransomware risale al 1989, ma è negli ultimi anni che il fenomeno ha assunto proporzioni preoccupanti, anche con attacchi in larga scala; l'epidemia del ransomware Wannacry, nel 2019, ha bloccato server in tutto il mondo sfruttando una **falla di sicurezza di Windows**, peraltro già nota e corretta: evidentemente, i server attaccati non erano stati aggiornati. A settembre 2020 in Germania c'è stato addirittura il **primo caso di morte** provocato direttamente da un attacco ransomware: una donna in condizioni critiche non è stata accettata al Pronto soccorso dell'ospedale universitario di

Düsseldorf, in quel momento bloccato a causa di un attacco ransomware, ed è morta nel tragitto in ambulanza verso un altro ospedale. I **cybercriminali**, che forse pensavano di aver bloccato solo i server dell'università e non quelli del policlinico, hanno a quel punto ritirato la richiesta di riscatto e comunicato i codici per decriptare i server, presumibilmente per evitare conseguenze legali ancora più gravi.

L'infiltrazione nei sistemi informatici aziendali può avvenire in vari modi:

- **via email**, con messaggi che sembrano provenire da mittenti “sicuri”: un corriere che deve recapitare un pacco, un ufficio amministrativo che ha bisogno di dati per sbloccare un pagamento, un servizio online che notifica un problema di sicurezza (!) e chiede di scaricare un aggiornamento; gli allegati sono file eseguibili che, una volta scaricati, entrano in azione;
- **link fraudolenti** all'interno di siti creati ad hoc dai cybercriminali, o “iniettati” in altri siti sfruttando falle di sicurezza; cliccando i link, si scaricano i file eseguibili del ransomware;
- **all'interno di programmi gratuiti** che promettono, ad esempio, di “crackare” software a pagamento per usarli senza licenza.

La difesa contro questo genere di attacchi passa sia attraverso le solite, buone regole di sicurezza informatica:

- quelle personali, che ciascuno di noi dovrebbe applicare sempre: aggiornare regolarmente antivirus e patch di sicurezza, pensare prima di cliccare su qualunque link, usare password solide;
- quelle aziendali, che comprendono backup frequenti e tenuti in luoghi sicuri e presenza di piani di disaster recovery.

Come in molti ambiti, prevenire è meglio che curare, e quando la prevenzione non basta occorre avere pronto un piano per la gestione dell'emergenza e il ripristino dei servizi; e **questo piano NON può essere “paghiamo il riscatto e speriamo che basti”**. (*consumatori.e-coop.it*)

Il ghiacciaio dell'Adamello, uno dei più grandi e simbolici del Trentino, sta soffrendo. Sono anni ormai che gli studiosi hanno lanciato l'allarme: stiamo lentamente osservando un nostro caro amico ritirarsi e scomparire lentamente. Nel giro di 70 anni, dicono gli esperti, potrebbe ridursi a una pozzanghera, nel cui riflesso potremo scorgere la sofferenza del nostro pianeta nel resistere agli attacchi dei cambiamenti climatici. Settant'anni possono sembrare molto tempo, ma a pensarci bene sono poi gli anni di una vita. Chi ha oggi 70 anni ha visto un mondo estremamente diverso da quello che conosciamo oggi: un mondo che cerca di rimettersi in piedi dopo una guerra mondiale, l'avvento della televisione e dei telefoni cellulari, il computer e la vastità della rete di internet, il ridimensionamento delle distanze con le linee aeree low cost, un boom economico che ha portato con sé ricchezza e sofferenza. Una sofferenza che per prima ha investito il nostro pianeta, la nostra unica casa.

Le conseguenze delle nostre azioni, del passato e di oggi, mettono a dura prova la sopravvivenza di un pianeta meraviglioso e unico come la Terra, l'unico finora conosciuto a permettere la nascita della vita. Sembra un miracolo, che tuttavia non è immune agli attacchi di un cambiamento climatico repentino che non lascia tempo e spazio all'adattamento di ecosistemi millenari, di cui i nostri figli e nipoti non avranno modo di godere.

UN PICCOLO PASSO IN PIÙ

E allora perché restiamo immobili, o quasi? È la domanda che guida Andri Snær Magnason, narratore e attivista ambientale, autore del libro “*Il tempo e l'acqua*” (Iperborea).

Forse perché – ci suggerisce l'autore – quei cento o duecento anni che ci separano da una distruzione irreversibile degli equilibri che regolano il pianeta sul quale viviamo, non li sentiamo così vicini. Gli appelli allarmati degli scienziati sul riscaldamento globale o sulla acidificazione degli oceani non riescono a toccarci cognitivamente ed emotivamente. Nonostante possiamo udire il grido della natura molto da vicino, come è successo poco più di due anni fa con la tromba d'aria che ha stravolto la fisionomia delle nostre amate





Anche un semplice libro può aiutare a sviluppare in bambini e adulti la cosiddetta "ecosaggezza", ovvero l'intima consapevolezza della connessione che ci lega a tutti i viventi

Educazione al pensiero ecologico per tutti Facciamoci un regalo: diventiamo "ecosaggi"!

Pochi decenni ci separano da una distruzione irreversibile degli equilibri che regolano il pianeta sul quale viviamo. Eppure restiamo quasi immobili. È necessaria un'educazione al pensiero ecologico per bambini e ragazzi, un nuovo paradigma educativo che coinvolga scuole e famiglie

di **Silvia Martinelli***

foreste, questi appelli resteranno rumore bianco finché il passato collettivo, i miti, la fantasia non consegneranno loro un'anima, consentendoci di interiorizzarne un'immagine e un significato. È questo il compito che si è dato Andri Snær Magnason, un narratore che alla scienza ambientale ha dedicato la vita e che intrecciando storie di famiglia, conversazioni future tra figlie e pronipoti e interviste, racconta i dati scientifici, li immerge nel patrimonio culturale comune per investirli di senso e aiutarci a fare un piccolo passo più in là.

ECOSAGGEZZA

Mai come oggi avvertiamo la necessità di creare un habitat sostenibile e nuove forme di relazioni fra uomo e natura. Perché questa urgenza diventi realtà, è necessaria un'educazione al pensiero ecologico che tocchi anche, e soprattutto, bambini e ragazzi. Ciò che serve è un nuovo paradigma educativo che coinvolga scuole e famiglie, basato sulla

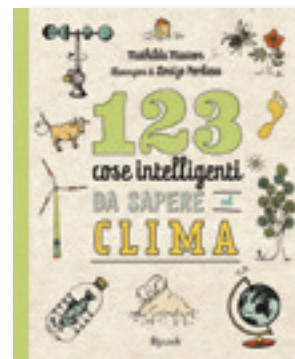
combinazione fra principi etici e sviluppo cognitivo. Allo stesso tempo però si osserva una sempre minore relazione dei bambini con la natura. Chiediamo ai ragazzi di interessarsi al tema della sostenibilità ambientale, senza dare loro l'opportunità di creare un legame autentico con quello che dovrebbero imparare a preservare, lasciando che sia un richiamo a qualcosa di astratto e privo di senso. Rosa Tiziana Bruno, sociologa e autrice per ragazzi, propone nel suo libro "Educare al pensiero ecologico" (Topipittori) un percorso possibile e sperimentato per sviluppare in bambini e adulti la cosiddetta "ecosaggezza", ovvero l'intima consapevolezza della connessione che ci lega

a tutti i viventi. Attraverso letture, condivisioni, passeggiate e giochi, l'autrice ci fa sentire coinvolti – che siamo genitori, insegnanti, educatori o zii... – nell'impegnativo ed entusiasmante compito di trovare strumenti per educare al senso di appartenenza alla grande comunità della Terra.



CAMBIAMENTO CLIMATICO

I bambini sono esseri curiosi, sempre aperti alla scoperta e alla meraviglia. E allora perché non rendere appassionante anche un tema complesso e apparentemente lontano come quello del cambiamento climatico? Diventa più semplice se si ha con sé il libro "123 cose intelligenti da sapere sul clima" di Mathilda Masters (Rizzoli): lo sapevate ad esempio che metà dell'ossigeno che respiriamo viene dagli oceani, o che ogni minuto scompaiono diciassette campi da calcio di bosco? Ogni risposta stimola altre domande fino alla faticosa: "E noi cosa possiamo fare per rimediare?" A rendere ancor più pratica la questione ci pensa un altro libro, ricco di quiz, enigmi e attività creative per piccoli eco-eroi: "Il gran libro green" (Damara Strong, Erickson). Un colorato e divertente quaderno di attività per rendere ancora più appassionante lo sviluppo di una sensibilità ecologica e aiutare i bambini di tutte le età a diventare adulti responsabili nei confronti del pianeta.



Quest'anno dunque facciamo un regalo al nostro pianeta, facciamolo a noi stessi e ai nostri nipoti: cerchiamo di voler bene al mondo che ci ospita e che ci ha dato la vita prestando qualche piccola attenzione in più. In fondo è un regalo che non costa nulla.

*La Libreria Erickson

Le novità alla Libreria Erickson

Per conoscere le novità della Libreria Erickson segui la pagina Facebook www.facebook.com/LaLibreriaErickson/ o collegati al sito www.erickson.it/it/libreria-trento/



“Sulla via di Betlemme”, dal 5 dicembre 2020

Dentro il presepio di Varena

Lo stupore del Natale è qui: in un presepio che è un piccolo villaggio nel quale immergersi, camminando lungo 900 metri di sentieri per ammirare decine di casette e scene, oltre 100 personaggi, centinaia di luci

Si apre sabato 5 dicembre il grande presepio all'aperto a Varena, opera dei volontari che nel 1989 vollero realizzare un presepio diverso dalle normali tradizioni e immaginarono una Betlemme con la sua storia, le sue attività, la sua cultura orientale... inserita nell'ambiente rurale e montanaro di Varena.

Da allora il presepio ha continuato a crescere e oggi copre un'area di circa 2500 mq, con circa 900 metri di sentieri e percorsi, più di 40 “scene”, oltre cento personaggi, pecore e altri animali, e circa 250 punti luce che con l'arrivo del buio illuminano la neve (quella vera!), donano un'atmosfera di serenità e pace, coinvolgente ed emozionante, e fanno di questo luogo uno spazio incantato, sospeso nel tempo, unico.

Camminare lungo i sentieri di questo presepio è un'esperienza che resta nella memoria dei visitatori, che sono ogni anno migliaia e giungono anche da molto lontano; chi lo desidera lascia una offerta, che viene in parte reinvestita nel presepio e in parte devoluta in beneficenza.

Le “scene” del presepio accompagnano il visitatore in un viaggio nel passato: si pos-



sono ammirare macine perfettamente funzionanti, recuperate a Cavalese e a Molina di Fiemme da vecchi mulini in disuso, un tempo fiorente attività della valle di Fiemme; anche altri antichi mestieri ricordano la vita di un tempo, come la tosatura delle pecore, la filatura della lana, il recupero della legna, la battitura del grano, l'arrotino, la bottega da falegname, il fabbro, lo stagnino, la conciatura delle pelli, la tintoria, lo zoccolajo.

Tutto è realizzato interamente da volontari dell'associazione che con passione mettono a disposizione il proprio impegno per costruire, mantenere e arricchire questa bellissima opera. Anche in questo 2020 i volontari hanno aggiunto due nuovi personaggi: un angelo che verrà collocato sul tetto della capanna e un ragazzo che tira un carrettino carico di legna.

Quest'anno le iniziative legate al presepio sono ridotte, causa emergenza Covid, ma svolgendosi tutto all'aperto e rispettando il necessario distanziamento è comunque previsto per sabato 5 dicembre alle 16 il vin brulé



e il tè offerto dall'associazione, momento di socialità che si ripeterà anche in altre serate, sempre accompagnate dalla musica di un giovane fisarmonicista: sabato 12 dicembre, sabato 19 dicembre, la vigilia di Natale, domenica 27, mercoledì 30 e domenica 3 gennaio. **La chiusura è prevista per domenica 10 gennaio; è possibile visitare il presepio tutti i giorni dalla mattina fino alle 23**, quando si spengono le luci. (c.galassi)

Info:

www.presepiovarena.com

<https://it-it.facebook.com/presepiodivarena/>

A Natale fatevi un regalo libresco, o magari anche due! C'è bisogno di speranza, di aprire lo sguardo oltre la pandemia, di riconnetterci con altre storie e provare empatia.

Parliamo allora di libri da regalarsi e da regalare, di due libri, diversi ma entrambi intensi e bellissimi, dedicati al cane, alla specie che da migliaia di anni condivide con gli umani destini e vicende, e che spesso non trattiamo proprio benissimo, come meriterebbe.

Il primo libro di cui parliamo è **"I cani, la mia vita"** (sonda editore), uscito ai primi di settembre e già ristampato, visto il grande successo. È la biografia cinofila e di impegno civile, straordinaria e potente, di una donna altrettanto extra-ordinaria, e generosa. Lei si chiama Sara Turetta. Il libro narra in prima persona la sua storia vera, quella di chi ha lasciato le comodità e le sicurezze di una vita agiata a Milano, per andare a vivere in Roma-



fare la differenza. Quando sentiamo di poter far qualcosa per cancellare un'ingiustizia o una sofferenza, ecco che si liberano in noi energie straordinarie e scopriamo di avere una forza che non immaginavamo di possedere. La chiave è farsi travolgere da una passione ostinata, che deve affondare le radici nell'empatia e nell'amore sconfinato per coloro a cui ci dedichiamo.

Spero che la mia storia possa ispirare tanti tra coloro che la leggeranno, affinché trovino il coraggio di seguire quella scintilla che li spinge ad andare in una direzione, mentre

tutti, intorno a loro, li invitano a "non fare una follia". Se uno solo tra i miei lettori deciderà di gettarsi a capofitto in una causa sociale, di dare una svolta alla propria vita

seguendo un proprio sogno, o anche solo di sostenere con forza un'associazione no profit come Save the Dogs, allora questo libro non sarà stato scritto invano. Buona lettura!»

Oggi Save the dogs possiede una clinica veterinaria e un rifugio di altissimo livello in Romania, dando un esempio importante di come si può fare qualità nel campo associativo e del salvataggio

animalista. Lotta ogni giorno per migliorare regole, leggi, pratiche, cultura verso i cani e altri animali, come gatti, cavalli, asini.



REGALI DI NATALE

Storie di impegno, di generosità e di cambiamenti possibili

Per trovare nuova speranza, aprire lo sguardo oltre la pandemia, riconnetterci con altre storie e provare empatia: due libri che testimoniano la forza salvifica dell'amore per gli animali

di **Maddalena Di Tolla Deflorian**

nia, per salvare (riuscendoci) i cani randagi, che là venivano massacrati e spesso lo sono anche oggi. Sara Turetta ha fondato e presiede **Save the dogs and other animals**, una associazione di grande qualità, che da 18 anni in Romania (e adesso anche in Italia) sterilizza, cura, salva, porta in adozione migliaia di cani. L'autrice e protagonista così presenta il suo bellissimo, intenso, interessante libro, sul sito dell'associazione «Quanti cani ho incrociato in questi 18 anni? A quanti ho cambiato un destino che sembrava segnato? Quante persone mi hanno aiutato nella mia missione e quante, invece, hanno fatto di tutto per ostacolarci? "I cani, la mia vita" racconta alcuni di questi incontri, sempre luminosi quando si è trattato di animali, spesso bui quando si è trattato

di umani. Sono certa che questo libro saprà commuovervi, ma anche farvi gioire per ogni successo costruito insieme a chi ha deciso di fare questo viaggio insieme a me: i collaboratori e voi, preziosi sostenitori di Save the Dogs. Troverete tante storie di animali che non ho mai raccontato, come quella di Mozart, un

randagio letteralmente saltato sulla mia auto per sfuggire alla vita di strada, o quella di Abatjour, una cagnolina sopravvissuta ad un brutto incidente, e troverete un affresco della Romania di oggi, un paese difficile di cui racconto la società, nel bene e nel male. **Aldilà dei tanti episodi che sono certa vi emozioneranno, c'è una cosa che questo libro vuole gridare a gran voce, e cioè che ognuno di noi può**



UN BAMBINO E UNA CAGNINA ANZIANA

Il secondo libro è una fiaba per bambini e per adulti sensibili. **"Un occhio verde e uno blu"** è una storia dolcissima, una fiaba disegnata in modo bellissimo, che fa pensare.

Racconta di un incontro salvifico tra un bambino e una cagnina anziana, salvata da un canile. Il progetto editoriale e artistico è anche un progetto culturale, con il quale **le autrici intendono sensibilizzare cittadini e istituzioni sui canili, dove decine di migliaia di cani languono e soffrono, spesso per una vita intera.**

Le autrici sono: Sabina Guidotti e Alma Di Pietro (scrittrici), Rita Cardelli (illustratrice), Daniela Giovagnetti (progetto grafico e impaginazione), l'editore è Segni e parole.



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

SIERO NERO

di Matteo Kabra Lorenzi, ed. Publistampa, Pergine V. 2020

Kabra è nato con dentro la musica e per la musica. Si crea cantante e protagonista della rock band 'Sesto Elemento', che dal piccolo Trentino decolla a raggio nazionale e più. "Le locandine dei nostri successi campeggiano. I ritagli di giornale tappezzano pareti e parlano di noi in toni sempre più entusiastici". Così, quasi fatalmente, si inserisce il tar-



lo della fama e del successo, un qualcosa iniettato in un'esistenza che era gaia, piena di suoni. "Sono qua, tra notti di luci - Il mio occhio non canta, si incrina a metà - Io non credo in quello che faccio - E quel giorno ho indossato un ruolo - Ho iniettato in vena siero nero". È lo sconquasso. Fino alla consapevolezza e al ritorno di festa: "È vita. Un nuovo inizio. L'inizio di tutto". In questo romanzo Matteo Kabra Lorenzi cita canzoni e brani poetici, racconta di sé e di coloro che - partendo dalla

DI-SEGNI LIS

di Samuele Maranelli, ed. Edizioni31, Trento 2020

In copertina si evidenzia il contenuto: nuove parole in Lis - Lingua italiana dei segni - su tecnologia, natura, scuola, quotidianità. Un libro 'nuovo', geniale nell'arte di esprimersi, pensato e realizzato con alta carica emotiva. Ed è utile, perchè offre strumenti per vivere dignitosamente pur con la sordità. Strumenti, dunque da usare, efficaci solo se, appunto, usati.



Con l'ambizione di far conoscere la ricchezza del linguaggio dei segni e l'importanza di un'educazione bilingue. Un prezioso dono proposto alle persone sorde, soprattutto di giovane età, e presentato con autorevolezza da Brunella Grigolli, presidente provinciale dell'Ente nazionale sordi: "Non vediamo l'ora che questo libro sia nelle piccole mani dei bambini e nelle sagge mani degli adulti, quali mediatori del loro sapere e della loro educazione". Samuele Maranelli, l'autore, esprime il proprio principio ispiratore: "Testardi nella visione - Flessibili



LETTERE FELINE DALLA QUARANTENA

di Federica Martinelli, ed. Del Faro, Trento 2020

Il 9 marzo 2020 il Premier italiano Giuseppe Conte annuncia il lockdown per l'Italia, causa epidemia Covid. È la 'Prima ondata', narrata con sorpresa o distacco o insofferenza o curiosità o soddisfazione da una Gatta. L' "umana" e l' "umano" si credono i padroni, ma è lei la vera padrona di casa, sicura di sé, giudice neutrale degli eventi, dell'atmosfera nuova, strana e subdola - così la definiscono coloro che sanno -, creata da un qualcosa che gira ovunque, che fa paura o, peggio, che

intacca e può uccidere. Anzi, uccide 'umani'. In casa la Gatta, improvvisamente, da quel 9 marzo 2020, percepisce stranezze. Il martedì 10 marzo incomincia il diario, osservando e descrivendo con felina filosofia ogni variazione dei suoi cosiddetti padroni. Fino a lunedì 18 maggio, quando "il mondo bipede avvia ufficialmente il ritorno a una parvenza di normalità". Appunto, parvenza! Pensato e realizzato durante la 'Prima ondata' da Federica Martinelli - appassionata di cinema, di libri, di gatti - e da Elisa Colarossi - illustratrice e anche lei amante dei gatti -, questo bel volume è stato stampato nel settembre scorso, quando troppi pensavano di esserne fuori. Lo leggiamo oggi

Se scorri le stagioni di Albert Ceolan non puoi che lasciarti coinvolgere, per condividere emozionando il suo modo di vedere le cose. Con la chiara percezione di un grido: "Non stravolgete il creato! È bello così!". 'Racconto d'Inverno', nel luminoso riposo di tutto; 'Racconto di Primavera', come esplosione dell'essere e di operosità; 'Racconto d'Estate', con il suo sole-sudore-luce-maturazione lenta

RACCONTO D'AUTUNNO

di Albert Ceolan, ed. Albert Ceolan, Salorno 2019

sonnecciante. Ed ecco l'Autunno, raccontato nel variare dei colori, e i frutti, le feste di paese, le greggi che tornano al piano, le sorprese del sottobosco come quella salamandra che sbucca inaspettata fra un popolo di funghi, il volo di uccelli verso il sud per sfuggire l'inverno, le botti stracolme, le foglie cadenti a dipingere la terra esausta, la prima neve agli orizzonti di montagna. "In autunno - si confida l'autore - tutto ci ricorda il crepuscolo, e tuttavia, mi sembra la stagione più bella: volesse il cielo allora, quando vivrò il



tranquilla luminosità di Levico - hanno diffuso suoni forti, pieni di amara poesia, gridati e criptati in parole di angoscia o di vitalismo ubriaco o di tensione verso un futuro diverso. Storia di un viaggio trentennale attraverso "i labirinti delle fragilità dell'uomo". Storia di passioni, di delirio, di amori, di amicizia e, soprattutto, di musica vissuta.

sui dettagli? Un principio che sostanzia il suo operare all'interno dell'Ente nazionale sordi di Trento e che è "capace di descrivere al meglio questo libro, il mio modo di pensare, i miei rapporti con il mondo, l'approccio a questo formato arte-scuola-sordità". Nella convinzione che "se anche una sola persona troverà accrescimento in questo libro, il mio scopo sarà ampiamente realizzato".

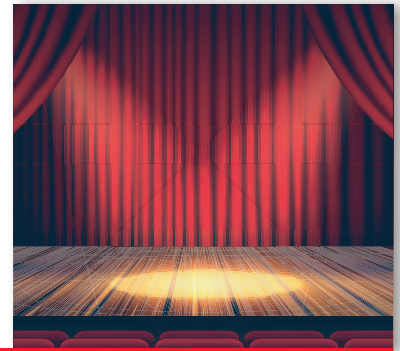
quasi come uno scherzo di cattivo gusto. Ma tant'è, siamo in 'Seconda ondata' e la Gatta, purtroppo, dovrebbe riprendere il suo diario. Comunque, grazie Federica e grazie Elisa che con la vostra creatività riuscite a farci sorridere, già ora nonostante la gravità della situazione e dopo quando non solo potremo sorridere ma fare festa grande.

mio crepuscolo, che ci debba essere qualcuno che mi ami come io ho amato l'autunno". Albert Ceolan traduce con le immagini ed evoca sentimenti dal profondo, vitali, aggrappati alla una terra vera, amata, da difendere. Anche al crepuscolo, perchè "Si sta - come d'autunno - sugli alberi - le foglie". E poi ci si acquieta.

STAGIONE 2020-2021

Teatri: le convenzioni Carta In Cooperazione

Le Stagioni teatrali sono sospese, le convenzioni però restano. Con la speranza di poter tornare a seguire presto spettacoli dal vivo



Pergine

TEATRO COMUNALE DI PERGINE VALSUGANA

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

■ **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

■ **Con Carta In Cooperazione:**
• **tariffa ridotta** (variabile dal 5% al 10%) sulle iniziative organizzate presso il CID
• **sconto** sul costo del biglietto intero, per l'ingresso agli spettacoli

teatrali nei teatri coinvolti nel Festival Oriente Occidente.
Convenzione valida per due persone: intestatario della carta e un familiare (inteso coniuge o figlio).

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



Trento

TEATRO PORTLAND

■ **Con Carta In Cooperazione:**
• **biglietto d'ingresso a tariffa ridotta**
• **sconto 10%** sui corsi di avviamento a teatro per bambini, ragazzi e adulti.
• **sconto 10%** sui corsi di dizione, lettura in pubblico ed educazione vocale.

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

Info e prenotazioni
prenotazioni@teatroportland.it
tel. 0461 924470 (feriale)
339 1313989 (festivo)
www.teatroportland.it

Carta In Cooperazione

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



Nuova edizione di "Custodi di parole" il concorso scolastico – promosso dall'Ufficio per l'educazione cooperativa della Federazione Trentina della Cooperazione – che premia la capacità di approfondimento di studenti e studentesse. Il tema di quest'anno è legato agli obiettivi dell'Agenda 2030. Si riparte da dove ci si era fermati in primavera dopo la sospensione del concorso dovuta all'emergenza sanitaria... tanto che le classi che lo scorso anno scolastico si

Concorso per le scuole Custodi delle parole dello sviluppo sostenibile

Torna il concorso scolastico che premia la capacità di approfondimento di studenti e studentesse. Il tema di quest'anno: gli obiettivi dell'Agenda 2030

erano iscritte possono proseguire i lavori interrotti a causa della sospensione del concorso. Il concorso è rivolto a tutte le scuole della Provincia Autonoma di Trento ed ha una finalità precisa: quella di chiedere di leggere in profondità il significato e la portata simbolica di alcune parole di particolare rilievo per il movimento cooperativo. Perché saltiamo da un'informazione all'altra, continuamente stimolati da telefoni e tablet, senza tempo per l'approfondimento né per la sedimentazione. Per questo il concorso "Custodi di parole" invita gli studenti e le studentesse a indagare in profondità le molteplici sfaccettature di una parola e coglierne il suo vero significato. Quest'anno l'invito è ad approfondire i temi dell'Agenda 2030, per avvicinarsi a comportamenti sostenibili, maturando la consapevolezza che è attraverso il fare che si contribuisce al raggiungimento degli **obiettivi di sostenibilità stabiliti dall'Onu**.

Quindi, l'anno scolastico 2020/21 le classi potranno diventare "custodi" di una di queste parole:

- **Solidarietà**
- **Genere**
- **Pace**
- **Ambiente**
- **Futuro**
- **Consapevolezza**
- **Fiducia**

Per il 26 maggio 2021 è previsto l'evento conclusivo

PER PARTECIPARE

Per iscriversi, entro il 18 gennaio 2021, clicca qui
N.B: Le classi che lo scorso anno scolastico si erano iscritte possono proseguire i lavori interrotti a causa della sospensione del concorso.

La filiera dello zucchero rimanda sin dalle sue origini a dure condizioni di lavoro, sfruttamento, abusi e violazioni di diritti. In Asia e in America Latina i braccianti dedicati al taglio manuale della canna da zucchero vengono contrattati tramite pratiche di subappalto e sono pagati a cottimo, in base al volume delle canne da zucchero tagliate, sprovvisti di contratti scritti, il loro potere contrattuale è di fatto inesistente, non godono di nessun diritto e gli viene impedita la libera associazione e l'iscrizione ad un sindacato. Come testimonia un recente rapporto della Ong Mani Tese, orari di lavoro disumani, che superano facilmente le 12 ore giornaliere, vengono imposti ai braccianti che sono privati delle benché minime misure di sicurezza e sono soggetti a condizioni lavorative che ne debilitano la salute fino a mietere vittime.

Anche la Fao denuncia l'impatto umano e ambientale delle coltivazioni convenzionali di canna da zucchero nel mondo, evidenziando che il ricorso alle monocolture estensive impatta negativamente sull'ambiente, alimentando il cambiamento climatico, la deforestazione e la perdita di biodiversità.

Il massiccio e sfrenato utilizzo di fertilizzanti e diserbanti chimici finisce infatti per contaminare i terreni, avvelenare le riserve idriche e intaccare le produzioni agricole delle comunità limitrofe. L'America Latina assorbe più del 75% della produzione mondiale, con 69mila ettari coltivati, tra cui spiccano Paraguay, Brasile e Argentina. **Sono oltre 130 i paesi che producono canna da zucchero o barbabietola da zucchero.**

Circa l'80% del saccarosio prodotto a livello mondiale deriva da canna da zucchero (coltivata soprattutto nelle regioni caldo-umide delle fasce tropicali), **mentre la restante parte deriva da barbabietola** (coltivata nelle zone temperate dell'emisfero boreale, principalmente in Europa).

La soluzione etica c'è! A differenza dell'agricoltura industriale intensi-



va, il commercio equo pone al centro la dignità di ciascun lavoratore e apporta svariati benefici: è sensibile al tema della sicurezza alimentare, genera occupazione migliorando la qualità della vita delle comunità, garantisce un reddito equo che può essere reinvestito nell'economia locale, difende l'agrobiodiversità e assicura



un utilizzo sostenibile ed equilibrato delle risorse naturali.

Utopia realizzata

Siamo a Pacto, provincia di Pichincha, in Ecuador in una **regione montagnosa delle Ande**, con accesso difficile, strade sterrate, spesso non percorribili nella stagione delle piogge a causa di frane, una sola linea telefonica nel villaggio, bassa alfabetizzazione, nessuna scuola superiore nei dintorni. **Isolamento, scarsa produttività e nessuna politica nazionale di sviluppo o assistenza.**

È qui che Rubèn Tufiño racconta perché i contadini della Cooperativa Productores de Panela El Paraiso (Copropan) hanno deciso di unirsi in cooperativa: **"Prima eravamo costretti ad accettare il prezzo che l'intermediario decideva di pagar-**



ci. Era una situazione davvero dura, non riuscivamo a ottenere prezzi giusti per il nostro lavoro, che si svolgeva in condizioni assai precarie. Crediamo nella cooperativa: abbiamo necessità comuni, i diritti sono gli stessi per tutti, tutti i soci godono delle stesse condizioni, senza preferenze anche se produciamo quantità differenti di zucchero". La Copropap nasce nel 1991 da alcune famiglie contadine che coltivano la canna da zucchero da generazioni su piccoli terreni in ripida pendenza; oggi riunisce 47 soci, piccoli coltivatori di canna da zucchero e produttori di panela, uno zucchero integrale biologico prodotto artigianalmente dalla

ne dell'acqua; i residui della canna essiccati al sole (bagassa) vengono utilizzati come combustibile per i mulini, gestiti dai soci. Una filiera ecologica al 100% per creare uno zucchero unico, biologico, integrale, ricco di ferro e sali minerali. Efficienza, professionalità, dinamismo e partecipazione democratica sono parole chiave per Copropap che negli anni ha lavorato per migliorare la qualità dello zucchero e aumentare i benefici per i soci. La storia della cooperativa lo dimostra: nel 1995 c'è la prima esportazione di zucchero Dulcita tramite l'organizzazione di commercio equo ecuadoregna MCCH;

Cooking: storie e ricette buone da mangiare e da pensare

Uno zucchero più dolce



Il taglio della canna da zucchero e il confezionamento dello zucchero Dulcita della cooperativa Copropap

spremitura della canna. Le famiglie dei contadini soci vivono distribuiti in una decina di comunità rurali (barrios) del municipio di Pacto e coltivano estensioni tra i 4 e i 6 ettari, la raccolta avviene 10 mesi l'anno grazie alle condizioni climatiche favorevoli.

Lo zucchero Dulcita nasce nella patria della biodiversità

Il processo di lavorazione della panela non ha niente a che vedere con quello di una fabbrica di zucchero che utilizza sbiancanti chimici: ogni fase della lavorazione è gestita a livello familiare. La canna da zucchero viene tagliata dai soci con l'aiuto di braccianti assunti in maniera semipermanente; il tagliatore separa il gambo dalle foglie e dalle estremità con il machete; le canne vengono portate ai trapiche, piccoli mulini che estraggono il succo dalle canne e lo avviano alla bollitura per evaporazio-

A differenza dell'agricoltura industriale intensiva, il commercio equo pone al centro la dignità di ciascun lavoratore e apporta molti benefici. Ecco la filiera dello zucchero equosolidale Dulcita, di Mandacarù Altromercato

di Beatrice De Blasi

nel 1998 la cooperativa ottiene l'importante certificazione bio e nei primi anni 2000, grazie a progetti di cooperazione italiani promossi da Altromercato, viene costruito un capannone per la lavorazione e lo stoccaggio dello zucchero. È un notevole salto di qualità, la cooperativa gestisce in autonomia le attrezzature, dispone di personale tecnico ed effettua il controllo qualità in loco, mentre prima queste fasi avvenivano nella capitale. Nel 2012, grazie ad un ulteriore finanziamento, si sostituiscono le attrezzature con materiali in acciaio e si raddoppia la capacità di confezionamento della panela. Crescono le vendite, la cooperativa può ammettere nuovi soci. Con "Filiera" un progetto di cooperazione allo sviluppo realizzato recentemente da Mandacarù Onlus con il contributo della Provincia Autonoma di Trento, il commercio equo ha contribuito allo sviluppo di Copropap sostenendo attività di formazione e rafforzamento dei produttori affiliati e con l'acquisto di attrezzature per migliorare la filiera produttiva dello zucchero.

Costellazione zucchero e cannella

Al burro, allo zucchero, con cannella o cioccolato le stelline fanno Natale

Ecco le deliziose tartellette da gustare a colazione o merenda, per la propria famiglia o da regalare agli amici per Natale. Trasformare le proprie ricette in regali è come condividere con gli altri l'ospitalità della propria casa. E se gli ingredienti sono un mix tra locale ed equo e solidale la sorpresa sarà ... stellare!



Ingredienti per 18 tartellette: 360 g di farina tipo 00, 70 g di farina di riso bianca*, 165 g di zucchero di canna Dulcita* Altromercato (prodotto in Ecuador da Copropap), 1 cucchiaino raso di cannella in polvere*, 1 pizzico di zenzero in polvere*, confettura al mango dal Kenya*, i semi di due baccelli di cardamomo schiacciati* (si possono schiacciare tra due cucchiaini), la scorza grattugiata finemente di un'arancia, 250 g di burro non salato, tagliato a dadini, 1 uovo grande. L'uso di due tipi di farine – la farina 00 e la farina di riso bianca – dà alla pasta frolla una consistenza croccante e burrosa.

1. Usando un setaccio, unite in una terrina le farine, lo zucchero, il lievito, le spezie e mescolate per amalgamare tutto; aggiungete l'uovo leggermente sbattuto e il burro e lavorandoli con le dita mischiandoli al resto; otterrete un impasto uniforme, fatene una palla, dividetela in due metà mettetela in frigorifero per un'ora.
2. Spennellate con il burro sciolto gli stampi per crostatine e metteteli da parte; preriscaldate il forno a 180 gradi, se ventilato a 160 gradi.
3. Tirate la pasta fuori dal frigo, lasciatela a temperatura ambiente per 30', trasferitela su un piano da lavoro infarinato e stendetela in una sfoglia spessa 4 mm; usando un tagliabiscotti tondo da 7 cm, tagliate 18 tondini e trasferiteli negli stampi; con la pasta restante usando una formina a forma di stella, tagliate 18 stelline che vi serviranno per decorare le tartellette.
4. Mettete meno di una cucchiainata o 20 gr di confettura al Mango dal Kenya in ogni guscio di tartelletta, disponetevi sopra le stelline.
5. Infornate le tartellette e fate cuocere per 20 minuti, o finché non assumono un colore dorato; sfornate e lasciate per 10 minuti nella teglia prima di trasferire le tartellette su una griglia per farle raffreddare.

* Prodotti Altromercato



AD OGNI SPAZIO LA SUA PIANTA

Un angolo verde in casa, per vivere felici (e meno inquinati)

Prendersi cura delle piante dona benessere e rende meno inquinati gli ambienti nei quali viviamo, poiché le piante purificano l'aria. Ecco i consigli degli esperti per non sbagliare

di **Silvia Fabbri**

Dalla scorsa primavera le nostre priorità sono cambiate e la casa è diventata un'isola di serenità, il luogo sicuro in cui rifugiarsi e in cui si passa molto più tempo; quindi si cerca di renderla più confortevole, di abbellirla anche con le piante. Curare le piante è un impegno piacevole che aiuta a calmare le ansie per la situazione che stiamo tutti vivendo, e dona molte soddisfazioni. Un saggio detto recita così: se vuoi essere felice un giorno sposati, se vuoi essere felice una settimana fai un viaggio, se vuoi essere felice tutta la vita coltiva il giardino. E allora, mettiamoci all'opera. Ecco quali ambienti della casa scegliere e che tipo di piante.

IL DAVANZALE DI CUCINA, se ben esposto, può continuare a ospitare le aromatiche - basilico, salvia, erba cipollina, timo, menta - anche in inverno. Ma se il freddo si fa più intenso meglio riporle all'inter-

no, magari su un ripiano di cucina, sempre che prendano abbastanza luce. Anche una quantità di pioggia eccessiva può danneggiare le aromatiche, perché non amano i ristagni di acqua.

MOLTI ANGOLI DELLA CASA, ovviamente se ben esposti alla luce (non diretta) e lontano da caloriferi, possono diventare verdissimi. Poiché la maggior parte delle piante ornamentali ha un'origine tropicale, non ama la luce diretta e il caldo secco: potos, sansevieria, kenzia, agave, ficus, schefflera, anthurium, molte specie di filodendri... sono tutte piante perfette per ricreare un piccolo bosco casalingo, specie se sistemate tutte vicine, il che favorisce anche un microclima umido a loro affine. Tutte le piante hanno bisogno di acqua, ma non sopportano i ristagni; è preferibile usare acqua a temperatura ambiente e lasciata riposare per 12, e versarla sulla terra non sulle foglie.

Quali piante da appartamento scegliere? Tra quelle decorative, senz'altro i filodendri, i ficus, il potos: hanno bisogno di meno luce e nei nostri appartamenti, d'inverno, c'è n'è davvero poca.

Consigli per chi vuol scommettere sul suo pollice verde? Intanto bisogna trovare un angolo della casa ben illuminato. Poi l'umidità. Noi non abbiamo bisogno di un'umidità molto elevata, invece le piante sì, anche superiore al 40%, specie quando ci portiamo a casa una pianta nuova, abituata alle condizioni di una serra. Per questo consiglio sempre di mettere le piante insieme, creando un angolo verde: così si autocondizionano, traspirano, creano una sorta di microclima. E tutte insieme sono molto più belle. Consiglio inoltre di comprare le piante che sono indicatrici del momento di dare acqua. Una di queste è lo spatiphillum: quando ha sete abbassa le foglie. Una pianta "sentinella" anche del benessere delle altre piante.

Quale punto della casa scegliere per il nostro angolo verde? Bisognerebbe scegliere una finestra a nord o a est, perché il sole diretto danneggia le piante da appartamento. Consiglio di spostarle il meno possibile, essere spostate non piace alle piante. Se cresce un po' storta, dirigendosi verso la fonte luminosa, non bisogna girarla... Crescere in modo differenziato può

Particolarmente ornamentali le **orchidee**; anche le **grasse** possono entrare a far parte del nostro angolo verde e, tra l'altro, non necessitano di cure particolari.

IL BAGNO, se abbastanza ampio, è l'ambiente ideale per **felci, filodendri e ficus**, perché è un ambiente caldo e più umido di altri ambienti.

Contrariamente a quanto comunemente ritenuto, anche la **CAMERA DA LETTO** è adatta alla coltivazione di un piccolo angolo verde, anzi può addirittura avvantaggiarsene l'aria, grazie a piante particolarmente **purificanti** o non troppo esigenti quanto alla luce, come il bellissimo **spatiphillum** o l'**aloe vera**, che migliora la qualità dell'aria poiché emette ossigeno durante la notte, favorendo anche il riposo notturno; inoltre le sue foglie carnose liberano l'aria da agenti chimici tossici come la formaldeide. Anche l'**edera** è una pianta che aiuta a purificare l'aria in camera da letto: le sue foglie filtrano l'aria e assorbono le sostanze nocive; inoltre, è facile da coltivare, molto resistente e sopravvive anche in camere da letto con poca luce e a basse temperature.



E LA CAMERA DEI BAMBINI? ai più piccoli piacerà una pianta "facile" come il **potos**, di cui si potranno occupare in prima persona: cresce molto velocemente e si può arrampicare ovunque creando delle vere e proprie strutture aeree molto scenografiche e divertenti. Se poi si ha la fortuna di poter coltivare le piante in un balcone o un terrazzo, sarà

opportuno proteggerle durante l'inverno; in **condominio**, pianerottoli ampi e luminosi, regolamenti condominiali permettendo, possono permetterci di tenere al riparo le piante più delicate, mentre le altre (es. gerani, gelsomini) si potrà addossarle ai muri, ricoprirle con tessuti protettivi e limitare le annaffiature. Dobbiamo però rispettare e amare anche il **verde fuori casa**. Il 2020 è l'anno internazionale delle piante, per ricordarci quanto siano importanti per la sopravvivenza del genere umano: **costituiscono l'80% del cibo che mangiamo e producono il 98% dell'ossigeno che respiriamo**. Secondo l'Istat nel 2016 in Italia ogni abitante disponeva mediamente di 31 metri quadrati di verde urbano. E poi ci sono gli **orti urbani**; molte amministrazioni locali affidano a pensionati, ma anche a giovani e a famiglie, la cura di terreni demaniali riconvertiti in piccoli appezzamenti coltivabili: uno strumento concreto per **combattere il degrado**, specie in periferia, con diversi vantaggi: dalla riscoperta del valore della terra, alla collaborazione tra cittadini di generazioni diverse. (*consumatori.e-coop.it*)

I consigli dell'esperta

Intervista a **Maria Eva Giorgioni**, docente di coltivazioni ornamentali e vivaismo all'Università di Bologna

essere la situazione per lei migliore, in funzione della posizione in cui l'abbiamo messa.

Quali sono gli errori più frequenti in cui possiamo incappare? Bisogna stare molto attenti alla quantità di acqua, perché d'inverno la pianta lavora poco, perché



c'è meno luce, quindi consuma meno acqua. Se esageriamo con l'acqua le radici marciscono. Inoltre non conviene concimare. Se siamo stati bravi durante l'estate a nutrirla, non ce n'è bisogno di concime, che torneremo ad

usare in primavera. Attenzione anche al termosifone: mai metterle vicino a una fonte di calore.

E tra le piante da fiore, quale consiglia? Sicuramente il phalenopsis è una delle più adatte, selezionata per stare negli interni, ha bisogno di poca luce, sta bene



Lo spatiphillum e il clorophitum sono le piante più efficienti nel depurare l'aria

alle temperature dei nostri appartamenti, si adatta anche se ci dimentichiamo di darle acqua, basta che non ci sia ristagno: mai lasciare l'acqua in fondo al vaso! Le radici vanno tenute sempre umide ma mai bagnate e, a differenza di altre piante, va concimata: è una pianta che ha

un ciclo continuo. Anche per il phalenopsis consiglio di mettere due tre, quattro piante insieme in un contenitore con argilla espansa bagnata sul fondo che produca evaporazione, molto utile alla pianta.

Esistono piante che depurano l'aria dei nostri appartamenti? Intanto sfatiamo la credenza che le piante in casa diventino nostre concorrenti per l'ossigeno, e quindi certamente possiamo metterle anche in camera da letto. E comunque sì: ci sono molte piante che hanno un'azione di abbattimento degli inquinanti. Non solo attraverso la chioma, ma anche in virtù dei micro-organismi del substrato. Alcune piante sono considerate più efficienti da questo punto di vista: prima tra tutte, riecco lo **spatiphillum: il mio consiglio è di prenderlo già grandino, a partire da un vaso di 12-14 cm. Poi abbiamo il **clorophitum**, bellissimo, con le sue foglie ricadenti variegata. In generale, però, bisogna tenere presente che una pianta che contribuisce all'abbattimento degli inquinanti deve essere una pianta che lavora, che fotosintetizza, che cresce. Se in casa ho uno spatiphillum che sta male, perdo tutte le sue potenzialità. Quindi la prima regola è fare stare bene la pianta.**

Esiste il pollice verde, dunque? Direi di no. Alle piante bisogna dedicare tempo: per osservare, per praticare piccoli gesti di cura. Chi ha il pollice verde è una persona che si prende del tempo per dare l'acqua alla pianta, per parlarci, anche, per accorgersi dei suoi cambiamenti e dei suoi bisogni.

Alcuni alimenti contengono **sostanze che limitano l'assorbimento di nutrienti** importanti per la nostra salute, vengono quindi chiamati **anti-nutrienti** e la loro esistenza è stata studiata fin dagli anni 60 del secolo scorso. L'esempio più noto è quello dei **fitati**: essi riducono l'assorbimento di minerali utili come ferro, calcio, magnesio e zinco. Chiaro

L'esempio fitati

Gli anti-nutrienti? possono servire



che tutti vogliono sapere in quali alimenti si trovano per evitarli. Ma bisogna considerare un altro aspetto: **è difficile che un alimento consumato da millenni dall'uomo non abbia elementi di utilità alla nostra salute**, questo per come ci siamo adattati ad ottimizzare l'assorbimento del poco cibo che avevamo a disposizione. Infatti nel 2013 il professor Markiewicz scopre che il microbiota (cioè la flora batterica intestinale) è in grado di **trasformare i fitati in inositolo**, un fulgido esempio di simbiosi in cui i batteri presenti nel nostro intestino degradano una sostanza a noi sgradita, trasformandola in **un nutriente talmente utile alla nostra salute, al punto da essere oggi molto venduto come integratore nutrizionale**, ovvero l'inositolo. L'inositolo è più noto al pubblico femminile per le sue funzioni utili alla regolarizzazione dell'ovulazione e, in caso di sindrome dell'ovaio policistico, risulta comunque utile anche all'uomo, ad esempio per il suo ruolo **importante per il corretto metabolismo dei carboidrati**. Dunque, **i fitati si trovano nei cereali integrali, perché la parte più esterna del chicco ne è ricca, così come lo sono molti semi** (es. sesamo, girasole, lino) che possiamo aggiungere alle insalate, nella **frutta secca** (noci, pistacchi, nocciole, mandorle), i **legumi** ne hanno un buon contenuto, e sono

diffusi in diverse tipologie di frutta e verdura fresche anche se con una concentrazione decisamente inferiore. Nel luglio scorso su *Nature* è stato pubblicato un articolo che conferma come i fitati vengano trasformati in inositolo dal microbiota, dando una ragione di esistere nel nostro intestino anche ad alcune tipologie di *Escherichia coli*, specie

Le sostanze che limitano l'assorbimento di nutrienti possono essere molto utili: ecco l'esempio dei fitati, trasformati dal microbiota in inositolo, importante per il corretto metabolismo dei carboidrati

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

potenzialmente dannosa, che tuttavia è efficiente nel compiere questa trasformazione.

I ricercatori osservano anche come **l'inositolo sintetizzato nel nostro intestino sia utile nel promuovere le "riparazioni" dei danni alle cellule intestinali** che avvengono quotidianamente. Questi danni, quando sono in forma lieve non sono percepibili, al contrario lo sono per quei soggetti che lamentano diverse forme di colite, con sintomi comuni come tensione, gonfiore e dolore addominali. L'aspetto più interessante è che **il nostro microbiota è in grado di convertire efficacemente i fitati in inositolo solo se è sano**, altrimenti la conversione è minore e i fitati rimasti svolgono la loro azione di anti-nutriente, assistendo dunque ad un doppio danno.

Come mantenere un microbiota sano? Ne avevamo già parlato proprio in questa rubrica: in estrema sintesi è utile **variare il più possibile il consumo di adeguate porzioni di verdura, frutta, legumi e cereali integrali**; nel contesto del metabolismo dell'inositolo la verdura e la frutta saranno utili, non tanto perchè contengono questa sostanza, ma per l'indiscussa capacità di migliorare la salute del nostro microbiota. (*consumatori.e-coop.it*)



Ricette, bottiglie e libri

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

100 g di sedano rapa contengono solo 23 kcal, in compenso l'ortaggio è ricco di vitamine (A, B, C) e di sali minerali, in particolare ferro, potassio e manganese. Ha un'azione tonica, espettorante e digestiva, per cui non dovrebbe mai mancare in cucina. Può essere consumato crudo, al forno, lessato e impanato e gratinato o fritto, anche per come chips. È perfetto per preparare delicate vellutate e puree, (anche quella di patate), in abbinamento a erbe aromatiche come il timo o la salvia, a frutta secca e formaggi cremosi che ne bilanciano la consistenza e il sapore. Accompagna molto bene anche il gusto del baccalà e quello del salmone.

Crema di sedano rapa al roquefort e nocciole

800 g di sedano rapa, 1 patata, 150 ml di panna fresca, 1 scalogno, 40 g di nocciole, 20 g di burro, timo, brodo vegetale, olio d'oliva extravergine, 140 g di roquefort, sale e pepe

Lavate con cura il sedano rapa e sbucciatelo con un pelapatate, tagliatelo a fette



L'ortaggio da scoprire

Un po' sedano, un po' rapa

Simile nel gusto al sedano, e nella forma alla rapa, questo ortaggio dal sapore delicato e particolare è il perfetto ingrediente di molte sorprendenti ricette

spesse poi a tocchetti; sbucciate e fate lo stesso con la patata; in una casseruola fate rosolare dolcemente lo scalogno tritato nel burro e, quando sarà diventato trasparente, unite il sedano rapa e la patata; fate insaporire per qualche minuto, salate e pepate, coprite con brodo vegetale, cuocete per 30 minuti o fino a quando le verdure saranno diventate morbide; riducete in crema omogenea aiutandovi con il frullatore a immersione, unite la panna per ottenere un risultato setoso; trasferire nei piatti da portata e servite con il roquefort (o gorgonzola) a dadini, le nocciola tostate e tritate grossolanamente, le foglioline di timo e un filo d'olio a crudo.

Purè di sedano rapa con porcini fritti

Purè: 300 g di sedano rapa, 300 g di patate farinose, 80 ml di panna fresca, burro, noce moscata, salvia, sale e pepe

Porcini fritti: 500 g di porcini, 150 g di pangrattato, 150 g di farina bianca 00, 190 ml d'acqua, olio di semi d'arachide, sale

Mondate il sedano rapa e le patate, sbucciatele e riduceteli a cubetti uguali; lessateli in una casseruola in acqua salata in ebollizione finì a quando saranno teneri; scolateli con una schiumarola e trasferiteli in una ciotola, unite la panna, un po' di burro e riducete il tutto a una crema densa con il frullatore a immersione, aggiustando di sale, pepe e noce moscata. Mondate i porci-



ni con un panno umido, raschiate delicatamente il gambo con la lama di un coltellino per eliminare i residui di terra a passateli con un pennellino; tagliateli a metà e poi a fette; in una ciotola mescolate con una frusta la farina setacciata, aggiungendo l'acqua in modo da ottenere una massa fluida e priva di grumi; aggiustate di sale, passate i funghi prima nella pastella e poi nel pangrattato, quindi friggeteli in olio a 170°C; quando saranno ben dorati prelevateli con un mestolo forato e fateli asciugare su carta da cucina; salateli e serviteli con il purè

di sedano rapa, decorando con qualche fogliolina di salvia fresca.

Bastoncini di sedano rapa al forno

800 g di sedano rapa, 1 spicchio d'aglio, rosmarini, olio d'oliva extravergine, sale e pepe

Lavate il sedano rapa e privatelo della buccia, tagliatelo a bastoncini, conditeli con olio, aglio e rosmarino tritati, sale e pepe; poneteli su una teglia foderata con carta da forno in modo che formino un solo strato e cuocete in forno 200°C per 15 minuti, e a 5 minuti dal termine dorate con il grill; sfornate e servite.

Le ricette di questa pagina sono tratte da Fiorfiore in cucina, gennaio 2019



Una carbonara senza uova

Rigatoni alla carbonara di ceci e curcuma

Per 4 persone: 360 g di rigatoni di Gragnano Igp Fior fiore, 230 g di ceci vivi verde già lessati, 100 g di guanciale in una sola fetta, 100 g di pecorino semistagionato grattugiato, 2 cucchiaini di curcuma in polvere, sale e pepe



Tagliate il guanciale a listarelle e fatele rosolare in una padella antiaderente senza grassi: dovrà risultare dorato e croccante; scolatelo e tenetelo al caldo, conservando anche 1-2 cucchiaini di grasso. Frullate i ceci con il pecorino, il pepe, il sale, la curcuma e il grasso del guanciale; diluite con poca acqua calda fino a ottenere una crema densa ma non troppo. Lessate la pasta, scolatela al dente e mantecatela con crema di ceci; aggiungete il guanciale rosolato e servite con pecorino grattugiato e pepe appena macinato. (Fiorfiore in cucina, novembre 2020)

Mi è stata regalata di recente, da una signora originaria della Calabria, una marmellata di arance amare che ho molto apprezzato; non ho mai sentito parlare dell'arancio amaro: potete darmi qualche informazione su questa pianta e su i suoi utilizzi? Vi ringrazio. Valentina Trentini (Levico).

Gentile Signora, l'arancio amaro o acido (*Citrus aurantium* o *bigaradia*), è noto anche come "arancio di Siviglia" e appartiene, proprio come l'arancio dolce (*Citrus sinensis*), al gruppo degli agrumi (v. mandarino, limone, cedro, pompelmo ecc.), commercialmente molto importanti, a diffusione

L'arancio di Siviglia

Dolce arancia amara

Questo antico frutto era coltivato in Europa ancor prima dell'arancia dolce. Ha proprietà calmanti, digestive, concilia il sonno ed è ottimo nelle marmellate

di Iris Fontanari



La buccia dell'arancia amara è più ruvida e rugosa di quella dell'arancia dolce

tropicale e subtropicale, originari dell'Asia sudorientale. Tuttavia l'arancio amaro era già coltivato in Spagna ancor prima dell'arancio dolce

ed era considerato utile anche dal punto di vista medicinale, in quanto **dotato di proprietà calmanti, digestive, ipnotiche (favorevoli al sonno), sudorifere, ecc.**

I suoi frutti sono grossi, rotondi, con buccia rugosa e con polpa molto acida e amara: visti dal di fuori, assomigliano a quelli dell'arancio dolce; quando sono maturi, i frutti si staccano facilmente dalla pianta; quest'ultima è provvista di un ap-



parato radicale ben sviluppato, robusto e resistente alle malattie che colpiscono in genere le altre specie coltivate; i rami spinosi portano foglie profumate, ovali, larghe, e fiori larghi, dal gradevolissimo profumo, raggruppati in grappoli ascellari. Questa pianta è presente spesso nei giardini o lungo i viali anche a scopo ornamentale, ma viene utilizzata soprattutto come **portinnesto per la moltiplicazione di moltissimi altri agrumi coltivati, tra cui proprio l'arancio dolce.**

Le gran parte delle arance amare che si raccolgono viene usata nella preparazione di **marmellate, mentre la buccia è utilizzata per distillare liquori d'arancio e per estrarre l'olio essenziale, che è un ingrediente di alcuni profumi.** Attualmente la buccia è più apprezzata per il suo sapore che per le sue proprietà, proprio il contrario di quanto accadeva nel passato.

Dalle foglie e dai rami giovani dell'arancio amaro si può ricavare, oltre a preziose essenze, anche un **infuso** sedativo molto utile per il sistema nervoso; dai fiori, anch'essi sedativi e antispasmodici, si estrae un'essenza che è un componente della nota acqua di Colonia. Con un cucchiaino di fiori essiccati e un po' d'acqua bollente si può ottenere una **tisana** del dopo pranzo, forse meno efficace dell'infuso di foglie, ma ugualmente digestiva, tonica, calmante e antispasmodica. Dai fiori si ottiene pure l'acqua di fiori d'arancio, che viene usata come aromatizzante.

LE RICETTE

Marmellata di arance amare

Ingredienti: arance amare, zucchero

Lavare e asciugare le arance; tagliare la scorza con un coltellino affilato per evitare la parte bianca, che andrà eliminata perché troppo amara; tagliare a pezzetti la polpa, pesarla, metterla in un tegame con lo zucchero (metà del peso della polpa); cuocere per 30-40 minuti, mescolando ogni tanto; intanto cuocere le scorze tagliate a striscioline in poca acqua per qualche minuto, poi cambiare acqua e far cuocere ancora qualche minuto, quindi scolare e aggiungere alla polpa d'arancia in cottura; far cuocere e quando inizia ad addensarsi spegnere, riempire subito i vasetti sterilizzati e chiuderli ermeticamente.



Scorze di arance amare sciropate

Ingredienti: arance amare, zucchero

Scegliere delle arance amare fresche e dalla buccia spessa, rugosa e lucida, lavarle bene, asciugarle e sbuciarle con un coltello affilato senza intaccare la parte bianca perché è molto amara; tagliare la scorza a quadratini, metterla al fuoco in acqua abbondante e farla cuocere molto: pungendone con un ago un pezzetto, questo deve cadere facilmente dall'ago: a questo punto, scolare e far asciugare.

Mettere al fuoco dello zucchero (poco più di metà del peso delle scorze), farlo liquefare e aggiungere i quadretti di arance; lasciar cuocere finché le scorzette saranno del tutto coperte di sciroppo, cercando di evitare che lo zucchero imbrunisca. Invasare subito in recipienti preriscaldati e chiudere ermeticamente.

NB! Quando si aggiungono le scorzette allo zucchero liquefatto è necessario tenere un calore molto tenue per evitare che lo zucchero imbrunisca, mescolando con delicatezza per non rompere le scorze, ma anche con vigore perché lo zucchero non attacchi sul fondo o si avvolga tutto attorno al cucchiaino di legno. Le scorzette dovranno risultare completamente ricoperte da uno sciroppo chiaro.

**CON UNA BUONA SPESA POSSIAMO
FARE UN REGALO AL MONDO.**

Auguri da Coop



UNA BUONA SPESA PUÒ CAMBIARE IL MONDO

LA **coop** **SEI TU.**

SocioSi

Raccolta
Punti

valida nei negozi aderenti

USA I PUNTI DAL 26 NOVEMBRE AL 9 DICEMBRE

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



Misto Benessere Contorno Più
Orogel
surgelato 450 g
3,76 € al kg



SOLO PER I SOCI

90
PUNTI e 0,79 €

ANZICHÈ 2,15 €

Latte di capra UHT intero
Latte Trento
500 ml
2,98 € al litro



SOLO PER I SOCI

90
PUNTI e 0,59 €

ANZICHÈ 1,99 €

Panna spray Fior di Neve
TreValli
250 g
6,36 € al kg



SOLO PER I SOCI

90
PUNTI e 0,69 €

ANZICHÈ 2,15 €

Savoardi
Coop
300 g
3,17 € al kg



SOLO PER I SOCI

50
PUNTI e 0,45 €

ANZICHÈ 1,30 €

Biscotti Novellino classico
Campiello
350 g
3,11 € al kg



SOLO PER I SOCI

60
PUNTI e 0,49 €

ANZICHÈ 1,40 €

Sugo di pomodoro concentrato con verdure
Ortolina
tubo 130 g
5,00 € al kg



SOLO PER I SOCI

30
PUNTI e 0,35 €

ANZICHÈ 0,99 €

Olio di semi vari
Topazio
1 litro
1,39 € al litro



SOLO PER I SOCI

50
PUNTI e 0,89 €

ANZICHÈ 2,15 €

Preparato per Gulasch Bauer
busta 50 g
15,80 € al kg



SOLO PER I SOCI

40
PUNTI e 0,39 €

ANZICHÈ 1,20 €

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 10 AL 24 DICEMBRE

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



**Latte Senza Lattosio
Accadi**
parzialmente scremato
1 litro
1,55 € al litro



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



SOLO PER I SOCI
70 PUNTI e **0,85 €**
ANZICHÈ **1,89 €**

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



Dado Classico Knorr
20 dadi - 200 g
5,95 € al kg



SOLO PER I SOCI
80 PUNTI e **0,39 €**
ANZICHÈ **1,50 €**

SOLO PER I SOCI
60 PUNTI e **0,59 €**
ANZICHÈ **1,70 €**

**Aceto Balsamico di Modena IGP
Ponti**
500 ml
2,70 € al litro



**Vino da tavola
Tavernello**
rosso - bianco - rosato
1 litro
1,39 € al litro



SOLO PER I SOCI
60 PUNTI e **0,75 €**
ANZICHÈ **1,95 €**

SOLO PER I SOCI
70 PUNTI e **0,69 €**
ANZICHÈ **1,69 €**

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.



FEASR



REGIONE DEL VENETO



PSR
VENETO
2014-2020

FONDO EUROPEO AGRICOLO PER LO SVILUPPO RURALE: L'EUROPA INVESTE NELLE ZONE RURALI

formaggio
piave
DOP



Da sempre garanzia di qualità

Prodotto solo con materie prime di qualità superiore: **latte fresco bellunese**, sale e caglio.
Senza coloranti e conservanti.

Senza glutine e naturalmente **privo di lattosio** grazie al tradizionale processo di produzione e stagionatura.



Veneto
The Land of Venice

www.veneto.eu

Iniziativa pubblicitaria finanziata dal Programma di Sviluppo Rurale per il Veneto 2014-2020.
Organismo responsabile dell'informazione: Consorzio Tutela Piave DOP.
Autorità di gestione: Regione del Veneto - Direzione AdG FEASR e Foreste

dall'1 dicembre 2020 al 30 gennaio 2021

sodastream®

A Natale non rimanere
senza acqua frizzante!



~~149,00€~~
115,00€

SCONTO
22%

**GASATORE
CRYSTAL BLACK**

Il pack contiene:

- 1 gasatore Crystal Black
- 1 bottiglia in vetro da 0,75 lt
- 1 cilindro di Co₂



~~24,90€~~
16,90€

SCONTO
32%

**BIPACK BOTTIGLIE
IN VETRO**

Il pack contiene:

- 2 bottiglie in vetro da 0,75 lt

OFFERTA

DAL 12 DICEMBRE 2020 AL 30 GENNAIO 2021

ACCENDIFUOCO ECOLOGICO SUPERFIAMMA

Scatola con 24 confezioni
da 24 cubetti

- Naturale, inodore
- Non sporca, non fa fumo

PREZZO € 24,80
OFFERTA € 18,90
PREZZO SOCI € **14,90**

SCONTO
39%



MARKETING S&T

MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO L'8 DICEMBRE 2020

CONSEGNA ENTRO IL 22 DICEMBRE 2020

nr. 556 CASERMA DEI POMPIERI LEGO DUPLO

- Caserma dei pompieri giocattolo, facile da costruire, dotata di torre e di autopompa con lampeggiante e sirena che si attivano premendo il pulsante
- Include: due pompieri, un cane e accessori vari
- Misure: la caserma dei pompieri cm 25x12x26 H
l'autopompa cm 14x7x10 H
- Età: dai 2 anni



PREZZO € 49,90

OFFERTA € 44,90

PREZZO SOCI € 39,90 **SCONTO 20%**



nr. 558 LABYRINTH 3D RAVENSBURGER

- Gioco di società nel quale i personaggi con i loro poteri magici spostano le torri gigantesche del labirinto per trovare tutti i tesori
- Completo di: 1 tabellone, 26 torri, 4 pedine, 12 carte tesoro, 4 carte delle rune, 24 carte magiche
- Età: dai 7 anni



PREZZO € 39,90

OFFERTA € 29,90

PREZZO SOCI € 26,90 **SCONTO 32%**



nr. 560 PISTA MACCHININE FLEXTREME DISCOVERY SET SMOBY

- Discovery set FleXtreme composto da 184 pezzi per costruire una pista con curve, salite e discese, 4,4 metri circa di lunghezza
- Il set include una macchinina con una cover aggiuntiva che, grazie ad un sistema innovativo, non si ribalta e può effettuare i giri della morte senza cadere
- 3 Batterie LR03 1.5V incluse
- Età: 4 - 8 anni



PREZZO € 44,90

OFFERTA € 37,90

PREZZO SOCI € 33,90 **SCONTO 24%**



nr. 557 LA PIANOLA DEGLI ANIMALI CLEMENTONI

- Divertente e colorata pianola degli animali che accompagna il bambino nella scoperta della musica
- Tre modalità di gioco: tastiera musicale, tastiera canterina e tastiera educativa, che insegna i primi numeri ed i colori
- Completa di 2 pagine interattive, che propongono canzoni, versi e nomi degli animali e filastrocche, e pratica maniglia per il trasporto
- Età: 18 - 36 mesi



PREZZO € 19,90

OFFERTA € 15,90

PREZZO SOCI € 13,90 **SCONTO 30%**



nr. 559 CICCIOBELLO FIOCCO DI NEVE

- CiccioBello in versione invernale, completo di calda tutina, cappellino, sciarpa e ciuccio, senza il quale piange disperato
- Richiede 3 batterie AAA (non incluse)
- Età: dai 3 anni



PREZZO € 49,90

OFFERTA € 41,90

PREZZO SOCI € 36,90 **SCONTO 26%**



PADELLE ARTICA INDUCTION AETERNUM

- Corpo coniato ad elevato spessore.
- Rivestimenti a base d'acqua. Interno antiaderente Petravera Plus, rinforzato con particelle minerali.
- Esterno silconico HT Silver
- Manici in bakelite



nr. **524** BIS PADELLE ARTICA Ø 24-28 CM

PREZZO € 29,90
OFFERTA € 23,90
PREZZO SOCI € **18,90**
SCONTO **36%**



nr. **525** TRIS PADELLE ARTICA Ø 20-24-28 CM

PREZZO € 39,90
OFFERTA € 29,90
PREZZO SOCI € **24,90**
SCONTO **37%**

LINEA ENNA GRANITIUM BALLARINI

- Triplo rivestimento interno antiaderente applicato a spruzzo CORTAN Granitium rinforzato con particelle minerali
- Rivestimento esterno: smalto elastico ad alto spessore
- Fondo rettificato adatto per gas, piastra elettrica, piastra vetroceramica
- Manici in materiale termoisolante, ergonomici, saldati, colore nero
- Colore Silver metallizzato



nr. **513** PADELLA 1 MANICO Ø 20 CM

PREZZO € 13,90
OFFERTA € 9,90
PREZZO SOCI € **6,90**
SCONTO **50%**

nr. **517** CASSERUOLA 1 MANICO Ø 16 CM

PREZZO € 17,90
OFFERTA € 11,90
PREZZO SOCI € **8,90**
SCONTO **50%**

nr. **514** PADELLA 1 MANICO Ø 24 CM

PREZZO € 17,90
OFFERTA € 11,90
PREZZO SOCI € **8,90**
SCONTO **50%**

nr. **518** CASSERUOLA 2 MANICI Ø 20 CM

PREZZO € 19,90
OFFERTA € 12,90
PREZZO SOCI € **9,90**
SCONTO **50%**

nr. **515** PADELLA 1 MANICO Ø 28 CM

PREZZO € 19,90
OFFERTA € 12,90
PREZZO SOCI € **9,90**
SCONTO **50%**

nr. **519** CASSERUOLA 2 MANICI Ø 24 CM

PREZZO € 22,90
OFFERTA € 14,90
PREZZO SOCI € **11,90**
SCONTO **48%**

nr. **516** PADELLA 1 MANICO Ø 30 CM

PREZZO € 22,90
OFFERTA € 14,90
PREZZO SOCI € **11,90**
SCONTO **48%**

nr. **520** TEGAME 2 MANICI Ø 24 CM

PREZZO € 19,90
OFFERTA € 12,90
PREZZO SOCI € **9,90**
SCONTO **50%**

LINEA COTTURE SPECIALI GRANDI MISURE BALLARINI

- Rivestimento interno antiaderente ad alto spessore applicato a tre strati, rinforzato con particelle ceramiche per uso intensivo
- Rivestimento esterno resistente alle alte temperature
- Manici professionali, in acciaio, con rivetti in alluminio
- Fondo: adatto per gas, piastra elettrica, vetroceramica, adatti anche per il forno
- Colore nero opaco



nr. **521** PADELLA ALTA 1 MANICO Ø 32 CM

PREZZO € 49,90
OFFERTA € 34,90
PREZZO SOCI € **29,90**
SCONTO **40%**



nr. **522** TEGLIA 40X30 CM

PREZZO € 79,90
OFFERTA € 55,90
PREZZO SOCI € **47,90**
SCONTO **40%**



nr. **523** TORTIERA Ø 32 CM

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

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 stira.
- 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

OFFERTE VALIDE SOLO AL COOP SUPERSTORE

**DALL'1 AL 31 DICEMBRE
LE OFFERTE DEL MESE**

TRENTO

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

coop
SUPERSTORE



LINEA COTTURA ANTIADERENTE ACTUAL® DI PENSOFAL

Giusto mix tra classico e moderno, con classico rivestimento antiaderente nero e manici color rubino con effetto serpentato. Corpo alluminio puro al 99,5% ad alto spessore con esclusivo rivestimento interno antiaderente BIOTANK® a 7 strati. Struttura a nido d'ape, privo di PFOA e PFAS, che garantisce elevate prestazioni di antiaderenza e resistenza. Doppio fondo forgiato a superficie piana "FULL INDUCTION", esclusivo e brevettato, adatto tutti i piani cottura, **incluso quelli ad induzione.**

ALCUNI ESEMPI

BISTECCHIERA
cm 28X28

PREZZO € 23,50
OFFERTA € 16,40

PREZZO SOCI € 13,90 **SCONTO 40%**

COPERCHIO VETRO
ø cm 28

PREZZO € 9,90
OFFERTA € 6,90

PREZZO SOCI € 5,90 **SCONTO 40%**

CASSERUOLA 1 MANICO
ø cm 16

PREZZO € 18,20
OFFERTA € 12,50

PREZZO SOCI € 10,90 **SCONTO 40%**

PADELLA ALTA
ø cm 20

PREZZO € 15,90
OFFERTA € 11,00

PREZZO SOCI € 9,50 **SCONTO 40%**

PASTASÌ FAMILY
lt 5

PREZZO € 36,50
OFFERTA € 25,50

PREZZO SOCI € 21,90 **SCONTO 40%**

TEGAMI ANTIADERENTE
ø cm 24

PREZZO € 24,90
OFFERTA € 17,40

PREZZO SOCI € 14,90 **SCONTO 40%**

MISSIONE RISPARMIO

OFFERTE VALIDE SOLO AL COOP SUPERSTORE

**DALL'1 AL 31 DICEMBRE
LE OFFERTE DEL MESE**

TRENTO

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

coop
SUPERSTORE

MICROPILE MEZZA ZIP UOMO O DONNA RAPAX

Taglie e colori assortiti



PREZZO € 15,90
OFFERTA € 13,40

PREZZO SOCI € **11,90** **SCONTO 25%**

PILE FULL ZIP UOMO O DONNA RAPAX

Taglie e colori assortiti



PREZZO € 18,90
OFFERTA € 15,90

PREZZO SOCI € **13,90** **SCONTO 26%**

PANTALONE PILE UOMO O DONNA RAPAX

Taglie e colori
assortiti



PREZZO € 19,90
OFFERTA € 16,90

PREZZO SOCI € **14,90** **SCONTO 25%**

TROLLEY CABINA LUNA

- ABS alleggerito con scomparto divisorio interno con tasca
- 4 ruote doppie
- Chiusura a combinazione TSA
- Colori assortiti

In OMAGGIO all'interno
il borsoncino richiudibile
in poliestere
misure cm 40x20x25,
adatto come secondo
bagaglio a mano

cm 55x40x20

PREZZO € 46,90
OFFERTA € 34,90

PREZZO SOCI € **29,90**

SCONTO 36%



DAL 21 NOVEMBRE ALL'8 DICEMBRE

Quest'anno la spesa della Colletta la mettiamo qui.

Le restrizioni non limitano il bisogno di milioni di famiglie, anzi, lo rendono ancora più urgente. Per questo la Colletta Alimentare cambia forma, per garantire la raccolta nella massima sicurezza.

Con una donazione da 2, 5 o 10 euro che puoi pagare in cassa per aiutare chi è in difficoltà.



**Colletta
Alimentare 2020**
Cambia la forma, non la sostanza

Iniziativa locale di:



**FAMIGLIA
COOPERATIVA** 

