

cooperazione tra **consumatori**

ILBARDIVERSO

Sait-Coop è partner di Educa e collabora con Ilbardiverso

DONNA VITA LIBERTÀ

La cartolina della campagna Coop a sostegno del popolo iraniano

BANCO ALIMENTARE

Sait-Coop e Famiglie Cooperative: 26 anni con il Banco Alimentare



Educa 2023

COMUNICARE, CON NUOVI ALFABETI

A Rovereto dal 14 al 16 aprile più di 100 appuntamenti per parlare di educazione. Per costruire spazi di incontro e dialogo



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



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

Noi significa prendersi cura.

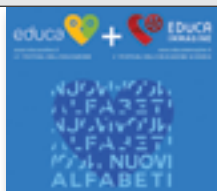


Siamo le Banche di Credito Cooperativo vicine alle persone, alle imprese e ai territori. **Bancassicura** è il nostro sistema di servizi per dare protezione e attenzione al mondo che ti circonda. Diamo risposte concrete a specifici bisogni di tutela della persona, dei beni e del patrimonio e offriamo un supporto per la previdenza complementare e per l'assistenza sanitaria integrativa. Perché è importante sapere che puoi contare su di noi.

Gruppo Cassa Centrale, le Banche di tutti noi.

BANCASSICURA





sommario

- primo piano**
- 6 **Educa: Nuovi Alfabeti**
3 giorni, due festival, un solo tema
di Silvia De Vogli
- cooperazione di consumo**
- 11 **Alla Coop i prezzi sono Pop**
Perché una spesa di qualità deve essere per tutti
di Paola Minoliti
- 12 **Sait Coop e Famiglie Cooperative per Banco Alimentare**
Da più di 25 anni insieme per la solidarietà
- 14 **Con Unhcr e Medici Senza Frontiere**
Sisma in Siria e Turchia:
Coop, a sostegno delle persone in difficoltà
- consumi**
- 16 **Vezzano, A Totus**
La filiera della moda sostenibile è circolare
di Dario Pedrotti
- 18 **Coop per la riduzione della plastica**
Platica: riuso o riciclo?
di Chiara Faenza
- educazione**
- 19 **Le proposte per l'estate della coop La Coccinella**
Estate Insieme per divertirsi!
di Doris Whitfield
- 20 **Avventure e scoperte nella natura**
Tutte le forme della montagna
di Silvia Martinelli
- 21 **La coop formativa scolastica**
per l'Archè Camp estivo
- società**
- 22 **Dalla Viva Voce, "Cose da ragazzi"**
Crescere con la box
di Antonella Valer
- attualità**
- 23 **Rischio nucleare**
Tra sottovalutazione e rassegnazione
più informazione per aumentare la consapevolezza
di Alberto Conci

- ambiente**
- 25 **Il Biomonitoraggio in Valsugana**
Il polline inquinato ci dice
che anche il nostro ambiente lo è
di Maddalena di Tolla Deflorian
- 27 **WWF Trentino**
Save the Prince: come salvare
rane, rospi e salamandre sulle strade
di Federica Daldon
- cultura/cooperazione**
- 28 **BaldaMemoria: un archivio**
digitale per il monte Baldo
- 28 **Cooperazione e scuola**
Diamoci del noi
di Sara Perugini
- mangiare etico**
- 30 **I problemi della filiera del cacao**
Le uova di Pasqua
che non nascondono brutte sorprese
di Beatrice De Blasi
- stare in salute**
- 34 **Cibo e cotture**
Acrilammide: quali limiti?
- 36 **Gli psicobiotici**
Yogurt e crauti contro stress e ansia

rubriche

- 29 **cultura libri**
Le recensioni del mese
a cura di Franco Sandri
- 32 **mangiare e bere**
Pasqua e uova
Tutte le forme dell'uovo
- 37 **coltivare**
La "pianta della vita"
Il ginseng che cresce nell'orto
di Iris Fontanari



16

La filiera della moda sostenibile è circolare

A Vezzano c'è ATotus: un negozio, la realizzazione di un progetto di economia circolare che include tutti gli attori della filiera della moda sostenibile, coinvolti attraverso il riciclo, l'upcycling e il riuso



27

Save the Prince: salvare rane e rospi sulle strade

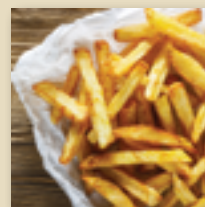
È il momento di Save the Prince, il progetto di salvataggio Anfibi promosso dal WWF Trentino, che protegge l'ecosistema. Nel 2022 salvati grazie al progetto quasi 40mila anfibi. Ecco come partecipare



32

Tutte le forme dell'uovo

Semplici e versatili, ricche di proteine nobili, le uova sono protagoniste di ricette e abbinamenti nuovi e inconsueti, che soddisfano ogni gusto e sorprendono il palato



34

Acilammide: quali limiti?

L'acrilammide è una sostanza potenzialmente cancerogena che si forma nel pane, nelle patate fritte, nei biscotti. La Ue stabilirà entro l'estate 2023 i livelli massimi di questa sostanza consentiti nei cibi

Se porti il tuo numero in CoopVoce
ATTIVAZIONE E PRIMO MESE GRATUITO



150 Giga 7,90€

EVO
150



150
GIGA



MINUTI
ILLIMITATI



1000
SMS

Iniziativa valida dal 30 marzo al 19 aprile 2023
per chi porta il numero in CoopVoce
e per il cambio piano dei già clienti



Iniziativa attivabile
anche con Self SIM

coopvoce
Comunicare è semplice

Dal 30 marzo al 19 aprile 2023 è disponibile per chi richiede la portabilità del numero in CoopVoce "EVO 150" che prevede ogni mese, in territorio nazionale, 150 GIGA di traffico internet in 4G, minuti illimitati e 1000 SMS verso numeri fissi e mobili al costo di 7,90€. 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. L'offerta scelta 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. L'offerta è attivabile a 9€ anche dai già clienti, che verranno scalati dal credito residuo della SIM insieme al canone del primo mese. Il traffico voce, SMS e dati dell'offerta "EVO 150" è utilizzabile anche nei Paesi dell'Unione Europea, conformemente e nel rispetto di quanto previsto dai Regolamenti UE 2015/2120 e 2016/2286 (RLAH). L'uso del servizio è personale, secondo quanto previsto dall'art.4 delle CONDIZIONI GENERALI DI CONTRATTO. Per maggiori dettagli sull'offerta, policy di corretto utilizzo e limitazioni, condizioni generali di contratto, visita il sito www.coopvoce.it. I clienti che nello stesso periodo richiedono la portabilità del numero con "EVO 150" in negozio o tramite negozio online non pagheranno i costi di attivazione della SIM e il primo mese è gratuito. Per chi, invece, richiede la portabilità del numero dopo l'acquisto di una Self SIM, a portabilità avvenuta, riceverà un bonus di traffico telefonico pari al costo di 9,90€ sostenuto per l'acquisto.



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 • 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 Viale Trento, 31/B - Piazza N. Sauro, 19/A • S. LORENZO IN BANALE, Strada Noa, 2 • STRIGNO Via Roma, 27 • STORO Via Conciliazione, 22 • TRANSACQUA Viale Piave, 169 • TRENTO Piazza G. Cantore, 30 - Via Brigata Acqui, 2 - Via Solfero, 43 - Ravina - Via Herrsching, 1 - Via C. Menguzzato, 85 - Corso 3 Novembre, 2 - Piazza Lodron, 28 - Centro Direzionale Trento Sud • TUENNO Piazza Alpini, 24 • VEZZANO Via Roma, 45 • VILLALAGARINA Via 25 Aprile, 50
PROVINCIA DI BELLUNO: AGORDO Via Insurrezione, 18 • FALCADE Piazza Mercato • SEDICO Via Gerolamo Segato, 11 • **PROVINCIA DI BOLZANO:** BOLZANO Via Macello, 29 - Palais Campofranco • MONGUELFO Via Pusteria, 17 • SALORNO Via Trento, 18

“Nuovi alfabeti”, per una società migliore

La notizia che è finita la guerra, che il clima si sta sistemando, che gli uomini sembrano tornati umani mi coglie di sorpresa, impreparato. Si tratta di un pesce d'aprile, di un brutto scherzo. Amaro il ritorno alla realtà, al quotidiano, al martellamento sinistro dei media.

Nonostante questo, nonostante tutto, aprile invoglia a vivere dopo l'assopimento invernale, stimola anima e corpo, ci fa guardare al futuro con fiducia, a superare le immani tragedie (conflitti, terremoti, pandemie, migranti, inquinamenti, stravolgimenti climatici ...) dalle quali sembra impossibile uscire.

Aprile è il mese della Pasqua per i Cristiani, della risurrezione e della rinascita dopo la catarsi della Quaresima, è il mese del risveglio per la Natura, dei nuovi germogli, del ritorno festoso delle rondini, dell'uscita dal letargo per tanti animali, il mese della speranza per noi, del riscatto da situazioni incresciose, il mese del fare, dell'agire, del mettere in pratica i buoni propositi, dell'aiutare i giovani a costruirsi un domani migliore dentro una società meno inospitale.

Buoni, confortanti segnali in questa direzione ci vengono dal mondo della cooperazione, dal fervore di iniziative attivate un po' ovunque sul nostro territorio

nei campi più diversi, dalla scuola al lavoro, dall'imprenditoria solidale all'assistenza, dalla cultura alla ricerca, dall'ecologia al consumo critico.

Esemplare in quest'ottica quanto messo in campo a Rovereto, nell'Atene del Trentino come venne definita in passato in omaggio allo spessore culturale della sua gente, orientata a rinverdire la propria immagine con iniziative di notevole impatto. A cominciare da “Educa: nuovi alfabeti”, una tre giorni, da venerdì 14 aprile a domenica 16, con più di 100 appuntamenti per costruire il linguaggio del futuro: “un lessico dove sono centrali parole come sostenibilità, partecipazione, inclusione, rispetto e ascolto” necessarie a creare spazi di incontro e dialogo tra generazioni, tra uomini e donne, tra culture e religioni differenti, imprescindibili per guardare al domani con più serenità e in maniera condivisa. E così come in terra Lagarina una notevole serie di intraprese similari sono fiorite nelle valli, quali mirate all'apprendimento delle lingue, quali alle attività sportive e all'organizzazione del tempo libero, alla custodia dei piccoli, all'inclusione dei meno fortunati... Sono il frutto della nostra cooperazione, che c'è sempre là dove il bisogno chiama.



DIRETTORE RESPONSABILE
Giuseppe Ciaghi

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

Questo numero è stato chiuso
in tipografia il 16-03-2023
La tiratura del numero
di marzo 2023 di
“Cooperazione tra Consumatori”
è stata di 37.504 copie

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

HANNO COLLABORATO
Alberto Conci, Federica Daldon,
Beatrice De Blasi, Silvia De Vogli,
Maddalena Di Tolla Deflorian,
Iris Fontanari, Cristina Galassi,
Silvia Martinelli, Dario Pedrotti,
Sara Perugini, Franco Sandri,
Doris Whitfield.

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 XXX - APRILE 2023
Mensile della Cooperazione
di consumo trentina
casella postale 770 - 38121 Trento
Aut. Trib. di Trento n. 829 del 6-7-1994

Lezioni magistrali e dialoghi con esperti nazionali, laboratori formativi, ma anche letteratura, musica e cinema e tante attività animate per bambini, ragazzi e famiglie. Saranno davvero moltissime le proposte che per tre giorni occuperanno i palazzi, i teatri e le strade di Rovereto grazie a Educa, festival giunto alla sua 13ª edizio-



ne, promosso da Provincia Autonoma di Trento, Università di Trento e Comune di Rovereto. Un Festival in cui “educazione” risuona con “cooperazione”: da sempre organizzato da Consolida con il contributo della Cooperazione Trentina e le Casse Rurali Trentine, annovera quest’anno tra i partner anche Coop Trentino Sait (Consorzio Fa-

miglie Cooperative), che porta il contributo delle Famiglie cooperative. Quest’anno il festival è intitolato “**Nuovi Alfabeti. Costruiamo il lessico del futuro**”, un lessico in cui sono centrali parole come sostenibilità, partecipazione, inclusione, rispetto e ascolto. L’intento di Educa è quello di costruire spazi di incontro e dialogo tra generazioni, tra uomini e donne, tra culture differenti per guardare al domani in modo condiviso. Il Festival si intreccia con **Educa Immagine**, il festival che declina il tema di quest’anno nell’ambito dell’educazione all’immagine e dei media.

Rovereto, 14-16 aprile 2023

Educa: Nuovi Alfabeti 3 giorni, due festival, un solo tema

A Rovereto dal 14 al 16 aprile più di 100 appuntamenti per parlare di educazione e di “Nuovi Alfabeti”. Per costruire spazi di incontro e dialogo tra generazioni, tra uomini e donne, tra culture differenti. Per guardare al domani in modo condiviso. Anche Coop Trentino Sait (Consorzio Famiglie Cooperative) tra i partner

di **Silvia De Vogli**



Il tema della 13ª edizione di Educa

La 13ª edizione di Educa porterà esperti e testimoni di buone pratiche, sia dal Trentino che dal territorio nazionale, che aiutino da un lato a capire le ragioni per cui la nostra rischia di trasformarsi in una “**società del silenzio**” e del ritiro sociale, dall’altro a trovare strategie per costruire dialoghi autentici, spazi di incontro e partecipazione reale nei quali tutti possano esprimersi e costruire insieme un futuro che o è di tutti o non è di nessuno.

I rischi che la nostra si trasformi nella società del silenzio e dell’evitamento sono sempre più evidenti. Ne sono segni chiari il ritiro sociale che assume forme diverse: dalle più in ombra – perché vissute dolorosamente all’interno delle famiglie – dei giovani

chiusi nelle loro camere, a quelle più mascherate dell’indifferenza, del “non mi riguarda”. Nella stessa direzione vanno le opinioni, spesso individuali, urlate, anche quando in buona fede, dietro una tastiera o manifestate con gesti pubblici eclatanti, o con azioni violente, perché sterili e incapaci di generare un reale confronto tra visioni del mondo.

Ecco perché questa nuova edizione del Festival si dedicherà alla ricostruzione di spazi reali di incontro e di partecipazione in cui sia possibile un dialogo autentico, in cui tutte le voci possano esprimersi; un confronto costante che porti ad un orizzonte di senso condiviso e la messa in campo di azioni comuni.

4 ai 19 anni insieme ai loro insegnanti, con laboratori, letture animate, spettacoli teatrali e incontri con esperti in cui i temi saranno approfonditi con linguaggi differenti a seconda delle età: l’educazione finanziaria, il rispetto dell’altro, ma anche della natura e dell’ambiente, l’inclusione e la cittadinanza, i social e i videogiochi, il giornalismo e le fake news.

Venerdì pomeriggio si inaugura il festival per tutti articolato in eventi con format differenti per insegnanti, educatori, genitori, bambini, ragazzi e giovani.

Per il programma completo www.educa-online.it.

GIOVANI

L’edizione dello scorso dell’anno si era chiusa con un impegno da parte del Comitato promotore e del Board scientifico di

costruire spazi in cui i giovani non fossero solo destinatari delle proposte del festival, ma anche protagonisti. Promessa mantenuta: il festival si apre, infatti, con un dialogo su “Scuole e università del futuro” in cui gli studenti rappresenteranno i loro desideri e aspettative a coloro che oggi possono definire le politiche dell’istruzione e dell’educazione.

“I nostri alfabeti” è invece il titolo della serata del venerdì con la musica delle band del Centro Musica e Danza di Rovereto e le testimonianze dei giovani del progetto Strike.

Domenica Master class musicale al teatro Zandonai: decine di giovani si incontrano per sperimentare con i loro maestri il “suonare insieme” per offrire poi al pubblico la loro performance collettiva.



Laboratori, piccoli spettacoli e giochi (sempre a entrata libera, tranne dove necessaria iscrizione) riempiranno per due giorni Corso Bettini, appositamente chiuso al traffico, proposti da musei, biblioteche, cooperative sociali e associazioni

Sempre domenica voce alle opinioni dei giovani anche sul tema della valutazione a scuola: cosa significa per loro? È il voto di una prova o di un percorso formativo? Gli esiti dell’operazione di ascolto condotta dall’Università sarà tema di riflessione con esperti.

INCLUSIONE

Nel lessico del futuro un ruolo centrale ha la parola Inclusionione cui saranno dedicati numerosi appuntamenti, a partire sabato 15 aprile con il seminario “La narrazione per l’inclusionione” con la professoressa Paola Venuti, prouttrice per la didattica dell’università di Trento, preceduta dal Monologo “La luna e il canestro: gli infiniti mondi del possibile” di Fabio Filosofo, anche lui professore dell’università ed esperto di teatro. Seguirà il laboratorio in cui



Rovereto, Corso Bettini

CI VEDIAMO A ILBARDIVERSO?

Coop Trentino Sait collabora con la coop sociale Impronte ne Ilbardiverso: una “palestra di apprendimento” per giovani con fragilità. E tante cose buone a marchio Coop da mangiare e da bere

Coop Trentino Sait (Consorzio Famiglie Cooperative) è entrato tra le organizzazioni che sostengono il festival Educa, un modo per declinare la missione educativa che caratterizza la cooperazione di consumo, che si concretizza in iniziative territoriali di sostegno alle scuole, ma anche di educazione al consumo consapevole e alla promozione di stili di vita, buoni per la salute e l’ambiente.

La partnership con Educa di Coop Trentino Sait è doppiamente educativa: oltre a sponsorizzare il festival, infatti, il consorzio collaborerà con Ilbardiverso della cooperativa sociale Impronte che sarà inaugurato tra pochi giorni in Corso Bettini a Rovereto.

Oltre ad essere un luogo dove passeggiare coniugando gusto e salute, il bar sarà un luogo di eventi e appuntamenti culturali, ma soprattutto una “palestra di apprendimento” dove giovani con fragilità (disabilità, autismo, ritiro sociale) potranno fruire di percorsi di training esperienziale per potenziare le loro capacità relazionali e sociali, ma anche avere orientamento e formazione

professionale per l’inserimento nel mercato del lavoro.

Durante il festival Ilbardiverso ospiterà relatori e pubblico, ma per la serata di apertura di Educa offrirà food & drink a prezzi speciali preparati con prodotti a marchio Coop.

Venerdì 14 aprile dalle 18.30 proprio di fronte al Bar nello spazio “Talk” appositamente allestito per Educa si alterneranno gruppi musicali giovanili del CDM (Centro Musica e Danza) di Rovereto con giovani del progetto Strike! che con le loro testimonianze racconteranno come hanno realizzato il loro sogno e magari cambiato anche un po’ il mondo.

“Come Sait Coop Trentino abbiamo scelto di sostenere il festival – afferma il presidente Renato Dalpalù – perché è attraverso l’educazione che possiamo alimentare scelte individuali e collettive a favore della sostenibilità ambientale e sociale. La collaborazione con Ilbardiverso si inserisce poi nel nostro impegno per la promozione dei valori della salute e dei legami sociali, del buon vivere quotidiano, a partire dal buon cibo”.

docenti ed educatori potranno sperimentare il gaming formativo “Inclusi”.

Domenica invece l’incontro sulle barriere culturali e architettoniche intitolato “Corpi” con Valentina Perniciaro autrice di “Ognuno ride a modo suo”, Valentina Tomirotti, blogger conosciuta con il nome di Pepitosa e Diana Anselmo dell’associazio-

ne Al.Di.Qua. Sempre sulla linea del rispetto delle differenze di ognuno anche il laboratorio proposto dall’associazione Donne in Cooperazione “Parole che fanno la differenza”, mentre l’Associazione Don Milani per il centenario della nascita del parroco rivo-





luzionario propone l'incontro "Una scuola (più) giusta è possibile?"

Educa Immagine proporrà invece la proiezione di *Life animated*, il film documentario sull'autismo cui seguirà il laboratorio con la Fondazione Sistema Toscana.

SOSTENIBILITÀ

Altra parola chiave è la sostenibilità cui sono dedicati laboratori come la "Pedagogia del bosco" e quelli sulla biodiversità delle **Donne in campo**, ma anche incontri con esperti come quello con l'influencer ed econarratrice **Elisa Nicoli** e la scrittrice naturalista e alpinista **Sara Segantin**, moderato da **Stefano Musaico**, referente del **Centro per l'economia solidale**, in cui si proverà a capire qual è l'equilibrio tra comportamen-

appositamente chiuso al traffico, proposti da musei, biblioteche, cooperative sociali e associazioni, sia trentine che provenienti da altre regioni d'Italia.

Un'opportunità per bambini e ragazzi di divertirsi e imparare con i loro coetanei e i loro genitori, tra origami, enigmi matematici, giochi di squadra, pitture, esplorazioni della città e molto altro. **Tutto a entrata libera**; iscrizione necessaria solo dove indicato nel programma.

RAP DIDATTICO

Il festival si conclude con **Murubutu**: forte della sua esperienza nel mondo giovanile, sia come docente che come rapper, ripercorre in un talk domenica pomeriggio la genesi e l'evoluzione di questo genere musicale in Italia mettendone in evidenza le componenti letterarie intrinseche ed estrin-



Educa Immagine Il festival dell'educazione ai media

Il programma del festival Educa si intreccia con quello di Educa Immagine, festival dell'educazione ai media, giunto alla 4ª edizione, che propone appuntamenti sia per genitori che per insegnanti ed educatori.

Video, foto e illustrazioni in tv, sui social, al cinema, per strada, su riviste e quotidiani. Le immagini occupano gran parte del mondo reale e compongono quello virtuale. Emozioni e fatti della vita individuale e pubblica sono oggi un flusso veloce e ininterrotto di istantanee che travalica le parole. Ma **chi insegna l'alfabeto e la grammatica delle immagini per interpretare i messaggi?**

A Educa Immagine parlerà di **tecnologie e comunicazione visuale per l'innovazione didattica, di sharenting** (l'abitudine dei genitori di condividere su piattaforme Internet contenuti che riguardano i propri figli) e di **videogiochi, di educazione sessuale e affettiva sui social** e di come accompagnare giovani e giovanissimi, di **infanzia digitale e di identità tra reale e virtuale.**

Non mancano **proiezioni di film e cortometraggi, una mostra sui meme** e la possibilità di provare **l'intelligenza artificiale con i visori VR insieme a Rai Cultura.** Tra gli ospiti **influencer, registi, attori e giornalisti, insieme a pedagogisti ed esperti di formazione e didattica.**



ti individuali e politiche e scelte collettive rispetto alla tutela dell'ambiente. Seguirà la presentazione con l'autore **Ruggero Poi** della serie di libri per bambini dedicata a **Zoe Salvamondo** sugli obiettivi dell'agenda 2030.

ATTIVITÀ ANIMATIVE PER FAMIGLIE

Laboratori, piccoli spettacoli e giochi riempiranno per due giorni Corso Bettini,

seche, le peculiarità espressive, le fasi di sviluppo dagli anni 90 fino ai nuovi codici linguistici della trap.

Murubutu riflette anche sul potenziale inesperto del rap rispetto alla relazione con poesia, narrativa classica e contemporanea, rivolgendo grande attenzione alla speri-

mentazione, ma soprattutto alla didattica scolastica. **La sera al teatro Zandonai il suo concerto *Storie d'amore con pioggia e altri racconti di rovesci e temporali***, in cui la pioggia è scenario, ma soprattutto, metafora delle nostre infinite possibilità esistenziali.

Decine di persone, tra cui tre minorenni,
rischiano l'esecuzione per aver partecipato alle manifestazioni
in corso in Iran dal settembre 2022 a seguito della morte
di Mahsa Amini, "colpevole" di avere indossato impropriamente il velo.

Le autorità iraniane usano la pena di morte
come mezzo di repressione politica per instillare la paura
tra chi vuole prendere parte alle proteste.

Centinaia di persone - tra cui molte donne e minorenni -
sono state uccise negli ultimi mesi nel corso delle manifestazioni.

Le donne che hanno il coraggio di scendere in piazza
vengono picchiate o colpite al seno e all'inguine
con proiettili veri, oltre ad essere aggredite sessualmente.

Oltre 20.000 persone sono state arrestate e,
in molti casi, sottoposte a torture anche per ottenere "confessioni"
che saranno utilizzate come prove nel corso dei processi.

(Fonte Amnesty International Italia)

Davanti a tanta atrocità non si può tacere.
La popolazione iraniana non può più essere lasciata sola.
Fai sentire la tua voce con un gesto semplice.

LA **coop** SEI TU.



Taglia lungo la linea tratteggiata e invia il tuo appoggio alle donne e agli uomini iraniani.



**Donna.
Vita.
Libertà.**

Firma questa cartolina e consegnala nei punti vendita coop, negli appositi contenitori.

Coop la consegnerà all'Ambasciata iraniana,
insieme a tutte quelle che arriveranno.

Più saranno, più forte sarà la nostra voce
in favore della popolazione iraniana
che sta combattendo per la libertà.

LA **coop** SEI TU.



Sì, sostengo la lotta per la libertà
della popolazione iraniana.

Firma _____

SPETT. COOP ITALIA
VIA DEL LAVORO 6/8
40033 CASALECCHIO DI RENO BO

L'immagine è semplice, efficace, colorata, facile da identificare anche tra i tanti messaggi che incontriamo nei punti vendita. Ricorda le esplosioni disegnate nei fumetti e nei cartoni animati e le trame a puntini diventate il simbolo della Pop Art dell'artista americano **Roy Lichtenstein**. Ma in questo caso l'esplosione è quella della convenienza e sono i prezzi a essere pop: popolari, cioè alla portata di tutti e vicini

qualità. Sempre e per tutti. E questa convenienza ha due anime: prezzi convenienti ogni giorno per i prodotti presenti sugli scaffali e la convenienza che si rinnova con le tante e periodiche offerte promozionali. È la storia stessa di Coop, nata appunto, come recita il film-manifesto di questa iniziativa, "per difendere il potere di acquisto di ognuno, con prodotti di qualità per tutti".

I consumatori sono sempre più attenti alle promozioni. I Prezzi Pop sono an-

zionale. Con Prezzi Pop unifichiamo le diverse offerte commerciali sotto un unico racconto, valorizzandole e trattandole così non più come eventi singoli e distinti tra loro, ma come una concretizzazione della promessa di una convenienza stante nel tempo, che si arricchisce e si rinnova. Crediamo sia così più semplice orientarsi nel punto vendita tra le varie offerte, grazie a questo racconto chiaro, semplice e visibile, adottato per la comunicazione promozionale.

Un approccio che offre l'opportunità di creare grandi sinergie fra attività nazionali comunicate sui grandi media, e attività locali, specifiche di ciascuna Cooperativa sul territorio.

Alla Coop i prezzi sono Pop Perché una spesa di qualità deve essere per tutti

Da fine febbraio la nuova campagna Prezzi Pop identifica con chiarezza la convenienza delle cooperative di consumatori. Nate per difendere il potere d'acquisto di ognuno offrendo prodotti di qualità, a prezzi accessibili a tutti

di **Paola Minoliti**

ai bisogni di persone normali, nella vita di tutti i giorni. Da fine febbraio, la campagna Prezzi Pop di Coop è approdata in tv e fa capolino nei suoi negozi, dove è diventata il segnale di riconoscimento per distinguere in modo unitario ed evidente l'approccio delle cooperative di consumatori, nate per difendere il potere d'acquisto delle famiglie con prezzi accessibili che consentano a tutti di potersi permettere e portare a casa prodotti di qualità.

Una scelta di chiarezza e impatto ancora più importante in un momento in cui le famiglie guardano con preoccupazione all'inflazione, come racconta **Maura Latini**, amministratrice delegata di Coop Italia.

Maura Latini, cosa sono i Prezzi Pop secondo Coop?

Prezzi Pop è il nuovo format di comunicazione che da fine di febbraio utilizziamo in Coop per sostenere tutte le nostre comunicazioni promozionali. Le ragioni di questa scelta sono molteplici. In primis abbiamo voluto semplificare la comprensione delle nostre offerte per soci e clienti, ma anche mettere in evidenza l'attenzione che riserviamo a aiutare le famiglie nella difesa del loro potere di acquisto, in maniera costante e duratura.

Il prezzo conveniente è un vantaggio quotidiano, uno strumento che rende accessibili prodotti di



che un modo di identificare meglio le offerte?

Sicuramente la campagna risponde alla necessità di definire, anche per le promozioni, in modo semplice e chiaro questo concetto di difesa del potere d'acquisto, attraverso un format di comunicazione comune e trasversale al tipo di meccanica promo-

Anche la nuova campagna televisiva è pop: ritrae le persone, nella loro vita quotidiana, con immagini non patinate, quasi casuali, che sembrano autentiche...

Lo sono! Una nota speciale infatti va alla scelta del trattamento dei film: realizzati attraverso il mix di video realmente creati dagli utenti dei social media e resi disponibili in rete, rappresenteranno le persone e la loro vita per quello che sono, trasmettendo in modo leggero e semplice una vicinanza concreta e una conoscenza reale dei bisogni, e anche dei sentimenti e degli stili di vita, di tutti noi.

La leggerezza e la semplicità sono gli elementi che hanno guidato anche la scelta del nome e del lo-

go, dirimponte grazie ai codici visivi della Pop Art, che risulta molto efficace nei punti vendita, e immediato grazie alla scelta di parole ormai diventate quotidiane. Del resto, la storia di tutti è anche la storia di Coop, quindi non poteva che essere questa la strada per dimostrarlo. (consumatori.e-coop.it)

A caccia di promozioni Le principali iniziative Coop

Grandi marche Periodicamente, offre a soci Coop e clienti la possibilità di acquistare tanti prodotti, scelti fra i marchi più noti e amati, scontati del 30%, 40% e 50%. Gli articoli in offerta sono davvero tantissimi.

Convenienza tripla Durante questa iniziativa, prodotti freschissimi di diversi reparti – come ortofrutta, carne e pesce – sono scontati del 20%. Una convenienza tripla: per chi li acquista, per i produttori – aziende italiane di una filiera sicura e

garantita al 100% – grazie ad accordi chiari ed equi, e per la salute e la sicurezza di tutti, perché quelli in promozione sono prodotti con meno residui di pesticidi, riduzione o assenza di antibiotici.

Giorni più buoni Periodicamente offre a soci e clienti la possibilità di ricevere un buono da 5 euro per una spesa di almeno 15 euro. La settimana seguente, il buono può essere speso per ricevere uno sconto sui prodotti a marchio Coop, utilizzandolo su una spesa minima di 15 euro.

A fine 2022, per provare a dare una risposta ai nuovi bisogni registrati da mesi dal Banco Alimentare del Trentino Alto Adige, Sait-Coop Trentino e Famiglie Cooperative hanno pensato ad una nuova iniziativa, capace di assicurare subito un sostanzioso sostegno, ma anche di promuovere, mese dopo mese, donazioni individuali al Banco Alimentare lungo tutto l'anno. È nato così "Buoni

Alimentare sabato 26 novembre 2022. Sait-Coop Trentino e Famiglie Cooperative hanno accolto e promosso l'iniziativa della Colletta fin dalla prima edizione in regione nel 1997, rinnovando e accrescendo il sostegno anno dopo anno, anche attraverso l'invito – introdotto nelle ultime edizioni – a semplici donazioni alle casse dei negozi Famiglia Cooperativa, Coop Trentino e Coop Superstore (2, 5

bre 2022, alla quale hanno partecipato ben 207 negozi Famiglia Cooperativa, Coop Trentino e Coop Superstore: grazie alla generosità di migliaia di donatori sono state raccolte oltre 70 tonnellate di alimenti. Nell'ambito della Regione Trentino Alto Adige, il Banco Alimentare sostiene 126 associazioni caritative che aiutano oltre 18.000 persone bisognose

«Siamo molto orgogliosi dei risultati raggiunti da quest'ultima attività solidale, frutto di una storica collaborazione fra Banco Alimentare del Trentino Alto Adige/Landestafel ODV e le Cooperative», ha commentato Renato Dalpalù, Presidente del Consorzio delle Famiglie Cooperative Sait Coop, durante l'incontro per la consegna della donazione il 9 marzo 2023 – «Una

Sait Coop e Famiglie Cooperative per Banco Alimentare Da più di 25 anni insieme per la solidarietà

Da più di 25 anni Sait Coop e Famiglie Cooperative, insieme ai soci e ai clienti, sostengono il Banco Alimentare del Trentino Alto Adige con tante iniziative e con importanti risultati



ni tutto l'anno”, il Calendario solidale delle Famiglie Cooperative e di Coop Trentino, uno strumento che ricorda anche i 25 anni di collaborazione Sait Coop e Famiglie Cooperative con Banco Alimentare del Trentino Alto Adige/Landestafel.

I RISULTATI

Il calendario è stato offerto a soci e consumatori, in ogni negozio, in cambio di una donazione di 50 centesimi (o 50 punti Carta In Cooperazione), e con l'impegno da parte di Sait-Coop Trentino e Famiglie Cooperative a raddoppiare la donazione (un euro per ogni calendario) per consegnarla al Banco Alimentare del Trentino Alto Adige/Landestafel. **Con il Calendario sono stati così raccolti oltre 48.000 euro.**

La raccolta fondi legata al Calendario "Buoni tutto l'anno" è stata lanciata in occasione della consueta Giornata Nazionale della Col-

o 10 euro) anche nelle giornate successive alla Colletta, per permettere a tutti di partecipare; questa modalità ha permesso di aggiungere a quanto raccolto con il Calendario solidale altri 7 mila euro, che hanno portato la donazione a un totale di oltre 55 mila euro, consegnati simbolicamente al Banco Alimentare del Trentino Alto Adige in un incontro il 9 marzo 2023 (nella foto).

Questa significativa donazione è stata trasformata in prodotti alimentari ed è andata ad aggiungersi a quanto raccolto nell'ultima edizione della **Giornata Nazionale della Colletta Alimentare**, sabato 26 novem-



Nelle foto: da sinistra, i rappresentanti di Sait-Coop Trentino Famiglie Cooperative e di Banco Alimentare del Trentino Alto Adige/Landestafel in occasione della consegna di una donazione il 9 marzo 2023; a fianco, l'attività nel magazzino del Banco Alimentare e i sacchetti della Colletta

relazione consolidata che mette al centro solidarietà e generosità, possibili solo grazie al contributo dei nostri clienti e soci, che si sono dimostrati sempre disponibili a fare la propria parte, a favore di chi maggiormente ne ha bisogno. Ancor più importante è stato il fatto che

l'iniziativa ha visto coinvolte le cooperative aderenti in tutto il territorio presidiato dai Supermercati Coop e Famiglia Cooperativa nelle provincie di Trento e Bolzano, ma anche in Veneto e Lombardia.

«La storica collaborazione con il Consorzio Sait Coop è di fondamentale importanza per combattere, assieme, lo spreco alimentare, fornendo un sostegno a chi ne ha davvero bisogno», dichiara Duilio Por-

ro, Presidente Banco Alimentare del Trentino Alto Adige/Landestafel ODV. «Ancora più importante è poterlo fare nell'intero territorio regionale, dove aiutiamo ogni giorno circa 20 mila persone, di cui 9 mila in Alto Adige e 11 mila in Trentino».

«Un elemento importante – ha aggiunto **Luca Picciarelli**, direttore Sait Coop – è dato dal fatto che i prodotti destinati al Banco Alimentare erano tutti prodotti a marchio Coop, così da fornire una concreta dimostrazione del nostro impegno quotidiano in termini di qualità, sicurezza, legalità, rispetto delle persone e dell'ambiente».

Georg Mayr, consigliere Sait Coop rappresentante delle Cooperative dell'Alto Adige/Südtirol, conclude commentando l'importanza della collaborazione tra le cooperative

presenti nella Provincia di Bolzano e il Banco Alimentare locale: «Fame e povertà non conoscono barriere, e il contrasto allo spreco alimentare è un'attività fondamentale per trovare una soluzione a problemi che riguardano tutti noi. L'azione svolta dal Banco Alimentare del Trentino Alto Adige/Landestafel Odv in tutti i negozi del territorio altoatesino ci consente di dare un sostegno concreto a chi ha maggiormente bisogno».

INIZIATIVE QUOTIDIANE

Accanto alle 26 edizioni della Giornata Nazionale della Colletta Alimentare accoglie ogni anno nei negozi, Sait-Coop e le Famiglie Cooperative hanno promosso anche altre attività e iniziative a sostegno del Banco Alimentare del Trentino Alto Adige. La raccolta

nell'emergenza sanitaria dovuta al Covid nel 2020: vista l'impossibilità di fare la consueta raccolta di alimentari con l'aiuto di centinaia di volontari nei negozi e nei supermercati nella sola Giornata della Colletta Nazionale, si è scelto di 'dematerializzare' la Colletta attraverso la donazione, direttamente alla cassa del negozio, di 2, 5 o 10 euro e per un periodo più lungo, dal 21 novembre all'8 dicembre 2022. Alle donazioni nei negozi è stato subito aggiunto quanto donato da **Sait, Consorzio delle Famiglie Cooperative Trentine** e consegnato venerdì 27 novembre 2020, anticipando al Banco Alimentare del Trentino Alto Adige **tre autotreni di prodotti alimentari, pari a 40 tonnellate** (molti dei quali Viviverde Coop) per rispondere ad una urgenza che in quel difficile momento andava aggravandosi.

Le due donazioni insieme hanno raggiunto un valore di circa 125 mila euro e assicurato al Banco Alimentare una quantità di prodotti alimentari simile a quella consegnata ogni anno in occasione Giornata Nazionale della Colletta Alimentare.

Un altro significativo canale di approvvigionamento di alimenti è quello che il Banco Alimentare

attua attraverso **Siticibo**, che dal 2006 si occupa del recupero delle eccedenze alimentari, di prodotti freschi in buono stato di conservazione, prelevandoli dai punti vendita della grande distribuzione (come le Famiglie Cooperative, i Coop Trentino e il Coop Superstore), ma anche da mense e panifici per consegnarli subito alle associazioni caritative che il Banco Alimentare sostiene in regione. «La peculiarità di **Siticibo** – ha spiegato Giovanni Vultaggio, direttore del Banco Alimentare Trentino Alto Adige – sta nella progettazione e realizzazione di **rapporti con le associazioni in grado di ricevere e utilizzare immediatamente i prodotti freschi ritirati** (Caritas parrocchiali, Associazioni e Cooperative Sociali che gestiscono mense per i poveri, Comunità terapeutiche per il recupero di persone con problemi di droga, strutture residenziali per il sostegno all'handicap, iniziative caritative di Conventi, ecc.) da un lato, e di rapporti con la Grande Distribuzione Organizzata (catene o singoli supermercati, negozi, ecc.) e industrie del settore agro alimentare». Il Banco Alimentare del Trentino Alto Adige è inoltre una delle associazioni a cui i soci delle Famiglie Cooperative aderenti al Consorzio Sait Coop possono **donare i loro punti SocioSì raccolti con la Carta In Cooperazione**: da quando è partita la raccolta punti, nel 2014, ad oggi sono stati donati oltre 63.000 euro. (c.galassi)



I volontari che rendono possibile ogni anno la Colletta Alimentare: qui gli alpini al lavoro davanti a un negozio della Famiglia Cooperativa Anaunia. Sopra: la consegna delle donazioni al Banco Alimentare nel difficile momento dell'emergenza Covid, novembre 2020

di alimenti in molti negozi è infatti quotidiana, attraverso il "carrello solidale" nel quale soci e consumatori possono sistemare ogni volta la loro donazione. Di particolare rilievo l'iniziativa promossa per **Colletta Alimentare 2020**,

Coop a nome di tutte le cooperative di consumatori, e quindi anche di Sait-Famiglie Cooperative-Coop Trentino, si muove a sostegno delle persone in difficoltà e dei territori colpiti dal terremoto in Siria e Turchia nella notte tra il 5 e il 6 febbraio 2023 ed ha stanziato subito dopo il terremoto 100.000 euro per le prime necessità a favore di UNHCR l'agenzia ONU per i Rifugiati e di Medici Senza Frontiere. Il terremoto in Siria e Turchia è stato il peg-

COOP CON UNHCR E MEDICI SENZA FRONTIERE

Entrambe le organizzazioni sono presenti fin dai primi momenti dell'emergenza nelle aree devastate dal sisma.

In particolare l'UNHCR, presente da più di 10 anni sia in Turchia che in Siria per fornire sostegno alla popolazione siriana sfollata e rifugiata a causa della guerra in corso, sostiene gli interventi di emergenza per i sopravvissuti al terremoto in entrambi i paesi.

è la principale organizzazione al mondo impegnata in prima linea a salvare vite umane, a proteggere i diritti di milioni di rifugiati, di sfollati e di apolidi, e a costruire per loro un futuro migliore. Lavora in 135 paesi del mondo e si occupa di oltre 80 milioni di persone.

Medici Senza Frontiere, attiva nella Siria nord-occidentale anche prima del terremoto con diversi progetti, ha risposto subito all'emergenza assistendo oltre 3 mila feriti in diverse strutture ospedaliere a Idlib e

Con Unhcr e Medici Senza Frontiere

Sisma in Siria e Turchia: Coop, a sostegno delle persone in difficoltà

Coop, a sostegno delle persone in difficoltà e dei territori colpiti dal terremoto, ha stanziato subito 100.000 euro in favore di UNHCR e Medici Senza Frontiere per le prime necessità delle persone colpite dal terremoto in Siria e Turchia. Aperto un conto corrente dedicato per nuove donazioni da parte dei soci e consumatori



Aleppo. Sono entrate in azione anche diverse cliniche mobili per assistere i feriti e distribuire cibo, coperte e acqua agli sfollati, mentre un servizio di ambulanze si è occupata del trasferimento dei pazienti in gravi condizioni.

Medici senza Frontiere è specializzata nell'assistenza medica in contesti di emergenza e cura ogni giorno, in oltre 80 paesi, migliaia di persone vittime di conflitti, epidemie, catastrofi naturali o escluse dall'assistenza sanitaria.

QUANDO TUTTO CROLLA LA SOLIDARIETÀ È L'UNICA COSA CHE RESTA

Con l'obiettivo di aggiungere altre risorse Coop ha aperto un conto corrente dedicato

giore degli ultimi 100 anni, la terra non ha smesso di tremare anche nei giorni e nelle settimane seguenti e ha interessato un'area molto vasta nel sud della Turchia che comprende 10 province nella sola Turchia e 17,5 milioni di abitanti tra Siria e Turchia, provocando almeno 52 mila vittime, moltissimi dispersi, più di 120mila feriti; i 4 milioni di siriani colpiti dal sisma erano inoltre già duramente provati dagli effetti della guerra che dal 2011 sta martoriando il paese.

In Turchia, i team di UNHCR stanno assistendo sia i rifugiati che le popolazioni locali, in risposta alla richiesta del governo di fornire assistenza di emergenza. In Siria distribuisce aiuti umanitari d'emergenza tra cui coperte termiche, materassini, abiti invernali, tuniche per l'acqua nelle province di Aleppo, Latakia, Hama e Tartous ed è in corso l'attività per fare affluire stock aggiuntivi di materiali necessari in tutte le zone epicentro del sisma.

UNHCR - Agenzia ONU per i Rifugiati

per nuove donazioni da parte di soci e consumatori. Donazioni libere con la causale "Emergenza Terremoto Siria e Turchia" che saranno analogamente destinate alle due organizzazioni, UNHCR e Medici Senza Frontiere.

Gli estremi del conto corrente intestato a Coop Italia:

Banca Unicredit IBAN

IT 17 R 02008 05364 000106662294



Quando tutto crolla, la solidarietà è l'unica cosa che resta.

Coop ha già stanziato 100.000 euro in favore di UNHCR e Medici senza Frontiere, per le prime necessità delle popolazioni colpite dal terremoto in Siria e Turchia. Davanti a una tragedia così grande c'è bisogno dell'aiuto di tutti, versa anche tu sul conto corrente di Coop

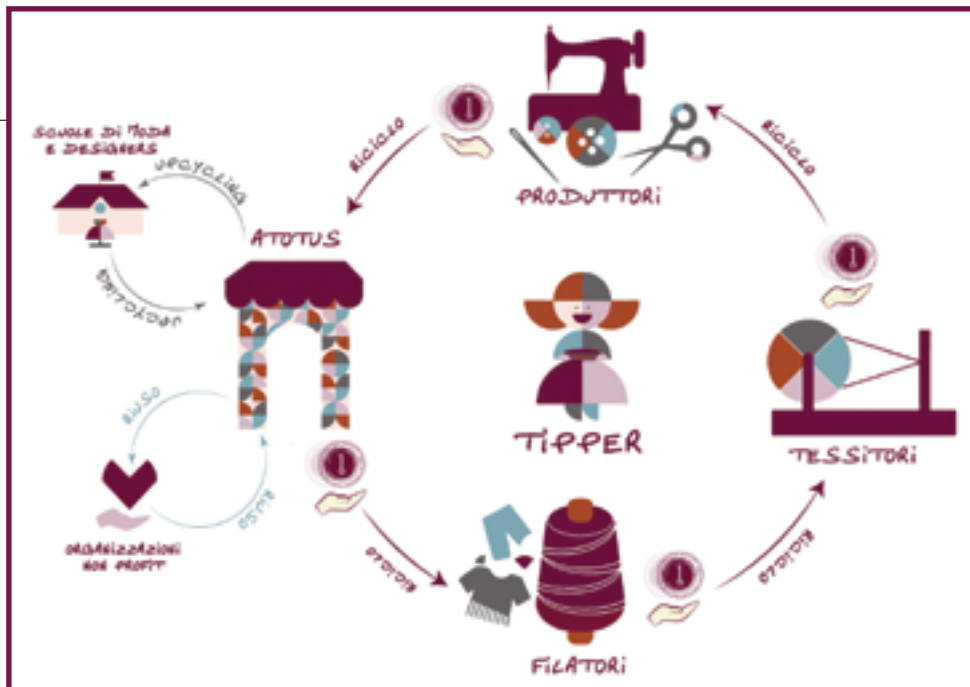
————— **IBAN IT 17 R 02008 05364 000106662294** —————

La somma raccolta verrà consegnata alle due associazioni.



www.e-coop.it

Nella via principale del centro storico di Vezzano in val dei Laghi, “abitato fin dall’età del bronzo e del ferro, e appartenuto al principato vescovile di Trento, da cui fu elevato al rango di borgo nel 1527”, ti aspetteresti di trovare una bottega storica trentina, e invece ci trovi un negozio del futuro, sardo. Si chiama “A Totus”, che in sardo vuol dire “a tutti”, e dentro ci trovi Silvia e ogni tanto Nicola, che ti travolgono con il loro entusiasmo, e con il loro abbigliamento, che non è un abbigliamento qualsiasi. Loro sono arrivati in Trentino da una decina di anni, per conseguire la laurea magistrale in economia e management, e da pochi di meno stavano coltivando l’idea di creare qualcosa di nuovo, di loro, che stesse in piedi dal punto di vista economico, e che contribuisse



Vezzano, A Totus

La filiera della moda sostenibile è circolare

Un negozio, la realizzazione di un progetto di economia circolare. Che include tutti gli attori della filiera della moda sostenibile e li coinvolge attivamente, attraverso il riciclo, l’upcycling e il riuso

di Dario Pedrotti

a “creare sostenibilità”, attraverso azioni concrete, che coinvolgessero i consumatori mettendoli al centro.

La madre di Silvia era sarta, così partendo dalle passioni respirate in famiglia e lavorando su con le competenze acquisite nei loro corsi di studi, Silvia e Nicola hanno iniziato a studiare il *business plan* di un progetto di **economia circolare**, che **include tutti gli attori della filiera della moda sostenibile** e li coinvolgesse attivamente per un obiettivo comune. Dopo sei mesi hanno capito che “A Totus” poteva

funzionare e hanno aperto il loro negozio a Vezzano, dove già vivevano. Anche se “negozio” è un termine davvero riduttivo, per inquadrare questa realtà e tutto quello che ci sta dietro.

NON CONSUMATORI MA TIPPER

Chi entra qui non è un semplice acquirente, ma un “tipper”. Il termine nasce da “TIP”, la moneta digitale ideata dai titolari, il cui nome è l’acronimo di **“Together is Possible”**, ovvero **“insieme è possibile”**. Un TIP vale un euro, ed è un incentivo al consumo e alla produzione consapevole: chi porta in negozio capi riciclabili guadagna TIPs, che può spendere in negozio per acquistare abiti prodotti da materiali riciclati, prodotti da aziende del circuito, rigorosamente italiane. In Via Roma 34 possono essere portati capi in cotone, lana, cashmere e lino, che a seconda delle condizioni in cui si trovano prenderanno tre strade diverse: riciclo, upcycling e riuso.



RICICLO, UPCYCLING E RIUSO

Il riciclo consiste nella lavorazione meccanica della fibra, per creare nuovo filato. Della rete creata pazientemente da Silvia e Nicola su tutto il territorio italiano fanno parte filatori, tessitori e produttori di capi, gli attori principali che rendono possibile il riciclo tessile e la produzione di capi di abbigliamento realmente sostenibili.

All’**“upcycling”** vengono avviati i capi raccolti che sono ancora in buono stato, ma ormai fuori moda o con dei difetti che non li rendono più utilizzabili. Grazie alla collaborazione con scuole di moda (come ad esempio il Centro Moda Canossa di Trento) e di piccoli designers, vengono creati nuovi capi originali e sostenibili, partendo dagli

Che il sughero galleggia lo sappiamo tutti e tutte, e anche che questo vuol dire che è più leggero dell’acqua. Quanto più leggero? Ce lo dicono le tabelline dei pesi specifici, con cui la maggior parte di noi hanno avuto a che fare l’ultima volta alle elementari: circa un quarto. Questo vuol dire che se un metro cubo di acqua, che, sempre alle elementari, abbiamo imparato essere un cubo largo un metro, profondo un metro e alto un metro, pieno di acqua, pesa mille chili, un metro cubo di sughero ne pesa 250 scarsi. E questo vuol dire anche che una tonnellata di tappi di sughero, di metri cubi ne occupa circa quattro, ovvero un cubo di due metri per lato: più o meno un’ape car. **In numero di tappi, vuol dire qualcosa come 500.000. Mezzo milione di tappi che, invece di finire in una discarica o in un inceneritore, sono stati venduti ad aziende specializzate in bioedilizia, che ne hanno fatto pannelli isolanti per nuove costruzioni. Meglio di così...**

abiti usati. Queste collaborazioni sono anche occasioni per formare i designer di domani su sostenibilità, economia circolare ed eco-design, e per promuovere i creativi italiani.

La via del riuso viene infine riservata ad un tipo specifico di vestiti ancora in buono stato, ovvero quelli per bambini e premaman, che vengono donati al Centro Aiuto alla Vita di Trento, che a sua volta porta ad "A Totus" tutto il materiale che recuperano, ma che è ormai giunto a fine vita.

LA VITA DI UN ABITO

Quando siamo andati a trovarli, Silvia e Nicola ci hanno spiegato che hanno scelto di aprire un "negozio fisico", oltre a quello on-line, che pure hanno avviato, per creare "luogo di conoscenza", dove contribuire a sviluppare consapevolezza all'atto dell'acquisto. Alcuni dei temi di cui abbiamo parlato nella nostra chiacchierata ci hanno colpito particolarmente: la scelta dei materiali, il concetto di "cost per wear", e la "cultura di montagna".

Sui materiali, ci hanno aiutato a mettere a fuoco che già all'atto dell'acquisto decida-



Silvia e Nicola nel loro ATotus. Chi porta in negozio capi riciclabili guadagna TIPs, con i quali può acquistare abiti prodotti da materiali riciclati, prodotti da aziende del circuito, rigorosamente italiane

mo come potrà "finire" un capo: scegliendo abbigliamento composto da più materiali o in materiale sintetico, abbiamo già deciso che quei materiali non potranno essere riciclati, perché quelli di origine petrolifera per ora non lo sono in nessun modo,

e quelli misti avrebbero costi di separazione e differenziazione del tutto insostenibili.

Il "cost per wear" è l'importo che si ottiene dividendo il costo di un abito per il numero di volte che verrà usato. Se pago una maglietta dieci euro e la metto cinque volte prima di buttarla, ogni volta che la indosserò mi costerà molto di più di una maglietta da cinquanta euro, che uso cento volte.

La "cultura di montagna" è il nome che abbiamo dato al fatto che mediamente i trentini sono disposti a spendere per capi sportivi e da montagna molto più di

quanto sono disposti a spendere per quelli di tutti i giorni. Parlandone insieme abbiamo riflettuto su come, in molte persone abituate alla montagna, ci sia la consapevolezza di quanto sia importante "vestirsi bene" in un ambiente che può anche essere molto ostile, e su come invece non ce ne sia altrettanta sul "vestirsi bene" in casa o sul luogo di lavoro. Probabilmente perché lì se fa freddo aumentiamo il riscaldamento e se fa caldo accendiamo il condizionatore, sprecando risorse e finendo per spendere in energia più di quello che abbiamo risparmiato in abbigliamento.

Prima di salutarci e tornare al loro lavoro, "che spesso li occupa fino a tarda notte, ma lavorare sulle cose che ci appassionano ci fa stare bene", i nostri anfitrioni ci hanno illustrato con un certo orgoglio i risultati ottenuti fino ad ora: hanno chiuso il loro primo bilancio con un piccolo attivo (cosa che per una start-up avviata senza alcun contributo è già un piccolo miracolo), hanno raccolto 1.600 kg di capi dismessi, hanno concesso 3.000 TIPs (la metà dei quali riutilizzati), hanno coinvolto 500 "tippers", hanno avviato vari percorsi di educazione al consumo nelle scuole, e hanno raccolto molta attenzione e proposte di nuove partnership e progetti.

Se passate da Vezzano, vale davvero la pena di andare a visitare questo negozio, dove Silvia e Nicola stanno facendo molto di più che dimostrare come si sbaglia chi pensa che la moda sostenibile sia brutta e super costosa: "A Totus" è un vero piccolo laboratorio di speranza.

La raccolta della Croce Rossa Val di Fassa e Fiemme I tappi di sughero, risorsa preziosa

Salvati dalla discarica, i tappi di sughero diventano pannelli isolanti per la bioedilizia, grazie alla raccolta solidale della sezione giovani della Croce Rossa Italiana-Val di Fassa e Fiemme per finanziare le proprie attività

Il lusinghiero risultato è il frutto del primo anno di funzionamento di un progetto avviato dai volontari della sezione giovanile della Croce Rossa Italiana - comitato Val di Fassa e Fiemme. Quando si sono chiesti cosa avrebbero potuto fare per finanziare le loro attività, a qualcuno o qualcuna di loro è venuta l'idea dei tappi in sughero, un materiale straordinario, riciclabile al 100%, ma solo se correttamente differenziato. A permettere di passare dall'idea alla sua concretizzazione, è stato il contatto con Amorim Cork Italia, azienda leader mondiale nella produzione di tappi in sughero, impegnata anche nel riciclaggio di questo prezioso materiale, e disponibile a

fornire dei contenitori per la raccolta, ad acquistare il materiale raccolto, e a garantire un ulteriore contributo alle realtà, come la CRI di Fassa e Fiemme, che si impegnano nella raccolta. Così in un territorio dove fino all'inizio dello scorso anno i tappi "facevano una brutta fine", sono comparsi una miriade di contenitori per la raccolta, prima



in bar, alberghi, ristoranti e punti vendita Coop, poi, da quando Fiemme Servizi è diventata partner dell'iniziativa, anche nei centri di raccolta zonale di Predazzo e Castello - Molina di Fiemme, nei centri

raccolta materiali di Ziano di Fiemme, Lago di Tesero e Daiano e presso gli uffici di Cavalese e Predazzo.

Dopo la chiusura dell'Ecosportello Fa' la Cosa Giusta! di Trento, che ospitava anche un progetto simile, di cui abbiamo parlato su queste pagine nel lontanissimo 2011, a noi non risulta che in Trentino siano attualmente attive altre raccolte. Ma saremo ben contenti di essere smentiti dai nostri lettori e dalle nostre lettrici. (D. Pedrotti)

La Commissione Europea il 30 novembre scorso ha pubblicato la proposta di revisione delle normative sugli imballaggi e sui rifiuti di imballaggi (Regolamento UE 2019/1020 e direttiva UE 2019/904). L'obiettivo è contrastare l'aumento dei rifiuti di imballaggi e promuovere l'economia circolare.



La proposta Ue, per sua natura, dopo l'iter legislativo e l'approvazione definitiva con pubblicazione, sarà attuata in ugual modo in tutti gli stati dell'Unione. Ora però sarà esaminata dal Parlamento europeo e dal Consiglio, nell'ambito della procedura legislativa ordinaria di cui si attendono gli esiti.

Coop per la riduzione della plastica

Plastica: riuso o riciclo?

La proposta della Commissione Europea sugli imballaggi e sui rifiuti di imballaggi. L'obiettivo di contrastare l'aumento dei rifiuti di imballaggi e promuovere l'economia circolare

di Chiara Faenza, Responsabile sostenibilità e innovazione valori di Coop Italia

La proposta, che vuole in primis prevenire la produzione di rifiuti di imballaggio ma al contempo ridurne le quantità, impone restrizioni sugli imballaggi classificati come inutili ed è molto focalizzata sul promuovere tipologie di imballaggio riutilizzabili. Vuole poi favorire il riciclaggio di qualità, rendendo tutti gli imballaggi presenti sul mercato dell'Ue riciclabili in modo economicamente sostenibile entro il 2030.

Infine, in ottica di economia circolare, un ulteriore obiettivo è la **riduzione delle risorse naturali primarie utilizzate**, anche con il mercato delle materie prime secondarie e un maggior uso della plastica riciclata negli imballaggi.

1° GENNAIO 2023: NUOVE ETICHETTE

Dunque, le imprese dovranno offrire ai consumatori una certa percentuale dei loro prodotti in imballaggi riutilizzabili e, nella proposta, è definita una standardizzazione dei formati dei packaging. **È prevista anche l'etichettatura armonizzata degli imballaggi (indicando materiali e filiera di raccolta), che dal 1° gennaio 2023 è già in vigore in Italia**, ma con un particolare focus verso gli imballaggi riutilizzabili. Inoltre, il tema degli imballaggi considerati inutili viene affrontato vietando alcune tipologie di confezioni monouso, come quel-

le per frutta e verdura o i piccoli flaconi per shampoo negli hotel.

RIPROGETTARE GLI IMBALLAGGI

Per rendere gli imballaggi totalmente riciclabili, la Ue punta alla definizione dei loro criteri di progettazione, alla creazione di sistemi vincolanti di vuoti a rendere e specifica quali tipologie di imballaggi dovranno



“Prevenire la produzione di rifiuti di imballaggi; ridurre le quantità; ridurre gli imballaggi inutili; promuovere l'uso di imballaggi riutilizzabili; favorire il riciclaggio di qualità, rendendo tutti gli imballaggi riciclabili in modo economicamente sostenibile entro il 2030; ridurre l'utilizzo delle risorse naturali primarie: sono gli obiettivi della proposta UE sugli imballaggi”

essere compostabili, in modo che i consumatori possano gettarli nell'organico. Sono state definite percentuali obbligatorie di contenuto riciclato che i produttori dovranno includere nei nuovi imballaggi di plastica. La Commissione intende infine chiarire in che modo le plastiche a base biologica, compostabile e biodegradabile possono avere un impatto ambientale sostenibile.

L'IMPEGNO DI COOP

Coop, intanto, continua a perseguire i suoi obiettivi: sul tema della gestione dei materiali in ottica di economia circolare, infatti, è attiva da tempo, come pure sulla riduzione della plastica, un suo uso più razionale e l'uso di riciclata al posto della vergine.

Coop, unica catena nella Gdo italiana, nel giugno 2018 ha aderito alla Pledging campaign della Commissione Europea, che impegna il mondo dell'industria e tutti gli altri interlocutori interessati per un utilizzo di plastica riciclata al posto della vergine. Ha inoltre sottoscritto la Circular Plastics Alliance, dichiarazione che contiene tutti gli impegni proposti dalla Ue per raggiungere l'obiettivo entro il 2025 di utilizzo di almeno 10 milioni di tonnellate di materie plastiche riciclate nel mercato europeo, prevedendo l'elaborazione di piani di lavoro specifici, ricerca, stesura di linee guida sul riciclaggio per

tutti i prodotti in plastica e un sistema di monitoraggio volontario dei volumi di plastiche riciclate utilizzate nei prodotti europei. Inoltre, a inizio estate 2021 Coop ha sottoscritto, tra i primi 65 firmatari e unica azienda della grande distribuzione italiana, il Code of Conduct on Responsible Food Business and Marketing Practices la cui finalità, infatti, è incentivare l'adozione di pratiche volontarie di sostenibilità ambientale e sociale per le aziende della filiera ali-

mentare. Ma questo impegno lo si può vedere anche concretamente nei prodotti Coop, sulle cui confezioni viene indicato il contenuto di materiale riciclato, da sfridi di lavorazione o da fonti rinnovabili quando presenti.

Dal 2018 al 2021 Coop già ha utilizzato nei suoi prodotti 10.500 tonnellate di plastica riciclata al posto della vergine. (*consumatori.e-coop.it*)

Sostenibilità, socializzazione, legame con il territorio, movimento, sono solo alcune delle parole chiave che caratterizzano le diverse proposte estive per bambini e bambine, ragazzi e ragazze dai tre agli undici anni di età di tutto il Trentino. “Insieme per divertirsi” è lo slogan consolidato che accompagna l'estate de La Coccinella. Servizi che da più di 25 anni rispondono al bisogno di conciliazione famiglia-lavoro durante il lun-



Le proposte per l'estate della cooperativa La Coccinella Estate Insieme per divertirsi!

A Trento, in Val di Non e in Valsugana tante attività (arti, movimento, scienza, sostenibilità, cucina). Con il piacere di stare insieme, di essere e sentirsi parte di un gruppo che collabora divertendosi

di Doris Whitfield

go periodo di vacanze estive. E che nell'ultimo periodo hanno assunto una valenza ancora più forte, rispondendo ai bisogni di aggregazione, di essere e sentirsi parte di un gruppo che collabora divertendosi. I servizi estivi sono contesti dinamici che diventano dei veri e propri luoghi educativi dove, accompagnati da adulti formati, si mettono in luce il valore e le competenze di ognuno, con focus tematici e attuali.

Il ricco palinsesto di attività vede la collaborazione con enti culturali, organizzazioni sociali ed educative, associazioni e realtà locali.

MUSE CAMP. Un appuntamento che si rinnova, anno dopo anno, con proposte naturalistico-scientifiche organizzate dal Muse, accanto a proposte ludico-creative del personale della cooperativa. L'attività in **Monte Bondone** sarà un'esperienza in natura con laboratori per approfondire la vita di montagna e momenti per sperimentare diversi sport (ebike-quad-tiro con l'arco) accompagnati da guide.

A VILLA SANT'IGNAZIO a Trento, la proposta sarà diversificata con laboratori di approfondimento sull'**ecosistema, la scienza, l'educazione ambientale** oltre a momenti **ludico-esplorativi all'aperto**. Un elemento peculiare della cooperativa è

lo studio di **linguaggi artistici** diversi che si traduce all'interno dei servizi che gestisce. Da qui una nuova attività di **ARTE** condotta dalle atelieriste de La Coccinella per dare vita a nuove forme espressive con l'utilizzo di **materiali rivisitati e recuperati**.

TEATRO. In questa sperimentata e apprezzata attività i partecipanti, con l'aiuto di professionisti, costruiranno un piccolo spettacolo teatrale. La comunicazione e l'espressività troveranno forma anche in una **nuova proposta** dedicata alla **lettura animata** che terminerà con la registrazione di un breve audiolibro a cura di tutto il gruppo.

MOVIMENTO. Una nuova proposta sarà dedicata al mondo dei **cavalli** con degli istruttori in un maneggio. Un avvicinamento che favorirà il senso di cura e il rispetto. Una settimana sarà in **lingua inglese**.

CUCINA. Una nuova attività con esperti di cucina per mettere le mani in pasta e dar vita a piatti con prodotti del territorio che verranno gustati durante la settimana. Un'attenzione particolare al cibo e all'ambiente per mangiare bene e ridurre gli sprechi.

FUORI PORTA. Nelle diverse proposte non mancheranno le uscite fuori porta, oc-

casioni di divertimento e anche di scambio con realtà locali e non, per generare curiosità e aumentare lo spirito di collaborazione.

AIUTO COMPITI. A fine estate inoltre sarà in programma un'attività di **aiuto compiti** con il supporto del personale educativo per lo studio e il ripasso in vista della riapertura delle scuole **VAL DI NON E VALSUGANA.** Proposte analoghe saranno presenti anche in Val

di Non e nei territori della Valsugana, con approfondimenti scientifici, artistici, attività sportive in collaborazione con associazioni locali e attività in natura alla scoperta della vita di montagna.

ISCRIZIONI

Dal 27 marzo sarà già possibile iscriversi alle varie proposte educative della zona di Trento e a seguire le altre attività sulla provincia collegandosi al sito della cooperativa <https://iscrizioni.lacoccinella.coop/>.

Le diverse iniziative si svolgeranno **dal mese di giugno al mese di settembre** e permettono iscrizioni settimanali dal lunedì al venerdì

con coperture orarie differenti dal mattino alle ore 7.30/9.00 al pomeriggio alle ore 15.30/17.30.

La cooperativa è accreditata all'erogazione Buoni di Servizio.

PER INFORMAZIONI, DUBBI E CURIOSITÀ

Per Trento e zone limitrofe:

tempolibero.trento@lacoccinella.coop
tel. 0461 421808 (8.30-13.00)

Per la Valle di Non:

tempolibero.cles@lacoccinella.coop
tel. 0463600168

Per restare aggiornati sulle iniziative della cooperativa <https://www.lacoccinella.coop/content/newsletter>

È aperta la selezione del personale educativo per le zone di Trento, Val di Non, Valsugana, Vallagarina. Se interessati inviare il cv a lorenzo.spettoli@lacoccinella.coop.



Re Laurino ha molte e diverse versioni, ma quella di Giorgia Pallaoro è probabilmente la più simpatica. Edito da Corraini, **“Il roseto di Re Laurino”** è una fresca e avvincente rivisitazione della leggenda forse più conosciuta sulle Dolomiti. Soprattutto questa è una storia che fa viaggiare, letteralmente: nasce infatti come **libro da spedire, il primo di una serie che vuole esplorare l'Italia in modo nuovo** a partire dalle immagini dei francobolli, alla ricerca di storie e leggende da condividere oltre i confini del proprio territorio. Una collana di preziosi piccoli libri da collezionare e da spedire, per scoprire qualcosa di nuovo su luoghi che ci sono familiari o conoscerne di diversi.

AVVENTURE

Quelle vette che tanto affascinano e stuzzicano l'immaginazione, possono anche susci-

Avventure e scoperte nella natura

Tutte le forme della montagna

La montagna della bellezza e delle leggende. Quella da scoprire e dalla quale apprendere insegnamenti. Quella che regala benessere per la mente e per il corpo: basta lasciarsi abbracciare dalla bellezza della natura nella sua forma più maestosa e affascinante

di **Silvia Martinelli***

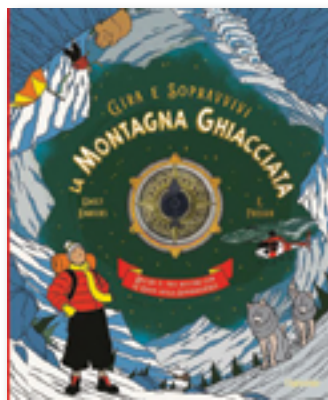
La montagna suscita da sempre meraviglia e mistero. Gli antichi greci ponevano sulla vetta d'un monte la casa degli dèi, mentre nelle viscere dell'Etna si trovava la fucina del dio del fuoco per gli antichi romani. Vette vicine o lontane, guglie aguzze o dolci pendii, ogni montagna suscita nell'essere umano il fascino inesplorato e la curiosità di sapere cosa si nasconde dietro ogni sperone roccioso. Per questo forse le montagne sono luoghi ricchi, oltre che di tesori naturali, di leggende che con i loro personaggi popolano boschi, grotte, pascoli e vette. Tra tutte le Dolomiti, con i loro

colori e forme così particolari si prestano a far viaggiare la fantasia e a raccontare storie... quando non lasciano senza parole per la meraviglia!

LEGGENDE

D'altra parte è impossibile non lasciarsi sfuggire un *Won!* assistendo all'*erosadira* sul Rosengarten, no? Più difficile probabilmente è conoscere il motivo per cui le cime delle Dolomiti si tingono di rosa all'alba e al tramonto. La risposta più affascinante arriva da una leggenda, quella di Re Laurino, il re dei nani con la passione per il giardinaggio che proprio alle pendici di queste montagne fece crescere un maestoso roseto. Colto da un accesso di invidia però trasformò le profumate rose in pietra, così che nessuno potesse più vederle né di notte né di giorno. Ma l'irascibile re dei nani era anche un po' maldestro perché si dimenticò di includere nel suo incantesimo i momenti più magici della giornata, l'alba e il tramonto. Grazie al suo temperamento un po' scorbuto e alla sua sbadattaggine ancora oggi possiamo godere di uno spettacolo unico al mondo. Come tutte le leggende anche quella di

tare paura se ci si trova ad affrontarle senza la giusta preparazione. Sapreste, ad esempio, come costruire un rifugio nella neve, affrontare un orso affamato o orientarvi grazie al sole? Certo, chi parte per un'escursione in montagna si augura di non doversi trovare in queste situazioni, ma anche senza rischiare la pelle si può provare il brivido di sentirsi dei veri e propri avventurieri grazie al libro di Emily Hawkins e R. Fresson edito da L'Ippocampo **“Gira e sopravvivi. La montagna ghiacciata”**. Tra le



sue pagine si affrontano le situazioni più temibili per qualsiasi alpinista, immaginando di essere dispersi su una montagna innevata. Si conoscono le tecniche di sopravvivenza che hanno permesso a molti esploratori di salvarsi in circostanze davvero estreme e si imparano a leggere i segnali della natura: la forma delle nuvole che portano pioggia o bel tempo, le piante commestibili, gli strati della neve. In questo originale libro-game l'immaginazione si intreccia alla realtà, facendo scoprire ai lettori la complessità di un mondo maestoso, che può apparire ostile in tutta la sua magnificenza, ricordandoci che non la si può prendere sotto gamba.

MONTAGNATERAPIA

Si sa, la montagna è una madre severa che impartisce i suoi insegnamenti a volte in mo-



do brusco, ma al contempo sa sanare ogni ferita – soprattutto quelle dell’animo – con il suo balsamico bacio. La montagna è un luogo nel quale, con la giusta disposizione d’animo, si smette di essere uomini e si torna ad essere *natura*. Come scrisse il poeta Lord Byron: “Qui non vivo in me, ma divento parte di ciò che mi attornia. Le alte montagne sono per me un sentimento”.

Andare in montagna può essere quindi una cura per l’animo e per la mente, ormai spesso troppo affollati di sentimenti e pensieri agitati. Non è un caso quindi che sia nato contemporaneamente in diversi Paesi un movimento che promuove la frequenta-

zione della montagna per il benessere della mente e del corpo, che in Italia prende il nome di **Montagnaterapia**. Gli autori del libro omonimo edito da Erickson illustrano le modalità e i benefici dell’escursionismo, dell’alpinismo e di altre attività all’aperto dimostrati da diversi studi; mostrano come non bisogna essere alpinisti esperti per goderne, ma che basti la volontà di lasciarsi abbracciare dalla bellezza della natura nella sua forma più maestosa e affascinante. Si scopre così che la montagna non ci eleva soltanto in altezza, ma che può portare la nostra mente oltre i confini dell’inesplorato, e ci può guidare fin nelle parti più profonde di noi.

**La Libreria Erickson*



**Libreria Erickson
La montagna in Libreria**

Quale sarà la vostra prossima avventura? Venite a scoprire la sezione dedicata alla montagna della Libreria Erickson! La Libreria Erickson è in via del Pioppeto 24 a Gardolo.

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

Ospitiamo un estratto del racconto scritto dalla Cooperativa Formativa Scolastica “Hug”, costituita dalla 3^a AFM A dell’Istituto Martino Martini di Mezzolombardo, sul progetto avviato nell’ambito dell’alternanza scuola-lavoro in collaborazione con la cooperativa sociale Archè.



Abbiamo individuato trenta persone a livello nazionale che secondo noi sarebbe utile contattare per promuovere l’iniziativa. L’obiettivo del nostro progetto è rendere le due settimane di camp estivo per i ragazzi con lo spettro autistico accoglienti e interessanti.

**Mezzolombardo
La coop formativa scolastica per l’Archè Camp estivo**

La Cooperativa Formativa Scolastica Hug di Mezzolombardo ci ha raccontato la bella esperienza di alternanza scuola-lavoro sviluppata in collaborazione con la cooperativa sociale Archè

Due settimane di alternanza scuola-lavoro, dieci giorni per sviluppare un progetto in collaborazione con le realtà del territorio: per la classe ha significato costituire un’impresa, seppur simulata, la CFS “Hug” e impegnarci nella realizzazione di un camp estivo per giovani, dai 12 ai 22 anni, con disturbi dello spettro autistico di tipo 1 e 2.

Per iniziare abbiamo incontrato Laura Trentini della Federazione Trentina della Cooperazione, che ci ha spiegato come creare e gestire la nostra cooperativa scolastica, e Michele Bertolotti e Laura Mameli della cooperativa Archè, che ci hanno aiutato a comprendere cosa cambia nel quotidiano di chi soffre di disturbi dello spettro autistico. Abbiamo quindi eletto le cariche sociali e l’assemblea ha scelto, tramite votazione democratica, di chiamare la nostra CFS “Hug”, che in inglese significa abbraccio, in segno di accoglienza affinché nessuno si senta escluso. Un abbraccio ripreso anche nel logo, per il quale abbiamo scelto uno sfondo di colore azzurro, ispirandoci alla dichiarazione delle Nazioni Unite del 2007, che ha scelto il blu come colore dell’autismo.

A questo punto ci siamo dedicati al progetto, lavorando in gruppi e per individuare associazioni, scuole, famiglie per trovare giovani interessati a partecipare al *summer camp*.



La CFS Hug ha collaborato con la coop Archè nella realizzazione di un camp estivo per giovani con disturbi dello spettro autistico

Ma che cos’è l’Archè Camp? Gli Archè Camp sono delle settimane di vera vacanza rivolte a giovani (12 -22 anni) con disturbi dello spettro autistico con un livello di funzionamento 1 e 2 e

alle loro famiglie. La proposta di Archè è una vacanza attiva, con la possibilità per i giovani di svolgere esperienze sportive e motorie che li stimolino a lavorare sulla relazione, l’autostima e l’autoefficacia, all’interno di piccoli gruppi. Questa idea-vacanza di Archè si è sviluppata nel corso di cinque anni di ricerca e studio, svolti con enti di formazione e ricerca del territorio trentino e non solo, e da un’esperienza sul campo di oltre 10 anni con lo sport outdoor e i disturbi dello spettro autistico. Archè ha quindi strutturato una specifica metodologia di lavoro, adatta per le attività outdoor e per la gestione integrata della persona in diversi contesti. Il logo di HUG vuole anche intendere che accogliamo tutti a “braccia aperte” e nessuno è escluso.

Sono seduti per terra nella palestra di boxing di Fabjan Thika, dopo l'ultimo di una serie di incontri che li ha visti lavorare insieme a marzo per cinque venerdì consecutivi del percorso di formazione "Crescere con la box", che l'associazione **Dalla Viva Voce** ha promosso nell'ambito del progetto "Cose da



Dalla Viva Voce, "Cose da ragazzi"

Crescere con la box

Grazie alla box, un percorso di "messa alla prova" per giovani che hanno compiuto reati. Una giustizia minorile che rinuncia alla "punizione" in favore di un accompagnamento educativo verso la responsabilità

di **Antonella Valer**

ragazzi", finanziato da Fondazione Caritro. Sono una decina di ragazzi tra i sedici e i vent'anni e li immaginiamo sudati, perché hanno appena finito l'allenamento dell'ultimo incontro, dove hanno appreso i rudimenti della box e hanno lavorato con il corpo e con la mente sui propri obiettivi di vita. Prima della doccia si siedono in cerchio con Fabjan e Carlo (nella foto). Fabjan li guarda, fa loro un applauso e commenta: *"ho visto che avete lavorato con atteggiamento propositivo, bravi!"*. E aggiunge *"Mi ha colpito che avete affrontato con grinta ed emotività controllata, ho visto la voglia di migliorarvi, di cambiare. Credo in voi al cento per cento, in ognuno di voi"*. **Fabjan Thika è un ex pugile che ha dovuto affrontare fin da piccolo molte difficoltà.** La madre scappa per le violenze subite dal padre e a cinque anni viene affidato al Villaggio del fanciullo di Trento. A 17 anni va a vivere da solo quando ancora non è in grado di gestirsi una casa, un lavoro e i soldi. A 19 anni vive una situazione di grande confusione e preso dai sensi di colpa per la morte del padre, si arruola nella legione straniera francese. L'incontro con la boxe gli salva la vita dandogli una strada ben chiara da perseguire. Oggi è diventato un mental coach e ha aperto la House of Boxing, una palestra di pugilato, che vuole essere un trampolino di lancio per tanti ragazzi, aiutandoli a crescere e a capire quale strada percorrere per vivere una vita all'altezza delle loro potenzialità e capacità. Durante il percorso Fabjan ha proposto ai ragazzi temi come la responsabilità, la paura, il perdono, la determinazione e gli

obiettivi. Ai ragazzi, prima di salutarli, dice: *"ricordatevi i tre passi: sapere cosa volete, pianificarlo, e agire, farlo davvero. Siate concentrati, focalizzati su voi stessi, siate egoisti, si tratta della vostra vita, fatevi del bene, per il vostro futuro, state con persone che valorizzano ciò che siete, il vostro potenziale. Non state con persone che vi svendono per pochi soldi"*.

Poi passa la parola a Carlo, socio dell'associazione Dalla Viva Voce che, come Fabjan, ha una storia difficile, fatta di reati compiuti già da minorenni, di dipendenza dalle droghe e di 14 anni di carcere. *"Complimenti ragazzi"* dice Carlo, *"sono contento di come è andato il percorso, di avervi visti così attivi. Mi fa piacere collaborare con il tribunale dei minori per evitare che qualcuno di voi faccia l'esperienza che ho fatto io: buttare via una gran parte della mia vita"*. È impressionato dalla determinazione che ha visto nei partecipanti al percorso e dice che vederli lavorare con Fabjan gli ha dato forza e carica. Quando Fabjan lo incoraggia a dare qualche consiglio, Carlo esita. *"Non sono*

certo uno che può dare consigli. Alla vostra età non permettevo a nessuno di dirmi alcunché... e poi ho fatto un macello, sono passato dalle dipendenze, ho visto morire tre cari amici. La mia fortuna è stata avere una famiglia che non mi ha mai mollato, e una rete di relazioni significative. Sono stato fortunato. Il mio merito è stato quello di non lasciarmi scappare l'occasione, quando qualcuno me l'ha offerta. E questo è il mio consiglio. Non lasciatevi scappare oc-

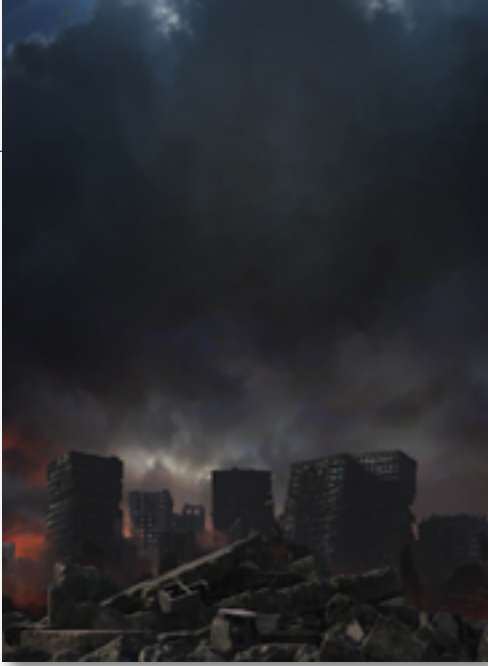
casioni come questo incontro con Fabjan". Quando prendono la parola, i ragazzi dicono che per loro è stata una bella esperienza. Uno di loro afferma *"semplicemente wow!"* e un altro: *"sento di essere cresciuto tanto"*.

Alla maggior parte dei ragazzi il percorso è stato suggerito dal servizio sociale presso il tribunale dei minorenni dentro la cornice della "messa alla prova", una possibilità che viene data a ragazzi tra i 14 e i 18 anni che hanno commesso reati e che il giudice ritiene possano dimostrare di essersi assunti la responsabilità del proprio agito e di rientrare in percorsi di legalità. Il processo viene sospeso e se il percorso di messa alla prova va bene, il procedimento viene chiuso. **Un modo di vedere la giustizia minorile che rinuncia alla "punizione" del colpevole in favore di un accompagnamento educativo verso la responsabilità.** Con uno sguardo attento a offrire a tutti i giovani, anche coloro a cui non è stato garantito fin da piccoli un ambiente dignitoso e la risposta ai bisogni essenziali e vitali, opportunità di crescita. Conclude Fabjan: *"È stato importante per questi ragazzi il fatto di non esser giudicati, ma di essere trattati come persone capaci, con delle qualità, sentire che qualcuno crede fortemente nel loro potenziale"*.

Decostruire i pregiudizi, facendo incontrare la città e il mondo delle pene, sarà anche l'obiettivo della Biblioteca Vivente (Liberi da dentro 4): i prossimi appuntamenti saranno a **Rovereto il 29 aprile** e a **Riva del Garda il 6 maggio 2023**.



DALLA VIVA VOCE è l'associazione di volontariato impegnata ad aiutare le persone ex detenute in condizione di fragilità e svantaggio, promuovendone l'autonomia e la crescita personale, per favorirne il reinserimento nella società civile e prevenire la ricaduta nell'illegalità. L'associazione è impegnata anche nella sensibilizzazione della cittadinanza sui temi della giustizia, della pena e della detenzione.



non è avvenuto fino a oggi non avverrà mai; e perché non è vero che nella storia chi ha la responsabilità di interi popoli agisce sempre in maniera razionale. Anzi, nei momenti critici possono prevalere atteggiamenti irrazionali e persino autodistruttivi, messi in atto proprio perché tutte le vie d'uscita sono chiuse, e ci si affida alla distruzione e all'autodistruzione per consegnare chissà quale farneticante memoria di sé al futuro.

Penso che **alla base della sottovalutazione del rischio ci sia un misto di incoscienza e di bisogno di autoprotezione**: quando uno scenario diventa catastrofico e non si avvera in tempi brevi (per fortuna!), finiamo per rimuoverlo, e ci abituiamo in fretta a con-

cleari non rendono più sicuro il mondo, e perché produzione e controllo di questi armamenti hanno costi esorbitanti. Tuttavia, come ha recentemente messo in rilievo Chiara Magneschi – ricercatrice aggregata al *Centro Interdisciplinare Scienze per la Pace* dell'Università di Pisa – riprendendo i dati del rapporto Sipri, «**la tendenza globale è quella di un progressivo riarmo. Si tratta di un fenomeno già in atto**», caratterizzato fra l'altro da una crescente **manca di trasparenza nucleare**, come dimostra la scelta del 2021 della Gran Bretagna che ha annunciato la volontà di aumentare il numero di testate dichiarando contestualmente che non darà informazioni su tale incremento. E in un clima di questo

Rischio nucleare

Tra sottovalutazione e rassegnazione più informazione per aumentare la consapevolezza

Una guerra nucleare non avrebbe vincitori, ma la distruzione dell'umanità. Eppure sembra mancare la volontà politica di uscire dalla logica nucleare.

“La tendenza globale è quella di un progressivo riarmo, è un fenomeno già in atto”. Servono passi indietro. L'importante ruolo politico dell'Europa

di **Alberto Conci**

Ma davvero stiamo rischiando una guerra nucleare? Ho l'impressione che la maggior parte di noi semplicemente non ci creda, senza grandi distinzioni.

Alle minacce di Putin non si vuole dar credito sulla base di due convinzioni molto diffuse: primo, una guerra nucleare non può scoppiare, perché dopo Hiroshima e Nagasaki le bombe nucleari non sono mai più state usate in guerra e hanno avuto unicamente una funzione deterrente; secondo, Putin non scatenerà una guerra nucleare, perché è freddo e razionale e sa che non gli conviene dal punto di vista politico (con che faccia si presenterebbe poi davanti ai sopravvissuti in un mondo inquinato per millenni?).

CONVINZIONI FRAGILISSIME

Queste convinzioni sono fragilissime: perché non è vero che nella storia quello che

vivere con una minaccia alla quale crediamo sempre meno. Più o meno è lo stesso atteggiamento che molti mettono in atto di fronte ai cambiamenti climatici sostenuto dalla solita domanda: “ma io cosa posso fare?”.

INFORMARSI

Forse, per cominciare, cercare di informarsi. Secondo i dati dell'ultimo rapporto del Sipri – **Istituto internazionale di ricerca sulla**

pace di Stoccolma – le testate nucleari disponibili per un eventuale conflitto sono ufficialmente 17.705 a livello mondiale, distribuite in particolare fra Russia e Usa: 375 in meno dello scorso anno. Non siamo però di fronte a un'inversione di tendenza, perché lo smantellamento di testate ormai obsolete è la premessa per il rinnovamento dell'arsenale atomico, rilanciato in questo ultimo anno. **Un rinnovamento che prevede investimenti di lungo periodo** (non meno di un decennio secondo il Sipri) e che secondo il

Centro per il disarmo nucleare dell'università di Uppsala potrebbe avere due conseguenze: da una parte l'aumento di stanziamenti per gli armamenti nucleari e dall'altra l'allargamento della platea dei Paesi che guardano alle bombe atomiche come garanzia di sicurezza.

PROGRESSIVO RIARMO NUCLEARE

È questo uno degli esiti più preoccupanti del conflitto ucraino. Perché più armi nu-

genere è abbastanza chiaro che non ci sono certezze relativamente anche ai dati dichiarati.

SEGNII DI SPERANZA

Ci troviamo su un crinale molto scivoloso. Da una parte ci sono, nonostante tutto, segni di speranza: **l'entrata in vigore del Trattato sulla messa al bando delle armi nucleari (TPNW) il 21 gennaio 2021**, con il raggiungimento delle 50 ratifiche (68 a gennaio

2023), appare come un importante passo avanti verso un mondo libero da armi nucleari; la proroga del trattato New START fino al 2026 che pone limiti precisi al nucleare strategico; la ripresa del dialogo con l'Iran; la consapevolezza più volte rimarcata in sede ONU, anche dalle potenze nucleari (compresi i cinque membri permanenti del consiglio di sicurezza), che la guerra nucleare sarebbe una catastrofe di dimensioni incalcolabili e non avrebbe vincitori

né sul piano militare né su quello politico; e l'impegno a **rispettare il Trattato di non proliferazione nucleare (TNP) del 1968.**

NUCLEARE TATTICO

Dall'altra, però, il riarmo nucleare, la minaccia di utilizzare con una certa leggerezza il nucleare tattico, la scelta dei Paesi che han-





no sul proprio territorio bombe atomiche di non firmare il Trattato sulla messa al bando delle armi nucleari, confermano l'impressione che **non ci sia la volontà politica di uscire dalla logica nucleare**, attendendo che siano gli altri a fare i primi passi indietro: una situazione che potrebbe avere davvero conseguenze catastrofiche.

Non è tuttavia il tempo della rassegnazione. Il Trattato sulla proibizione delle armi nucleari del 2017 rappresenta oggi un punto di non ritorno e rende insostenibile la posizione di chi continua a pensare alla legittimità della costruzione, del possesso e dell'uso delle armi nucleari.

Nel 2017 il premio Nobel per la pace venne assegnato all'**ICANW** (International Campaign to Abolish Nuclear Weapons – Campagna Internazionale per l'Abolizione delle Armi Nucleari), cui hanno aderito in Italia la **Rete Italiana Pace e Disarmo e Senza-tomica**, che hanno lanciato la campagna **“Italia ripensaci”**. Infatti, nonostante «le armi nucleari siano le armi più disumane e indiscriminate mai create» poiché «violano il diritto internazionale, causano gravi danni ambientali, minano la sicurezza nazionale e globale e distolgono vaste risorse pubbliche dal soddisfacimento dei bisogni umani» (Icanw), **l'Italia non fa parte dei Paesi che hanno aderito al TPNW e continua a detenere sul proprio territorio un centinaio di testate nucleari americane** (Il Sole 24 ore, 22/9/2022) nelle basi di Ghedi e Aviano.

FARE PASSI INDIETRO

È chiaro che per uscire da questo incubo dietro la porta della nostra quotidianità oc-



“ Il 21 gennaio 2021 è entrato in vigore il Trattato sulla messa al bando delle armi nucleari (TPNW), con il raggiungimento delle 50 ratifiche (68 a gennaio 2023): un importante passo avanti verso un mondo libero da armi nucleari. L'Italia non fa parte dei Paesi che hanno aderito al TPNW e continua a detenere sul proprio territorio un centinaio di testate nucleari americane (ph. Rete Italiana Pace Disarmo) ”

corre fare passi indietro. Ed è chiaro che l'Europa, che da una guerra nucleare sarebbe semplicemente rasa al suolo in poche ore, potrebbe svolgere un ruolo di enorme importanza sul piano politico. Se non per

motivi di carattere morale, almeno per quelli di convenienza.

Ma perché l'argine a questa follia non è una priorità? Perché l'Europa, che ha sperimentato la devastazione della seconda guerra mondiale, ha posizioni tanto tiepide (forse sarebbe da dire gelide) sull'adesione al TPNW? **Perché nel dibattito politico italiano questo tema è completamente ignorato**, quasi fosse la fissazione di qualche scalmanato pacifista dai capelli bianchi?

Perché non si vuole guardare al danno economico che la sola esistenza di questi ordigni provoca in tutto il mondo, concentrando immensi proventi in poche mani?

Perché non ci si rende conto che armamenti tanto pericolosi richiedono un controllo totale che sfugge per ovvie ragioni al controllo parlamentare e quindi sono naturalmente incompatibili con le democrazie (la distruzione totale può tragicamente essere decisa da un pugno di persone)?

E perché, se l'umanità è consapevole della potenzialità distruttiva che è concentrata nelle mani di pochi, dovremmo attendere la catastrofe prima di dire che la catastrofe andava evitata, come se dovessimo sempre imparare qualcosa solo dagli errori e fossimo incapaci di visioni preventive?

Domande che dovrebbero rinforzare la rassegnazione? No. Semplicemente domande che potrebbero aiutarci ad aumentare la consapevolezza. Il **Trattato sulla messa al bando delle armi nucleari** è lì. La sua ratifica è una scelta politica. Ma è soprattutto una scelta di futuro, da qualsiasi parte lo si guardi. A meno che non si continui a ragionare come se avessimo ancora in mano la clava come strumento per dirimere i conflitti umani...

**RISPARMIA
CON**

**CATTOLICA
ASSICURAZIONI**

DAL 1896

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

**CHIEDI
UN PREVENTIVO
RC AUTO**



**SOCIETÀ CATTOLICA
DI ASSICURAZIONE SPA**

AGENZIA ASSICOM SRL

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



Il “Biomonitoraggio della Valsugana con apis mellifera” Il polline inquinato ci dice che anche il nostro ambiente lo è

I risultati della ricerca effettuata nel 2022 in Valsugana e presentata da poco indicano che il polline raccolto dalle api in Valsugana è contaminato. Saperlo deve aiutare tutti (cittadini, produttori, consumatori, politici) a trovare i modi per ridurre le contaminazioni

di Maddalena Di Tolla Deflorian

Il polline raccolto dalle api sui fiori della Valsugana è contaminato da diverse sostanze. Lo dimostra una ricerca (un biomonitoraggio) effettuata nel 2022 in Valsugana con *Apis mellifera* (api da miele) su polline fresco. I risultati sono stati presentati a Levico, in un'affollata conferenza pubblica, a fine febbraio.

Le sostanze ritrovate si raggruppano in 5 categorie: **Insetticidi, Fungicidi, Erbicidi e Ormoni delle piante**, sostanze estranee (che possiamo considerare sempre come contaminanti) e poi – quarta categoria – **Metalli pesanti** (cadmio, piombo e rame), che sono naturalmente presenti nella pianta in piccola quantità (in quanto assorbiti dal terreno) ma in parte anch'essi invece contaminanti.

Lo studio è stato realizzato e voluto dall'associazione **APIVAL, Apicoltori Valsugana Lagorai**, alla quale aderiscono circa 500 apicoltori e qualche simpatizzante. L'analisi



Grazie al lavoro svolto dalle api sappiamo che in Valsugana 66 campioni di pollini sul 68 (provenienti da ogni metro quadrato del territorio) sono inquinati: i campioni analizzati sono infatti composti di granuli di polline di milioni di fiori (le api di una famiglia visitano in un giorno mediamente quasi 90 milioni di fiori)

dei dati raccolti e la consulenza scientifica sono stati curati dal professor Sergio Angeli, docente della **Libera Università di Bolzano**. La scelta di APIVAL è stata di collaborare con un ente terzo e indipendente rispetto al territorio trentino, per garantire una totale indipendenza.

Lo studio ha ricercato nel polline l'eventuale presenza di circa seicento diverse sostanze inquinanti.

Complessivamente sono stati analizzati 68 campioni di polline, di essi solo due non sono contaminati (e si tratta di campioni raccolti in due punti in alta montagna, in zone protette anche dalle correnti ascensionali). Gli altri 66 non sono commercializzabili, perché contengono da 1 fino a 12 principi attivi di fitofarmaci usati in agricoltura.

PERCHÉ IL POLLINE?

Perché il polline? Per due ragioni, una fattuale e una legata alla sua composizione.

“Per nostra esperienza – spiega la presidente di APIVAL, Elena Belli, apicoltrice e agricoltrice – il polline spesso è contaminato, lo abbiamo riscontrato nelle analisi da noi svol-

te degli ultimi dieci anni”. Inoltre, il polline ha una matrice acquosa e una grassa, si lega dunque facilmente con qualsiasi sostanza solubile in acqua o nei grassi. **Il miele invece contiene pochissima acqua, è composto quasi solo da zuccheri semplici e non si lega facilmente con sostanze contaminanti.** Studiare il polline fresco ci da

molte informazioni sulle molecole presenti in ambiente. Il fatto dunque che il polline si sia mostrato inquinato ci dice che il nostro ambiente lo è.

Le analisi dei campioni del polline sono state effettuate dai noti e accreditati Laboratori pH srl. La raccolta del polline da analizzare è stata effettuata catturandolo con una trap-





pola, posta all'ingresso delle arnie, dunque con la sicurezza che la contaminazione fosse avvenuta prima di entrare in arnia, dovuta a fattori esterni. Due sono state le campagne di raccolta: a maggio 2022 (su 4 giorni, in 38 postazioni, ciascuna con due arnie) e a giugno 2022 (su due giorni, su 30 postazioni, ciascuna con due arnie). C'erano anche – ma solo per il secondo campionamento di giugno – 5 punti di raccolta situati in quota, sui fianchi della valle.

UN CAMPIONE VERAMENTE RAPPRESENTATIVO

“Nessun altro potrebbe fare un numero di prelievi come questo – spiegano i curatori della ricerca – Questo è un campione veramente rappresentativo del territorio studiato. Proprio per questo motivo spesso i risultati dei biomonitoraggi evidenziano criticità perché il campione rappresenta il territorio nella sua interezza”.

Spieghiamo il perché. Ci sono 30.000-50.000 insetti adulti per ogni famiglia (per ogni arnia dunque). Fra loro 20/30.000 sono bottinatrici, cioè api adulte che escono a raccogliere nettare e polline. Ogni bottinatrice esce mediamente dalle 10 alle 40 volte ogni giorno e in un volo visita da 100 a ben 1500 fiori, a seconda della quantità di nettare e polline che trova. Si tratta di un lavoro di raccolta impressionante, se pensiamo alle piccole api.

Le api di una famiglia visitano perciò in un giorno mediamente quasi 90 milioni di fiori, quelle di due famiglie circa 180 milioni di fiori, in due giorni saranno 360 milioni



Il polline è spesso contaminato da inquinanti perché ha una matrice acquosa e una grassa che si legano facilmente con qualsiasi sostanza solubile in acqua o nei grassi. Il miele invece contiene pochissima acqua, è composto quasi solo da zuccheri semplici e non si lega facilmente con sostanze contaminanti

di fiori (per la seconda raccolta, effettuata in 2 giorni) e ben 720 milioni per la prima raccolta (che era stata effettuata su 4 giorni). Ipotizziamo che i prelievi di polline siano la metà del totale (a volte l'ape preleva solo nettare). Insomma, se guardiamo all'ordine di grandezza, ci sono svariati prelievi di polline su ogni metro quadrato di territorio interessato dalla ricerca (stimando circa 15 fiori visitati per ogni metro quadrato dell'area di prelievo

interessata dallo studio). **Il campione che è stato analizzato era composto dunque di granuli di polline provenienti – come abbiamo visto – da ogni metro quadrato del territorio considerato**, frutto di centinaia di milioni o forse anche miliardi di prelievi.

RIDURRE LE CONTAMINAZIONI

Con una base solida di dati sulla situazione, si potranno prendere misure di riduzione delle contaminazioni. “Non

vogliamo puntare il dito contro nessuno, ad un problema complesso, che ci riguarda tutti, dobbiamo dare **una risposta collettiva, impegnando politica, amministratori locali, consumatori, cittadini e gli stessi apicoltori e agricoltori**”, hanno spiegato in conferenza stampa, la presidente di API-VAL Elena Belli e Romano Nesler, il coordinatore dello studio, anche lui apicoltore e naturalista. “Alcuni problemi ad esempio derivano anche da pratiche apistiche e una parte dei nostri soci sono sia apicoltori che agricoltori”.

L'associazione intende proseguire ulteriori studi e ci saranno presentazioni su scala locale. L'intento è costruire consapevolezza e trovare i modi per ridurre l'esposizione alle contaminazioni, con un leale confronto dentro la società, coinvolgendo cittadini, produttori, consumatori, politici.

Acl Trento

Cuccioli di tutte le specie all'aperto in primavera

In aprile la primavera esplose, e con essa la nostra voglia di uscire, portando con noi i nostri cani. Va ricordato che in questo periodo è **importante evitare che i cani causino ferite, stress, morte, dispendio di energia ai cuccioli selvatici**, siano essi caprioli o di altre specie, che ovviamente sono vulnerabili.

Va anche ricordato che nelle zone dove è presente il lupo e l'orso è buon senso e rispetto (anche delle norme) avere sempre sotto controllo i cani, che possono divertirsi liberi in zone vicine a casa o nelle aree cani ma nel bosco e sui pascoli, casa di altri animali, devono stare con noi in sicurezza, con una bella longhina da 5 o 10 metri, se sono cani giovani

che desiderano maggiore movimento rispetto a quello con il classico guinzaglio da uno o due metri.

ADOZIONI E RINGRAZIAMENTI

Ecco Rosa, una cucciola graziata da un canile durissimo. Per adottarla in Trentino (si trova in Lazio) 349 2302344.

La stavano facendo morire di fame, freddo, denutrita, in canile. Era stata sterilizzata troppo giovane. È nata il 18 agosto 2022, oggi pesa 9 kg. Diciamo **grazie** a chi ha donato nei mesi scorsi per i cani che stiamo mantenendo. Potete donare o diffondere le loro storie, che trovate sul sito dell'associazione (ZAMPOS, ZAMPE OSPITI).



Se volete donare, chiamate 349 2302344 o scrivete a acltrento@gmail.com. Donazioni: ACL Odv IBAN: IT62J083270325800000002044, con causale **“donaz rivista coop”**. Avvisate su acltrento@gmail.com, per essere ringraziati. Info su <https://www.aclodv.org/>

Al termine dell'inverno, complici temperature più miti, rane, rospi, salamandre e tritoni cominciano a uscire dai propri rifugi invernali nel sottobosco per recarsi verso i luoghi di riproduzione. Durante la migrazione gli anfibi sono spesso obbligati ad attraversare arterie stradali molto trafficate, rischiando di essere travolti e uccisi dalle automobili in transito. **Il WWF Trentino, attraverso il progetto di conservazione**



mali in tutto il mondo. Infatti **gli anfibi sono in assoluto la classe di Vertebrati più minacciata di estinzione del pianeta**: il 41% delle specie oggi esistenti è, in misura differente, in pericolo di estinzione, in gran parte a causa dell'uomo.

L'inquinamento delle acque, l'introduzione di specie aliene invasive, la progressiva riduzione delle zone umide dove questi animali vanno a riprodursi, nonché la trasformazione dell'habitat, hanno

WWF Trentino

Save the Prince: come salvare rane, rospi e salamandre sulle strade

È il momento di Save the Prince, il progetto di salvataggio e monitoraggio Anfibi promosso dal WWF Trentino, che protegge l'ecosistema. Nel 2022 salvati grazie al progetto quasi 40mila anfibi. Ecco come partecipare

di **Federica Daldon**

attiva "Save the Prince", ha attivato gruppi di volontari che ogni sera si recano sulle strade interessate da importanti migrazioni e muniti di secchi trasportano fisicamente gli animali da un lato all'altro della strada, con l'obiettivo di ridurre l'entità di questa strage. Considerando il fatto che questo fenomeno interessa molti individui contemporaneamente e che si tratta di specie non particolarmente rapide nell'attraversare le strade, anche un basso numero di vetture in transito può causare centinaia di morti in poche ore. Secondo i dati raccolti dall'Associazione per il WWF Trentino nell'anno 2022, dalle strade interessate al fenomeno migratorio sul territorio provinciale, **risultano essere stati salvati da un possibile investimento quasi 40.000 anfibi.**

Al termine delle serate dedicate al soccorso, i volontari riportano i dati riguardanti le specie e il numero di individui recuperati nel luogo di riferimento, collaborando attivamente al progetto di monitoraggio e a una raccolta dati di valore scientifico.

Il progetto Save The Prince ha permesso



In queste foto alcuni momenti delle attività dei volontari durante le operazioni di salvataggio degli anfibi lungo le strade del Trentino. Gli anfibi si muovono in gran numero nel periodo tardo invernale-primaverile per andare a riprodursi. Nella foto un esemplare di salamandra ed esemplari di rospo comune raccolti sulla strada nei pressi del lago di Santa Colomba

di rilevare negli ultimi anni un effettivo aumento degli individui nella maggior parte dei siti interessati, dando così dimostrazione dell'efficacia delle sue azioni. Un'inversione di tendenza rispetto all'estinzione di massa a cui stanno andando incontro questi ani-

PER PARTECIPARE

Chiunque voglia contribuire al progetto come volontario, può contattare l'Associazione per il WWF Trentino a questo indirizzo di posta elettronica: trentino@wwf.it

Il 2 marzo è stato presentato a Brentonico il progetto BaldaMemoria (www.baldamemoria.it), un inedito archivio digitale di facile accesso e fruizione che raccoglie video e fotografie di interesse storico del territorio, un modello di comunicazione tra generazioni: ad essere coinvolta è tutta la comunità, con i circoli e le associazioni, per valorizzare il materiale

dispositivi social e di community – ha illustrato Cecilia Nubola, assessora alla Cultura del Comune di Brentonico – *Il nome evoca un ricordo vivo della storia del luogo e delle persone*



BaldaMemoria: un archivio digitale per il monte Baldo

Un luogo di dialogo tra generazioni al quale tutti possono contribuire con foto e video

fotografico e video del Monte Baldo trentino. Il progetto è promosso dal Comune di Brentonico, con il sostegno della Provincia autonoma di Trento e la partecipazione della Soprintendenza per i beni culturali della Provincia di Trento e della Sat di Brentonico *“BaldaMemoria è un progetto che mescola il vecchio concetto di archiviazione ai nuovi*

che hanno caratterizzato l’Altopiano sulle pendici del monte Baldo. È un viaggio nella storia del nostro territorio dal 1860 a oggi. Chiunque può contribuire con foto, video, album. È un progetto aperto e in continuo divenire, che diventerà una base di studio e conoscenza anche per scuole, mostre, iniziative”.

“Con BaldaMemoria – ha spiegato Dante Dossi, sindaco di Brentonico – abbiamo posto al centro il dialogo fra memoria, storia, attualità e progettazione del futuro, nella consapevolezza dell’intreccio di questi piani. Un percorso attraverso le foto dentro la socialità e la cultura popolare. Conoscere e capire il proprio passato può favorire la riflessione sull’oggi e promuovere processi di consapevolezza civile, inclusione e cittadinanza attiva in un dialogo tra generazioni adulte, anziani e nuove generazioni”.

La realizzazione del portale è di Vitamina Studio. Nella foto: la sede della Famiglia Cooperativa di Brentonico nel 1934



Cooperazione e scuola Diamoci del noi

Cambiare strada e modelli di sviluppo a partire dalla scuola. Il percorso formativo gratuito per insegnanti progettato dall’Area Formazione e Cultura della Cooperazione Trentina

di Sara Perugini

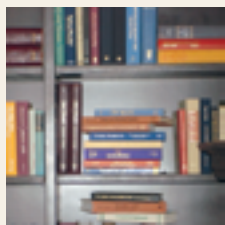
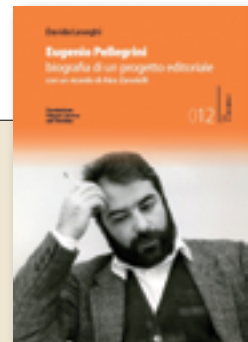
La nostra epoca delle “transizioni” potrebbe essere l’occasione per “rimbalzare avanti” verso il sentiero della sostenibilità (economica, sociale e ambientale), un rimbalzo come movimento collettivo per cambiare modelli di sviluppo, che coinvolge tutti, dai più grandi ai più giovani. In questo movimento il ruolo della scuola è centrale, come sempre quando si aspira a una crescita che coinvolga tutta la comunità. Da qui nasce **“Diamoci del noi”**, percorso formativo gratuito per insegnanti, progettato dall’Area Formazione e Cultura Cooperativa della Federazione Trentina della Cooperazione. L’idea alla base è *“un’interpretazione di educazione – spiega la responsabile dell’Area Jenny Capuano – che consente agli individui di compiersi sia nella dimensione di soggettività che di inter-soggettività, nello svolgersi della piena individualità e socialità, in*

grado di rendere ciascuno capace di essere cittadino responsabile e partecipe nelle scelte di coesione sociale, inclusione e innovazione”.

A inizio marzo, nel primo incontro del percorso, **“Ritorno al passato per il futuro dell’impresa sostenibile: ripartire dall’economia aziendale”**, Ericka Costa, professoressa associata di Economia Aziendale e Bilancio d’Impresa (Università di Trento), ha accompagnato i partecipanti in un viaggio nel tempo dell’economia, per interrogarsi sul senso del fare impresa e sul suo ruolo nella costruzione di una società in cui sostenibilità economica, ambientale e sociale si fondono. Con Stefania Cavagnoli, professoressa associata di Linguistica applicata e Glottodidattica (Università Roma Tor Vergata), è stato affrontato **“Il potere della lingua. Le parole, i linguaggi per organizzazioni e comunità democratiche, inclusive e sostenibili”** in un webinar gratuito per tutti.

Piergiuseppe Ellerani, professore associato di Didattica e Pedagogia Speciale (Università del Salento), ha poi affrontato il tema **“Lo sviluppo umano e l’approccio delle capacità come opportunità educative per la formazione di un umanesimo rigenerato”**, mentre Francesco Pugliese, docente di diritto ed economia del liceo Filzi di Rovereto, ha guidato il laboratorio **“Parole di cittadinanza”** con metodologia Lego Serious Play. Il 30 marzo, l’ultimo modulo dal titolo **“Educare talenti umani competenti e responsabili”**, un incontro con Alessandro Messina, economista e manager italiano, che ha pubblicato *“Manager cooperativi. Un manuale per gestire imprese controcorrente, in equilibrio tra etica e business”*.

Infine l’appuntamento a Educa (14-15 aprile 2023), con Pierluigi Ellerani per presentare le ACS, Associazioni Cooperative Scolastiche, quali contesti capacitanti, luoghi educativi dove si possono formare e amplificare le scelte di libertà che permettono di esprimere i propri talenti. Attraverso le ACS, studentesse e studenti, insegnanti, dirigenti e cittadinanza, interagiscono direttamente con i principi e le pratiche della partecipazione, della responsabilità individuale e sociale, della democrazia, della generatività. **Sull’esperienza delle ACS è stata pubblicata con l’editrice Erickson nel 2022 una guida e dei toolkit per insegnanti** Il programma di “Diamoci del noi” è su <http://bit.ly/41n0xQx>



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

EUGENIO PELLEGRINI

di Davide Leveghi, ed. Fondaz. m.s.t., Trento 2022

Il suo ricordo resta forte e profondo in tutti quelli – e sono molti – che l’hanno conosciuto bene. Dunque una pubblicazione doverosa e meritevole, anche perché veritiera e senza quei veli che avrebbero fatto imbufalire Eugenio. È nato come giornalista a Il Manifesto, poi a Questo Trentino e a Uct, per immergersi infine nella ‘sua’ editoria: impegnata, coraggiosa fino al rischio, ambiziosa non per sé ma per le cose in cui Eugenio Pellegrini credeva. Attraverso un essere amico sincero e generoso, alla ricerca cocciuta e un po’ romantica di ‘come stanno le cose’, tra la gente più bastonata e talvol-

ta sbandata, toccando poteri per lui troppo forti, s’è creato un vasta rete di consensi e di collaboratori sulla quale ha costruito la propria sicurezza da imprenditore. Una sicurezza forse eccessiva, che l’ha portato a fare anche errori. E li ha pagati a prezzo altrettanto eccessivo. Gli si è chiesto: “Perché infrangere le leggi?”. E lui: “Dipende dal grado di attenzione che si ha verso le proprie creature”, “Ho fatto degli sbagli perché ritenevo di avere un dovere di protezione verso la gente che lavorava per me”. Da condividere il ricordo di Alex Zanotelli: “Per me Eugenio è rimasto e rimane un amico, e lo porto nel cuore”.

QUARANTA STORIE

di Nicola Zoller, ed. Festini, Rovereto 2023

Più che storie sono filoni di pensiero e di prassi, che Nicola Zoller percorre con riflessioni talvolta personalissime. Invitante è il suo richiamo all’esperienza scolastica, quando la Storia può diventare incubo per improvvise interrogazioni e perciò da memorizzare in superficie, mentre – senza l’ansia giovanile – “può diventare una meta ragguardevole della nostra vita intellettuale e collettiva”. L’occasione per l’autore sono i titoli della collana Grandangolo Storia (2015) di Rcs-Rizzoli Corriere della Sera. Ne deriva un’ardita panoramica storica a partire

dai grandi pensatori ateniesi del V secolo a.C.; poi con la Roma repubblicana, gli Imperi e il parallelo affermarsi del Cristianesimo; l’intrecciarsi con il Papato e con la civiltà franco-germanica; e via via, per salti nei secoli, il formarsi degli Stati nazionali, le Guerre di religione, la Rivoluzione scientifica, la Rivoluzione francese e Napoleone, i patriottismi europei; per poi soffermarsi sulle vicende italiane con il Risorgimento e a seguire le Guerre del Novecento, le Dittature nazi-fasciste, fino ad approdare a una lunga pace armata... con l’attuale incredibile e umiliante schiaffo di una guerra sulle soglie di casa nostra. La Storia non insegna, ma impone un perpetuo ricominciare.



ARTE DEL PICNIC

di Lia Beltrami, ed. Del Faro, Trento 2021

Se il picnic è libertà di uscire in spazi aperti, stare in gruppo e fermarsi a cucinare con fantasia... ora che l’inverno sfuma, è tempo di picnic. Lia Beltrami è regista e scrittrice, ha girato il mondo e continua a seminare ottimismo con progetti umanitari e di sviluppo sociale. Qui narra alcuni suoi picnic, momenti di pausa, arte di vivere, “un’esperienza sensoriale completa che riattiva il legame con la natura, con il Creatore, e che può far vivere alle famiglie e alle comunità attimi gioiosi, lontano dai ritmi frenetici della quotidianità”. Da realizzare in qualsiasi angolo del proprio

territorio di vita e di lavoro, ma ovunque anche lontano, con poche cose essenziali e con l’insostituibile voglia di inventare per sé e per altri: tra le onde e i profumi della Costa Azzurra, tra le rocce e i canyon del Wild West, in Medio Oriente, in un’isola greca, in Brasile, in Marocco; sì, ma anche in Val di Bresimo o sull’altopiano di Asiago o a un tiro di macchina in Alto Adige o sulle colline di Trento... il luogo non è determinante, lo sono la creatività e un’atmosfera di serenità. L’autrice suggerisce luoghi e anche ingredienti per piatti semplici e, possibilmente, ispirati alle tradizioni locali, soprattutto alla portata di ogni tasca e con ricette dettagliate. Un invito a memorabili picnic.



ALTO ADIGE: I POSTI PIÙ BELLI DA ESPORARE E FOTOGRAFARE

di J. Niederwanger e A. Pichler, ed. Raetia, Bolzano 2022

Su Facebook e su Instagram gli autori Judith Niederwanger e Alexander Pichler sono conosciuti come “La coppia con lo zaino rosso”. I 45 itinerari che consigliano in questo volume sono da loro ben conosciuti, perché personalmente percorsi e vissuti. Li ritengono adatti a tutti i gusti, affrontabili dalle famiglie come dagli escursionisti più allenati. Sono itinerari con specifiche caratteristiche, eppur simili per la straordinaria bellezza e per la loro spettacolarità, tutti, sia quelli più gettonati sia i molti ancora poco noti al grande pubblico

della montagna. Escursioni e fotografia sono le passioni dei due autori, inseparabili nella vita privata e nella professione. Ed ecco la loro sintesi in questa pubblicazione, dove accanto a splendide immagini troviamo narrazioni emozionanti ed emozionanti, con a parte anche utili consigli di tecnica fotografica e le coordinate Gps dei luoghi più suggestivi da godere e da immortalare. Ci invitano così a percorrere la Val Venosta, la città di Merano e i dintorni, la zona meridionale dell’Alto Adige, la Val d’Isarco, la Val Pusteria con le Dolomiti di Sesto e l’Alta Badia, il gruppo di Puez-Scliar-Catinaccio-Latemar. E non si trattengono da una digressione geografica per una camminata sul Sentiero Busatte-Tempesta, con le spettacolari scale metalliche e vista sul Garda.

Prezzi più alti e non semplice aumento della produzione sono cruciali per far uscire dalla povertà estrema i contadini produttori di cacao in Africa da cui proviene il 70% del cacao coltivato e commercializzato nel mondo. **I problemi endemici della mancanza di sostenibilità sociale e ambientale nelle catene di approvvigionamento internazionali del cacao**, caratterizzate da lavoro minorile e deforestazione, continueranno all'infinito se le grandi aziende multinazionali che controllano e dominano il mercato non saranno "costrette" a pagare un prezzo più elevato per il cacao. È quanto afferma l'ultimo rapporto del **"Cocoa Barometer"** pubblicato nello scorso dicembre 2022 da



I problemi della filiera del cacao

Le uova di Pasqua che non nascondono brutte sorprese

L'uovo di Altromercato non nasconde brutte sorprese, perché il commercio equosolidale redistribuisce equamente i profitti dal campo fino al nostro piatto, rispettando ambiente e diritti umani

di **Beatrice De Blasi**



Voice, rete internazionale di sindacati e organizzazioni della società civile che da anni studia e monitora a livello internazionale la filiera del cacao con l'obiettivo di fare pressione sui governi e cambiare le regole del gioco.

Voice denuncia una vasta gamma di problemi. Oltre al lavoro minorile, la filiera del cacao è piagata da **disuguaglianza di genere, malnutrizione (infantile), man-**

La riforestazione grazie al progetto delle uova Grow. La lavorazione della cartasetta Prokritee (Bangladesh), usata per le uova di Pasqua

canza di accesso all'istruzione, strutture sanitarie insufficienti, mancanza di servizi igienici e una varietà di violazioni dei diritti

del lavoro. Le questioni ambientali, come la deforestazione e il cambiamento climatico, rimangono infine una delle preoccupazioni crescenti.

Senza un aumento significativo del reddito dei coltivatori di cacao sarà impossibile af-

frontare questi problemi, mentre i danni ambientali e sociali continueranno nei principali paesi produttori di cacao, come il Ghana e la Costa d'Avorio. Le strategie governative nazionali e internazionali top-down volte ad aumentare la produzione di cacao per affrontare la povertà tendono solo a sostenere l'industria del cioccolato.

Il rapporto di Voice è pungente quando descrive i numerosi programmi delle multinazionali che mirano a migliorare alcuni aspetti del commercio del cacao ma trascurano il più importante di tutti: **la necessità di ridurre la povertà.**

Grandi aziende di cioccolato hanno fatto dichiarazioni altisonanti. Barry Callebaut, Cargill e Nestlé si sono impegnati a pagare di più gli agricoltori per pratiche sostenibili, ma il **"Cocoa Barometer"** sostiene che questo tipo di programmi in realtà sono vaghi e inefficaci, vuote promesse e non miglioramenti effettivi nella vita degli agricoltori. *"In pratica, non una sola grande azienda di cioccolato o cacao sta pagando prezzi più elevati a livello di azienda"*, dichiara il rapporto.

È ora di dire basta a un'industria che genera profitti per ben 100 miliardi di dollari all'anno, ma non elimina lo sfruttamento del lavoro minorile dalle proprie filiere di approvvigionamento di una materia prima strategica come il cacao.

IL COMMERCIO EQUOSOLIDALE

La Pasqua equosolidale di Altromercato invece non nasconde brutte sorprese. Il commercio equo e solidale è la prova concreta che si può stare perfettamente sul mercato redistribuendo equamente i profitti dal campo fino al nostro piatto, rispettando ambiente e Diritti Umani. Sono questi gli ingredienti fondamentali che vorremmo leggere in tutte le etichette del cioccolato, ingredienti che generano benessere per chi lo produce e per chi lo consuma.

Grow: dentro l'uovo c'è un nuovo albero

Per ogni uovo Grow Altromercato viene piantato un albero di cacao

Altromercato, attraverso le uova **Grow**, supporta un **progetto di riforestazione nel nord del Perù**. Ogni uovo contiene come sorpresa proprio un "albero da piantare" contribuendo così alla creazione di una nuova piantagione di cacao sostenibile.

In due anni il progetto ha portato alla **piantumazione di 8.000 alberi di cacao e altri 6.000 alberi di specie forestali autoctone** utili al mantenimento della biodiversità locale; e al finanziamento e alla creazione di **vivai forestali comunitari** all'interno della cooperativa di Norandino e all'**attivazione di programmi di formazione per i produttori e le loro famiglie**.

Quest'anno la Pasqua Grow sosterrà la comunità di Ucayali nella provincia di Puerto Inca, zona fortemente impattata dalla coltivazione



di coca, che ha comportato negli anni degrado, sfruttamento, perdita della biodiversità e di fertilità del suolo. Da otto anni i produttori di Ucayali hanno deciso di dedicarsi alla produzione di cacao in alternativa alla coltivazione di coca, per iniziare un nuovo progetto produttivo legale molto più sereno per la comunità.

Con il progetto Grow, Altromercato supporterà questa scelta coraggiosa piantando in zone abbandonate dal coltivo di coca nuove piantine di cacao e nuovi alberi forestali.

Le uova Grow sono disponibili in 3 gusti diversi: al cioccolato al latte bio con granella di arachidi tostate, al cioccolato extra fondente bio con granella di fave di cacao e al cioccolato finissimo al latte bio con granella di caramello salato.

Anche a Pasqua le nostre scelte possono contribuire a migliorare la vita delle persone. Quest'anno, cerchiamo di fare scelte più sostenibili, per un cioccolato senza sensi di colpa. Buona Pasqua!

Dentro un uovo di pasqua Altromercato c'è molto di più di una semplice sorpresa. Da oltre 30 anni Altromercato punta a cambiare il mondo e a renderlo un posto migliore, con la promozione e la realizzazione di pratiche di economia solidale finalizzate a uno sviluppo sostenibile, al Sud come al Nord del Mondo.

La filiera del cacao di Altromercato è tracciabile e diretta. Dai produttori di **Conacado** nasce il cioccolato pregiato del-

le uova di Altromercato. Si tratta del **cacao biologico Santo Domingo** che consente a migliaia di contadini svantaggiati di gestire autonomamente la produzione e la vendita del loro cacao, impiegando parte del ricavato a favore della collettività.

Nella ricetta delle uova si utilizza **zucchero Manduvira 100% biologico**, non raffinato; tutta la **filiera** della sua produzione è **controllata** dai soci della cooperativa in Paraguay, dalla nascita dei semi, alla semina

e coltivazione, al taglio e trasporto, fino alla commercializzazione ed esportazione. Confezionati in **carta seta** realizzata e decorata completamente a mano da oltre **1500 artigiane di Prokritee, organizzazione del Bangladesh**, ogni uovo contiene una **sorpresa realizzata a mano con materiali rispettosi nei confronti dell'ambiente** che contribuirà ad aiutare le donne delle comunità rurali.

L'uovo di Pasqua nella carta-seta: bella, sostenibile e riciclabile

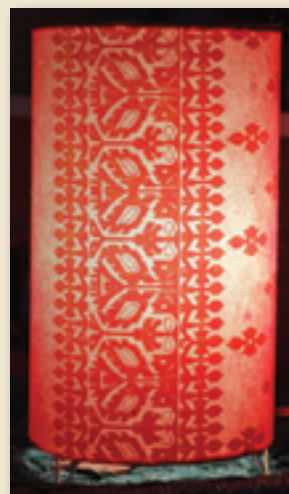
La speciale carta che avvolge le uova di Pasqua Altromercato è 100% artigianale e può essere riusata più volte

La carta seta Prokritee è lucente e trasparente al tempo stesso; il suo processo di lavorazione è **100% artigianale**: si sminuzza il **rayon**, fibra che si ottiene dalla cellulosa del legno, lo si versa in acqua bollente e si aggiunge il pigmento colorato; si fa raffreddare; si immergono i telai rivestiti di una retina sulla quale le fibre della carta rimangono appoggiate; i telai vengono stesi al sole ad asciugare: la carta seta è pronta per essere decorata con **l'antica tecnica block print**.

La carta seta si può riutilizzare molte volte per impacchettare i regali con un materiale prezioso e naturale, oppure per creare qualcosa di nuovo e unico (come la

lampada nella foto).

Prokritee è nata nel 2001 come sviluppo di progetti avviati grazie alla chiesa mennonita tramite Mcc (*Mennonite Central Committee*) per combattere povertà e analfabetismo soprattutto tra le donne nei villaggi rurali del Bangladesh; da qui l'importanza di sviluppare un progetto sociale che includesse la sfera economica, garantendo opportunità lavorative alle donne povere e svantaggiate. Sono stati organizzati dei laboratori di artigianato, creando gruppi di artigiane, accompagnate poi nel mercato



del Commercio Equo e Solidale: così Prokritee è diventato un partner di Altromercato.

Prokritee crede fortemente nella dignità di ogni individuo: si impegna ad ascoltare i suoi artigiani, a parlare con loro da pari e a rispettare le loro opinioni. Partecipazione, lavoro di squadra e cooperazione guidano le decisioni. Oggi Prokritee è una società

no profit che riconosce e rispetta gli ideali del Commercio Equo e Solidale. I prodotti sviluppati dagli artigiani di Prokritee vengono venduti in Bangladesh ed esportati in molti paesi nel mondo.



Ricette, bottiglie e libri

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

Pasqua e uova

Tutte le forme dell'uovo

Semplici e versatili, ricche di proteine nobili, le uova sono protagoniste di ricette e abbinamenti nuovi e inconsueti, che soddisfano ogni gusto e sorprendono il palato



Rolls di frittata con crema di avocado

3 uova Origine, 1 mazzetto d'erba cipollina, 1/2 avocado grosso, 80 g di caprino, misticanza e ravanelli, olio d'oliva extravergine, aceto balsamico di Modena Igp Vini Verde, sale e pepe

In una terrina sbattete le uova, unite l'erba cipollina tagliuzzata, salate e pepate; formate con il composto una frittatina sottile, cuocendola in una padella antiaderente con un filo d'olio, poi lasciatela raffreddare. Ricavate la polpa dell'avocado, riunite in una terrina e schiacciatela con una forchetta, incorporate il caprino, salate e pepate. Spalmate un leggero strato di crema sulla frittatina e arrotolate formando un cilindro ben stretto; avvolgete nella pellicola e lasciate compattare in frigorifero per 10 minuti. Disponete sui piatti la misticanza e i ravanelli tagliati a rondelle e condite a piacere con olio e aceto balsamico; tagliate i rotolini di frittata a troncetti di 2,5 cm circa, adagiateli sull'insalata e servite. (Fior fiore in Cucina, 4/2022)

Uova in purgatorio con feta

4 uova, 400 g di pomodori pelati, 150 g di feta dop Fior Fiore, 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro, olio d'oliva extravergine, 1 spicchio d'aglio, 1 pizzico di peperoncino, finocchietto, sale e pepe

Scaldare in una larga padella 2 cucchiai d'olio e lo spicchio d'aglio tagliato a metà e privato dell'anima; quando sarà dorato eliminarlo e aggiungete i pomodori spezzettati e schiacciati con una forchetta e il concentrato, salate pepate, insaporite con il peperoncino e cuocete per 10 minuti. Formate 4 incavi nel



fondo di cottura e sgusciate in ciascuno di essi un uovo, facendo attenzione che il tuorlo resti intero e l'albume raccolto; cuocete coperto e a fuoco basso per circa 5-8 minuti, giusto il tempo per far rapprendere l'albume lasciando però il tuorlo ancora morbido. A fine cottura aggiungete la feta sbriciolata e il finocchietto; trasferite nei piatti da portata e servite a piacere con del pane tostato. (Fior fiore in Cucina, 2/2023)

Minestrone di bietoline con stracciatella di uova

1 litro di brodo vegetale (preparato con carota, cipolla, sedano, gambi carciofi e curcuma), 1 mazzo bietoline, 3 cipollotti, 4 uova, 1 pezzo scorza di limone non trattato, 2 cm di zenzero fresco vivi verde, peperoncino, 60 g di pecorino sardo maturo Fior Fiore, olio d'oliva extravergine, sale marino integrale

Lavate i cipollotti e le bietoline e scolateli bene; tagliate a strisce i cipollotti e a pezzi gros-

solani le bietoline; in una casseruola fate rosolare i cipollotti con un filo d'olio per 2 minuti, unite le bietoline, salate leggermente, versate il brodo e fate cuocere per 10 minuti; pelate lo zenzero, grattugiatelo, spremete la polpa in un colino e aggiungete alla minestrone 1/2 cucchiaino di succo; sbattete le uova con il pecorino grattugiato, il peperoncino e la scorza di limone grattugiata, versate questo composto nella minestrone in ebollizione, aspettate 1/2 minuto e poi mescolate per ottenere la stracciatella; cuocete ancora per un minuto, lasciate riposare coperto per 2 minuti e servite la minestrone caldissima; potete accompagnare il piatto con dei crostini integrali. (Fior fiore in Cucina, 3/2020)

Nidi di agretti con uova

200 g di agretti o barba di frate, 4 uova vivverde, 30 g di burro, 40 g di parmigiano reggiano 30 mesi Fior Fiore, paprica dolce, 1/2 spicchio d'aglio, glassa di aceto balsamico Fior Fiore, olio d'oliva extravergine, sale marino integrale, pepe

Lavate bene la verdura e cuocetela in acqua bollente salata con l'aglio e un cucchiaino d'olio per circa 2 minuti: deve restare verdissima. Scolatela passandola in acqua e ghiaccio. Cuocete le uova al tegamino con metà del burro e un cucchiaino d'olio. In un piatto da portata che possa andare in forno sistemate gli agretti in modo da ricavare quattro nidi, mettetevi al centro di ciascuno un uovo e conditelo con pepe, sale e paprica, completate con fiocchetti di burro e scaglie di parmigiano e infornate sotto il grill per 2-3 minuti. Servite i nidi caldissimi, completando con qualche goccia di glassa di aceto balsamico. (Fior fiore in Cucina, 4/2021)





Soufflé agli asparagi

4 uova fresche biologiche Vini Verde, 2 cipollotti, 250 g di asparagi verdi, 50 ml di vino bianco; besciamella: 350 ml di latte, 30 g di farina 00, 20 g di burro, 30 g di grana padano, 100 g di scamorza affumicata, olio d'oliva extravergine, noce moscata, sale

Mondate gli asparagi eliminando la parte dura e fibrosa e pelando la parte finale del gambo; conservate 4 asparagi interi e tagliate i rimanenti a rondelline; riducete la parte bianca dei cipollotti a fettine sottili. Scaldate una padella antiaderente, unite 2 cucchiaini d'olio e i cipollotti, aggiungete gli asparagi e fateli saltare per 5 minuti, sfumate con il vino e cuocete per qualche minuto. Tagliate gli asparagi interi a metà per il lungo e scottateli per 1-2 minuti in acqua bollente salata. Sciogliete in burro in un tegame, unite la farina, amalgamate bene, poi versate poco alla volta il latte, mescolando con la frusta, e cuocete fino a ottenere una

besciamella densa; insaporite con sale e noce moscata. Unite alla besciamella tiepida il grana padano grattugiato, la scamorza tritata e le verdure, poi incorporate i tuorli e infine gli albumi montati a neve ferma. Versate il composto in 4 stampi imburrati, completate con gli asparagi scottati e infornate a 180°C per circa 20-25 minuti, fino a formare una leggera doratura. (*Fior fiore in Cucina, 3/2023*)

Shakshuka

2 cipolle, 2 spicchi d'aglio, 4 peperoni rossi, 500 g di pomodorini datterini fior fiore, 1 cucchiaino di cumino in polvere, 1 cucchiaino di coriandolo in polvere, 1 cucchiaino raso di paprica dolce, 1 pizzico di peperoncino in polvere, 2 cucchiaini di doppio concentrato di pomodoro, 4 uova vini verde, olio d'oliva extravergine, prezzemolo, pane arabo o senza lievito, sale e pepe



Pelate e affettate finemente le cipolle. Sbucciate l'aglio, privatelo dell'anima e tritatelo molto finemente. Pulite i peperoni, eliminate il gambo, i semi e i filamenti e tagliateli a strisciole sottili poco meno di 1 cm. Versate in un tegame 2-3 cucchiaini d'olio, scaldatelo a fiamma dolce con la cipolla affettata e l'aglio tritato. Unite le spezie in polvere e fate insaporire, quindi aggiungete il concentrato di pomodoro e mescolate. Infine, unite i peperoni e i pomodorini divisi a metà e proseguite la cottura a fiamma dolce con il coperchio per circa 15 minuti, regolando di sale e pepe e versando poca acqua quando occorre per evitare

che le verdure si asciugino troppo. Quando i peperoni saranno cotti, create 4 incavi e rompete un uovo in ciascuno. Coprite con il coperchio e proseguite la cottura finché l'albume risulterà ben rappreso. Nel frattempo, tritate finemente il prezzemolo. Servite subito completando con il prezzemolo tritato, pepe e pane arabo. (*Fior fiore in Cucina, 6/2020*)

LIBERTY GROSS

FORNITURE ALBERGHIERE

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

DA LUNEDÌ A VENERDÌ
9:00 - 17:30

fornitore ufficiale di:



L'acrilammide è quella sostanza che si forma naturalmente negli alimenti che contengono amido durante la cottura quando viene superata la temperatura di 120 gradi, come la frittura, la cottura alla griglia e al forno, le gratinature, e durante i processi di trasformazione industriale a oltre 120 gradi e con bassa umidità, come la tostatura. Il processo chimico che dà origine all'acrilammide è noto come "reazione di Maillard" ed è ciò che rende i cibi croccanti e gustosi.

L'acrilammide si forma a partire da alcuni zuccheri e da un aminoacido (soprattutto l'"asparagina") presenti naturalmente in molti alimenti.

Cibo e cotture

Acrilammide: quali limiti?

L'acrilammide è una sostanza potenzialmente cancerogena che si forma nel pane, nelle patate fritte, nei biscotti. La Ue stabilirà entro l'estate 2023 i livelli massimi di questa sostanza consentiti nei cibi



La Commissione Europea ha emanato nel 2017 un regolamento in materia che ora sta rivedendo, alla luce di nuovi dati e ricerche. Il regolamento dall'11 aprile 2018 obbliga tutti i produttori, compresi cuochi, pizzaioli, panettieri e pasticceri, ad adottare le buone pratiche che permettono di ridurre la formazione di acrilammide negli alimenti.

I RISCHI PER LA SALUTE

L'EFSA (Autorità europea per la sicurezza alimentare) ha pubblicato la sua prima valutazione completa dei rischi da acrilammide negli alimenti nel giugno 2015; gli esperti EFSA hanno ribadito le valutazioni in base alle quali l'acrilammide presente negli alimenti può aumentare il rischio di sviluppare il cancro nei consumatori per tutte le fasce d'età. Le prove su animali mostrano che l'acrilammide danneggia il DNA (ne genera mutazioni) e provoca il cancro; le prove desunte da studi sull'uomo sono invece

limitate e hanno bisogno di più tempo ma ugualmente portano a classificare l'acrilammide come sostanza cancerogena di classe 2 per l'uomo e a raccomandare di ridurne al minimo il consumo.

Poiché l'acrilammide è presente in molti alimenti comuni, l'allarme per la salute vale per tutti i consumatori, ma è **l'infanzia la fascia di età più esposta**, per i prodotti consumati (patatine fritte, biscotti, cracker, pane, fette biscottate) sulla base del peso corporeo.

DOVE SI TROVA L'ACRILAMMIDE

Gli alimenti che contribuiscono all'esposizione all'acrilammide sono i **prodotti fritti a base di patate, il caffè (anche quello**

solubile istantaneo) e i vari suoi surrogati, la frutta secca tostata, i biscotti, le fette biscottate, i cereali da colazione, i cracker, le gallette, i pani croccanti. L'acrilammide è presente anche nel fumo di tabacco.

Come riconoscere l'acrilammide? è il colore dal marroncino al marrone scuro che possiamo osservare su patate, pane, pizza, biscotti, cereali da colazione, fette biscottate, ecc. che indica la presenza di questa sostanza cancerogena potenzialmente: più è scuro ed esteso il colore scuro maggiore sarà la quantità di acrilammide.

ESISTE UNA DOSE SICURA?

L'Efsa ha dichiarato che non esiste una dose sicura, poiché molti dei numerosi studi sono stati fatti su animali, già nel 2015, tuttavia i risultati indicano che anche per l'uomo, come per gli animali, l'acrilammide può probabilmente essere cancerogena.

Sulla base di dati raccolti negli ultimi anni la Commissione Europea stabilirà entro l'estate i livelli massimi di questa sostanza consentiti nei cibi.

COME EVITARE LA FORMAZIONE DELL'ACRILAMMIDE

- Le pietanze grigliate e cotte al barbecue, devono essere leggermente dorate e non bruciate: meglio rimuoverle dalla piastra qualche minuto prima. Eliminare sempre tutte le parti nere, perché bruciate.
- È buona norma fare a meno di friggere a una temperatura superiore a 170° C, ed evitare le friggitrici ad aria calda (producono più acrilammide rispetto a quelle a olio).
- Non conservare le patate in frigo, mantenerle ad una temperatura superiore agli 8°C e preferirle appena raccolte; mettere per mezz'ora in ammollo le fette di patate in acqua con succo di limone o aceto prima di cuocerle può ridurre i livelli di acrilammide anche del 70%; nell'olio della cottura aggiungere rosmarino; in forno la temperatura consigliata per le patate è

150-160°C per 30-40 minuti; il colore delle patate una volta cotte al forno o fritte deve essere leggermente dorato, non marrone.

- Nelle panature aggiungete tè verde: riduce del 50% circa la formazione di acrilammide. Non cuocere i cibi panati fino a farli diventare scuri: la cottura deve restare chiara.
- Preferire pane e prodotti da forno a lunga lievitazione.
- Adottare una dieta varia e bilanciata, con più verdura, frutta, carne, pesce rispetto ai prodotti ricchi di amidi; variare le modalità di cottura: cuocere al vapore, bollire e saltare velocemente in padella è più salutare.
- Preferire un caffè torrefatto a temperatura corrette e non bruciato. Pulire bene la caffettiera con semplice acqua calda prima dell'uso riduce la presenza di acrilammide nel caffè.

EVO ESSENTIAL 3,90 €[®]

Se sei
sociocoop 3,50 €



**EVO
ESSENTIAL**

**3
GIGA**

**MINUTI
ILLIMITATI**

**200
SMS**

3,90 €

Iniziativa valida solo a punto vendita Coop
dal 30 marzo al 19 aprile 2023



Iniziativa attivabile
anche con Self SIM

coopvoce
Comunicare è semplice

"Evo Essential" è disponibile per chi attiva o richiede la portabilità del numero in CoopVoce, prevede ogni mese, in territorio nazionale, 3 GIGA di tra ffi co internet in 4G, minuti illimitati e 200 SMS verso numeri fissi e mobili al costo di 3,90€.
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 tra ffi co internet è inibito. L'offerta scelta si rinnova automaticamente ogni mese. Se il credito residuo non è su ffi cliente, l'offerta è sospesa per 30 giorni. Per riattivarla è necessario ricaricare entro 30 giorni, altrimenti verrà disattivata. In caso di sospensione il tra ffi co voce e SMS è tariffato secondo le condizioni del piano tariffario, mentre il tra ffi co internet è inibito. L'offerta è attivabile dai già clienti solo a punto vendita a 9€ anche, che verranno scalati dal credito residuo della SIM insieme al canone del primo mese. Il tra ffi co voce, SMS e dati dell'offerta "Evo Essential" è utilizzabile anche nei Paesi dell'Unione Europea, conformemente e nel rispetto di quanto previsto dai Regolamenti UE 2015/2120 e 2016/2286 (RLAH). L'uso del servizio è personale, secondo quanto previsto dall'art. 4 delle CONDIZIONI GENERALI DI CONTRATTO. Per maggiori dettagli sull'offerta, policy di corretto utilizzo e limitazioni, condizioni generali di contratto, visita il sito www.coopvoce.it

I Soci Coop che nello stesso periodo richiedono la portabilità del numero con "Evo Essential" o attivano una nuova SIM in negozio avranno il canone scontato a 3,50€, per sempre.



coopvoce.it

CERCA IL PUNTO VENDITA ATTIVATORE PIÙ VICINO A TE

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

A cidi grassi omega-3, polifenoli, fibre e alimenti fermentati: sono i 4 elementi principali della dieta in grado di migliorare la salute mentale. Una dieta bilanciata che si ottiene, senza dovere assumere integratori, associando a una dieta mediterranea elevate dosi di alimenti fermentati, come crauti, yogurt, kefir e kombucha (tè fermentato).

È quanto emerso dallo studio internazionale coordinato dalla University College Cork (Irlanda) al quale ha partecipato la Fondazione Edmund Mach (San Michele all'Adige) e che dimostra come la combinazione di



Dalla ricerca è emerso che sono 4 gli elementi principali della dieta in grado di migliorare la salute mentale: gli acidi grassi omega-3, i polifenoli, le fibre e gli alimenti fermentati

Gli psicobiotici

Yogurt e crauti contro stress e ansia

Un'alimentazione che associa alla dieta mediterranea gli alimenti fermentati (crauti, yogurt, kefir, kombucha) riduce stress e ansia. Lo studio internazionale della University College Cork al quale ha partecipato Fondazione Edmund Mach

stile di vita e alimentazione incida sulla salute mentale delle persone.

GLI PSICBIOTICI

Focus dello studio sono gli psicobiotici, microrganismi benefici che si affiancano ai probiotici, e che operando lungo l'asse microbiota-intestino-cervello contribuiscono a migliorare le prestazioni del sistema nervoso umano.

Da questa ricerca arriva un'ulteriore conferma dei benefici prodotti da questi microrganismi, un ulteriore passo nella direzione di un intervento preventivo o curativo attraverso l'alimentazione, di sindromi quali depressione, Alzheimer, autismo o disturbi da stress in generale.

Dalla ricerca emergono, in particolare, 4 elementi principali della dieta che sono in grado di migliorare la salute mentale: gli acidi grassi omega-3, i polifenoli, le fibre e gli alimenti fermentati. Si può realizzare una dieta bilanciata, senza dovere assumere integratori, semplicemente associando ad una dieta mediterranea elevate dosi di alimenti fermentati, come crauti, yogurt, kefir e kombucha (tè fermentato).

“Con tutte le necessarie limitazioni date dalla durata dell'indagine e dalle dimensioni esigue del campione di studio è possibile affermare che l'adozione di una dieta mirata può rappresentare un valido strumento nella riduzione di stress, ansia e depressione - afferma

Andrea Anesi, ricercatore FEM-. Questa ricerca segna una svolta importante e un punto di partenza per ulteriori approfondimenti sulle potenzialità associate all'adozione di diete mirate per il trattamento dei disturbi mentali.

FIBRE VEGETALI E CIBI FERMENTATI INSIEME

Lo studio ha considerato non singoli alimenti, ma la combinazione articolata di cibi fermentati e fibre vegetali, in somministrazioni ripetute lungo l'arco della giornata e per un periodo medio-lungo (4 settimane). Una vera e propria dieta variata, caratteriz-

“**Gli psicobiotici sono microrganismi che trasformano il cibo ingerito in metaboliti che agiscono in modo positivo sul cervello, come la serotonina, l'ormone della felicità**”



zata dunque dalla presenza di ingredienti come cavoli, porri, cipolla ed aglio, mele, banane e piccoli frutti, cereali integrali, legumi e cibi fermentati che favoriscono lo sviluppo dei microrganismi psicobiotici nell'intestino.

LO STUDIO IN FEM

L'attività condotta dall'Unità di Metabolomica del Centro Ricerca e Innovazione ha riguardato l'analisi dei biofluidi umani (plasma e urine) per la quantificazione mirata dei cataboliti di aminoacidi essenziali e per i metaboliti sintetizzati dal microbiota intestinale grazie ad un protocollo innovativo sviluppato negli ultimi anni. **Mettendo a confronto due campioni di studio**, uno

caratterizzato dal consumo di una dieta con le caratteristiche sopra evidenziate e l'altro dal consumo di una dieta convenzionale, le persone appartenenti al primo gruppo di studio avrebbero manifestato al termine delle quattro settimane una riduzione dello stress percepito rispetto a quanti facevano parte del secondo gruppo, associato ad una dieta standard.

A livello intestinale i microrganismi psicobiotici trasformano il cibo ingerito in una serie di metaboliti che agiscono in modo positivo sul cervello, come per esempio la serotonina, l'ormone della felicità. Eventuali alterazioni della funzionalità del microbiota intestinale causate da

stress o errate abitudini alimentari portano ad una disfunzione nella comunicazione intestino-cervello e dunque all'insorgenza di stress o, nei casi più gravi, di patologie.

(fonte: Fondazione Edmund Mach)

<https://www.nature.com/articles/s41380-022-01817-y>



La “pianta della vita”

L'orientale ginseng che cresce nell'orto

Nei cambi di stagione, in caso di stress e affaticamento psicofisico, di inappetenza e insonnia, nella convalescenza, il ginseng – uno dei ricostituenti naturali più antichi e sperimentati – può aiutare. Ecco come si coltiva

di Iris Fontanari

Quando arriva la primavera per la gran parte di noi si ripresenta sempre la stessa storia: il nostro organismo si sente debilitato, accusando sintomi di spossatezza fisica e mentale (la cosiddetta *astenia*), oltre alle classiche malattie da raffreddamento quali raffreddore, tosse, bronchite e via dicendo. E così ogni anno cerchiamo qualche rimedio che ci restituisca le forze e che... ci “tenga su”.

Tra i ricostituenti e rivitalizzanti che la natura ci offre, già noti e sperimentati da moltissimo tempo sia dalla fitoterapia occidentale che dalla medicina cinese, troviamo il ginseng (*Panax ginseng*), una pianta perenne della famiglia delle Araliacee, coltivata soprattutto in Cina e in Giappone per le sue radici, dalle quali si ricava un prodotto medicinale di particolare effetto stimolante, potenziatore delle capacità fisiche e intellettuali.

Originariamente utilizzata come alimento, la radice del ginseng divenne più tardi per i cinesi una vera panacea, ossia il farmaco adatto a curare qualsiasi malattia e ad alleviare il senso di fatica. **Oggi chiamata “radice della vita”, viene coltivata e usata anche in occidente** per le sue proprietà medicinali che apportano risultati stupefacenti all'intero organismo.

NELL'ORTO

L'habitat naturale del ginseng è in Asia Orientale e comprende Cina, Corea, Giap-

pone e Nepal. La pianta nasce dai semi caduti dalla pianta madre, che germogliano all'inizio della primavera, dopo essere rimasti sotto terra per circa un anno e mezzo; anche la sua crescita è molto lunga e solo dopo il quarto anno il ginseng può raggiungere i 40 cm di altezza e presentare un numero più elevato di foglie, rispetto alle sole tre (!) piccole, ovali e dentellate del primo anno.

La sua preziosa radice è in realtà un fusto sotterraneo, chiamato rizoma, rugoso e fusiforme, di colore giallo e dal sapore ca-



ratteristico piuttosto amaro, che raggiunge, all'età di dieci anni, circa un metro di lunghezza; la sua forma biforcuta gli è valso pure il nome volgare di “radice d'uomo”.

Da noi la coltura del ginseng non presenta particolari difficoltà, purché sia eseguita in un terreno adatto, ossia ben drenato, lontano dalla luce solare diretta e riparato dalle correnti d'aria; si deve annaffiare poco ma di frequente per mantenere il terreno sempre un po' umido; durante l'inverno, soprattutto il primo anno, l'area attorno alla radice dev'essere protetta dalle gelate con una pacciamatura di paglia, strame o altro.

Le radici si devono raccogliere ad alme-

stagionali. Da noi è venduto e pubblicizzato anche come afrodisiaco e come conservatore della giovinezza; pare che il ginseng, proprio come la radice della mandragora, anch'essa di forma umana, sia pure dotato di proprietà contro l'impotenza.

Tra i migliori preparati in commercio vi è l'estratto coreano molle (*Panax ginseng C. A. Meyer*, dal nome dello scienziato che ha classificato la specie), bianco o rosso, derivato da piante di almeno sei anni.

Attualmente è molto diffusa l'usanza di



La pianta del ginseng (*Panax ginseng*) e in primo piano le sue bacche verdi. In alto la radice del ginseng

consumare al bar il caffè di ginseng, che in realtà è una bevanda dal contenuto molto basso (sotto l'1%) di codesta radice, tanto da poter giustamente affermare che

di essa possiede solo... l'aroma.

MA ATTENZIONE

È utile ricordare che ad alte dosi il ginseng può provocare irritabilità e tremori e che, preso nel pomeriggio, può ostacolare il sonno. Inoltre, è vietato in gravidanza, durante l'allattamento e nei bambini e adolescenti al di sotto dei 18 anni. In ogni caso, l'assunzione di questa pianta a scopi terapeutici dev'essere mantenuta sempre sotto il controllo del medico.



USA I PUNTI

AL 23 MARZO AL 10 APRILE

VALIDA
NEI NEGOZI
ADERENTI



**Mozzarella
Brimi**
125 g
10,00 € al kg



**Formaggi Crema Bel Paese
Galbani**
pz. 2 - 56 g
10,54 € al kg



SOLO PER I SOCI

70 PUNTI e **0,55 €**

ANZICHÉ **1,79 €**

SOLO PER I SOCI

30 PUNTI e **0,29 €**

ANZICHÉ **0,85 €**

**Latte UHT Senza Lattosio
Mila**
parzialmente scremato
1 litro
1,19 € al litro



**Riso Carnaroli
Riso Scotti**
1 kg
3,29 € al kg



SOLO PER I SOCI

50 PUNTI e **0,69 €**

ANZICHÉ **1,85 €**

SOLO PER I SOCI

210 PUNTI e **1,19 €**

ANZICHÉ **4,19 €**

**Misto salato Snack Friends
Cameo**
250 g
13,96 € al kg



Lievito Paneangeli
Mastro Fornaio 21 g
47,14 € al kg
Pizzaiolo istantaneo
45 g 22,00 € al kg
Vanigliato per dolci
48 g 20,63 € al kg
3 buste



SOLO PER I SOCI

120 PUNTI e **2,29 €**

ANZICHÉ **4,79 €**

SOLO PER I SOCI

50 PUNTI e **0,49 €**

ANZICHÉ **1,25 €**

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

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



USA I PUNTI

DALL'11 AL 26 APRILE

VALIDA
NEI NEGOZI
ADERENTI



Fonzies
100 g
10,90 € al kg



**Bignoline
Cabrioni**
da riempire
100 g
9,90 € al kg



SOLO PER I SOCI

40 PUNTI e 0,69 €

ANZICHÉ 1,29 €

SOLO PER I SOCI

50 PUNTI e 0,49 €

ANZICHÉ 1,15 €

**Spremuta di Mela
Valle delle Mele**
bottiglia 750 ml
1,93 € al litro



**Vino Pinot Grigio
Trentino DOC
Cantina Mezzacorona**
750 ml
5,32 € al litro



**Minestrone di verdure
Coop**
surgelato
450 g
2,64 € al kg



SOLO PER I SOCI

70 PUNTI e 0,75 €

ANZICHÉ 1,85 €

SOLO PER I SOCI

200 PUNTI e 1,99 €

ANZICHÉ 5,79 €

SOLO PER I SOCI

70 PUNTI e 0,49 €

ANZICHÉ 1,49 €

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

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



MISSIONE RISPARMIO

PRENOTA I GERANI PRESSO LA TUA

FAMIGLIA COOPERATIVA



PRENOTAZIONE
E CONSEGNA

DALL' **1** APRILE AL **31** MAGGIO 2023



15 GERANI
16,50 €
1,10 € AL PEZZO

Fiore doppio di colore rosso,
rosa e bianco
a fioritura precoce.
VASO CM 10
COLLI DA 15 PEZZI.



**GERANIO
ZONALE**

**GERANIO
EDERA**



Fiore semplice di colore
rosso, rosa e bianco a
fioritura precoce.
VASO CM 10
COLLI DA 15 PEZZI.

Promozione valida esclusivamente per l'acquisto di colli interi (15 vasi)

MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 13 APRILE 2023

CONSEGNA DAL 15 AL 31 MAGGIO 2023



TROLLEY DA CABINA RAVIZZONI

- Trolley da cabina in abs
- Con 4 ruote
- Chiusura a combinazione
- Divisorio interno
- Misure da cabina omologate per compagnie Low-Cost cm 55x40x20
- Peso 2,3 kg

nr. **158** ANTRACITE

nr. **159** BLU PETROLIO

nr. **160** VERDE MENTA



PREZZO € 63,90
OFFERTA € 44,90
PREZZO SOCI € **37,90** SCONTO 40%

ZAINO UNDERSEAT RAVIZZONI

- Zaino in poliestere con doppia tasca frontale, ultraleggero
- Spallacci regolabili
- Misure omologate come bagaglio a mano cm 25x16x40 H
- Peso 0,4 kg

nr. **156** ANTRACITE

nr. **157** BLU



PREZZO € 29,90
OFFERTA € 21,90
PREZZO SOCI € **17,90** SCONTO 40%

nr. **154** CARICATORE DA RETE PER APPLE CELLULARLINE BIANCO

- USB-C CHARGER 20W è il caricabatterie da rete
- Caricare alla massima velocità e in totale sicurezza tutti i dispositivi Apple compatibili con la tecnologia di carica USB-C 20W
- Il caricatore USB-C Charger 20W carica alla massima velocità iPhone 8 e successivi e iPad



PREZZO € 24,99
OFFERTA € 22,40
PREZZO SOCI € **19,90** SCONTO 20%

nr. **155** CARICATORE DA RETE PER SAMSUNG CELLULARLINE NERO

- USB-C SUPER FAST CHARGER PD 25W è il caricabatterie da rete
- Caricare alla massima velocità e in totale sicurezza i dispositivi Samsung compatibili con la tecnologia di carica Super Fast Charge PD 25W e dotati di connettore USB-C



PREZZO € 24,99
OFFERTA € 22,40
PREZZO SOCI € **19,90** SCONTO 20%

MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 13 APRILE 2023

CONSEGNA DAL 15 AL 31 MAGGIO 2023

coop
Trentino

FAMIGLIA
COOPERATIVA

coop
SUPERSTORE

CALICI E BICCHIERI DIAMANTE TOGNANA

- Lavabili in lavastoviglie

nr. **124** SET 3 BICCHIERI
IN VETRO
CC 300

PREZZO € 12,90
OFFERTA € 8,90
PREZZO SOCI € **7,90**

SCONTO
38%



nr. **125** SET 3 CALICI
IN VETRO
CC 280

PREZZO € 18,90
OFFERTA € 13,90
PREZZO SOCI € **11,90**

SCONTO
37%



PIROFILA RETTANGOLARE TOGNANA

- In ceramica bianca con maniglie
- Lavabili in lavastoviglie

nr. **136** cm 26,5x17x6,5 H

PREZZO € 12,90
OFFERTA € 8,90
PREZZO SOCI € **7,90**

SCONTO
38%



nr. **137** cm 33x23x7 H

PREZZO € 21,90
OFFERTA € 14,90
PREZZO SOCI € **12,90**

SCONTO
40%



INSALATIERE E COPPETTE TOGNANA

- In vetro blu

nr. **133** COPPETTA
Ø cm 10,5

PREZZO € 5,89
OFFERTA € 2,90
PREZZO SOCI € **1,90**

SCONTO
67%



nr. **134** INSALATIERA
Ø cm 17

PREZZO € 10,90
OFFERTA € 6,90
PREZZO SOCI € **5,90**

SCONTO
45%



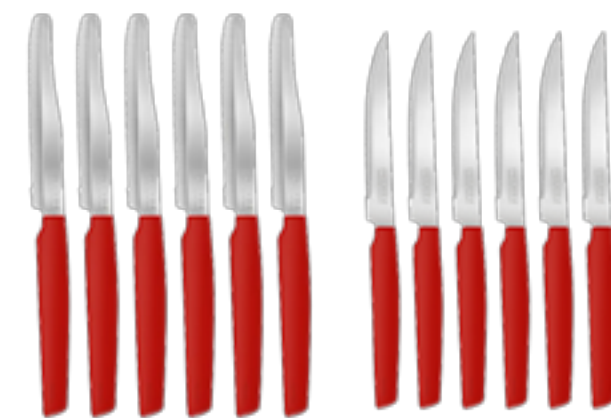
nr. **135** INSALATIERA
Ø cm 21

PREZZO € 14,90
OFFERTA € 8,90
PREZZO SOCI € **7,90**

SCONTO
46%



COLTELLI PEDRINI ROSSI



nr. **128** SET 6 COLTELLI
DA TAVOLA

- Lama in acciaio inossidabile
- Manico in polipropilene
- Super taglienti

PREZZO € 9,90
OFFERTA € 5,90
PREZZO SOCI € **4,90**

SCONTO
50%

nr. **129** SET 6 COLTELLI
DA BISTECCA



TAGLIERE IN PLASTICA CON BORDI IN GOMMA PEDRINI

- Tagliere rettangolare in plastica con maniglia integrata.
- Con bordi colorati in gomma antiscivolo e scanalatura per trattenere i liquidi

nr. **132** CM 44X30

PREZZO € 21,90
OFFERTA € 14,90
PREZZO SOCI € **12,90** **SCONTO 40%**

nr. **131** CM 36X25

PREZZO € 15,90
OFFERTA € 9,90
PREZZO SOCI € **8,90** **SCONTO 44%**



nr. **130** SET 3 TAGLIERI PEDRINI

- Set 3 taglieri flessibili
- Colori assortiti
- Misure cm 38x29 - cm 34x25 - cm 30x21



PREZZO € 10,90
OFFERTA € 6,90
PREZZO SOCI € **5,90** **SCONTO 45%**

nr. **139** COOKIN' ITALY SET CUOCITUTTO BALLARINI

- Rivestimento antiaderente
- Piastra cuocitutto ø cm 28
- Palafrritto in nylon
- Lavabile in lavastoviglie
- Prodotto in Italia



PREZZO € 38,90
OFFERTA € 25,90
PREZZO SOCI € **22,90** **SCONTO 40%**

LINEA RAVENNA BALLARINI

- Rivestimento interno antiaderente
- Fondo bimetallico in alluminio e acciaio
- Adatte a tutti i piani cottura, induzione, gas, piastra elettrica e vetroceramica.
- Lavabile in lavastoviglie
- Prodotto in Italia



nr. **138** CASSERUOLA 2 MANICI CM 20

PREZZO € 48,90
OFFERTA € 29,90
PREZZO SOCI € **24,90** **SCONTO 49%**

nr. **140** TEGAME 2 MANICI CM 24

PREZZO € 45,90
OFFERTA € 29,90
PREZZO SOCI € **26,90** **SCONTO 40%**

nr. **141** TEGAME 2 MANICI CM 28

PREZZO € 49,90
OFFERTA € 32,90
PREZZO SOCI € **29,90** **SCONTO 40%**

MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 13 APRILE 2023

CONSEGNA DAL 15 AL 31 MAGGIO 2023



nr. 142 IMPASTATRICE PLANETARIA IM 46 GIRMI

- Potenza massima 1800 W
- 6 velocità di funzionamento + PULSE
- Contenitore 8 litri in acciaio inox con coperchio
- Possibilità di lavorare impasti di max 3kg (a seconda degli alimenti da impastare)
- Piedini con ventosa per maggiore stabilità
- Dispositivo di sicurezza che impedisce uso involontario
- Accessori inclusi: uncino impastatore e mescolatore in alluminio, frusta sbattitrice in acciaio inox, coperchio in plastica trasparente
- Dimensioni cm 38x34x24,5



PREZZO € 199,00
OFFERTA € 139,00
PREZZO SOCI € 129,00 **SCONTO 35%**

nr. 144 SPREMIAGRUMI INOX SR 56 GIRMI

- Potenza 85 W
- Spremitura automatica a pressione e braccio premi agrumi
- Due coni per agrumi di dimensione diversa
- Corpo in acciaio Inox con anti-goccia
- Capacità con beccuccio chiuso cc 400
- Completamente smontabile per la pulizia
- Alloggiamento nella base per avvolgere il cavo
- Dimensioni cm 18x26x15,5



PREZZO € 58,90
OFFERTA € 41,90
PREZZO SOCI € 36,90 **SCONTO 37%**

nr. 143 TRITATUTTO TR 20 GIRMI

- Potenza massima 500 W
- Lame Inox rivestite in titanio con aggancio automatico
- Capacità contenitore ml 250
- Dispositivo di sicurezza
- Avviamento tramite pressione del coperchio
- Dimensioni cm 17x15x24 H



PREZZO € 54,90
OFFERTA € 37,90
PREZZO SOCI € 32,90 **SCONTO 40%**

nr. 161 IDROPULITRICE GALAXY 160 LAVOR

- 2500 W
- Idropulitrice ad acqua fredda
- Con 2 ruote grandi
- Manico ergonomico e avvolgitubo
- Porta accessori integrato
- Dimensioni cm 31x27x84 H



PREZZO € 259,00
OFFERTA € 189,00
PREZZO SOCI € 169,00 **SCONTO 34%**

nr. 145 BARBECUE CON PIEDISTALLO BQ 21 GIRMI

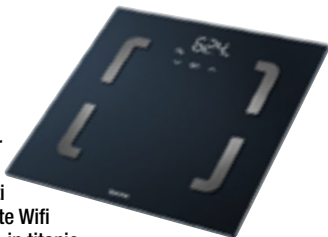
- Potenza 2200 W
- Grande piano di cottura cm 51x30
- Resistenza in acciaio corazzato
- Griglie in acciaio Inox
- Griglia doppia inclusa
- Regolazione della temperatura di cottura
- Dispositivo di sicurezza
- Struttura d'appoggio con piedistallo
- Dimensioni cm 58x42x72 H



PREZZO € 87,90
OFFERTA € 59,90
PREZZO SOCI € 54,90 **SCONTO 37%**

nr. 146 **BILANCIA DIAGNOSTICA CONNETTIBILE BF 880 BEURER**

- Con Bluetooth® per la prima configurazione e Wifi per la trasmissione automatica dei dati
- Connettibile alle App HealthManager Pro e HealthManager di Beurer
- Sincronizzazione automatica dei dati dalla bilancia allo smartphone tramite Wifi
- Con elettrodi in acciaio inox rivestito in titanio
- 8 utenti in memoria con riconoscimento automatico dell'utente
- Dimensioni: cm 30x30
- Includo Batterie: 3 x AA



PREZZO € 99,90
OFFERTA € 56,90
PREZZO SOCI € 51,90
SCONTO 48%

nr. 147 **RASOIO ROTANTE HR 8000 BEURER**

- Unità testine rimovibile per pulizia sotto acqua corrente
- Apparecchio impermeabile (IPX6)
- Funzione di ricarica rapida integrata
- Batteria ricaricabile al litio
- Tempo di rasatura di 60 min.
- Incluso regolabarba e regolabasette 2 in 1 supplementare
- Con regolaprofilo a scomparsa integrato



PREZZO € 69,90
OFFERTA € 49,90
PREZZO SOCI € 44,90
SCONTO 35%

nr. 148 **MISURATORE DI PRESSIONE DA BRACCIO BM 81 BEURER**



- Manicotto di forma tubolare per circonferenze braccio di 24 - 40 cm
- Display nero XL perfettamente leggibile
- Due memorie utente per 120 valori di misurazione ciascuna
- Indicatore di rischio a LED
- Data e ora/Disinserimento automatico
- Custodia e 4 batterie AAA incluse

PREZZO € 169,00
OFFERTA € 109,90
PREZZO SOCI € 99,90
SCONTO 40%

nr. 149 **IDROMASSAGGIO PLANTARE FB 30 BEURER**



- 3 funzioni: massaggio vibrante, idromassaggio, regolazione della temperatura dell'acqua
- Pieghevole e salvaspazio
- Con accessorio per pedicure (pietra pomice)
- Adatto fino al numero 45

PREZZO € 71,90
OFFERTA € 52,90
PREZZO SOCI € 49,90
SCONTO 30%

nr. 151 **PIASTRA BRAUN SATIN HAIR 7**



- Tecnologia di regolazione intelligente della temperatura
- IONTEC Technology rilascia milioni di ioni attivi anti-crespo per capelli morbidi, setosi e lucenti
- Piastre Nano Glide Ceramic
- Temperatura regolabile da 130°C a 200°C

PREZZO € 76,90
OFFERTA € 54,90
PREZZO SOCI € 49,90
SCONTO 35%

nr. 150 **SPAZZOLA ROTANTE BRAUN SATIN HAIR 1**



- Per asciugatura & styling
- 200 W
- Diametro spazzola 18 mm
- Ideale per capelli corti

PREZZO € 29,90
OFFERTA € 19,90
PREZZO SOCI € 17,90
SCONTO 40%

nr. 152 **ARRICCIACAPELLI BRAUN SATIN HAIR 7**



- Diametro mm 24
- IONTEC Technology: rilascia milioni di ioni attivi anti-crespo per capelli morbidi, setosi e lucenti
- Rivestimento in ceramica
- 5 impostazioni di temperatura (da 135°C a 185°C) ideale per tutti i tipi di capelli

PREZZO € 61,90
OFFERTA € 42,90
PREZZO SOCI € 39,90
SCONTO 35%

nr. 153 **ASCIUGACAPELLI BRAUN SATIN HAIR 3**

- 2000 W
- Funzione ionica anti-crespo
- 3 temperature / 2 velocità per tutti i tipi di styling
- Diffusore per definire i look mossi naturali
- Sistema di riscaldamento infrarossi per un'asciugatura veloce ed efficace
- Cavo da cm 1,80

PREZZO € 61,90
OFFERTA € 42,90
PREZZO SOCI € 39,90
SCONTO 35%



MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 13 APRILE 2023

CONSEGNA DAL 15 AL 31 MAGGIO 2023

coop
Trentino

FAMIGLIA
COOPERATIVA

coop
SUPERSTORE

LINEA CALEFFI

- Tessuto in puro cotone Drill 190 g/mq
- Stampa digitale



RUNNER cm 50x100

PREZZO € 17,90
OFFERTA € 10,90
PREZZO SOCI € 8,90 **SCONTO 50%**

nr. 116 RUNNER EDEN



nr. 117 RUNNER POSITANO



TOVAGLIOLI 2 PEZZI cm 48x48

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

nr. 118 TOVAGLIOLI EDEN



nr. 119 TOVAGLIOLI POSITANO



nr. 120 TOVAGLIA EDEN cm 150x180

nr. 121 TOVAGLIA POSITANO cm 150x180

PREZZO € 43,90
OFFERTA € 31,90
PREZZO SOCI € 28,90 **SCONTO 34%**

nr. 122 TOVAGLIA EDEN cm 150x240

nr. 123 TOVAGLIA POSITANO cm 150x240

PREZZO € 51,90
OFFERTA € 36,90
PREZZO SOCI € 32,90 **SCONTO 36%**

**PARURE COPRIPIUMINO
MATRIMONIALE
COGAL**

- Tessuto 100% puro cotone
- Misure
- Sacco cm 250x200 + imbuto
- 2 federe cm 50x80

PREZZO € 99,90
OFFERTA € 71,90
PREZZO SOCI € **64,90** **SCONTO 35%**



nr.
112

FANTASIA 2150
VARIANTE 007



nr.
113

FANTASIA 2280
VARIANTE 163



nr.
114

FANTASIA 2282
VARIANTE 088



nr.
115

FANTASIA 2284
VARIANTE 088



PIUMINO TRAPUNTATO ESTIVO

- Imbottitura: piumino 90% e piuma bianca 10%
- Fodera: 100% cotone bianco

nr.
109 1 PIAZZA
CM 155X200 - PESO 280 G

PREZZO € 149,00
OFFERTA € 119,00
PREZZO SOCI € **109,00** **SCONTO 26%**

nr.
110 1 PIAZZA E MEZZA
CM 200X200 - PESO 360 G

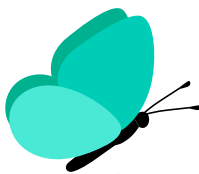
PREZZO € 179,00
OFFERTA € 142,00
PREZZO SOCI € **129,00** **SCONTO 27%**

nr.
111 2 PIAZZE
CM 250X200 - PESO 450 G

PREZZO € 209,00
OFFERTA € 164,00
PREZZO SOCI € **149,00** **SCONTO 28%**



RACCOGLI IL RISPARMIO



NOVITÀ

Sconto valido su
**TUTTI I PRODOTTI A
MARCHIO COOP** e su
**TUTTI I PRODOTTI DEI
REPARTI FRESCHI**



10 BOLLINI

**10%
SCONTO**

15 BOLLINI

**15%
SCONTO**

20 BOLLINI

**20%
SCONTO**



Ricevi

**1
BOLLINO**

ogni **20€** di spesa

Fino all'**8 aprile 2023**, ogni **20 € di spesa** e multipli ricevi un bollino che verrà applicato alla tua scheda.

Completa la scheda e richiedi il tuo sconto* fino al 16 aprile 2023.

