

# cooperazione tra consumatori

MENSILE DELLA COOPERAZIONE DI CONSUMO TRENTINA  
ANNO XXVIII • Febbraio 2021



## PRODOTTO A MARCHIO COOP

Sicuro, buono, etico,  
conveniente, trasparente,  
rispettoso dell'ambiente

## #RESTA A CASA PASSO IO

I numeri di telefono  
che ascoltano e aiutano

Anno internazionale Fao

## 2021: l'anno della frutta e della verdura

Alimentazione sana e riduzione  
degli sprechi nei consumi  
e nelle produzioni

**postatarget**  
magazine

DC06S4234  
NAZ/62/2008

Posteitaliane

**SOCIOSÌ E CARTA  
IN COOPERAZIONE:**  
NUOVA EDIZIONE  
DELLA RACCOLTA PUNTI  
DEDICATA AI SOCI

**PUOI DONARE  
I TUOI PUNTI**

**SOCIOSÌ 2020  
E SOLIDARIETÀ:**  
FINO AL 31 GENNAIO  
È POSSIBILE DONARE  
I PROPRI PUNTI

# IN BANCA



# VUOI TU

## INBANK web

Inbank web ti consente di vivere la banca in totale libertà. Controlla e gestisci il tuo conto corrente quando, dove e come vuoi, anche dal soggiorno di casa tua.

[www.inbank.it](http://www.inbank.it)



# sommario

- 7 primo piano/consumi**  
**Fao: 2021, Anno Internazionale della Frutta e della Verdura**
- 8 cooperazione di consumo**  
**Il prodotto a marchio Coop, espressione della cooperazione tra consumatori**
- 14 Mascherine coop: dimezzato il prezzo**
- 14** Famiglia Cooperativa Cavalese: **il "progetto solidale coop"**
- 15** La raccolta punti Carta In Cooperazione  
**SocioSi 2020: i vantaggi in più per chi è socio**
- 16 società**  
**Resta a casa passo io**
- 22** Liberi da Dentro.  
**Storie vere di donne**  
*di Antonella Valer*
- 23** Impact Hub  
**Dove si Crea in Trentino**
- 25** **Ricordare la storia di Agitu**  
*di Alberto Conci*
- 17 diritti e consumi**  
 Convienesaperlo.it  
**Sai quali sono i tuoi diritti di consumatore?**
- 21 educazione**  
**Il magico (e benefico) potere della gentilezza**  
*di Silvia Martinelli*
- 24** Cooperazione e Educazione Finanziaria  
**L'economia dei mattoncini colorati**  
*di Sara Perugini*
- 26 ambiente**  
 Il nuovo progetto LifeWolfAlpsEu  
**L'uomo e il lupo sulle Alpi**  
*di Maddalena Di Tolla Deflorian*
- 28 sport e tempo libero**  
 Domenica 31 gennaio 2021  
**50 anni di Marcialonga**
- 30 commercio equosolidale**  
 Cooking: storie e ricette  
**Ecuador, la rivoluzione solidale nel paradiso verde**  
*di Beatrice De Blasi*
- 32 salute e solidarietà**  
 Gruppo Aido Vallagarina  
**Donare allunga la vita**
- 33 salute**  
 I risultati di 10 anni di monitoraggio  
**Meno sale (e più potassio) è meglio**

## rubriche

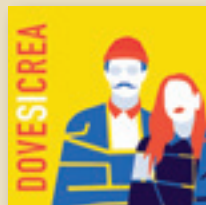
- 20 cultura libri**  
**Le recensioni del mese**  
*a cura di Franco Sandri*
- 35 mangiare e bere**  
 Le arance italiane  
**Una regina in cucina**
- 37 coltivare**  
 Il pino silvestre  
**Il tesoro del bosco**  
*di Iris Fontanari*



21

### Il benefico potere della gentilezza

Va praticata ogni giorno e non tenuta solo per sé. La gentilezza ha un impatto sul nostro cervello e sul nostro fisico: ci aiuta a vivere più sani, più a lungo e più felici



23

### Dove si Crea in Trentino

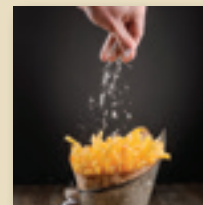
Impact Hub: la mappa degli spazi dei creativi (designer, musicisti, illustratrici, architetti, operatrici culturali e fotografi) in Trentino, d'ispirazione anche per i più giovani



31

### Giornata Mondiale dei Legumi

10 febbraio, Giornata dei legumi, semi nutrienti per un futuro sostenibile. Il ruolo dei legumi per combattere la fame e per un'alimentazione sana per tutti



33

### Meno sale è meglio

Diminuisce il consumo di sale ma i valori sono lontani da quelli raccomandati, ovvero i 5 g al giorno. Il consumo di potassio (frutta e verdura) deve invece aumentare

RESPIRIAMO TUTTI  
IN SICUREZZA.  
MASCHERINE  
COOP PIÙ  
CONVENIENTI.

10 mascherine a **1,50€**  
in tutti i punti vendita

Continua l'impegno di Coop a favore delle famiglie con l'abbassamento del prezzo delle mascherine a marchio Coop. Quando indossi le mascherine chirurgiche monouso Coop puoi contare su: 3 strati protettivi, la garanzia del marchio CE, un grande comfort e un'ottima vestibilità.

La mascherina chirurgica Coop non è un dispositivo di protezione individuale, ma se tutti la indossiamo siamo tutti più protetti.



UNA BUONA SPESA PUÒ CAMBIARE IL MONDO

LA **coop** SEI TU.

## Ciò che ciascuno può fare

**F**inalmente sensazioni e sentimenti, che in fondo sono l'essenza della vita, paiono rassicurarci sull'utilità delle misure intraprese per venire a capo del disorientamento, e non solo, creato da una pandemia a prima vista inarrestabile. Siamo passati da una fase difensiva, diretta a contenere i danni, basata sull'unica risorsa a nostra disposizione, cioè sui comportamenti virtuosi (igiene, mascherine, distanziamento fisico) suggeriti dalla scienza (e dal buon senso), ma non sempre adottati, a interventi offensivi, capaci di indebolire il virus e di ridurne i campi di azione, grazie all'efficacia dei vaccini realizzati tempestivamente, in tempi record; una luce in fondo al tunnel. Va detto che intorno ai vaccini gira anche dello scetticismo; sono comunque in molti a considerarli un'arma fondamentale di lotta al Covid. Una valutazione critica, per essere vera, deve basarsi su dati controllabili, misurabili; dei quali oggi non disponiamo. Ma noi pensiamo positivo. Sarà ancora lungo e difficile il percorso da affrontare per rimarginare le ferite e reinventarsi un futuro compatibile con la natura e le aspirazioni di ognuno, le esigenze della comunità e quelle dell'economia.

Però ci conforta che la ripresa, per quanto lenta, incerta e problematica, verso la costruzione di un mondo e di una società che non saranno più quelli di prima, sia possibile, abbia già mosso i primi passi, mettendo in discussione tante certezze del passato, e questo nei settori più diversi. Imprescindibile nell'operare per l'imprenditoria sarà tener conto dell'ambiente, della sua sostenibilità e della precaria situazione in cui ha ridotto il pianeta, irrinunciabile un corretto sfruttamento delle risorse e un'equa distribuzione della ricchezza. Sono principi basilari cui, calati nella realtà quotidiana, ciascuno di noi nel proprio piccolo deve attenersi nel lavoro di ogni giorno, ma che deve anche controllare perché siano rispettati da quanti gli stanno vicino, dalle imprese e dalle istituzioni, senza paura di denunciare mancanze e omissioni ove risultassero, in nome di una cittadinanza attiva, partecipata in prima persona e non delegata, o schivata per comodità e per quieto vivere. Prendere coscienza di quanto ciascuno di noi sia importante e di quanto bene possa fare all'interno della propria comunità sarebbe già una prima grande conquista, da cui partire in vista di un mondo che abbia per scopo il bene comune. Proviamoci...



### DIRETTORE RESPONSABILE

Giuseppe Ciaghi

### COMITATO DI REDAZIONE

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

### RESPONSABILE EDITORIALE

Cristina Galassi

#### Per informazioni:

tel. 0461 920858  
lunedì-venerdì, ore 9.30-11.30  
cristina.galassi@libero.it

### HANNO COLLABORATO

Alberto Conci, Beatrice De Blasi, Maddalena Di Tolla Deflorian, Iris Fontanari, Cristina Galassi, Silvia Martinelli, Sara Perugini, Franco Sandri, Antonella Valer.

### IMPAGINAZIONE

Scripta società cooperativa

### EDITORE

Sait, Consorzio delle cooperative di consumo trentine società cooperativa

#### Per informazioni:

ufficio.soci@sait.tn.it  
tel. 0461.808641  
lunedì-venerdì, ore 9.00-12.00

### STAMPA

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

ANNO XXVIII - FEBBRAIO 2021

Mensile della Cooperazione di consumo trentina  
casella postale 770 - 38121 Trento

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

Questo numero è stato chiuso  
in tipografia il 15-01-2021  
La tiratura del numero  
di gennaio 2021 di  
"Cooperazione tra Consumatori"  
è stata di 45.265 copie



# et·ka

## L'OFFERTA LUCE E GAS

unica perché  
economica  
ecologica  
solidale



OFFERTA LUCE E GAS DI



GARANTITA DAL GRUPPO DI ACQUISTO COOPERATIVO TRENINO



[WWW.ETIKAENERGIA.IT](http://WWW.ETIKAENERGIA.IT)



L'Assemblea Generale dell'ONU ha dichiarato il 2021 Anno Internazionale della Frutta e della Verdura (AIFV). La FAO è l'agenzia capofila nelle celebrazioni, in collaborazione con altre organizzazioni e organismi del sistema delle Nazioni Unite. L'Anno Internazionale della Frutta e della Verdura rappresenta una importante opportunità per sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza della frutta e della verdura per l'alimentazione umana, per la sicurezza alimentare e la salute, e per la realizzazione gli



Sempre nell'ottica della riduzione delle perdite e degli sprechi, obiettivo dell'Anno Internazionale è il miglioramento della **sostenibilità nello stoccaggio, trasporto, commercio, lavorazione, trasformazione, vendita al dettaglio, riciclaggio**, promuovendo anche interazioni fra questi processi.

Legata alla realizzazione degli Obiettivi di sviluppo sostenibile dell'Agenda 2030 dell'ONU è invece **l'integrazione dei piccoli agricoltori, compresi gli agricoltori familiari**, nelle catene di produzione locale,

**infiammazioni croniche, ipertensione e colesterolo alto.**

Per avere effetti benefici sulla salute si dovrebbero consumare **almeno cinque porzioni (o 400 gr) al giorno di frutta e verdura.**

La frutta e la verdura vanno introdotte nella dieta già a partire dai 6 mesi di età e mantenute come regolari componenti di una dieta sana lungo tutto l'arco della vita.

### RISPETTARE IL CIBO DAL CAMPO ALLA TAVOLA

L'elevata **deperibilità della frutta e della verdura** impone la massima attenzione per il mantenimento della loro qualità e salubri-

## Fao, 2021 Anno Internazionale della Frutta e della Verdura

# L'anno della Frutta e della Verdura

L'Anno Internazionale si propone di sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza della frutta e della verdura per l'alimentazione umana e sulla sostenibilità delle produzioni agricole



Obiettivi di sviluppo sostenibile dell'Agenda 2030 dell'ONU.

L'Anno Internazionale cade nel Decennio d'azione delle Nazioni Unite sulla **nutrizione** (2016-2025) e nel Decennio dell'**agricoltura familiare** proclamato dalle Nazioni Unite (2019-2028). Le tre iniziative danno particolare visibilità ai piccoli produttori e ai temi della sicurezza alimentare e della nutrizione e rafforzano l'impegno per il conseguimento degli Obiettivi di sviluppo sostenibile (OSS) entro il 2030.

### GLI OBIETTIVI DELL'ANNO INTERNAZIONALE

L'Anno Internazionale si propone **sensibilizzare l'opinione pubblica e orientare le politiche sui vantaggi per la salute e l'alimentazione derivanti dal consumo di frutta e verdura**, promuovendo **diete e stili di vita sani**, diversificati ed equilibrati attraverso il consumo di frutta e verdura.

L'altro obiettivo riguarda la **riduzione delle perdite e degli sprechi nei sistemi alimentari basati sulla frutta e sulla verdura**, quindi la condivisione delle migliori pratiche per la promozione del consumo e della produzione sostenibile di frutta e verdura, così da contribuire a sistemi alimentari sostenibili.

regionale e globale, e nelle catene di valore/fornitura per una produzione sostenibile di frutta e verdura, riconoscendo il contributo della frutta e della verdura – compresi gli ecotipi/le varietà locali – alla loro sicurezza alimentare, nutrizione, mezzi di sussistenza e redditi. Per il raggiungimento di questo obiettivo è necessario rafforzare la capacità di tutti i paesi, soprattutto di quelli in via di sviluppo, di adottare tecnologie e approcci innovativi nel combattere le perdite e gli sprechi di frutta e verdura.

### PERCHÉ PREFERIRE FRUTTA E VERDURA

La frutta e la verdura hanno molteplici vantaggi per la salute, tra cui il rafforzamento del sistema immunitario, che sono essenziali per combattere la malnutrizione in tutte le sue forme e per la prevenzione generale delle malattie non trasmissibili.

Frutta e verdura sono ottime fonti di fibre dietetiche, vitamine e minerali (per esempio, folato, vitamine A e C, potassio), e composti fitochimici benefici.

**Componenti essenziali di una dieta sana, frutta e verdura possono aiutare a ridurre i fattori di rischio per malattie non trasmissibili come sovrappeso/obesità,**

tà tramite trattamenti adeguati lungo tutta la catena di fornitura, che va dalla produzione al consumo, per ridurre al minimo perdite e sprechi. Fino al 50% di frutta e verdura prodotte nei paesi in via di sviluppo va perso nella catena di approvvigionamento, ossia tra il momento della raccolta e il consumo.

Per produrre un'arancia possono essere necessari fino a 50 litri d'acqua. La perdita di frutta e verdura rappresenta quindi uno spreco di risorse sempre più scarse come il suolo e l'acqua.

Un volume ingente di prodotti ortofrutticoli che sarebbero perfettamente adatti per il consumo umano viene sprecato lungo la filiera alimentare a causa di difetti fisici o estetici.

**Rispetto ad altre colture, la coltivazione di frutta e verdura di elevata qualità può essere redditizia nel caso di piccoli appezzamenti di terra che richiedono un consumo ridotto di acqua e nutrienti.**

**La pandemia COVID-19 ha dimostrato l'importanza di creare catene di valore brevi e inclusive**, anche con riferimento alla produzione ortofrutticola, al fine di garantire opportunità di mercato migliori per le aziende agricole a conduzione familiare e per le zone periurbane.

(Fonte: Fao)

I prodotti con il marchio del distributore, come i prodotti a marchio Coop, da qualche anno in Italia sono sempre più apprezzati e preferiti dai consumatori, che li considerano di ottima qualità, sicuri e con prezzi vantaggiosi. L'obiettivo originario e prioritario delle inse-

gnere **continuo miglioramento**, perché per Coop il suo prodotto a marchio è l'espressione massima dei valori per i quali Coop – che è cooperazione tra consumatori, non tra dettaglianti – è nata.

**È nel prodotto a marchio che si realizza l'impegno di Coop nel rispondere a va-**

nei servizi per i soci e per il territorio, essere un luogo di incontro e integrazione, essere una società aperta, senza pregiudizi e discriminazioni, mettere in atto le forme più efficaci di partecipazione. Vuol dire essere una cooperativa di persone con chiari scopi di mutualità e di solidarietà, di equità

## Cosa distingue il prodotto a marchio Coop

# Il prodotto a marchio Coop, espressione della cooperazione tra consumatori

Il prodotto a marchio Coop è l'espressione massima dei valori per i quali Coop, che è cooperazione dei consumatori, è nata. È nel prodotto a marchio che si realizza l'impegno di Coop nel rispondere a valori quali etica, rispetto dell'ambiente, trasparenza, sicurezza, bontà e convenienza

gna della distribuzione è stato infatti quello di offrire ai consumatori prodotti con caratteristiche simili a quelli dei marchi più noti, ma con un prezzo contenuto.

Col passare degli anni i prodotti a marchio si sono evoluti ed oggi esprimono, insieme alla convenienza, anche qualità, controllo delle filiere, innovazione, sostenibilità.

### 73 ANNI DI ESPERIENZA COOP

Il prodotto a marchio Coop è nato nel 1948 e dunque oggi vanta una storia lunga 73 anni, fatta di continua ricerca, di



lori quali l'etica, rispetto dell'ambiente, trasparenza, sicurezza, bontà e convenienza.

Cosa vuol dire essere cooperazione di consumatori? Vuol dire lavorare a vantaggio dei consumatori e della comunità, investire i guadagni della cooperativa

e di benessere, con una presenza radicata sul territorio.

Oggi i prodotti a marchio Coop sono circa 4500, di cui il 40% con filiere a completa tracciabilità. Per oltre il 90% il prodotto a marchio Coop arriva da fornitori italiani. Il marchio di prodotti biologici Vi-

## SICURO

I Prodotti Coop sono il risultato dell'accurata selezione dei fornitori e di un rigoroso sistema di controlli e verifiche

Quasi 8 milioni di analisi complessive, 14.500 siti controllati tra allevamenti, aziende agricole, mangimifici e stabilimenti. Oltre 1.400 i prodotti da filiera controllata, nelle filiere ortofrutta, bovino, avicolo, tacchino, suino, ittico, latte e derivati, uova, salumi, salmone, olio, pomodoro, vino. (I dati si riferiscono all'anno 2019. Fonte: Rapporto Coop Sostenibilità e Valori)



### LA TUA SICUREZZA È LA PRIORITÀ COOP

I consumatori sono al centro di ogni azione: **garantire sicurezza e qualità** è per Coop un aspetto fondamentale e un impegno costante che si concretizza nei continui

investimenti e nei rigidi controlli sulla produzione, sulla selezione delle materie prime e sui fornitori.

I Prodotti Coop rispettano rigide regole di produzione e di formulazione a volte più restrittive della legge, per i prodotti, ma anche per gli imballaggi.

Il rapporto tra Coop e i Fornitori a marchio si basa sulla condivisione dei valori Coop che contraddistinguono i Prodotti a marchio: solo chi rispetta gli elevati standard richiesti può diventare fornitore di Prodotto Coop.





vi Verde Coop è il primo marchio bio nella grande distribuzione in Italia.

### COOP: INNOVARE PRODUZIONE E CONSUMI

Il prodotto a marchio Coop ha innovato e tracciato la strada, con progetti che hanno cambiato il modo produrre e di consumare. Tre esempi su tutti:

- **benessere degli animali in allevamento, riduzione ed eliminazione dell'uso degli antibiotici** ("Alleviamo la salute"): Coop è impegnata a migliorare le

condizioni di allevamento degli animali per il loro benessere per ridurre l'uso di antibiotici negli allevamenti e combattere così l'antibiotico resistenza; è stato eliminato completamente l'uso di antibiotici negli allevamenti di **polli** Origine e fior fiore, **tacchino** e di **galline ovaiole**; negli allevamenti di **suini, bovini adulti e, nel 2019, di vitelli**, Coop ha ridotto l'uso di antibiotici fino a eliminarli negli ultimi 4 mesi. Tutto il pesce di allevamento Origine Coop non ha subito trattamenti con antibiotici negli ultimi 6 mesi di vita.

- **riduzione dei pesticidi nelle filiere ortofrutticole** ("Diamo all'ambiente una nuova impronta") un progetto avviato 28 anni fa e che nel 2019 ha portato alla eliminazione di 4 molecole controverse (tra cui il glifosato) per il loro impatto ambientale; ben **25 filiere ortofrutticole** (dalle ciliegie ai meloni, dall'uva alle clementine) sono state coinvolte in una **tipologia di coltivazione alternativa** che esclude molecole chimiche per ottenere prodotti con -70% di residui di pesticidi rispetto al limite di legge. Anche nel 2020, pur nell'incertezza pandemica, Coop ha continuato nel suo impegno interessando **altre filiere** tra cui fragole, lattuga, melanzane e recentemente tre tipologie di frutti di bosco (mirtillo lamponi e more)
- **all'inizio degli anni 2000, Coop è stata la prima a certificare l'origine e la tracciabilità di alcuni alimenti considerati**



a rischio per frode o per sicurezza, come olio, conserve di pomodoro, uova e latte.

### SICURO, BUONO, ETICO, CONVENIENTE, TRASPARENTE E RISPETTOSO DELL'AMBIENTE

Il prodotto a marchio Coop si distingue per essere sicuro, buono, etico, conveniente, trasparente e rispettoso dell'ambiente: grazie a decenni d'impegno, di cura, di ricerca e di politiche all'avanguardia, d'innovazione, come abbiamo provato a riassumere in queste pagine.

## BUONO

**Buono per Coop vuol dire qualità controllata e condivisa**

I prodotti Coop sono il risultato di efficaci collaborazioni con produttori di qualità, industriali o artigianali, e sono progettati e controllati per garantire la bontà e l'efficacia prestazionale

**Il 100% dei prodotti a marchio Coop** sono verificati da team e laboratori specializzati. Vengono svolte verifiche sulla bontà dei nuovi prodotti a marchio Coop ed effettuati monitoraggi sistematici sugli esistenti per assicurarne il mantenimento nel tempo.

**26.000 soci consumatori** hanno testato e approvato i prodotti a marchio Coop con ottimi giudizi di gradimento, durante l'evento unico nazionale 2019 Il Gusto di Essere Socio. L'attività ha coinvolto 207 punti vendita.

**Con il progetto "Approvato dai Soci"** i prodotti Coop sono testati dai soci

consumatori: dal 2000 sono stati testati 3.000 prodotti con il coinvolgimento di oltre 600.000 soci Coop. (I dati si riferiscono



all'anno 2019. Fonte: Rapporto Coop Sostenibilità e Valori)

### APPROVATO PER TE, DA TE

I prodotti a marchio Coop sono verificati da team di esperti e laboratori ma in ultimo la loro bontà viene confermata anche dai soci consumatori. I prodotti sono buoni perché vengono sempre controllati sia in fase di sviluppo che nel tempo.

Buono per Coop vuol dire qualità controllata: che sia la fase di ricerca o quella di sviluppo o la fase di perfezionamento, il controllo è sempre garantito e sistematico, così da garantire una qualità costante.

Buono è anche qualità condivisa, ovvero un sistema per cui la bontà dei prodotti viene sempre validata dai soci grazie all'attività dell'Approvato dai Soci.

Siamo convinti che i Soci possano e debbano validare il valore del Buono nel Prodotto Coop, per questo è nato vent'anni fa l'**Approvato dai Soci (AdS)** che pone al centro i Soci consumatori valorizzandoli e coinvolgendoli nella verifica dei prodotti a marchio.

## TRASPARENTE

Coop va oltre le abitudini prescrittive normative per garantire la massima trasparenza.

All'inizio degli anni 2000, Coop è stata la prima a certificare l'origine e la tracciabilità di alcuni alimenti considerati a rischio per frode o per sicurezza, come olio, conserve di pomodoro, uova e latte. L'attività si è consolidata nel tempo ed estesa ad altri prodotti come frutta e verdura, carni fresche, pesce, salumi e vino.

Grazie alle Filiere controllate, Coop è in grado di ricostruire la storia di ogni prodotto, dall'identificazione delle aziende coinvolte alle singole fasi di trasformazione.



### COOPCHAIN

La trasparenza per Coop è fondamentale, per questo è nato il progetto CoopChain: un'ulteriore garanzia sulla filiera grazie all'affidabilità della tecnologia Blockchain

(catena di blocchi) che garantisce sicurezza e immutabilità dei dati (poiché è una struttura di dati, "blocchi", legati in ordine cronologico, condivisi e non modificabili).

### IL 90% DEI PRODUTTORI COOP È ITALIANO

A parità di qualità e sostenibilità economica, Coop privilegia da sempre i produttori e i prodotti nazionali: il 90% dei produttori Coop è italiano.

Anche se non tutto può essere prodotto con materie prime italiane, per ragioni legate all'insufficienza della produzione nazionale, alla stagionalità o al costo. Questo non significa che siano meno sicure, anzi: per garantire la qualità del prodotto a marchio Coop dedica risorse per controllare, assieme ai fornitori, anche gli approvvigionamenti delle materie prime estere.

### COOP ORIGINE, SICUREZZA E TRASPARENZA PER IL CONSUMATORE

Coop Origine nasce dall'esigenza di rispondere al bisogno di garanzia di sicurezza nei prodotti alimentari, oltre che di legalità.

Le filiere interessate sono: carne, pesce, ortofrutta, latte, uova, salumi, olio e conserve di pomodoro



I tratti distintivi della linea sono: conoscenza e presidio della filiera, ogm free, riduzione antibiotici, benessere animale, etica del lavoro e diritto dei lavoratori, ampiezza di gamma.

Oggi sulle etichette dei prodotti Coop Origine una menzione speciale è sempre riservata alla selezione e ai controlli sui fornitori e sulla filiera. Su queste filiere Coop lavora da oltre 15 anni e controlla ogni singolo passaggio. Per alcuni prodotti ritenuti più a rischio, Coop ha deciso di effettuare controlli lungo tutta la filiera produttiva, arrivando ad oltre 30.000 controlli all'anno.

Le "Filieri controllate Coop" consentono di ricostruire la storia di ogni prodotto, con l'identificazione di tutte le aziende coinvolte: in ogni momento è possibile risalire agli operatori che hanno preso parte alle singole fasi di trasformazione.

## CONVENIENTE

"Un prezzo equo che sia conveniente per il consumatore finale, ma anche per chi quel bene lo produce"

I grandi volumi all'acquisto garantiscono il miglior rapporto qualità-prezzo al fine di tutelare il potere d'acquisto dei consumatori. Conveniente per Coop significa riuscire a coniugare più aspetti fondamentali della produzione: il vantaggio economico con sicurezza, eticità e sostenibilità ambientale. Oltre che, ovviamente, con la bontà.

Questa è la visione alla base di ogni azione di Coop, che si traduce in azioni concrete giornaliere per garantire la qualità di sempre a prezzi convenienti.

Il prodotto a marchio Coop ha confermato la sua convenienza per Soci e clienti grazie ad un differenziale medio di prezzo di circa il 30% verso i corrispondenti prodotti di marca. Un caposaldo importante per il prodotto Coop, capace di garantire la convenienza nella spesa quotidiana in una fase di particolare criticità negli acquisti di molte famiglie italiane.



## ETICO

**Tutti i prodotti sono realizzati nel rispetto dei diritti fondamentali della persona e dei lavoratori**

### COOP CREDE IN UN LAVORO PIÙ EQUO ED ETICO

Coop ha da sempre lavorato seguendo un'etica rigorosa ed è stata, infatti, nel 1998 la **prima azienda italiana ad aderire allo Standard Etico SA 8000**, mettendo in campo nuovi strumenti per presidiare il tema dei diritti dei lavoratori.

**Coop chiede a tutti i fornitori di prodotto a marchio, così come a quelli di prodotto non a marchio in ambito ortofrutta**, la sottoscrizione del proprio **codice etico** basato sui principi degli Standard SA 8000, dell'ILO (International Labour Organization) e dell'Empowerment femminile delle Nazioni Unite.

**Coop crede in un lavoro più equo ed etico e s'impegna per ottenerlo ogni giorno insieme ai propri fornitori**, per contrastare disparità di genere, discriminazioni per razza o religione, lavoro infantile e minorile, lavoro coatto, caporalato, e garantire regolarità contrattuali, salute e sicurezza, condizioni ottimali dell'ambiente lavorativo, libertà di associazione e contratto.

Dal 1998 Coop non si è mai fermata: attuando un costante **controllo dei luoghi di produzione fino alle aziende agricole**, anche attraverso interviste anonime ai lavoratori e raccolta di informazioni dagli stakeholder locali, e un progressivo coinvolgimento e responsabilizzazione degli attori nelle nostre filiere. In caso di non conformità, Coop chiede un immediato piano di miglioramento o, in relazione alla gravità, arriva a escludere le strutture coinvolte.

### #NONSIAMOTUTTIUGUALI

**Per sottolineare che gli attori della grande distribuzione non sono tutti uguali, Coop ha deciso di riproporre i principi su cui poggia il suo modo di rapportarsi con i produttori e i consumatori** (Cooperazione, Equità, Legalità, Sicurezza, Trasparenza), attraverso un reportage di interviste sulla filiera agroalimentare.

**COOPERAZIONE, "Ci diamo una mano"**: fare rete per Coop vuol dire coinvolgere



i vari nodi della filiera. Quella che per alcuni si chiama partnership, per Coop è cooperazione. Una missione antica che indica la rotta per il futuro.

#### EQUITÀ, "Il costo della libertà":

vendere i prodotti al giusto prezzo per garantire salari equi e regolari in tutta la filiera. Coop non fa ricorso alle aste al doppio ribasso che stritolano i produttori e i lavoratori.

#### LEGALITÀ, "Seminiamo diritti":

per Coop il rispetto dei lavoratori e della terra viene prima di tutto. Coop lavora perché nella filiera non ci siano caporalato, discriminazioni di genere, infiltrazioni mafiose, sfruttamento dei migranti e dell'ambiente.

#### SICUREZZA, "Sicuri che è buono":

i controlli Coop garantiscono che siano rispettati gli standard di produzione e che tutti gli alimenti siano buoni e salutari. Coop non chiede ai fornitori prodotti perfetti, ma che non utilizzino antibiotici, pesticidi e tutto ciò che ne compromette l'integrità.

#### TRASPARENZA, "La verità è rivoluzionaria":

nei prodotti a marchio Coop tutto è chiaro e dichiarato, in modo che di ogni prodotto si possa sapere tutto, raccontandone la provenienza e la storia, per garantire ai consumatori la massima trasparenza.

#### DAL 1998 COOP È CERTIFICATA SA8000

Coop Italia coinvolge e responsabilizza i fornitori di Prodotto a Marchio e per l'ortofrutta richiede l'adesione al suo Codice di Comportamento Etico che

riguarda: Lavoro minorile, Lavoro forzato e obbligato, Salute e Sicurezza, Libertà di associazione e diritto alla contrattazione collettiva, Discriminazione, Orario di lavoro, Retribuzione, Sistema di gestione



### IL RAPPORTO OXFAM ITALIA 2020

**Il Rapporto Oxfam Italia 2020** sulla giustizia nella filiera agroalimentare che ha **premiato Coop** per la trasparenza, i diritti dei lavoratori, la tutela dei piccoli produttori e il ruolo delle donne. **Coop mantiene il primato verso tutte le altre catene distributive, in tutte le categorie analizzate**: trasparenza, rispetto dei diritti dei lavoratori, rispetto dei produttori di piccole dimensioni e empowerment femminile

## RISPETTOSO DELL'AMBIENTE

I prodotti Coop rispettano l'ambiente grazie alla scelta di materie prime e di metodi di produzione più sostenibili.

**Pesticidi - 70%:** residui di pesticidi rispetto ai limiti di legge, nei prodotti ortofrutticoli a marchio Coop.

**6.400 tonnellate/anno** di plastica vergine risparmiate, corrispondenti al volume di circa 60 Tir, una fila di circa un chilometro di Tir in autostrada.

**620.000 tonnellate di CO<sub>2</sub>** risparmiate in atmosfera - pari al consumo di circa 470.000 auto diesel che percorrono in media 10.000 km/anno-, dall'avvio del Progetto Coop for Future nel 2006: iniziativa per l'adesione volontaria dei fornitori del prodotto a marchio Coop su tematiche di sostenibilità. (I dati si riferiscono all'anno 2019. Fonte: Rapporto Coop Sostenibilità e Valori)

### L'IMPEGNO COOP PER L'AMBIENTE

Oggi più che mai è fondamentale investire in politiche di tutela dell'ambiente perché sono proprio queste **alla base della sicurezza alimentare e della salute delle persone.**

L'attenzione di Coop si traduce in azioni concrete che permettono di ridurre il consumo di risorse, promuovere la tutela degli ecosistemi e la biodiversità, abbattere le emissioni inquinanti, ridurre la produzione di rifiuti e coinvolgere direttamente gli attori delle filiere produttive, dai **prodotti a marchio Coop** alla gestione dei **punti vendita** fino al **trasporto** delle merci.

In generale i prodotti Coop sono progettati e realizzati con l'obiettivo di minimizzare gli sprechi di risorse e l'emissione di sostanze dannose per l'ambiente. Coop nei suoi prodotti adotta schemi di certificazione e si impegna nella promozione di strategie di riduzione, riutilizzo, recupero e riciclo.

### IL PROGETTO LE NOSTRE ACQUE

La lotta all'inquinamento da plastica di Coop parte dai prodotti e arriva ora alle acque. L'incontro con la campagna **"PlasticLess"** promossa da **LifeGate** aggiunge

## BENESSERE ANIMALE

Da anni Coop è la catena della grande distribuzione, in Italia, più sensibile ai temi del benessere animale. Lo dimostrano gli interventi concreti messi in atto.

Per un numero sempre maggiore di persone, salute e tutela degli animali da allevamento sono elementi ormai irrinunciabili: Coop condivide la stessa prospettiva!

Coop garantisce una giusta dignità agli animali, nel rispetto delle cinque libertà definite dalla convenzione europea della protezione degli animali.

Il benessere animale è un tema fondante della politica Coop che da anni collabora con organizzazioni che lo tutelano come LAV e CIWF (Compassion In World Farming), per sviluppare nuovi criteri e azioni volti a migliorarne la qualità di vita.



un ulteriore avanzamento all'obiettivo ambientale di Coop.

L'iniziativa **"Le nostre acque"** consiste nell'installazione di **25 Seabin** in tutta per Italia per ripulire mari, laghi e fiumi dalla plastica e per promuovere il consumo consapevole. Un gesto simbolico e al tempo stesso concreto che dimostra l'impegno da sempre primario di Coop in questo campo.

Un **Seabin** è un vero e proprio **cestino** che, galleggiando a pelo d'acqua, 'cattura' i rifiuti che incontra, mentre una piccola pompa espelle l'acqua filtrata. Una soluzione capace di recuperare in media oltre **500 chilogrammi di rifiuti plastici all'anno**, com-

pagne. Un importante sforzo è sempre stato fatto contro l'inquinamento da plastica come dimostra l'adesione alla **"Pledging Campaign"** lanciata dalla Commissione Europea.

**Molti gli obiettivi:** entro il 2022 tutti i pro-

dotti a marchio Coop saranno realizza-

ti con materiali di imballaggio riciclabili o compostabili o riutilizzabili. Inoltre le azioni sui prodotti annunciate, comprensive di riduzione, riciclo e riuso, permetteranno a Coop di raggiungere nel 2025 un risparmio totale di plastica vergine di 6.400 tonnellate annue, corrispondenti al volume di circa 60 Tir.



prese le microplastiche e le microfibre. È in grado di lavorare 24 ore su 24, sette giorni su sette e pompa fino a **25.000 litri d'acqua.**

### PROSSIMI OBIETTIVI

L'impegno di Coop per l'ambiente è una storia che inizia già negli anni '80 ed è passata durante i decenni attraverso molteplici cam-



# USA I TUOI PUNTI ENTRO IL 31 GENNAIO

**PUOI SCEGLIERE TRA:**

**PRODOTTI  
ALIMENTARI**



**BUONO SPESA  
10 EURO**



**RICARICHE  
COOP VOCE**



**SOLIDARIETÀ**



DOPO IL **31 GENNAIO 2021** I PUNTI ACCUMULATI E NON UTILIZZATI  
VERRANNO AZZERATI E NON SARANNO PIÙ VALIDI.

**DAL 1° FEBBRAIO INIZIERÀ LA NUOVA RACCOLTA PUNTI 2021-2022**





**RESPIRIAMO TUTTI  
IN SICUREZZA.  
MASCHERINE  
COOP PIÙ  
CONVENIENTI.**

**10 mascherine a 1,50€  
in tutti i punti vendita**

Continua l'impegno di Coop a favore delle famiglie con l'abbassamento del prezzo delle mascherine a marchio Coop. Quando indossi le mascherine chirurgiche monouso Coop puoi contare su 3 strati protettivi, la garanzia del marchio CE, un grande comfort e un'ottima vestibilità.

La mascherina chirurgica Coop non è un dispositivo di protezione individuale, ma se tutti la indossiamo siamo tutti più protetti.

UNA BUONA SPESA PUÒ CAMBIARE IL MONDO

**LA COOP SEI TU.**

**D**al 1° gennaio 2021 una confezione da 10 mascherine monouso a marchio Coop è venduta al prezzo di 1,50 euro (quindi 0,15 centesimi l'una), dimezzando ulteriormente il prezzo al pubblico. Si tratta del terzo intervento sul prezzo

### BENE DI PRIMA NECESSITÀ

“Seguiamo gli andamenti di questo segmento di mercato e progressivamente diminuiamo il prezzo di quello che è diventato un bene di prima necessità. Abbiamo ritenuto di dover intervenire

## Mascherine coop: dimezzato il prezzo

Da inizio gennaio una confezione da 10 mascherine Coop è venduta a 1,50 euro (0,15 centesimi l'una), dimezzando ulteriormente il prezzo al pubblico

finale delle mascherine a marchio Coop, entrate in assortimento in primavera al prezzo di 5 euro, poi scese già a fine ottobre scorso ai 3 euro.

**Le mascherine Coop sono un dispositivo medico che può contare su tre strati protettivi, la certificazione CE, un indice di filtrazione superiore al 98%.**

Su tutti i requisiti richiesti per un prodotto a marchio vigila, per i dovuti controlli, la Direzione Qualità di Coop Italia.

ulteriormente sul prezzo finale, rendendo quindi l'acquisto ancora più conveniente – spiega **Maura Latini**, amministratore delegato **Coop Italia** – Ricorrere all'uso continuo delle mascherine è una pratica abituale, essendo queste ancora oggi una delle poche misure efficaci per combattere il virus. Riteniamo così facendo di metterci a servizio della collettività”.

**L**a Famiglia Cooperativa di Cavalese ha promosso in dicembre, prima del Natale, una iniziativa di solidarietà, per essere vicini a quanti “stanno vivendo una situazione di particolare disagio in questo difficile periodo”.

### Famiglia Cooperativa Cavalese

## A Cavalese il “progetto solidale coop”

**Ventimila euro di prodotti alimentari donati dalla Famiglia Cooperativa di Cavalese a chi si trova in una situazione di particolare bisogno**

e dare subito un aiuto concreto, donando prodotti alimentari per ventimila euro. L'iniziativa si chiama “Progetto Solidale Coop”, ed è stata pensata e promossa dalla Famiglia Cooperativa di Cavalese “in sinergia con la Comunità Territoriale della Valle di Fiemme e i Comuni delle località servite quotidianamente dalla Cooperativa”.

“Il Progetto Solidale Coop consiste nella consegna di pacchi alimentari destinati ai nuclei familiari segnalati dal Servizio Sociale della Comunità Territoriale della Val di Fiemme. Ogni Comune incaricherà una associazione di ritirare i pacchi alla sede della Famiglia Cooperativa di Cavalese e consegnarli”. Riservata ai residenti dei Comuni serviti dalla Famiglia Cooperativa di Cavalese e avviata in dicembre, l'iniziativa prosegue anche nei primi mesi del 2021.

(Per informazioni: Comunità Territoriale della Valle di Fiemme, servizio sociale, tel. 3346572332)

La Famiglia Cooperativa di Cavalese ha  **dodici punti vendita** a servizio delle località di **Cavalese, Masi di Cavalese, Carano,**

Comunità Territoriale della Val di Fiemme indirizzati alle famiglie in difficoltà”.

Alla presentazione dell'iniziativa hanno partecipato il commissario della Comunità Territoriale della Valle di Fiemme **Giovanni Zanon** e i sindaci dei Comuni interessati.

**Daiano, Castello di Fiemme, Predaia frazione, Molina di Fiemme, Capriana, Casatta e Montalbiano di Valfloriana, Anterivo** (provincia di Bolzano). I soci della Famiglia Cooperativa sono 4350.

“La solidarietà è da sempre un valore cardine del movimento cooperativo trentino, per questo abbiamo deciso di esprimerlo in maniera concreta destinando venti mila euro in prodotti alimentari alle famiglie che si trovano in difficoltà”, hanno spiegato il presidente della Famiglia Cooperativa Alessandro Sontacchi e il direttore Marino Sbetta. Al termine “della prima fase che prevede la consegna dei pacchi, la restante somma messa a disposizione verrà trasformata in buoni spesa sempre gestiti dalla



**FAMIGLIA COOPERATIVA** **FAMIGLIA COOPERATIVA CAVALESE**

**Un aiuto concreto alle persone e alle famiglie**

Scopri come usufruire di questa iniziativa rivolgendoti alla Comunità Territoriale della **VAL DI FIEMME** - servizio sociale **334 6572332**

Saranno disponibili pacchi destinati a persone e famiglie in difficoltà, con generi alimentari per augurarvi buone feste. L'iniziativa proseguirà nei primi mesi del 2021. (Riservata ai residenti nei Comuni serviti dalla Famiglia Cooperativa di Cavalese)

**FAMIGLIA COOPERATIVA** **FAMIGLIA COOPERATIVA CAVALESE**  
da sempre vicini alla gente...

Riparte il 1° febbraio, per continuare fino al 30 gennaio 2022, la nuova edizione di SocioSì, la raccolta punti dei negozi della Cooperazione di Consumo Trentina, i negozi Famiglia Cooperativa e Coop Trentino. Come di consueto, i punti si accumulano automaticamente, presentando alla cassa la propria Carta In Cooperazione, e il numero dei punti raccolti



momento della richiesta del premio, si potranno sommare ai punti della propria carta i punti di un massimo di altre due carte In Cooperazione.

**CON I PUNTI OTTieni VANTAGGI E RISPARMIO**

L'obiettivo della raccolta punti è assicurare al socio risparmi e vantaggi durante tutto l'anno, non soltanto al termine della raccolta.

## La raccolta punti Carta In Cooperazione SocioSì 2021: i vantaggi in più per chi è socio

Per il socio un risparmio ulteriore sulla spesa, già durante l'anno (con i punti si fa la spesa), buoni spesa, ricariche CoopVoce

compare sempre in fondo allo scontrino, oppure può essere controllato su [www.laspesainfamiglia.coop](http://www.laspesainfamiglia.coop).

Chi non è socio, e non possiede quindi la Carta In Cooperazione, può richiedere in uno dei negozi della Cooperazione di Consumo Trentina di diventare socio.

Anche in questa edizione della raccolta punti sarà possibile richiedere di spostare punti da una carta ad un'altra, con un minimo di 100 punti (entro il 23 gennaio 2022) e, al



nonare i punti raccolti (500 punti, pari a 5 euro) ad uno dei progetti di solidarietà che la Cooperazione di Consumo Trentina sostiene da tempo: **La Rete** (cooperativa sociale che opera per le persone con disabilità e le loro famiglie), **Anffas** (associazione di famiglie che opera nel campo della disabilità intellettiva e relazionale), **Admo Trentino** (associazione donatori midollo osseo), **Banco Alimentare** (associazione che recupera le eccedenze alimentari e le ridistribuisce gratuitamente ad associazioni ed enti caritativi) **Libera** (progetto finalizzato alla valorizzazione e alla promozione del riutilizzo sociale dei beni confiscati e sequestrati alle mafie), **Medici Alto Adige per il mondo** (medici, operatori sanitari e volontari che aiutano le popolazioni che vivono in situazioni

di bisogno e di povertà).

- **BUONO SPESA:** i punti raccolti danno diritto subito al Buono spesa da 10 euro (bastano 1000 punti), utilizzabile per fare la spesa.
- **RICARICA COOPVOCE:** i punti possono essere usati anche per la telefonia,

Info: [www.laspesainfamiglia.coop](http://www.laspesainfamiglia.coop)

### USA I TUOI PUNTI ENTRO IL 31 GENNAIO

PUOI SCEGLIERE TRA:



DOPO IL 31 GENNAIO 2021 I PUNTI ACCUMULATI E NON UTILIZZATI VERRANNO AZZERATI E NON SARANNO PIÙ VALIDI. DAL 1° FEBBRAIO INIZIERÀ LA NUOVA RACCOLTA PUNTI 2021-2022



## SocioSì 2020: fino al 31 gennaio puoi donare i tuoi punti

Fino al 31 gennaio 2021 puoi scegliere di donare i punti raccolti (500 punti, pari a 5 euro) con la raccolta punti ad uno dei progetti di solidarietà che la Cooperazione di Consumo Trentina sostiene da tempo:

- **Anffas Trentino Onlus** (associazione di famiglie che opera nel campo della disabilità intellettiva e relazionale)
- **ADMO Trentino** (associazione donatori midollo osseo)
- **Banco Alimentare**, l'associazione che recupera le eccedenze alimentari

e le ridistribuisce gratuitamente ad associazioni ed enti caritativi

- **La Rete** (cooperativa sociale che opera per le persone con disabilità e le loro famiglie)
- **Libera Terra** il progetto finalizzato alla valorizzazione e alla promozione del riutilizzo sociale dei beni confiscati e sequestrati alle mafie
- **Airhalz**, Associazione Italiana Ricerca Alzheimer
- **Medici dell'Alto Adige per il Mondo**

**È** tornato alla sua piena funzionalità il servizio “#Resta a casa, passo io”, il progetto che valorizza le espressioni del territorio che supportano le persone fragili, in difficoltà, ammalate, messe particolarmente in crisi da questa pandemia.

L’iniziativa è promossa dal Dipartimento Salute e Politiche Sociali con la collaborazione di Protezione civile, Comunità di Valle, Nu.Vol.A., Psicologi per i Popoli e anche gruppi locali e associazioni. A livello provinciale il numero di telefono

sociali della Provincia in collaborazione con la Protezione civile provinciale.

**CENTRO ANTIVIOLENZA E CASA RIFUGIO**

Una donna in situazione di emergenza, che ha paura del partner o del figlio o figlia, deve chiamare il 112 o scaricare l’App “112 Where ARE U”.

Può contattare inoltre:  
 • il Centro Antiviolenza al numero 0461 220048 dal lunedì al venerdì dalle 8:30 al- le 16:30

mercoledì, venerdì dalle 20.00 alle 22.00. Ad ascoltare ci sono dei giovani formati e supervisionati da una psicologa.

**TELEFONO AMICO, CENTRO RELAZIONI UMANE**

Chi sta vivendo uno stato di sofferenza può chiedere aiuto a Telefono Amico Trento, che attraverso l’ascolto e il dialogo, aiuta a ritrovare il benessere emotivo e a riscoprire la fiducia in sé stessi e negli altri.

I volontari di Telefono Amico Trento rispondono al 02 2327 2327 servizio telefonico gratuito attivo ogni giorno dalle 10 alle 24

**ALFID**

L’equipe di ALFID ascolta, accoglie e risponde ai dubbi e alle preoccupazioni che le persone si trovano a vivere; si occupa di dare supporto e orientamento nelle crisi di coppia, mediazione familiare e sostegno genitoriale. Dal lunedì al venerdì, dalle 8.30 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00, è attivo il servizio

**I numeri di telefono ai quali chiedere aiuto**  
**#Resta a casa passo io**

Per ascolto e sostegno è attivo il numero gratuito 0461 495244, insieme a tutti gli altri servizi di supporto alle persone che desiderano avere un aiuto o confrontarsi con qualcuno sulle difficoltà che stanno vivendo

gratuito 0461 495244 è attivo fin dal mese di settembre: dal lunedì al venerdì dalle 10 alle 12 ci si può mettere in contatto con volontari professionisti degli Psicologi per i Popoli - Trentino Odv, che offrono ascolto, sostegno psicologico e orientamento verso i servizi presenti sul territorio.

Accanto al numero del servizio #Resta a casa, passo io, vi sono poi numerose organizzazioni di supporto alle persone che desiderano avere un aiuto o confrontarsi con qualcuno sulle difficoltà che stanno vivendo. In questi giorni il Servizio politiche sociali della Provincia sta distribuendo a tutte le realtà la nuova edizione di una locandina dove sono raccolti alcuni numeri utili e i servizi di riferimento.

**PSICOLOGI PER I POPOLI**

Se la situazione attuale crea disagio e si pensa di aver bisogno di un sostegno psicologico, si può chiamare il numero 0461 495244 dal lunedì al venerdì dalle 10.00 alle 12.00.

I volontari professionisti di ‘Psicologi per i Popoli Trentino ODV’ ricontatteranno entro 24 ore la persona che ha chiamato per offrire ascolto e sostegno psicologico ed eventualmente, se necessario, per orientare verso i servizi presenti sul territorio.

La linea telefonica di ascolto e sostegno è inserita nel progetto #Resta a casa, passo io, attivato dal Dipartimento salute e politiche

**#RESTA A CASA PASSO IO**

Se ti senti in difficoltà e hai bisogno di un sostegno puoi rivolgerti alle seguenti organizzazioni:

**Psicologi per i popoli**  
 Se la situazione attuale ti crea disagio e pensi di aver bisogno di un sostegno psicologico, chiama il numero **0461 495244** dal lunedì al venerdì dalle 10.00 alle 12.00. I volontari professionisti di ‘Psicologi per i Popoli - Trentino ODV’ ricontatteranno entro 24 ore per offrire ascolto e sostegno psicologico ed eventualmente, se necessario, per orientarti verso i servizi presenti sul territorio. Questa linea telefonica di ascolto e sostegno psicologico gratuito è inserita nel progetto #Resta a casa, passo io, messo in campo dal Dipartimento Salute e Politiche Sociali in collaborazione con la Protezione civile della Provincia autonoma di Trento.

**Associazione A.M.A.**  
 Se hai bisogno di un sostegno puoi chiamare il n. **800 061650** attivo dalle 7.00 di mattina alle 1.00 di notte. Ad ascoltarci troverai dei volontari formati e supervisionati da una psicologa.

**Alfid**  
 Se sei un ragazzo (15-28 anni) e hai bisogno di parlare, di confrontarti con altri ragazzi è attiva l’applicazione TRA DI NOI (App Youngle) con tre chat settimanali: lunedì, mercoledì, venerdì dalle 20.00 alle 22.00. Ad ascoltarci troverai dei giovani formati e supervisionati da una psicologa.

**Centro Antiviolenza e Casa rifugio**  
 Se sei una donna in situazione di emergenza, hai paura che il tuo partner o figlio o figlia possa farti del male, ti consigliamo di chiamare il 112 o scaricare l’App “112 Where ARE U”. Puoi contattare il Centro Antiviolenza al numero **0461 220048** dal lunedì al venerdì dalle 8:30 alle 16:30.

**Telefono amico - centro relazioni umane**  
 Se stai vivendo uno stato di sofferenza ti aiutiamo, attraverso l’ascolto e il dialogo, a ritrovare il benessere emotivo e a riscoprire la fiducia in te stesso e negli altri. Siamo i volontari di Telefono Amico Trento, chiamati al **02 2327 2327** servizio telefonico gratuito attivo ogni giorno dalle 10 alle 24.

**Casa rifugio al numero 348 5451469** tutti i giorni, 24h.

**Consulterio Familiare Ucipecm**  
 Se hai difficoltà personali, di coppia, familiari o con i tuoi figli contattaci: ti possiamo aiutare. Abbiamo attivato un servizio di consulenza online gratuita su skype | messenger | whatsapp | telefono. Per prendere un appuntamento contattaci allo **0461 233004** (orario 9-12).

ufficiostampa.provincia.tn.it

**#RESTA A CASA PASSO IO**

I servizi pubblici territoriali che possono aiutarti se stai vivendo uno stato di sofferenza sono:

**Psicologia Clinica: accesso ai Servizi**

Borgo Valsugana	0461/755668 - 0461/755665
Cavalese/Pozza	0462/242288 - 0462/242166
Cles/Malè	0463/660130
Mezzolombardo/Lavis	0461/611325
Pergine Valsugana	0461/515235
Primiero	0439 764453
Riva	0464/582602
Rovereto	0464/403735
Tione	0465/331571 - 0465/331572 - 0465/331573
Trento	0461/902100

**Centri di salute mentale: accesso ai Servizi**

**Unità operativa di psichiatria - Ambito territoriale Est**

CSM Pergine	via San Pietro, 14 - Pergine Valsugana	0461 515466
CSM Borgo	viale Vicenza, 9 - Borgo Valsugana	0461 755206
CSM Tonadico	via Roma, 1 - Tonadico	0439 764453
CSM Cavalese	via Roma, 2 - Cavalese	0462 242364

**Unità operativa di psichiatria - Ambito territoriale Ovest**

CSM Cles	viale Degasperis, 47 - Cles	0463 660272
CSM Mezzolombardo	via IV novembre, 8 - Malè	0463 9094 14 - 0463 9094 15
CSM Mezzolombardo	degli Alpini, 7 - Mezzolombardo	0461 906420

**Unità operativa di psichiatria - Ambito territoriale Centro-Nord**

CSM Trento	via San Giovanni Bosco, 10 Trento	0461/902850 - 0461 902851
CSM Rovereto	piazza Santa Maria, 6 - Rovereto	0464/403531

**Unità operativa di psichiatria - Ambito territoriale Sud**

CSM Arco	largo Arciduca Alberto D’Asburgo, 1 - Arco	0464/582280
CSM Tione	via Ospedale, 10 - Tione di Trento	0465/331571

Per altre situazioni di bisogno personale, sociale o economico puoi rivolgerti anche ai servizi sociali territoriali delle Comunità di valle e del Territorio val d’Adige.

ufficiostampa.provincia.tn.it

• la Casa rifugio al numero 348 5451469 tutti i giorni, 24H

**ASSOCIAZIONE A.M.A**

Se si ha bisogno di un sostegno si può chiamare il numero 800 061650, attivo dalle 7.00 di mattina alle 1.00 di notte.

Ad ascoltare si troveranno dei volontari formati e supervisionati da una psicologa.

Per chi ha 15-28 anni e ha bisogno di parlare, di confrontarsi con altri ragazzi è attiva l’applicazione TRA DI NOI (App Youngle) con tre chat settimanali: lunedì,

di consulenza on line ai seguenti numeri: 0461/235008-233528 – 3534165137

**CONSULTORIO FAMILIARE UCIPEM**

Per supporto in caso di difficoltà personali, di coppia, familiari o con i figli, è attivo un servizio di consulenza online gratuita su skype | messenger | whatsapp | telefono. Per prendere un appuntamento tel. 0461.233004 (orario 9-12).

(Fonte: Provincia Autonoma di Trento)





**Conviensaperlo.it**

## Sai quali sono i tuoi diritti di consumatore?

L'Autorità Garante della Concorrenza e del Mercato tutela i consumatori rispetto a pratiche commerciali scorrette, clausole vessatorie e pubblicità ingannevole. In arrivo una campagna per far conoscere i diritti dei consumatori

**Q**uali sono i diritti dei consumatori? A chi ci si può rivolgere per segnalare una pratica commerciale scorretta? Per conoscere queste e altre risposte l'Autorità Garante della Concorrenza e del Mercato (AGCM) promuove la campagna **#conviensaperlo**, finanziata con il Fondo per le iniziative a vantaggio dei consumatori del Ministero dello Sviluppo Economico.

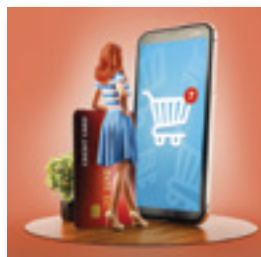
L'Autorità Garante della Concorrenza e del Mercato, che quest'anno compie 30 anni di attività, raccoglie le segnalazioni dei cittadini sulle pratiche commerciali scorrette e ora punta a estendere la conoscenza dei diritti dei consumatori.

I contenuti della campagna, curata insieme al MiSE, si svilupperanno a partire dal sito dedicato **conviensaperlo.it** e dagli spot su radio e tv e saranno poi ripresi anche sui canali social dell'Antitrust (Twitter, Facebook, Youtube) e sul profilo Instagram **@conviensaperlo**, creato per l'occasione.

Saranno anche promosse le attività di formazione dei giovani consumatori attraverso incontri-lezioni in scuole superiori e in università, per informare sui **diritti** dei consumatori, sugli **strumenti** di tutela e sulle **competenze** del Ministero dello svi-

luppo economico e dell'AGCM in materia. L'attività di formazione proseguirà con incontri-convegni per piccole e medie imprese, per informare anche sugli obblighi che hanno le PMI nell'assicurare i diritti ai consumatori previsti dalla legislazione italiana, a partire dal Codice del Consumo.

Ecco dunque i diritti che la campagna si propone di far conoscere meglio.



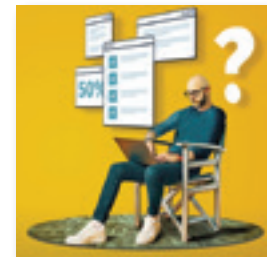
### **Diritto di essere tutelati**

**Far valere i tuoi diritti è un tuo diritto.** L'Autorità Garante della Concorrenza e del Mercato tutela i consumatori **contro tutte le pratiche commerciali scorrette** delle imprese nei confronti di chi acquista.

Il diritto alla tutela indicato dal Codice del Consumo interessa tutti i consumatori, ovvero tutte le persone fisiche che mettono in atto comportamenti di natura economica,

come acquistare un bene o un servizio; in altre parole, coloro che, nelle pratiche di tipo commerciale, agiscono per fini che non rientrano nell'ambito delle loro attività commerciali, artigianali, industriali o professionali. Con l'espressione "pratica commerciale" si intendono tutti i comportamenti, realizzati in qualunque modo, che hanno come scopo quello di far acquistare un bene e/o servizio. Una pratica commerciale è scorretta se può falsare in misura apprezzabile il comportamento economico del consumatore medio ed è contraria allo standard di diligenza professionale dell'impresa interessata, inducendo il consumatore ad assumere una decisione di tipo commerciale che altrimenti non avrebbe preso.

**I comportamenti poco trasparenti o le informazioni incomplete o addirittura false sono pratiche commerciali scorrette.**



### **Diritto alla trasparenza**

**Il primo diritto del consumatore è poter scegliere beni e servizi senza essere indotto in errore**, avendo a disposizione tutte le informazioni necessarie a compiere una scelta d'acquisto libera e consapevole. L'AGCM si impegna a garantire che le informazioni fornite da parte dei venditori siano esaurienti e veritiere.

Da un punto di vista commerciale, non esistono decisioni giuste o sbagliate: si è liberi di scegliere ciò che si vuole. Esiste, però, l'obbligo di chi propone beni e/o servizi di fornire chiaramente le informazioni rilevanti che consentono al consumatore di poter capire cosa sta scegliendo.

**Il consumatore ha diritto a ricevere un'informazione completa sulle caratteristiche essenziali dei prodotti o servizi che il venditore propone e anche riguardo al loro prezzo** o, ad esempio, ai rischi connessi al loro utilizzo.

Quest'obbligo non riguarda solo le pubblicità, realizzate con qualsiasi mezzo di comunicazione, che descrivono le caratteristiche dei prodotti, ma anche tutte le informazioni che vengono date a voce al consumatore, che devono essere veritiere, chiare e complete.

**Non fornire al consumatore informazioni complete e trasparenti dà origine**





a una pratica commerciale scorretta e, nello specifico, ingannevole.

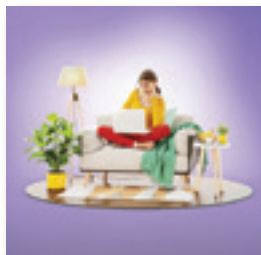


### **Diritto di decidere senza condizionamenti**

Il consumatore ha sempre il diritto di scegliere liberamente se acquistare o meno un bene o un servizio, senza che la decisione venga condizionata da atteggiamenti molesti o aggressivi da parte del venditore. L'AGCM tutela i consumatori da pratiche commerciali aggressive che influenzano le scelte d'acquisto.

Il consumatore ha diritto a non subire condizionamenti, ad esempio con molestie o coercizioni, compreso il ricorso alla forza fisica che limitano molto la libertà di scelta o di comportamento in relazione al prodotto e/o servizio che s'intende acquistare e, in altre parole, forzano le decisioni di acquisto. Ad esempio, un venditore di un bene o servizio non deve sfruttare circostanze tragiche o di gravità tali che influiscano sulla capacità di valutazione del consumatore, per convincerlo ad effettuare l'acquisto; non può nemmeno creare l'impressione che il consumatore non possa lasciare i locali commerciali senza aver comprato o firmato il contratto per il servizio. Anche non rispondere in modo sistematico alle domande del consumatore per dissuaderlo dall'esercizio dei propri diritti contrattuali costituisce un indebito condizio-

namento proibito dal Codice del Consumo. Limitare o condizionare la libertà di scelta dei consumatori dà origine a una pratica commerciale scorretta e, nello specifico, aggressiva.



### **Diritto di recesso entro 14 giorni**

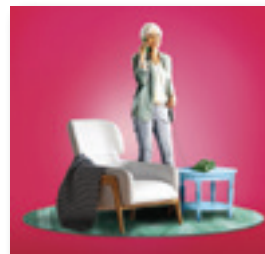
Quando si compra qualcosa online o in altri contesti diversi da un negozio fisico, si ha diritto a cambiare idea, restituire gli articoli e ottenere un rimborso se non si è soddisfatti dell'acquisto. L'AGCM tutela i consumatori che cambiano idea se non soddisfatti dell'acquisto on line.

Se si fa un acquisto in un negozio e in seguito lo si vuol restituire, è possibile cambiare la merce solo se il venditore lo consente.

Invece, nel caso degli acquisti avvenuti su internet, ad una fiera, da venditori porta a porta, per telefono (e cioè fuori dai locali commerciali), il consumatore ha il diritto di restituire quanto comprato entro 14 giorni dal momento in cui ha ricevuto la merce, senza obbligo di fornire alcuna giustificazione (ad esempio, semplicemente perché il prodotto non è piaciuto dopo averlo ricevuto).

Il consumatore ha diritto di provare il prodotto, ma se decide di restituirlo, esercitando il diritto di recesso, il prodotto deve essere integro, in modo che possa essere rimesso in vendita. Nel caso di esercizio del diritto di recesso il consumatore ha sempre diritto al rimborso, ma deve pagare le spese

di restituzione, a meno che il venditore non decida di farsene carico.



### **Diritto a condizioni chiare nelle vendite telefoniche**

Quando il consumatore sottoscrive un contratto via telefono è valido soltanto a condizione che sia stato correttamente informato dall'operatore. L'AGCM vigila sui contratti stipulati telefonicamente per permettere ai consumatori di decidere in modo consapevole.

Nelle vendite telefoniche (teleselling) il venditore non può e non deve essere omissivo sulle caratteristiche essenziali di quanto offre, né sul prezzo o sulla fruibilità del prodotto o servizio.

Se il consumatore ha concluso un contratto telefonicamente ha diritto a riceverne una copia firmata dal venditore. Se non è possibile, ha il diritto di chiedere al venditore una copia del contratto su un supporto durevole (ad esempio la registrazione della telefonata). La copia del contratto è necessaria per far valere i propri diritti.

I contratti conclusi telefonicamente rientrano nei cosiddetti "contratti negoziati fuori dai locali commerciali" e il consumatore quindi può esercitare il diritto di recesso. In questo caso, quando si tratta di servizi e non di beni da restituire, si deve esercitare il diritto di recesso entro 14 giorni dalla conclusione del contratto inviando una raccomandata con ricevuta di ritorno.

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



### **POLIZZA RCAuto**

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



### **POLIZZA SALUTE**

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



### **POLIZZA CASA E FAMIGLIA**

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



**Diritto a clausole non vessatorie**

Nelle condizioni generali di contratto, nei moduli e nei formulari che il consumatore compila quando stipula un contratto, possono essere presenti delle clausole che vincolano a specifici obblighi verso il professionista contraente; il consumatore, però, ha diritto a essere tutelato da clausole vessatorie, a meno che non le abbia accettate esplicitamente. L'AGCM tutela i consumatori dalle clausole che determinano nei contratti uno squilibrio di diritti e obblighi a svantaggio di chi acquista.

Sono vessatorie quelle clausole che, malgrado la buona fede del venditore, causano a carico del consumatore un significativo squilibrio dei diritti e degli obblighi derivanti dal contratto.

A titolo di esempio, sono presunte vessatorie fino a prova contraria tutte le clausole che:

- escludono o limitano la responsabilità del professionista;
- escludono o limitano le azioni o i diritti del consumatore nei confronti del professionista;
- escludono o limitano l'opportunità da parte del consumatore della compensazione di un debito nei confronti dell'impresa con un credito vantato nei confronti di quest'ultima;
- prevedono un impegno definitivo del consumatore, mentre l'esecuzione della prestazione del professionista è subordinata ad una condizione il cui adempimento dipende unicamente dalla sua volontà;
- consentono al professionista di trattenere una somma di denaro versata dal consumatore se quest'ultimo non conclude il contratto o recede da esso;
- impongono al consumatore, in caso di inadempimento o di ritardo nell'adempimento, il pagamento di una somma di denaro a titolo di risarcimento d'importo manifestamente eccessivo;
- riconoscono al solo professionista e non anche al consumatore la facoltà di recedere dal contratto.

(fonte: Autorità Garante della Concorrenza e del Mercato)

**L**e imprese del comparto industriale (rappresentate in Centromarca, Federalimentare e IBC Associazione Industrie Beni di Consumo) e quelle del comparto distributivo (rappresentate in Federdistribuzione, ANCC-Coop, ANCD-Conad, insieme ad ADM Associazione Distribuzione Moderna) hanno raggiunto a fine novembre un'intesa **contro le pratiche sleali e anticoncorrenziali nel mercato italiano** e per proporre ai legislatori alcu-

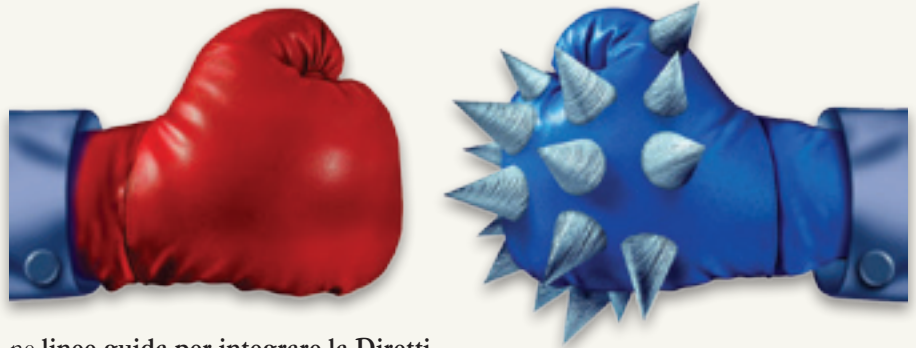
tutti i soggetti della filiera senza limiti di fatturato, in un contesto di reale **reciprocità**, quindi di tutela sia dei "fornitori" che dei "clienti" di tutti i comparti interessati. È necessario che a vigilare sull'applicazione della normativa venga individuato un **soggetto superpartes** rispetto ai diversi comparti interessati, che sia dotato delle adeguate risorse e completamente autonomo.

Il nuovo quadro normativo dovrebbe **valorizzare la concorrenza e salvaguar-**

**Concorrenza leale**

**Distribuzione e Industria insieme  
contro le pratiche commerciali sleali**

Un accordo tra Distribuzione e Industria del largo consumo contro le pratiche commerciali sleali. La competizione leale crea valore dal campo alla tavola, a vantaggio del consumatore



ne linee guida per integrare la Direttiva UE 2019/633 (pratiche commerciali sleali nei rapporti tra imprese nella filiera agricola e alimentare).

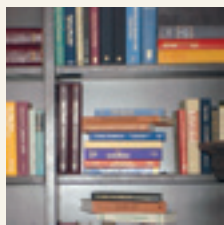
L'accordo è un importante tassello per affermare con sempre maggior impegno la legalità e la correttezza delle relazioni commerciali e il contrasto a pratiche sleali a tutti i livelli della filiera agroalimentare, anche a vantaggio del consumatore finale. Per le aziende della distribuzione e del largo consumo **la libera e leale concorrenza e il rispetto della legalità sono due principi portanti della filiera**, fondamentali per continuare a offrire ai consumatori prodotti di qualità al giusto prezzo, per tutelare la sana occupazione e per sostenere la rete delle PMI, in particolar modo in campo agricolo, favorendone l'efficienza e dunque la crescita, anche attraverso una maggiore competitività, sia nel mercato italiano sia a livello internazionale.

L'intesa tra distribuzione e industria propone la creazione di un ampio **ambito di applicazione della norma**, coinvolgendo

**dare la libera contrattazione**, diventando un punto di riferimento per comportamenti corretti da parte di tutti i soggetti. È perciò utile approfondire l'ipotesi di **opportune modalità di conciliazione**. Infine si ribadisce la necessità di garantire la riservatezza in eventuali fasi istruttorie, il diritto alla difesa e sanzioni dissuasive commisurate alla gravità dei fatti, ma che non **compromettano la continuità delle imprese e il loro equilibrio economico**.

**L'accordo si inquadra dunque in una più ampia intesa tra i due comparti**, che puntano sempre più alla modernizzazione delle filiere, ad una **equilibrata remunerazione degli operatori, al rispetto dei diritti delle persone e dei lavoratori nella produzione, raccolta, trasformazione e distribuzione dei prodotti alimentari**.

In coerenza con questa prospettiva, distribuzione e industria dei beni di consumo sono impegnate da anni in un percorso di buone pratiche di sostenibilità sociale, ambientale ed economica. ([consumatori.e-coop.it](http://consumatori.e-coop.it))



## 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



## VITTORIO CRISTELLI, GIORNALISTA DEL CONCILIO

di D. Andreatta F. Gardumi W. Nicoletti,  
ed. Il Margine, Tn 2013

Nel 2020 don Vittorio Cristelli ha raggiunto i suoi 90 anni. E resta qui - resti ancora a lungo! - a testimoniare il periodo vulcanico delle nostre battaglie sociali, politiche, culturali, esistenziali. In questo volume ce le ricordano con emozione e con esplicita condivisione tre suoi collaboratori, Diego Andreatta, Fulvio Gardumi, Walter Nicoletti. Dagli anni roventi del 1967-68 fino agli ultimi anni Ottanta, quando una lacerante decisione del Vescovo Gio-



vanni Maria Sartori licenziò di colpo don Vittorio dalla direzione del settimanale Vita Trentina. Chi approvò, chi reagì. Scrive Gardumi: *“Una folla imponente assediò il palazzo vescovile e minacciò una rivolta. Basterebbe questo episodio per dare l’idea di quale fosse l’affetto e la stima dei trentini per quel prete giornalista dal carattere forte e dalla penna graffiante che non risparmiava i potenti”*. Questa pubblicazione resta tutt’oggi documento su un prete coerente con i valori che sapeva e sa comunicare: essenziali, concreti, pietre portanti del vivere attuale; un uomo libero, dunque per molti scomodo, ma dai più stimato e benvenuto. Ancora oggi un punto di riferimento per credenti, di confronto per scettici, di guida per chi sceglie di stare dalla parte degli scartati.

## LIBERATE I VEGANI

di Francesco Carollo, ed. Osiride, Rovereto 2020

L’autore dice: *“Liberate i vegani e salviamo il pianeta”*. Un messaggio che invita alla conoscenza, oltre che alla curiosità. Se non altro per capire come si può passare da *“musicista, scrittore, geometra, consulente tecnico ambientale, appassionato di mobilità sostenibile”*, al vegetariano e poi all’abbraccio con la filosofia vegana. È comunque un invito alla apertura mentale. Come porsi in rapporto con il mondo animale; come non farsi travolgere dal business vegetale; l’onnivoro e la trappola del sistema; e poi,

lo stare a tavola, in casa o al ristorante; e poi, ancor più nel particolare, le eventuali carenze alimentari, le comunanze tra dieta mediterranea e dieta vegana. Tutto un pensiero e un agire da analizzare, per comprenderlo oltre le riduzioni al sorriso o allo scherno. Tanto più che è esplicita l’ammissione che *“anche il vegano contribuisce all’inquinamento del pianeta e allo sfruttamento della terra, alla povertà e morte nel mondo”*. Ma Carollo insiste: *“È comunque per un mondo migliore. E se cambiare le nostre azioni quotidiane, rispettando ogni essere vivente, potesse portare alla salvaguardia del nostro pianeta e a benefici per la nostra salute... perchè non farlo?”*.

## LA BOLZANO DI LEONHARD

di Massimo Leonardo Prandini, ed. Del Faro, Trento 2020

Cito di brutto dall’edizione di questo breve - ma bello e interessante - lavoro sul Settecento, quale secolo d’oro anche tra le montagne del Tirolo. Il 21 marzo 1797 una nobildonna della Famiglia Ziani fugge dalla Repubblica di Venezia e giunge a Bolzano. Qui incontra Leonhard, bolzanino centenariano. Il dialogo che nasce tra loro le permetterà di conoscere la storia d’un popolo austero e orgoglioso di sè, i personaggi e la quotidianità della ridente città alpina vivacizzata dal fiume Isarco. Percorre così le strade del centro-città, che quattro volte all’anno sono animate dalle

fiere e dai mercanti di tutta Europa, in un chiasoso scambio di cuoio, lana, fustagno, cera provenienti dal Nord, con cereali, pesce, seta, spezie provenienti dal Sud. Su tutto regola e gestisce il Magistrato Mercantile, al quale anche l’Imperatore d’Austria si rivolge per prestiti e favori. La Bolzano del Settecento è dunque centro di valenza europea ed imperiale, economicamente e culturalmente. In quegli anni in cui là si possono incontrare Casanova, Goethe, Mozart e... Leonhard, il centenario dalla ricca memoria, dalla profonda passione per la propria terra, dalla volontà e capacità di comunicare i secoli e il presente, coinvolgendo un’estranea *“affetta da una morbosa curiosità per tutte le cose che hanno il sapore del passato”*.

## BREVIARIO PER UN CONFUSO PRESENTE

di Corrado Augias, ed. Einaudi, Torino 2020

Vale rompere il confine geografico regionale (auto-imposto per la nostra periodica presentazione di libri) a favore dell’universalità di queste riflessioni: attuali per il ‘confuso presente’ che viviamo; stimolanti verso un qualcosa da costruire, come vuole l’inizio del 2021; aperto a volontà di ricostruzione, sul crinale di cambio d’epoca. Anche in questo

suo ultimo lavoro, Corrado Augias esprime le sue convinzioni con estrema libertà, affrontando temi talvolta molto complessi e dibattuti, apparentemente distinti ma essenzialmente tra loro connessi: il senso della storia, anche quella contorta dell’Italia; il popolo italiano, l’essere o il non essere nazione; la realtà trascendente o solo immanente?; eros e porno; leggere per sapere, per confrontarsi, per



scegliere criticamente e per saper comunicare; euro sì o euro no?; il leader e il capo; *“libertà-uguaglianza-fraternità”*; il web, un cambio di era, un nuovo mondo... Tutto con il profondo convincimento della libertà personale, limitato solo dalla libertà di ogni altra persona. Augias, dunque, non vuole insegnare, nè tantomeno imporre sue verità. E anche quando dice *“lo penso così”*, egli lascia a chi ascolta la propria libera scelta, esortando solo a usare capacità di analisi e di confronto, continuamente arricchite e aggiornate.



## Gentilezza e scienza

# Il magico (e benefico) potere della gentilezza

Va praticata ogni giorno e non va tenuta solo per sé. La gentilezza ha un impatto sul nostro cervello e sul nostro fisico, oltre che sulla nostra mente: ci aiuta a vivere più sani, più a lungo e più felici

di **Silvia Martinelli\***

**L**a gentilezza, sosteneva l'imperatore e filosofo Marco Aurelio, è la delizia più grande dell'umanità. Nel corso dei secoli altri pensatori e scrittori hanno espresso lo stesso parere, mentre oggi tendiamo a considerarla una virtù antiquata che ci mette a rischio. In un certo senso rischiosa lo è sempre, perché si fonda sulla fiducia e sulla sensibilità nei confronti degli altri, sulla capacità di identificarsi con i loro piaceri e con le loro sofferenze. Il paradosso è che anche se la gentilezza può farci sentire a rischio, resta comunque uno dei piaceri più appaganti che abbiamo. Aprire il nostro cuore agli altri eliminando scudi e distanze ci rende vulnerabili, ma allo stesso tempo ci ricollega con le nostre emozioni, ci fa sentire come l'ultimo pezzetto del puzzle, quello che completa una figura più grande. Essere gentili con gli altri ci appaga facendoci sentire utili mentre stiamo facendo del bene anche a noi stessi.

**Insomma, la gentilezza sembra quasi una medicina e in effetti a dimostrarlo ci ha pensato la scienza.** In particolare ci hanno pensato con i loro studi Immaculata

De Vivo, epidemiologa della Harvard Medical School e Daniel Lumera, apprezzato autore nelle scienze del benessere. Nel libro **"Biologia della gentilezza"** (Mondadori) i due autori mostrano come la gentilezza abbia un impatto sul nostro cervello e sul nostro fisico oltre che sulla nostra mente, aiutandoci a vivere più sani, più a lungo e più felici. **I loro studi sono riusciti a mettere in relazione il mondo interiore e la genetica del nostro corpo,** indicando come sia possibile attraverso una **"ginnastica" dello spirito,** con piccole azioni quotidiane, allenarci a essere gentili per il benessere nostro e degli altri.



In fondo per essere gentili basta davvero poco e non costa assolutamente nulla, come ci mostra Naomi Schulman nel suo libro **"Crescere gentili"** (Erickson), un coloratissimo albo che parla a grandi e piccini del rivoluzionario potere della gentilezza. In ogni pagina vengono illustrati consigli, suggerimenti e piccole sfide da compiere ogni giorno per eser-

citarsi ad essere persone che guardano con il cuore aperto ai bisogni degli altri. **"Qualsiasi cosa tu faccia** – suggerisce l'autrice – **può essere fatta con gentilezza,**" a partire dalle piccole cose come preparare la tavola senza che ci venga chiesto di farlo, o regalare un sorriso a chi ha avuto una giornata storta. Esistono infiniti modi per essere generosi, sensibili e comprensivi con gli altri e ognuno di noi può inventarne uno, anche senza accorgersene. Di certo il nostro cuore conserva già tutti gli ingredienti necessari per essere ogni giorno gentili. Il segreto, come ci rivela l'autrice, è far diventare la gentilezza un'abitudine, dopodiché non potremo più farne a meno! È garantito che ci sentiremo subito meglio e

verremo di certo ripagati con il più prezioso dei compensi: un sincero "grazie" nato dal profondo dell'animo.

**Ma il potere più sorprendente della gentilezza è che si moltiplica come per magia.**

E come per ogni magia che si rispetti, per attivarla esistono delle parole magiche. Ce lo insegnano i nostri genitori fin da piccoli e ce lo ricorda il Signor Panda, il buffo e simpaticissimo protagonista dell'albo illustrato di Steve Anthony, **"Per favore Signor Panda"** (Zoolibri). Con pazienza e cortesia il Signor Panda chiede agli animali che incontra se vogliono un dolcetto. Quasi tutti lo vogliono, ma quasi tutti dimenticano di usare le parole giuste. Solo un genuino "per favore" può convincere il Signor Panda a regalare non solo uno, ma tutti i dolcetti a chi se li merita davvero, cioè chi sa che la gentilezza non va mai data per scontata. Infatti, per spigionare il suo potere la gentilezza va praticata ogni giorno e non va tenuta solo per sé. Proprio come le cose più preziose, proprio come la felicità.

verremo di certo ripagati con il più prezioso dei compensi: un sincero "grazie" nato dal profondo dell'animo. **Ma il potere più sorprendente della gentilezza è che si moltiplica come per magia.** E come per ogni magia che si rispetti, per attivarla esistono delle parole magiche. Ce lo insegnano i nostri genitori fin da piccoli e ce lo ricorda il Signor Panda, il buffo e simpaticissimo protagonista dell'albo illustrato di Steve Anthony, **"Per favore Signor Panda"** (Zoolibri). Con pazienza e cortesia il Signor Panda chiede agli animali che incontra se vogliono un dolcetto. Quasi tutti lo vogliono, ma quasi tutti dimenticano di usare le parole giuste. Solo un genuino "per favore" può convincere il Signor Panda a regalare non solo uno, ma tutti i dolcetti a chi se li merita davvero, cioè chi sa che la gentilezza non va mai data per scontata. Infatti, per spigionare il suo potere la gentilezza va praticata ogni giorno e non va tenuta solo per sé. Proprio come le cose più preziose, proprio come la felicità.

\*La Libreria Erickson

## Ti aspettiamo alla Libreria Erickson!

**Se vuoi sfogliare questi libri e conoscerne di nuovi vieni a trovarci alla Libreria Erickson in via del Pioppeto 24 a Gardolo.**

Per restare sempre aggiornato sulle novità e le iniziative della libreria puoi seguire la pagina Facebook: facebook.com/LaLibreriaErickson e visitare il sito [www.erickson.it](http://www.erickson.it).

È possibile contattarci via mail [lalibreria@erickson.it](mailto:lalibreria@erickson.it), via telefono o Whatsapp 0461-993963.

“Liberi da Dentro. Verso una giustizia riparativa?” è il progetto che vuole diffondere una conoscenza reale e una visione rieducativa e riparativa del mondo del carcere. Il secondo evento culturale dell'edizione 2020 del progetto ha avuto luogo lo scorso 10 dicembre, e ha visto la doppia presentazione di “Solo Mia. Storie vere di donne”, il libro che raccoglie storie di donne dal carcere e non, storie di violenza subita, a volte taciute, attese tradite, affetti soffocati e speranze, storie di dolore, di svolte e di rinascita, che affrontano temi come la maternità, il rapporto con i familiari, la detenzione, l'abuso. Su tutto, l'importanza



**Liberi da Dentro. Verso una giustizia riparativa?**

## Storie vere di donne

Più di 200 tra studenti e studentesse hanno partecipato all'incontro con Annalisa Graziano, autrice del libro “Solo Mia. Storie vere di donne”, all'interno del progetto impegnato a diffondere una conoscenza reale e una visione rieducativa e riparativa del carcere

di Antonella Valer

dei legami, del riconnettersi alla società e alle relazioni, nonostante i traumi vissuti.

La mattina del 10 dicembre sono stati più di 200 gli studenti e le studentesse collegati con l'autrice Annalisa Graziano.

Le voci di Riccardo e Sara della 5A del liceo Rosmini danno il via all'incontro con la lettura ad alta voce di uno dei primi capitoli del libro: “Una sera con il fiato spezzato”. È questo il frutto di un laboratorio che la classe ha intrapreso con l'autrice Giovanna Palmieri per arrivare a registrare l'audio-libro di “Solo Mia” e donarlo al carcere. Con voce non esente da emozione partono: “Quando arrivò a casa, si svestì per fare la doccia e decise di guardarsi allo specchio. Questa volta aveva due brutti segni bluastri sulla schiena, grandi: le facevano un male cane. “Che grande bastardo” pensò mentre le tornavano in mente le immagini della sera prima. Ancora una volta era bastato un pretesto per umiliarla e farla soffrire”.

La prima storia raccontata è quella di Eva, personaggio di fantasia che, dice l'autrice, rappresenta un po' tutte le donne: un po' forti e un po' fragili. Eva è vittima di una relazione violenta che però riesce a interrompere. Mentre si leggono i testi e l'autrice li commenta, ai ragazzi e ragazze è offerta la possibilità attraverso la piattaforma mentimeter di scrivere commenti, riflessioni e domande e vedere le risposte in tempo reale. E così si apre un vero dialogo, se pur a distanza. Il primo giro è proprio intorno alla violenza di genere, alla responsabilità, al

ruolo dell'educazione, del contesto sociale, dei “modelli” nelle relazioni violente.

Il secondo brano che viene letto è tratto da una delle testimonianze che Eva, la protagonista, raccoglie da giornalista nel carcere di Foggia. “Queste storie”, racconta Annalisa Graziano, “sono tutte vere. Le ho raccolte di persona in un progetto nella sezione femminile del carcere”. Gli studenti le chiedono che effetto le ha fatto ascoltarle. Se loro hanno letto il libro, e ancora: “qual è la parte più difficile del prendersi la responsabilità di raccontare le storie degli altri?”.

Infine, nella terza parte il libro racconta la storia vera di Mia, vittima bambina della violenza del padre che le porta via anche la madre, uccidendola. Sara ed Elisa danno voce ad una delle ultime parti del libro: “Prima mi hai parlato del processo, come è finito? In primo e secondo grado è stato condannato all'ergastolo. In terzo grado a trent'anni. Per anni ho pensato che potesse pagare qualcuno dal carcere per uccidermi. Ora abbiamo saputo che è molto malato, ho visto anche una foto recente (...). Ho preso in mano la foto e l'ho tenuta lontano, con il braccio teso. L'ho avvicinata agli occhi, lentamente, avevo paura anche solo di guardarlo in uno scatto, ma dovevo farlo”.

“Brividi”, “toccante” sono alcuni dei commenti che arrivano su mentimeter. “Non penso neanche di poter immaginare la sofferenza che queste donne devono aver provato”. E ancora: “storie molto toccanti che lasciano senza parole. Donne coraggiose che sono riuscite a raccontare la propria storia dolorosa, ma anche Lisa ad ascoltare”. E

ancora tante domande sul come le donne possono uscire dalla violenza, se il carcere può rieducare uomini autori di reati di violenza, se il reinserimento sociale è possibile, su come si può agire perché le vittime non si sentano responsabili.

Ma anche domande dirette all'autrice. Come ha scelto il titolo, che cosa ha provato raccogliendo le storie e scrivendo il libro, se lavora ancora con le donne in carcere. “Che cosa l'ha spinto a decidere di dare voce a queste storie di donne?”

La presentazione del libro sarebbe dovuta avvenire anche in carcere, in presenza, ma le condizioni sanitarie non lo hanno permesso. Poiché neppure la tecnologia ha permesso di superare l'ostacolo e varcare il muro, le domande delle donne detenute che hanno letto il libro sono arrivate cartacee a Lisa Graziano che ha voluto dare risposta, nell'incontro pubblico del pomeriggio. “Riuscirà Eva a spezzare questa relazione prima di morire?” si chiedono le “donne ristrette”. “Certo, spezza il primo gancio della catena quando prende consapevolezza di essere vittima di abusi e chiede aiuto. Dalla trappola della violenza si può uscire, si può cambiare il finale della propria storia”, scrive loro Lisa. “Quale legame c'è tra violenza subita e reati?”

Le violenze subite, come detto, lasciano ferite, ma non possono mai giustificare reati. Mia, l'ultima protagonista del libro, ha subito abusi di ogni tipo da parte di suo padre, per 18 anni. Ebbene, non ha permesso che quelle ferite la portassero su una strada diversa. Ha scelto di continuare ad essere la persona giusta che è. Ha risposto al male con il bene, anche se la sofferenza ancora non l'abbandona.



**Liberi da Dentro prosegue fino a giugno 2021:** eventi culturali, con ospiti a facilitare il dialogo, coinvolgeranno studenti, persone detenute e cittadini

Programma: [www.sps.tn.it](http://www.sps.tn.it)

Info: [liberidadentro@gmail.com](mailto:liberidadentro@gmail.com)

**Partner del progetto:** Scuola Preparazione Sociale, APAS, Ass. Dalla Viva Voce, Fond. F. Demarchi, Museo Diocesano Tridentino, Teatro Quisquillie, Caritas Diocesana Trento, Ed. La Meridiana, Ass. Trentino Arcobaleno, Ass. Microfinanza e Sviluppo Onlus, Coord. Teatrale Trentino, Comune di Trento, Comune di Rovereto, Comune di Riva del Garda, Provincia Autonoma di Trento.



Il progetto “Dove si Crea”, ideato da **Impact Hub Trentino**, è nato nel 2019 per valorizzare, mettere in rete e far conoscere i professionisti che lavorano nell’ambito dell’impresa creativa e gli spazi dove lavorano. Nel corso del primo anno, grazie al sostegno del bando **Generazioni**,

disponibili all’indirizzo [bit.ly/dovesicrea](https://bit.ly/dovesicrea) – oggi ospitano oltre 60 spazi creativi di **designer, musicisti, illustratrici, architetti, operatrici culturali e fotografi** che hanno scelto il Trentino come luogo dove vivere e creare.

Studi creativi che sono **laboratori, atelier o uffici**, a volte **una stanza di un’abitazione**, a volte un **garage** o una **cantina**: perché

## Impact Hub

# Dove si Crea in Trentino

La mappa aggiornata degli spazi dei creativi (designer, musicisti, illustratrici, architetti, operatrici culturali e fotografi) del territorio trentino. Un progetto che ha portato i professionisti creativi nelle scuole per ispirare i più giovani

sono state mappate le città di Trento, Rovereto e Bolzano. Nella seconda fase del progetto, gli organizzatori hanno scelto invece di fare un percorso alternativo sul territorio provinciale nelle zone più periferiche delle città di **Trento, Rovereto,**



Dalla foto in alto al centro in senso orario: **Le garage lab di Trento, il backstage della Bottega d’arte Gabbana di Rovereto, la fabbrica di strumenti musicali Galvan di Borgo Valsugana, il capanno dei balocchi di Arco, la legatoria FabriCharte di Baselga di Piné**

dell’Alto Garda e della **Bassa Valsugana**. Sono stati mappati e raccontati con foto e video **una ventina di professionisti creativi** con l’obiettivo di rendere visibili i luoghi “dove si crea” e di far conoscere e valorizzare un mondo professionale ancora poco conosciuto.

Il progetto nasce dalla convinzione, accresciuta in un periodo come quello che stiamo vivendo, che **occorra valorizzare i professionisti creativi dando visibilità al loro lavoro e costruendo reti di collaborazione**. **Le mappe interattive** di Trento, Rovereto, Bolzano, Bassa Valsugana e Alto Garda –

“dove si crea” è ovunque uno si senta libero di esprimersi.

Per avvicinare le giovani generazioni a queste professioni, Impact Hub ha scelto di coinvolgere diverse scuole del territorio in **incontri formativi online con i professionisti**.

**Gli studenti di quarta e quinta del Liceo**

**Rosmini di Rovereto, così come il Liceo Floriani di Riva, l’UPT di Trento e il Liceo Depero di Rovereto**, hanno incontrato diversi imprenditori creativi e discusso insieme dei loro percorsi professionali. Le studentesse e gli studenti di questi istituti hanno ascoltato con entusiasmo le storie di **Melina**, un’orgogliosa artigiana (con una laurea in architettura) che realizza a **Rovereto** borse in materiale di riciclo; la passione di **Federico**, da sempre impegnato in ambito culturale, che con una socia ha aperto una libreria indipendente a Trento; il mondo espressivo di **Armin** che ama raccontare per immagini; il sogno di **Massimo**, architetto, che sogna di creare parchi; **Veronica e Alice** che hanno

unito la passione per illustrazione e design e si dedicano al mondo dei bambini, l’impegno creativo e nel sociale di **REDO Upcycling** e di **RuotaLibera**.

Queste e altre storie sono servite agli studenti per comprendere come **anche la creatività possa diventare un lavoro** e come i propri sogni nel cassetto possano concretizzarsi con determinazione e impegno.

La creazione della mappa si è svolta grazie alla collaborazione

dei partner attivi sul territorio come **l’Associazione Smarmellata, il Piano giovani Bassa Valsugana e Tesino, il Comune di Trento e il Comune di Rovereto** che hanno aiutato nell’individuare e contattare i professionisti creativi da intervistare. Le foto sono del fotografo **Massimo Giovanni** e le video interviste sono a cura di **Jump Cut**. La mappa interattiva è creata da **Artica**. Il progetto grafico è di **Anna Nini Formilan**. (*d.santuliana*)

Sito e mappe del progetto <https://bit.ly/dovesicrea>

L'uso responsabile del denaro, il valore del risparmio e l'inflazione sono concetti difficili da spiegare, soprattutto a ragazzi e ragazze delle scuole medie, che non hanno ancora familiarità con questi temi. Ma cosa succede se, per farlo, si usano i mattoncini colorati più famosi del mondo? In questo caso, anche le spiegazioni più complesse acquisiscono un qualcosa di familiare e i con-



per offrire un riparo da eventuali bombardamenti. Uno shuttle per esplorare nuovi mondi e scoprire nuovi materiali e cure utili sulla Terra. Una casa sull'albero per avere un mondo più pulito. O, ancora, ospedali e stazioni di

alizzate nel giro di poco tempo, ne hanno discusso in classe e hanno votato il progetto per loro più rappresentativo.

Tra i tanti, il comitato organizzatore ha premiato tre lavori. Il primo, la fabbrica di soldi della Scuola media di Fucine Ossana Val di Sole, ha fornito un ottimo esempio per parlare dell'importanza dell'economia reale, evidenziando come il denaro serva solo se ci sono beni da acquistare, ma,

## Cooperazione e Educazione Finanziaria

# L'economia dei mattoncini colorati

Legonomia: l'economia spiegata attraverso il gioco delle costruzioni. All'iniziativa dell'Area Formazione e Cultura Cooperativa della Federazione hanno partecipato oltre 500 studenti e studentesse

di Sara Perugini

cetti più elaborati diventano semplici. Così come è successo con "Legonomia", l'evento organizzato dall'Area Formazione e Cultura Cooperativa della Federazione, in collaborazione con Feduf - Fondazione per l'Educazione Finanziaria.

L'appuntamento, proposto in occasione del Mese del Risparmio in ottobre, ha coinvolto, a distanza, circa 500 studenti e studentesse di 27 classi delle scuole secondarie di primo grado trentine.

Ad accogliere i giovani partecipanti nell'aula virtuale, insieme alle esperte di educazione cooperativa della Federazione, è intervenuta **Monica Rivelli** di Feduf, che ha introdotto



Nelle foto, da destra: la fabbrica di soldi (Scuola media Fucine Ossana Val di Sole); accanto: gli orti in serra (III B Ist. Comprensivo Cavalese); sotto: le case (III C Scuola media Denno)



a parità di beni prodotti, troppo denaro significa soltanto che esso perde il suo potere d'acquisto e il suo valore.

È stato poi premiato il progetto della III C della Scuola media di Denno, di **costruzione di case** affinché tutte le persone del mondo abbiano un'abitazione dignitosa per sé e per la propria famiglia; e quello della III B dell'Ist. Comprensivo di Cavalese, che vorrebbe dotare tutti gli edifici di orti in serra, al piano terra o sottoterra, da annaffiare con acqua piovana e illuminate con energia prodotta da una turbina azionata dall'acqua in caduta dal tetto.

Menzione speciale al lavoro presentato dalla IE dell'Ist. Comprensivo di Arco, che vorrebbe donare amore al mondo, per eliminare guerre, fame e inquinamento, pur rendendosi conto che i buoni sentimenti non si possono comprare; a quello della III A, III B e III D della Scuola media di Denno, che, non avendo a disposizione mattoncini di plastica, hanno utilizzato materiali riciclati per mostrare il loro mondo senza fabbriche inquinanti; a quello della II B dell'Ist. Comprensivo di Pergine, che acquisterebbe un laboratorio dove creare un vaccino per il Covid-19; e a quello della II D dell'Istituto Comprensivo Aldeno Mattarello "Fogazzaro", che ha scelto di attrezzare un'enorme piazza "Covid free", per tornare ad abbracciarci e stare insieme.



le tematiche economiche e finanziarie, partendo da problematiche che ragazzi e ragazze affrontano in prima persona, come la gestione di una piccola somma, paghetta o denaro ricevuto in regalo da genitori, nonni o amici, e illustrandone l'impatto nella vita quotidiana degli individui. **Luciano Canova**, economista e formatore LEGO@SERIOUS PLAY® esperto di qualità della vita e di felicità, ha invece guidato i partecipanti nella "costruzione" del concetto di inflazione.

### Cosa faresti se avessi tutti i soldi del mondo?

Strutture per praticare attività sportive all'aperto, in sicurezza e gratuitamente. Bunker

soccorso efficienti, anche nei Paesi più poveri e remoti del mondo, per aiutare chi ha bisogno. E una piscina sostenibile, che raccolga e depuri l'acqua piovana. Sono solo alcuni dei progetti ideati dai ragazzi e dalle ragazze che hanno partecipato a Legonomia per rispondere alla domanda: "se avessi tutti i soldi del mondo a disposizione e potessi comprarti qualcosa per te o per gli altri, che cosa vorresti realizzare?".

Per rendere l'iniziativa ancora più coinvolgente, infatti, le organizzatrici hanno proposto alle classi iscritte di raccontare le loro idee attraverso delle costruzioni di mattoncini. Nelle settimane che hanno preceduto la diretta, quindi, gli insegnanti hanno raccolto le foto e le descrizioni delle tante opere re-



**È** passato molto tempo prima che riuscissi a scrivere qualche riga per ricordare Agitu Ideo Gudeta, la pastora di origine etiopie uccisa il 29 dicembre scorso da un collaboratore nel suo maso a Frassilongo, in val dei Mocheni, dove aveva avviato un'innovativa azienda biologica.

levamento di una razza di capre autoctone in estinzione e la produzione di formaggi e cosmetici biologici. L'aveva chiamata *La capra felice*, e felice era stata davvero l'intuizione, perché la fama dei suoi prodotti e della sua storia era andata ben al di là dei confini locali, facendo di Agitu un modello di imprenditrice per il suo impegno sul piano

E tuttavia, nonostante queste fatiche, chi ha avuto l'avventura di incontrare Agitu e le sue "capre felici" ne ricorda il sorriso contagioso, il coraggio di sperare dove altri si sarebbero scoraggiati, la disponibilità al dialogo con tutti, la capacità di trasmettere calore e costruire relazioni, la passione per il suo lavoro e per i suoi animali che voleva trasmet-

**Agitu Ideo Gudeta**

## Ricordare la storia di Agitu

La storia di Agitu Ideo Gudeta, la sua forza, il suo esempio. Ricordarla per dare continuità al suo progetto. Ricordarla per ripartire dalla promozione di una cultura che rispetti la dignità, l'autonomia, la libertà, i diritti delle donne

di **Alberto Conci**

Giunta giovanissima in Trentino lasciandosi alle spalle un Paese tormentato dal conflitto, si era iscritta all'Università dove si era laureata in sociologia. Il giorno successivo al suo assassinio **Barbara Poggio, prorettrice alle politiche di equità e diversità dell'ateneo di Trento**, ricordava come dopo la laurea Agitu "ritornata nel suo Paese era però poi dovuta fuggire per le minacce legate al suo impegno contro il *land grabbing* (l'accaparramento di terre da parte delle multinazionali con la connivenza del governo). Era così ritornata a Trento con lo status di rifugiata, lavorando duramente per realizzare il sogno di attivare un'impresa basata sull'al-

del recupero del territorio, della sostenibilità ambientale e dell'integrazione".

**Tutto questo non era stato senza fatica.**

La fatica di lasciare il proprio Paese per ricostruirsi un futuro in terra straniera, portando con sé le ferite di un popolo martoriato da un conflitto infinito. La fatica di dialogare in un territorio nel quale accanto al calore amico di tanti ha dovuto fare i conti con il pregiudizio e talvolta l'odio di qualcuno. La fatica di essere una donna imprenditrice che, da sola, aveva scommesso su un settore, quello dell'allevamento, dove la presenza maschile è predominante.



tere ai più giovani, la convinzione che per essere felici si debba recuperare un rapporto di armonia con gli altri e con la natura.

**Per questo la sua morte violenta ha suscitato enorme impressione in Italia e all'estero**, e le iniziative per ricordarla si sono moltiplicate nonostante le restrizioni che viviamo in questo periodo.

Il suo negozio e la sua casa sono diventati mete di un vero e proprio pellegrinaggio, a lei è stata dedicata una panchina rossa nel luogo in cui vendeva i suoi prodotti e la raccolta fondi avviata su Gofundme appena dopo la sua morte, il primo gennaio, quando Agitu avrebbe compiuto 43 anni, ha raccolto in pochi giorni oltre centomila euro: «Agitu Ideo Gudeta – ha scritto sul sito Zebenay Jabe Daka che ha promosso la raccolta fondi – aveva un sogno. Un sogno umile eppure grandissimo. Umile perché aveva messo radici nelle terre incolte di una valle appartata del Trentino. Umile come la capra pezzata mochena in via d'estinzione di cui aveva deciso di prendersi cura. Dalle terre incolte, dalle capre era nato il grande sogno di Agitu,

### La morte di Agitu Ideo Gudeta, una tristezza infinita

Il cordoglio del mondo della cooperazione nel messaggio del presidente **Roberto Simoni** e di **Nadia Martinelli**, presidente **Donne in Cooperazione**

*C'è un profondo senso di impotenza in ognuno di noi che oggi piange la morte di una giovane donna, brava imprenditrice e persona non comune che con il coraggio e la forza di volontà ha scalato montagne insuperabili, fino a cadere da un sentiero tragicamente banale, quello dell'intolleranza e della forza maschile che si scarica sul corpo di una donna con una violenza insopportabile.*

*Anche nel nostro civilissimo Trentino, terra di grande generosità e accoglienza, la parità di genere non è scontata, e ancora una volta deve fare i conti con una morte violenta.*

*Eppure, non per caso Agitu ha potuto stabilirsi qui, nella terra dove la cooperazione tra le persone fa la differenza. Pur tra mille vicissitudini era*

*riuscita a realizzare il suo sogno, con le sue capacità e la solidarietà di una comunità. Ne aveva passate tante di avventure e di difficoltà, e le aveva superate sempre con il sorriso.*

*Ecco perché stringe ancora di più il cuore questo drammatico epilogo, che la catalogazione del male ascriverà come una lite per motivi economici, e che invece mette fine ad un sogno collettivo, quello che nessuno in Trentino si senta straniero se ama questa terra e la sua gente. Proprio come ha fatto Agitu.*

*Il suo messaggio non cadrà nel vuoto, perché non è possibile che la sua storia finisca qui. Auspichiamo che il suo coraggio, la sua caparbia e la voglia di fare siano di buon esempio per altri che vorranno proseguire il suo cammino. Perché, ne siamo certi, ci sarà sempre il suo sorriso ad illuminare la strada.*





alimentato – come lei ha spesso raccontato – dall'amore: amore per il lavoro, amore per gli animali, amore per il territorio e per un formaggio che cambia il suo sapore e il suo profumo a seconda delle stagioni e della zona di pascolo».

A decidere della destinazione dei fondi sarà un piccolo comitato etico, di cui fanno parte, accanto a un familiare di Agitu, l'amica Elisabetta Nardelli e il notaio Paolo Piccoli e che dovrà realizzare gli obiettivi che la raccolta fondi si è posta: permettere il trasporto di Agitu nella sua patria, tenerne viva la memoria, continuare i suoi progetti. E in proposito è un segnale di speranza l'affidamento delle sue capre,



quella violenza maschile, quasi fosse colpa delle donne essere vittime di tali brutalità? E per quanto dovremo fare i conti con il vuoto che queste donne lasciano, con i loro sogni spezzati, con i loro sorrisi mancati, con l'amore che non potranno più donare? Non ho nessuna risposta, anche se vorrei poter dire che basta, che questa deve essere l'ultima morte assurda procurata da un uomo che ha deciso di

uccidere una donna libera e forte, fuggita dalla violenza della sua terra per essere uccisa nella sua nuova casa.

**Dovremo ricordare la storia di Agitu.** Non solo per mantenerne viva la memoria in coloro che l'hanno conosciuta e le hanno voluto bene. Ma anche perché la storia di questa donna ci ricorda che non possiamo abbassare la guardia, che non possiamo fingere di non vedere che la violenza maschile sulle donne è una terribile piaga del nostro tempo, che essa è un fenomeno trasversale che interessa tutti gli strati sociali, e che **sono indispensabili percorsi educativi che blocchino sul nascere quegli atteggiamenti maschili che stanno alla base di una sottocultura che legittima la violenza sulle donne.**

Da quei percorsi educativi, che devono porre le basi di una cultura che rispetti la dignità, l'autonomia, la libertà, i diritti delle donne e che riconosca la parità di genere come il punto di partenza della convivenza civile, dovremo ripartire. Non solo nelle scuole, ma

nei posti di lavoro, negli organi di informazione, nella politica. Abbiamo davanti un cammino lungo. Ma non possiamo fare altrimenti se non vogliamo assistere ancora alla morte di altre Agitu. E se non vogliamo ascoltare ancora le ingiustificabili e crudeli autogiustificazioni di chi le ha private del bene più prezioso, quello della vita.

**La panchina rossa collocata dal Comune di Trento in piazza S. Maria Maggiore, il mercato dove Agitu vendeva i suoi prodotti**

in molti casi prossime al parto, alla giovanissima Beatrice Zott.

Mentre scrivo il feretro di Agitu sta attraversando le strade di Addis Abeba, che accoglie questa donna coraggiosa nella terra dalla quale è partita, restituendole l'abbraccio di coloro che le hanno voluto bene, dal quale la violenza di un uomo l'ha strappata.

Per quanto ancora dovremo leggere di uomini che scaricano la furia della propria rabbia sulle donne? Per quanto dovremo stare a sentire le "motivazioni" di

**L**ifeWolfAlpseu: la seconda edizione, allargata, del progetto LifeWolfAlps è entrata a fine autunno nel vivo del monitoraggio scientifico della popolazione di lupi su tutto l'arco alpino. Si tratta del primo censimento della specie su questa scala, dunque di un passaggio di conoscenza di grande spessore e importanza.

Il progetto europeo LifeWolfAlpseu, che segue il primo LifeWolfAlps durato cinque anni, ha lo scopo di **migliorare la coesistenza fra il lupo e le persone che vivono e lavorano sulle Alpi**, costruendo e realizzando soluzioni condivise insieme ai portatori di interesse. L'obiettivo finale è garantire la conservazione a lungo termine del lupo sulle Alpi. Ricordiamo che **il lupo è tornato a popolare i suoi antichi territori alpini con le sue zampe, in modo completamente naturale** (non è stato reintrodotto).

### In quattro Paesi alpini

Il progetto coinvolge quattro dei sette Paesi alpini. Da ovest verso est: **Italia, Francia, Austria e Slovenia**. Interviene inoltre nell'area dell'**Appennino Ligure-Piemontese**, corridoio ecologico fondamentale per la popolazione alpina di lupo.

**Le linee di intervento sono su nove grandi ambiti.** Le presentiamo: prevenzione di conflitti e predazioni del bestiame; monitoraggio scientifico della popolazione; controllo dell'impatto della specie sulle altre specie selvatiche; azione antibraconaggio; controllo dell'ibridazione con il cane; coinvolgimento dei portatori di interesse; comunicazione; educazione; ecoturismo.

### Monitoraggio della specie sulle Alpi

Nel merito del monitoraggio, il progetto ha avviato un sistema di monitoraggio dello **status di conservazione** della popolazione

Acl Trento

## In compagnia di Ares

**Conoscere i cani per amarli davvero**

Acl Trento, questo mese, ricorda quanto sia importante **conoscere a fondo l'etologia del cane**, e capire bene il proprio cane, le sue attitudini, competenze di relazione, di gestione dello stress e tanto altro. Studiare, essere curiosi, sapersi mettere in discussione, rivolgersi a seri educatori cinofili sono tasselli importanti di una positiva convivenza.



### “Maledetto! Vara che bel però...”

Una foto del lupo (Muse Trento).  
Una storia del rapporto uomo/lupo sulle Alpi in due parole: protagonisti due boscaioli, autori del video girato nei boschi fra Passo Vezzena e Asiago, e pubblicato da Il Dolomiti. L'apparire di un lupo solitario interrompe il lavoro dei due taglialegna: “Maledetto! Vara che bel però...”  
Un'esclamazione che sembra andare più nel profondo di tanti editoriali, lettere, saggi antropologici, articoli scientifici. (<https://www.lifewolfalps.eu/maledetto-vara-che-bel-pero/>)

interesse. L'unico modo per arginare le prese di posizione soggettive e garantire un equilibrio sostenibile fra la presenza della specie e le attività umane è fondare ogni ipotesi di gestione su dati scientifici solidi.

### Prevenzione dei conflitti e delle predazioni

Come la sua prima versione, anche questa seconda del Life WolfAlps prevede un importante contributo di azioni per diffondere buone pratiche.

“Molto è già stato fatto e molto ancora rimane da fare nel campo della prevenzione degli attacchi ai domestici e nel supporto al lavoro degli allevatori. Il progetto LIFE WolfAlps EU risponde potenziando gli scambi di esperienza fra allevatori sulle Alpi (la comunicazione diretta fra colleghi è la più efficace) e, soprattutto, con le **Squadre di Pronto Intervento (WPIU)**, che intervengono per offrire aiuto agli allevatori nella prevenzione degli attacchi, nel reperimento e la messa in opera di sistemi di prevenzione, nell'assistenza

all'accesso alle misure di indennizzo e supporto alla prevenzione, nel corretto utilizzo dei cani da guardiania”, spiega i curatori.

### Antibracconaggio e antiveleno

In Italia molti lupi vengono uccisi brutalmente con il veleno o con vari

metodi di bracconaggio, che per altro colpiscono anche altre specie, compresi cani e gatti domestici. Questo Life continua sulla strada intrapresa con successo dal precedente progetto, con l'istituzione di **nuove squadre di cani antiveleno**, che si affiancheranno a quelle già attive in modo da poter coprire l'intero arco alpino. “C'è ancora molta strada da fare per **sensibilizzare l'opinione pubblica**. Occorre far passare il messaggio che l'uso delle esche avvelenate non è solo illegale, ma costituisce anche un grave danno ambientale e una pratica potenzialmente pericolosa anche per le persone”, spiega il sito ufficiale.

**Per informazioni**  
<https://www.lifewolfalps.eu/>

## Il nuovo progetto LifeWolfAlpsEu

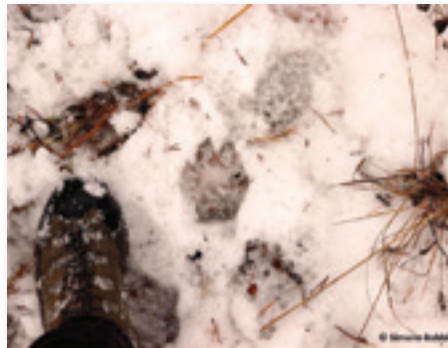
# L'uomo e il lupo sulle Alpi

Il progetto europeo LifeWolfAlpsEu nasce per migliorare la coesistenza fra il lupo e le persone che vivono e lavorano sulle Alpi, costruendo e realizzando soluzioni condivise

di **Maddalena Di Tolla Deflorian**

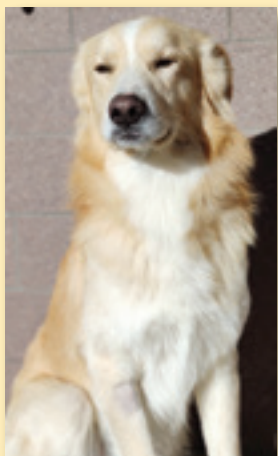
alpina di lupo standardizzato e coordinato a livello internazionale.

“Il fatto che il lupo sia una specie che vive a basse densità, con vasti territori, che non rispettano i limiti amministrativi, e la grande capacità di dispersione degli animali più giovani richiedono un monitoraggio della presenza esteso e coordinato al di là dei confini dei singoli Stati. Con il primo progetto LIFE WOLFALPS siamo riusciti a coordinare le istituzioni italiane altamente frammentate, con questo progetto LIFE WOLFALPS EU, puntiamo a condurre il



primo monitoraggio della distribuzione e consistenza coordinato a livello di popolazione alpina”, spiegano i curatori sul sito istituzionale di progetto. Dati oggettivi sulla presenza della specie sono anche utili per la comunicazione, essendo il lupo una specie carismatica che mobilita i forti interessi in conflitto di diversi e influenti gruppi di

Una immagine della ricerca sul campo (lifewolfalps). Il progetto vuol creare una squadra internazionale per mitigare l'impatto del lupo sull'allevamento, stabilire un equilibrio fra il mondo della caccia e la presenza dei predatori, contrastare il bracconaggio e diffondere un'informazione scientifica e corretta



**Adozione del mese:** Ares: bello, giovane (2 anni), un poco diffidente. Cerca adozione a Pergine Valsugana (taglia grande, 28 kg). Se volete conoscerlo, per adottarlo (solo in Trentino) chiamate 349 2302344 (sms per fissare appuntamento

telefonico, con nome e località) o scrivete a [acltrento@gmail.com](mailto:acltrento@gmail.com).

Procedura: questionario, percorso graduale di preaffido e conoscenza, contratto di adozione, obbligo di 3 incontri (a pagamento, a carico adottante) con nostra educatrice.

**Per aiutare Acl Trento onlus** ad accudire gli altri animali che mantiene (non Ares, che vive in una casa), potete donare su paypal [info@aclonlus.org](mailto:info@aclonlus.org) o sul conto postale ACL Onlus IBAN: IT62J083270325800000002044, con versamento - causale “**donaz Acl Trento coop**”. Avvisate su [acltrento@gmail.com](mailto:acltrento@gmail.com), per essere ringraziati. Info su <http://www.aclonlus.org>

**F**orse non tutti conoscono l'importanza della Marcialonga al di fuori del puro evento sportivo, ma oltre alla gara c'è di più: negli anni si è fatta conoscere non solo come competizione sugli sci da fondo, ma come evento a tutto tondo, capace di abbracciare le comunità delle Valli di Fiemme e Fassa fino a unirle tra loro con un legame indissolubile. E sarà così anche il prossimo 31 gennaio alla 48ª edizione.



## Domenica 31 gennaio 2021 la 48ª edizione 50 anni di Marcialonga

In questo inverno ricco di neve, nelle Valli di Fiemme e Fassa è tutto pronto per quella che resta una grande festa, nonostante il distanziamento. Le iniziative per i 50 anni di storia

La pista, non a caso, parte da Moena e attraversa le due vallate per concludersi nel centro di Cavalese, con i 70 km che si estendono fino a raggiungere Canazei e poi fino a Molina di Fiemme, mentre la versione Light si ferma a Predazzo dopo 45 km.

Il lavoro svolto per la preparazione del percorso non è affatto banale e coinvolge anche il Consorzio Alta Fassa, il Centro del Fondo di Lago di Tesero, il Centro Addestramento Alpino di Moena e la Scuola Alpina della Guardia di Finanza di Predazzo, enti fondamentali per la buona riuscita dell'evento.

La macchina organizzativa è al lavoro da mesi, per regalare un'altra edizione speciale della maratona sugli sci. Parola d'ordine:

turismo! perché la pista su cui i 'marcialonghisti' correranno la 48ª edizione, come ogni anno, verrà preservata e curata anche a scopo turistico: un aspetto molto importante per l'economia delle due vallate che tutti gli anni riescono ad attirare centinaia di migliaia di appassionati che percorrono, nei giorni extra-Marcialonga, i chilometri preparati dallo staff guidato dal presidente Angelo Corradini. I numeri parlano chiaro: 102.227 passaggi nel 2019 ed una media di 1250 passaggi al giorno. Numeri da capogiro se si pensa che la pista Marcialonga rimane aperta, fatta eccezione per i giorni di gara, per oltre 100 giorni all'anno. Quest'anno, ad aiutare il comitato organizza-

tore in un periodo di certo complesso ci ha pensato il meteo che ha portato tanta neve quanta non se ne vedeva da tempo, rendendo la Marcialonga ancora più allettante. Il paesaggio da cartolina e i boschi completamente ricoperti di bianco allieteranno le fatiche degli atleti. Ma non si pensi che la neve caduta copiosa non abbia creato difficoltà. In un proverbio trentino si dice che "il troppo è parente del niente": gli incredibili eventi nevosi di quest'anno hanno costretto l'armata delle due vallate ad un dispendio maggiore di energie nella preparazione della pista.

### LA MARCIALONGA IN TEMPI DI COVID

Anche la situazione Covid ha complicato non poco i piani di avvicinamento al 31 gennaio 2021, ma non ha spaventato l'organizzazione di questa importante gara di livello internazionale: saranno molte le differenze rispetto alle passate edizioni, ma nessuna tale da ridurre l'entusiasmo e lo spettacolo regalato dagli atleti.

**Sul lato sicurezza, i protocolli anti-Covid saranno attivati e le gare saranno neces-**

### 50 anni dalla prima edizione La Linea del tempo Marcialonga

A causa delle tante restrizioni, non sarà una stagione come le altre, la 48ª edizione di Marcialonga vorrà essere speciale in ogni modo.

L'anniversario da festeggiare è di quelli importanti e i 50 anni dalla prima edizione sono una ricorrenza da non far passare in secondo piano.

Per l'occasione il comitato organizzatore ha realizzato una 'Linea del tempo Marcialonga', consultabile sul sito della manifestazione [www.marcialonga.it](http://www.marcialonga.it), in cui sono stati raccolti i dati, le statistiche e le curiosità che l'hanno resa famosa in tutto il mondo. Curiosamente non si parte

dal 1971, anno della prima edizione, ma dal primo e storico oro olimpico italiano nello sci di fondo ottenuto nella 30 km da Franco Nones alle Olimpiadi di Grenoble **1968**: un omaggio al campione che per primo portò il movimento fondistico azzurro ai vertici internazionali.

La linea del tempo prosegue poi la sua corsa raccontando la storia della nascita dell'idea e della sua realizzazione: i quattro padri fondatori Giulio Giovannini,



Roberto Moggio, Mario Cristofolini e Nele Zorzi e la loro partecipazione alla Vasaloppet, che diede lo spunto ai quattro per l'illuminazione di creare un evento simile anche in Italia. E poi ancora i numeri e le adesioni crescenti di anno in anno, i primi vincitori storici, le curiosità legate alle tre rassegne dei Mondiali di sci nordico in Val di Fiemme, fino ad arrivare all'assegnazione delle Olimpiadi invernali

al comitato Milano-Cortina 2026 con le prove nordiche previste proprio nella valle fiemmese.

LA COOPERAZIONE DI CONSUMO TRENTINA E COOP NORVEGIA

# Lo sport sulla neve con le Coop

**Coop Norvegia, con la Cooperazione di Consumo Trentina, sostiene le più importanti manifestazioni di sci di fondo mondiali: dedicate anche ai più giovani, parlano di salute, impegno, condivisione, attenzione alle comunità e al territorio**

Anche quest'anno Coop Norvegia ha confermato il suo impegno come sponsor principale in quella che è la più importante competizione mondiale di sci di fondo, il **Tour de ski**, che la Val di Fiemme ha ospitato **dall'8 al 10 gennaio 2021**.

Coop Norvegia sostiene anche questa che è la più importante manifestazione di sci di fondo mondiale, come altre durante la stagione: manifestazioni dedicate anche ai più giovani, per promuovere salute, impegno, condivisione, attenzione alle comunità e al territorio.

**Insieme a Coop Norvegia nella realizzazione di questo impegnativo progetto di livello mondiale c'è stata**



la Cooperazione di consumo trentina. Perché, come Coop Norvegia, anche le Famiglie Cooperative amano lo sport da

molto tempo: incoraggiare gli eventi sportivi significa infatti diffondere valori importanti come la solidarietà, l'integrità, l'impegno. E significa promuovere il territorio, le comunità e le loro risorse.

**Una alleanza cooperativa che condivide uno stesso principio: attraverso lo sport è possibile investire sul territorio a beneficio dell'intera comunità.**

Le discipline sportive, attraverso le manifestazioni più importanti degli ultimi decenni, hanno consentito lo sviluppo di nuovi servizi e infrastrutture, hanno creato posti di lavoro, hanno messo in relazione diverse nazionalità, hanno dato forza alla rete dei volontari, che con il loro insostituibile lavoro sono sempre alla base della riuscita di ogni manifestazione sportiva, come ad esempio anche nel caso (e più di ogni altra) della **Marcialonga**.

sariamente 'a porte chiuse', in assenza di pubblico, con le mascherine, indossate anche dagli atleti fino a poco prima della partenza, e gel igienizzante per la disinfezione delle mani. Dal punto di vista del distanziamento i problemi vengono meno, lo sci di fondo è già naturalmente predisposto alla distanza 'obbligata': la lunghezza degli sci e i binari della tecnica classica sono di per sé adatti al mantenimento di tale disposizione. **Anche il servizio dei ristori (curati da sempre dalla Cooperazione di Consumo Trentina e coordinati dal direttore della Famiglia Cooperativa di Cavalese) sarà rivisto e rivoluzionato rispetto alle passate edizioni:** l'esperimento della "Running Coop" verrà utile anche per la maratona sulla neve, con presidi per l'alimentazione allestiti in modo distanziato su varie corsie e i rifornimenti confezionati in formato monodose.

## LA COOPERATIVA MARCIALONGA E I SUOI VOLONTARI

Fondamentale è la valenza umanistica che porta la Marcialonga ad essere **una società cooperativa nella terra della cooperazione**. Un successo, quello della Marcialonga, che si deve anche e soprattutto al **vero motore di questa manifestazione, ovvero i circa 1300 volontari** – per la quasi totalità

provenienti dalle Valli di Fiemme e Fassa – che mettono il proprio tempo e la propria esperienza al servizio della collettività. La preparazione delle piste consiste in lunghe nottate da passare al chiaro di luna con temperature che scendono sotto lo zero termico,



ma la brigata dei volontari non la ferma nessuno. È incredibile l'entusiasmo portato da questo piccolo-grande esercito, simbolo inconfondibile degli eventi in Val di Fiemme e in Val di Fassa. Un semplice 'grazie' molto spesso non sarebbe sufficiente a compensare la mole di lavoro svolta, ma è tutto ciò di cui i volontari si nutrono per coltivare la propria passione. Altro aspetto di grande importanza lo ha il filo tessuto da Marcialonga per diventare la stella nel firmamento fondistico internazio-

nale. Un progetto in grado di coinvolgere associazioni esterne, per far brillare la luce sulle Valli di Fiemme e Fassa in tutto il mondo. **Il legame stretto da Marcialonga con Sait-Famiglie Cooperative e Coop Norvegia** si rinnova anche in quella che sarà la 48ª edizio-



Nelle foto in queste pagine alcuni momenti dell'edizione 2020 della Marcialonga

ne della maratona sugli sci da fondo. Una collaborazione nata con lo scopo di portare il nome Marcialonga oltre i confini nazionali arrivando ad un pubblico molto più ampio ed appassionato degli sport nordici. I risultati sono davanti agli occhi di tutti e le adesioni che ogni anno provengono dalla Norvegia – e dall'intera Scandinavia – sono moltissime, segno di un lavoro accurato ed un apprezzamento particolarmente spiccato da parte dei popoli del Nord nei confronti di Marcialonga.

**S**iamo a San José de Magdalena, nella valle di Manduriacos, provincia di Imbabura, in Ecuador: ci si arriva dopo 2 ore di viaggio su una *ranchera*, un camioncino senza tetto che traballa pericolosamente arrampicandosi per i tornanti lungo la strada. Mi accolgono Javier Ramirez, leader



**comunità di Intag**, a partire dagli anni '90 l'impresa giapponese Bishimetals aveva iniziato a sondare la fattibilità di una **miniera di rame**; la valutazione di impatto ambientale aveva rivelato le conseguenze catastrofiche del progetto, la deforestazione massiva e la desertificazione del clima locale. La comunità allora iniziò la

## Cooking: storie e ricette buone da mangiare e da pensare

# Ecuador, la rivoluzione solidale nel paradiso verde

Nonostante gli interessi e le pressioni di latifondisti e petrolieri, gli abitanti della Valle di Manduriacos grazie al commercio equo hanno sviluppato un'economia attenta alla biodiversità. Basata anche sulla produzione di legumi

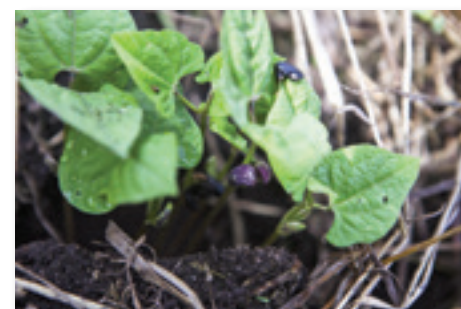
di **Beatrice De Blasi**

comunitario, e Victor Lomas, vicepresidente della Corporación Talleres del Gran Valle Manduriacos, **cooperativa di contadini che promuove attività di sviluppo a favore delle 14 comunità della valle**, dove 600 famiglie coltivano a 1200 m. di altitudine. Manduriacos fu fondata nel 1998 per contrastare l'abbandono delle terre e la migrazione verso gli Stati Uniti di tanti, finiti poi nell'inferno dell'emigrazione clandestina. La Valle di Manduriacos sembrava condannata, ma un gruppo di contadini visionari, in collaborazione con Denis Laporte, cooperante francese stabilitosi lì, sognarono di **liberare la popolazione dal dominio di latifondisti e intermediari, grazie allo sviluppo di un'economia solidale fondata sulla valorizzazione delle risorse locali**. Iniziarono così la produzione e vendita di cereali, frutta, latticini e **tre varietà di legumi, i fagioli bayo, neri e fagioli allegri**, commercializzati anche in Italia grazie ad **Altromercato**, di cui la cooperativa è partner anche in un progetto di turismo sostenibile.

### **Ecuador, il Paese più biodiverso**

L'Ecuador è un Paese "mega-diverso", con circa 46 ecosistemi vegetali differenti e **con la biodiversità e concentrazione di fiumi per km quadrato più alta del mondo**. La loro intuizione si è rivelata quella giusta, un Paese piccolo con tanti primati: possiede 84 vulcani (di cui 25 attivi), più di 4.000 varietà di orchidee e 150 specie di colibrì, è l'8° produttore al

mondo di cacao e il 1° per la pregiatissima varietà di cacao fine aromatico, al 2° posto per numero di varietà di radici e tuberi commestibili e con ben 39 varietà identificate di fagioli. Ma questa immensa ricchezza naturale è minacciata, mi racconta Javier Ramirez. Nonostante la Costituzione e le leggi che promuovono la conservazione della biodiversità, della sovranità alimentare e dell'agricoltura familiare, interessi economici e presenza di minerali e petrolio nel sottosuolo hanno spinto il governo centrale ad accordi con multinazionali. *"La vita qui non è facile - dice Victor - ma siamo felici di vivere nel nostro piccolo paradiso che difendiamo con il nostro lavoro"*. Nel Nordovest dell'Ecuador, un'area caratterizzata dal **"bosque nublado"**, una foresta nebulare straordinariamente fertile e ricca di biodiversità, nella **valle di Manduriacos**,



resistenza all'impresa che continua ancora oggi nel 2021: **un'opposizione "costruttiva" basata sulla creazione di alternative allo sfruttamento minerario, tra cui produzione di caffè, artigianato, legumi e turismo comunitario**. Alla fine l'impresa giapponese abbandonò il progetto, ma nel 2004 arrivò l'impresa canadese Ascendant Copper che assoldò addirittura paramilitari: i contadini non si arresero, e cacciarono anche questa seconda *corporation* dal Paese nel 2010. Arrivò poi la cilena CODELCO, appoggiata dal governo ecuadoriano con un partenariato con ENAMI EP, l'industria mineraria pubblica: insieme iniziarono ad attuare una tattica di intimidazione e divisione della comunità di Intag. Nel 2014 Javier Ramirez venne arrestato con l'accusa di "terrorismo, sabotaggio e ribellione": dopo 10 mesi di detenzione preventiva, Javier fu liberato ma anche condannato a 10 mesi di reclusione; intanto Intag veniva occupata dalle forze armate per facilitare le attività di esplorazione per la realizzazione di una miniera di



**Lo staff della cooperativa di contadini Corporación Talleres del Gran Valle Manduriacos**

## 10 febbraio: Giornata Mondiale dei Legumi Semi nutrienti per un futuro sostenibile

### Il ruolo dei legumi per combattere la fame e per un'alimentazione sana per tutti

Il 10 Febbraio ricorre la Giornata Mondiale dei Legumi celebrata dalla FAO per il loro ruolo come alleati nel combattere l'insicurezza alimentare e garantire un'alimentazione sana ed equilibrata per tutti. I legumi sono anche noti per la loro capacità di fissare l'azoto atmosferico, catalizzando la creazione di materia organica di alta qualità nei terreni, favorendo la ritenzione idrica: caratteristiche che consentono agli agricoltori di ridurre l'uso di fertilizzanti e di energia, con conseguente riduzione

delle emissioni di gas serra. È anche per questo motivo che la Giornata Mondiale dei Legumi mira a celebrarne il valore per un'agricoltura sostenibile, di piccola scala e di sussistenza, in grado di produrre alimenti ricchi in proteine, sostitutivi della carne, contribuendo al raggiungimento degli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile dell'Agenda 2030 delle Nazioni Unite. **Cos'hanno in comune soia, fagioli, ceci, piselli, fave, lupini e tutte le leguminose?** una caratteristica preziosa: sono capaci di accumulare nei semi un'elevata quantità di proteine; i legumi secchi ne contengono in media il 20%



rame. Nel febbraio 2016 Javier Ramírez trionfò nelle elezioni locali come presidente della giunta direttiva comunale e la popolazione espresse il suo messaggio di opposizione al progetto estrattivo: nel 2020 un tribunale gli diede ragione, decretando il ritiro della licenza ambientale all'azienda mineraria, bloccandone i lavori. Ora sarà la Corte Costituzionale a decidere il destino della valle.

### Una ribellione lenta, pacifica e orgogliosa

Victor, Javier e i contadini e contadine di Manduriacos sono coraggiosi: hanno deciso di restare sulla propria terra e grazie ad una rete di alleanze a livello nazionale e internazionale con il commercio equo e solidale ci fanno sapere che è possibile sognare e

riscrivere il proprio destino. Quando finalmente sarà possibile riprendere a viaggiare, chi avrà la fortuna di ripercorrere la mia stessa strada sgangherata, partecipando ad **Altromercato Experience**, il programma di viaggi che permette di visitare le comunità di produttori di commercio equo e solidale, ne vedrà il grande lavoro. Vi faranno arrampicare per stradine irte a vedere i campi di fagioli neri, *bayo* e allegri, una varietà che è una vera e propria anomalia botanica perché i fagioli crescono

(più o meno come la carne) con la soia che arriva a contenerne il 37%.

L'appellativo di "carne dei poveri" è quindi ben meritato, anche se la qualità nutritiva delle proteine che forniscono è inferiore al valore biologico delle proteine animali (provenienti da uova, carne, pesce e latticini), che invece contengono tutti gli aminoacidi necessari all'organismo. Ma la soluzione a questo problema c'è: **basterà associare legumi e cereali** per dare origine a piatti dal contenuto proteico di alto valore biologico.

**Le proteine dei legumi sono infatti carenti di metionina e cisteina, che si trovano invece nelle proteine dei cereali**, che a loro volta, mancano di un aminoacido essenziale, la lisina contenuta invece nelle leguminose: il loro abbinamento rappresenta quindi un'esemplare forma di complementazione proteica come tante ricette insegnano.

di vari colori sulla pianta. Vi mostreranno i nuovi essiccatori costruiti con un progetto di cooperazione allo sviluppo della Provincia di Trento in collaborazione con Mandacaru

**Onlus e Altromercato.** Passando per la linea dell'Equatore, vi porteranno a visitare la foresta nebulare, la riserva ecologica del vulcano Cotacachi e la sera le donne della cooperativa di turismo comunitario La Hormiga Verde vi scaldano il cuore con il cibo tradizionale e i loro racconti.

Troverete volti unici e sguardi intensi di *campesinos* convinti che migliorare le proprie condizioni di vita, di uomini e donne, non sia solo doveroso ma soprattutto possibile.

*foto di Beatrice De Blasi*

### La ricetta

## La zuppa harira

L'harira è una zuppa tradizionale della cucina berbera, ogni famiglia ne ha la sua versione: si può prepararla con la carne o senza, aggiungere legumi in più oltre a quelli tradizionali (ceci e lenticchie) come fagioli o fave, o ancora sostituire al riso una pasta simile ai capelli d'angelo, chiamata dudia.

**Ingredienti:** 1 cipolla tritata, 150 g di ceci\*, messi a bagno la notte prima, 150 gr di lenticchie\*, ¼ di gambo di sedano tritato, 1 cucchiaino di curcuma\*, ½ cucchiaino di cannella\*, ½ cucchiaino di zenzero in polvere\*, ½ cucchiaino di



zafferano\*, 450 gr di passata di pomodoro\*, 100 g di riso basmati\*, sale e pepe nero\*, olio extra vergine d'oliva\*, prezzemolo tritato, coriandolo tritato, limone.

In una pentola capiente ponete i legumi, il sedano, la cipolla e le spezie con un po' di olio e acqua fino a coprire, e fate cuocere a fuoco basso 1 ora circa, o fino a che i legumi saranno cotti (chi usa la pentola a pressione può contare 20 minuti dal fischio, a fuoco basso). Unite quindi la passata di pomodoro, il prezzemolo e il coriandolo, poi aggiustate di sale e fate cuocere ancora 1 ora (molto meno se usate la pentola a pressione), aggiungendo acqua se necessario. A parte, cuocete il riso per assorbimento in circa 300 ml di acqua con poco olio e sale, quando sarà cotto mescolatelo nella zuppa e servite il piatto ben caldo, accompagnandolo con una fettina di limone.

\* prodotti del Commercio Equo e Solidale Mandacaru Altromercato

In questo anno particolare, segnato dall'emergenza sanitaria del Covid, Aido ha continuato la sua attività di sensibilizzazione, per quanto possibile, per cercare nuove risposte alla richiesta degli oltre 9.000 pazienti in lista d'attesa. Le persone che hanno già espresso la volontà di donare iscritti ad Aido sono 1.400.000, ma è un numero ancora insufficiente a far fronte al bisogno di trapianti. Anche il Gruppo Aido Vallagarina "Alessandro Ricchi" di Rovereto è impegnato in questa fon-

soci e centinaia di gruppi in tutta Italia, tra questi, anche il Gruppo A.i.d.o. Vallagarina "Alessandro Ricchi" O.D.V. Rovereto.

**Cos'è la donazione di organi e tessuti?** È il prelievo di uno o più organi dal corpo di una persona defunta, da trapiantare nel corpo di una persona malata che ne ha bisogno per vivere e guarire. Gli organi trapiantabili sono il cuore, il fegato, il rene, il polmone, lo stomaco, l'intestino, il pancreas e i tessuti

**Gruppo Aido Vallagarina**

# Donare allunga la vita

Il Gruppo Aido Vallagarina continua la sua attività di sensibilizzazione alla donazione di organi e tessuti anche in questo difficile periodo di emergenza sanitaria che rende impossibile ogni attività esterna



damentale attività di sensibilizzazione. Ecco alcune riflessioni e domande e risposte, per saperne di più.

*Una persona che dona qualcosa di sé senza nulla chiedere in cambio perché un'altra viva è una persona generosa, ma anche libera dalla paura, fiduciosa del valore immenso del suo dono, gratuito, per chi ne hanno bisogno. Chi dona sa che donare rafforza, e in questo caso può anche allungare la vita. Permettere la donazione dei propri organi è come lanciare una freccia nel futuro. Perché un giorno potremmo essere noi ad aver bisogno di un trapianto e in quel momento, se noi per primi ci saremo resi disponibili a donare, sarà più facile trovare qualcuno disposto a donarsi per noi.*

**Cos'è Aido?** Aido è un'organizzazione di volontariato di persone favorevoli alla donazione volontaria, anonima e gratuita, dopo la morte, di organi e tessuti da destinare al trapianto; Aido promuove la cultura della donazione di organi, tessuti e cellule, incoraggia stili di vita utili a prevenire malattie per la cui cura occorrono trapianti, e provvede alla raccolta di dichiarazioni favorevoli alla donazione di organi, tessuti e cellule post mortem. Aido ha più di 1.400.000

come le cornee degli occhi. Donare un organo o un tessuto significa salvare la vita di una persona, migliorare la qualità dell'esistenza di chi è sottoposto a terapie lunghe e dolorose, come la dialisi. Significa permettere di riacquistare la vista a chi l'ha perduta. Le persone trapiantate ritornano a lavorare, ad avere figli, a viaggiare, a praticare sport e a fare progetti per il futuro. Dopo la morte tutti gli organi e tessuti possono essere donati (esclusi encefalo, ovaie e testicoli dove



maturano le cellule sessuali o gameti). **Vi sono inoltre organi e tessuti che possono essere donati quando il donatore è ancora in vita:** il rene, parte del fegato, del pancreas, del polmone e dell'intestino, le cellule staminali emopoietiche (da midollo osseo, sangue periferico e sangue cordonale), la cute, la placenta e i segmenti ossei.

**Come si diventa donatori?** La dichiarazione della volontà di donare gli organi è regolamentata dalla Legge n. 91 del 1° aprile 1999 e dal decreto ministeriale 8 aprile 2000. Chi ha raggiunto la maggiore età può esprimere il consenso o il diniego alla donazione dei propri organi e tessuti, e modificare sempre la volontà espressa. In caso di dichiarazione



di volontà positiva, i sanitari procedono al prelievo di organi e tessuti, mentre in assenza di una dichiarazione i sanitari prelevano organi e tessuti se non c'è opposizione dei familiari. La volontà di donare o non donare organi e tessuti può essere manifestata presso gli sportelli dell'Azienda sanitaria di appartenenza, l'ufficio anagrafe dei Comuni che hanno attivato il servizio, o iscrivendosi all'Aido, compilando il tesserino blu inviato dal Ministero della salute nel 2000 o le tessere delle Associazioni di donatori e di pazienti, con una dichiarazione in carta libera completa di tutti i dati personali, datata e firmata. Le dichiarazioni di volontà sono registrate nel Sistema informativo trapianti (Sit); fanno eccezione la dichiarazione in carta libera, il tesserino blu e le DonorCard. Tutte le

dichiarazioni, anche quelle non registrate nel Sit, sono considerate valide ai sensi di Legge. La normativa garantisce l'anonimato sia del donatore sia del ricevente.

Grazie all'integrazione del Sistema Informativo (il Sia, di Aido) con il Sistema Informativo Trapianti (il Sit, della Sanità pubblica), Aido

ha offerto al Centro Nazionale Trapianti il patrimonio informativo dei propri iscritti. Quest'integrazione è uno dei più grandi esempi di collaborazione in Europa fra mondo del Volontariato e Strutture Sanitarie Pubbliche. In tal modo infatti il tesserato Aido è anche un potenziale donatore direttamente identificabile dal Centro Nazionale Trapianti e dalle strutture periferiche quali i reparti di rianimazione. Identificazione che certifica la sua volontà testamentaria di cui Aido garantisce la custodia.

**Info**

Gruppo A.I.D.O. Vallagarina  
Alessandro Ricchi O.D.V.  
Tel. 0464.412412 - [info@aidovallagarina.it](mailto:info@aidovallagarina.it)



**G**li italiani hanno ridotto il consumo medio di sale di circa il 12% negli ultimi 10 anni, passando da un'assunzione media giornaliera di 10,8 g negli uomini e 8,3 g nelle donne nel 2008-2012 a rispettivamente 9,5 g e 7,2 g nel 2018-2019.

È quanto emerge dal monitoraggio nella popolazione italiana adulta dei livelli urinari giornalieri di sodio quale indicatore del consumo abituale di sale, i cui risultati sono disponibili online sulla rivista scientifica *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*. Il monitoraggio, partito nel 2008, è stato promosso e finanziato dal Ministero della Salute e condotto dal Dipartimento Malat-



it), sono stati valutati anche i livelli urinari di **potassio**, come indicatore del consumo di **frutta, verdura e legumi**, alimenti fra tutti più ricchi in potassio, il cui apporto, contrariamente a quello del sale, **deve aumentare**, in quanto associato ad un minor rischio di diverse malattie non trasmissibili, tra cui patologie cardiovascolari, calcolosi renale e osteoporosi.

I risultati, anch'essi online su *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, hanno messo in luce che siamo lontani dagli almeno 3.510 mg raccomandati dall'OMS: nel 2008-2012, la stima della media giornaliera di assunzione di potassio era pari a 3.147 mg negli uomini e a 2.784 mg nelle donne e nel 2018-2019 è

## I risultati di 10 anni di monitoraggio

# Meno sale (e più potassio) è meglio

Diminuisce il consumo di sale tra la popolazione del 12% in 10 anni, ma i valori sono ancora lontani da quelli raccomandati, ovvero i 5 g al giorno. Il consumo di potassio (frutta e verdura) deve invece aumentare

tie Cardiovascolari, Endocrino-metaboliche e Invecchiamento dell'Istituto Superiore di Sanità, in collaborazione con l'Università degli Studi di Napoli "Federico II".

### **OBIETTIVO NON ANCORA RAGGIUNTO**

La riduzione è stata rilevata, sebbene in misura diversa, in quasi tutte le Regioni esaminate e in tutte le classi di età, categorie di indice di massa corporea (normopeso, sovrappeso, obesi) e livelli di istruzione, e corrisponde a oltre un terzo rispetto all'obiettivo del 30% indicato nel Piano d'azione globale dell'OMS da raggiungere entro il 2025.

La diminuzione dell'assunzione di sale, si spiega nello studio, è stata dimostrata efficace nel **ridurre la pressione arteriosa e il rischio di malattie cardiovascolari associate** ed è identificata come una delle misure più convenienti, in termini di costi/benefici,

per la tutela della salute della popolazione. Per questo motivo, **una riduzione relativa del 30% dell'assunzione media di sale entro il 2025** è tra i nove obiettivi strategici che l'OMS ha incluso nel Piano d'azione globale 2013-2020 per le malattie non trasmissibili.

Nonostante questa significativa riduzione, il consumo di sale della popolazione italiana adulta resta ancora ben al di sopra di quello raccomandato dall'OMS, **inferiore ai 5 g al giorno**, sia per gli uomini che per le donne. Un consumo eccessivo di sale è legato all'insorgenza di gravi patologie dell'apparato cardiovascolare correlate all'ipertensione ar-

teriosa ed è stato associato a malattie renali, osteoporosi e tumori dello stomaco.

statà di 3.043 mg e 2.561 mg rispettivamente. **Un apporto medio di potassio inferiore rispetto a quello adeguato è stato riscontrato in tutte le Regioni esaminate**, classi di età, categorie di indice di massa corporea e livelli di istruzione. Questi risultati, che offrono importanti indicazioni per la salute pubblica basate sull'evidenza scientifica, confermano l'importanza della prosecuzione e del rafforzamento delle

“*La diminuzione dell'assunzione di sale è stata dimostrata efficace nel ridurre la pressione arteriosa e il rischio di malattie cardiovascolari associate*”

“*Un maggior consumo di potassio (e quindi di frutta, verdura e legumi) è associato ad un minor rischio di diverse malattie, tra cui patologie cardiovascolari, calcolosi renale e osteoporosi*”



strategie per la riduzione del consumo di sale con l'alimentazione e la promozione di un adeguato consumo di frutta e verdura e rappresentano un prezioso riferimento per le iniziative che Ministero della Salute e Regioni intraprenderanno al riguardo in attuazione del Piano Nazionale della Prevenzione 2020-2025. È auspicabile – si sottolinea – che vi siano ulteriori monitoraggi periodici e che proseguano iniziative di sensibilizzazione dei produttori e di comunicazione per la

popolazione generale, secondo un'idea di promozione della salute che mira a cittadini informati, consapevoli e protagonisti delle scelte sulla propria salute.

(fonte: Istituto Superiore Sanità)

### **MEGLIO PIÙ POTASSIO**

Nel corso delle indagini, condotte nell'ambito del Progetto CUORE ([www.cuore.iss](http://www.cuore.iss))

coop

in collaborazione con



OrtofruttaItalia

Organizzazione Interprofessionale dell'ortofrutta italiana

*Arance Bionde e Rosse*

LA QUALITÀ E IL GUSTO ITALIANO

*in ogni spicchio.*



IL SAPORE ITALIANO  
AL MOMENTO GIUSTO.

mipaef

ministero delle politiche  
agricole alimentari e forestali



**Ricette, bottiglie e libri**

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

**Le arance italiane**

# Una regina in cucina

Così preziose per la salute, le arance sanno regalare ad ogni ricetta (dall'antipasto al dolce), un gusto sempre fresco, gradito e sorprendente



## Pesto all'arancia

**Per 4 persone:** 3 arance, 150 g di mandorle pelate, 50 g di capperi sotto sale, 40 cl di olio d'oliva extravergine, 1 mazzetto di basilico; se graditi: 1 pezzetto d'aglio e pepe

Sbucciate le arance e mettetele nel frullatore insieme al basilico, le mandorle, i capperi dissalati e l'olio (e l'aglio e il pepe); frullate fino ad otterrete un pesto cremoso. Con questo pesto si può condire la pasta (esempio linguine), il riso, il couscous con verdure al vapore, il pesce alla piastra e o al vapore, le insalate. A piacere si possono aggiungere e/o sostituire altri ingredienti come i pistacchi, i pinoli, le olive, i pomodori secchi (per primi piatti), il limone, le scorze grattugiate di arancia e limone (non trattati), il prezzemolo, l'origano, la menta

## Arrosto di vitello all'arancia

**Per 4 persone:** 1 sottospalla di vitello (circa 1 kg), 2 arance non trattate, 50 ml di liquore all'arancia, 1 foglia d'alloro, 3 cucchiaini olio d'oliva ev, sale e pepe

Legate la carne con spago da cucina e ponetela in una pirofila che possa andare sia sul fuoco che in forno; rosolatela con un po'



d'olio su fiamma vivace per alcuni minuti in modo da farla colorire su tutti i lati; quando si sarà formata una crosticina croccante, salatela e pepatela in superficie; bagnate con il liquore all'arancia e fatelo evaporare; a parte lavate bene le arance, spremetele e unite alla carne il succo filtrato e 1 foglia d'alloro; con-

servate la scorza tagliando a filetti sottili (zeste) solo la parte arancione; cuocete in forno caldo a 200°C per 2 ore; ogni tanto girate l'arrosto e bagnatelo con il fondo di cottura; dopo 1 ora unite la scorza delle arance a filetti e portate a cottura; servite l'arrosto con il suo sugo, decorando a piacere con altre zeste fresche d'arancia.

## Insalata di arance e finocchi

**Per 4 persone:** 2 finocchi, 2 arance, un cucchiaino di rondelle di olive nere, un cucchiaino di pinoli, olio d'oliva extravergine, sale e pepe

Sbucciate e tagliate a fette le arance, disponetele in un piatto da portata, pulite e affettate sottilmente i finocchi e distribuiteli sopra le arance, aggiungete le olive e i pinoli, condite con olio, sale e mescolate delicatamente.



**Senza glutine**

## Torta rovesciata di mais alle arance

170 g di farina di mais per polenta, 2 arance non trattate, 120 g farina 00, ½ cucchiaino cardamomo (oppure noce moscata e cannella in parti uguali, o anche zenzero), 1 cucchiaino lievito dolci D'Osa Coop, ½ cucchiaino bicarbonato, 80 ml spremuta arancia, 80 ml olio d'oliva extravergine, 80 ml sciroppo d'acero (oppure miele d'acacia o d'agrumi), 250 ml bevanda di mandorle non zuccherata, sale

Tagliate le arance a fette e disponetele sul fondo di una teglia da 22 cm coperta con carta da forno; mescolate la farina di mais con quella bianca, il cardamomo, il lievito, il bicarbonato, un pizzico di sale; in una ciotola sbattete la bevanda di mandorle, la spremuta

d'arancia, l'olio e lo sciroppo d'acero; unite gli ingredienti secchi a quelli liquidi e amalgamate con cura; versate il composto nella teglia e cuocete a 180°C con 30-35 minuti (verificando con lo stecchino la cottura); sfornate e lasciate raffreddare per 5 minuti; capovolgete la torta su un piatto da portata e servite.



## Cucchielle alla mela e arancia

**Per 6 persone:** 2 mele, 230 g farina di farro, 6 g lievito per dolci, 50 g zucchero semolato, 30 g burro, 30 g latte intero, 2 uova, 1 limone non trattato, 1 arancia non trattata, 1 baccello vaniglia, olio di arachidi, zucchero a velo

Fate una pastella con farina, lievito, zucchero semolato, burro fuso, latte tiepido e le uova leggermente sbattute; amalgamate bene e unite le scorze degli agrumi grattugiate e i semi del baccello di vaniglia; sbucciate le mele, grattugiatele ed unitele alla pastella. In una padella capiente scaldare abbondante olio e, quando avrà raggiunto la temperatura





di 165° C, iniziate a friggere le cucchielle facendo cadere delle piccole cucchiaiate di impasto nell'olio caldo (potete aiutarvi con un pallinatore per gelato). Friggete girando di tanto in tanto per uniformare la cottura: una volta dorate scolate le frittelle sul piatto con carta assorbente, poi passatele nello zucchero a velo. Ripetete l'operazione fino a che il composto sarà terminato e servite subito.

### Sfrappole all'arancia

*Per 8 persone:* 250 g di farina 00, 1 uovo, 10 g burro, 50 ml succo arancia, 15 ml cognac,



*8 g zucchero a velo + quello per servire, strutto o olio semi arachide per friggere, sale*

In una ciotola mettete la farina, l'uovo, il cognac il burro lo zucchero, il succo d'arancia e un pizzico di sale; lavorate il tutto fino ad ottenere un impasto morbido e omogeneo; avvolgetelo nella pellicola e fatelo riposare per 2 ore in frigo; dividete l'impasto in pezzi e stendetelo fino a ottenere una sfoglia dello spessore di 2 cm; tagliate ogni sfoglia con una rotella tagliapasta in tanti rettangoli e incideteli al centro; friggete le sfrappole, poche alla volta, in abbondante strutto o olio a 175°C su entrambi i lati (bastano pochi secondi); scolatele con un mestolo forato, fatele asciugare su carta da cucina, trasferitele su un piatto da portata, cospargete di zucchero a velo e servite.

*(tutte le ricette, tranne il pesto e l'insalata, sono tratte da Fiorfiore in cucina, 2/2019)*

In inverno la vista di una pineta, sempreverde, ci fa percepire la continuità della natura, anche quando tutto sembra immobile. I pini, come gli abeti ed altre conifere, resistono infatti alle intemperie e proprio quando più ci ammaliamo ci donano la benefica aria balsamica, grazie alle resine che in minutissime goccioline sono diffuse nell'aria da queste piante.

Il pino silvestre (*Pinus silvestris*), o pino rosso o pino di Scozia, è una conifera molto longeva, presente in Italia soprattutto sulle Alpi, fra gli 800 e i 2100 m. d'altitudine, su terreni aridi e soleggati; da noi si coltiva anche nei parchi e nei giardini, purché in uno spazio aperto perché possa godere di luminosità e insolazione. Il tronco, che può raggiungere i 50 m d'altezza, è slanciato, verticale ed ha rami solo nella parte superiore della pianta; la corteccia è squamosa, rosso mattone quando è giovane, grigio-brunstra poi; come tutte le Pinacee, le sue foglie hanno l'aspetto di due aghetti pungenti, lunghi 4-6 cm, verde scuro; i fiori maschili, giallo-rosa, sono all'estremità dei rametti più giovani, quelli femminili sono raccolti in infiorescenze



## 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:





Dalle gemme si estrae l'**olio essenziale**, contenente resina e pinipicrina, usate contro le affezioni delle vie respiratorie, (raffreddori, bronchiti, polmoniti, asma, sinusite ecc.) e, per loro azione diuretica, anche contro le cistiti renali. Quest'olio è un potente antisettico delle vie urinarie e di quelle epatiche e biliari ed è utile contro la gotta e i reumatismi.

## Il pino silvestre

# Il tesoro del bosco

Per le sue notevoli virtù balsamiche, antireumatiche e decongestionanti, il pino silvestre è il più prezioso tra i pini per la nostra salute, soprattutto nella stagione più fredda

di Iris Fontanari



(strobili), che si trasformano in pigne.

Il pino silvestre contiene resine e un olio essenziale, composto da pinene e limonene, dalle notevoli virtù balsamiche, aromatiche, diuretiche, antireumatiche e decongestionanti. Dal punto di vista terapeutico è considerato **il più prezioso tra i pini**. I suoi principi attivi sono soprattutto nelle **gemme**, che si raccolgono in marzo-aprile (prima che si schiudano) **evitando di danneggiare la pianta**; si fanno poi essiccare all'ombra sopra graticci per 2 mesi circa (o più rapidamente, nell'apposito forno) e si conservano in vasi di vetro. Anche dalle foglie si estraggono rimedi attivissimi, come l'**olio di foglie di pino**, estratto anche dalle gemme e dai ramoscelli. Dal pino si estrae anche una resina, **la trementina comune**, di colore biancastro-giallognolo, di odore forte e sapore acre e amaro: distillata fornisce **essenza di trementina** (antinfiammatoria e anti-reumatica) e colofonia (pece greca).

In alto: un bosco di pini silvestri e in questa foto rami con infiorescenze

Le gemme di pino si usano anche come *tintura alcolica*, in *infuso*, *macerate* in vino o birra, in *decocto* per uso interno ed esterno (inalazioni, suffumigi, gargarismi ecc.). (*L'infuso di pino per malati di reni, come il decocto per le persone nervose, può essere controindicato e se ne sconsiglia l'uso*).

Le foglie (aghi) e la resina si raccolgono tutto l'anno ed hanno anch'esse proprietà benefiche: il *decocto*, preparato con 20 g di aghi fatti bollire per 20 minuti in 1 litro d'acqua, bevuto durante la giornata calma le tosse catarrali persistenti. Questa cura è più efficace se di notte si lascia aperto ai

piedi del letto un vaso con **resina di pino**, fin dai tempi più antichi usata come espettorante nelle malattie polmonari e nella tosse, e, sciolta in acqua bollente, per profumare e disinfettare le stanze dei malati.

Con le gemme si prepara pure uno **sciroppo**: si macerano 100 g di gemme in 100 g di alcool a 60° per 3-4 giorni, quindi si mescolano con 1 litro d'acqua e 800 g di zucchero; si fa bollire a bagnomaria per 10 minuti, si filtra e si utilizza a bicchierini come emolliente e antireumatico.

Un ottimo emolliente è anche il **miele di gemme di pino**, che si ottiene mettendo a bollire per 1 ora 500 g di gemme in 1,5 l. d'acqua, si cola e si aggiungono 700 g di miele, si fa bollire fino ad ottenere lo sciroppo: il preparato va preso a cucchiaini ed è utile per liberare dal catarro le vie respiratorie e

## Dal pino mugo

### La riscoperta del mugòlio

Conosciuto fin dai tempi antichi per le sue proprietà balsamiche, il mugòlio è uno sciroppo che si prepara con la resina del **pino mugo**, un arbusto che cresce sulle nostre montagne a quote elevate: molto resistente al freddo e al vento, rimane basso e forma mughete che trattengono bene la neve.

In primavera, dopo il disgelo, si raccolgono le gemme e si lasciano riposare, coperte di zucchero, in contenitori fino all'autunno. Durante l'estate le gemme rilasciano uno sciroppo molto profumato, simile a una resina caramellata di colore ambrato, il **mugòlio**, balsamico, antinfiammatorio, espettorante: calma la tosse e l'asma ed è anche molto buono con lo yogurt, sul gelato, col latte caldo, squisito con la ricotta fresca o con uno dei nostri ottimi formaggi trentini.



### Fiori, frutti, foglie, gemme, resine: attenzione a non danneggiare gli alberi

Sappiamo che molti fiori di montagna sono specie protette e che è vietato raccoglierci (meglio scattare una foto), così come sappiamo che mangiare frutti e bacche che non conosciamo davvero bene può essere molto rischioso (ce ne sono anche di velenosi). Allo stesso modo la raccolta di gemme, resine, foglie, rami, corteccie di un albero non è sempre permessa, anzi, e può facilmente creare gravi sofferenze alla pianta e danneggiarla. È infatti necessario conoscere bene le piante per poter raccoglierci, ove possibile, parti e frutti, nella stagione giusta e nel modo corretto.

come calmante negli attacchi di asma. (*L'olio essenziale e lo sciroppo di gemme si trovano anche in farmacia ed erboristeria, dove il fitoterapeuta può indicare la posologia adatta a ciascun caso*).

# MISSIONE RISPARMIO

## IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

### FINO AL 30 APRILE 2021

### CHIEDI INFORMAZIONI NEL TUO PUNTO VENDITA

**coop**  
Trentino

**FAMIGLIA COOPERATIVA**



#### MATERASSO A MOLLE VIENNA

- Altezza totale 22 cm circa
- Materasso a molle Bonnel System da 200 molle in misura singola, racchiuso in box in Aquatech rinforzato lateralmente per offrire un buon appoggio e una durata maggiore del prodotto
- Lavorazione superficiale Comfort Profile ad effetto micro-massaggio atto a favorire un buon ricircolo d'aria in superficie
- Fodera interna in Jersey di Cotone a protezione del massello
- Fodera esterna in tessuto a maglia anallergico elasticizzato con imbottitura interna in fibra anallergica, divisibile in due parti e lavabile a 60 gradi



SINGOLA  
cm 80x190

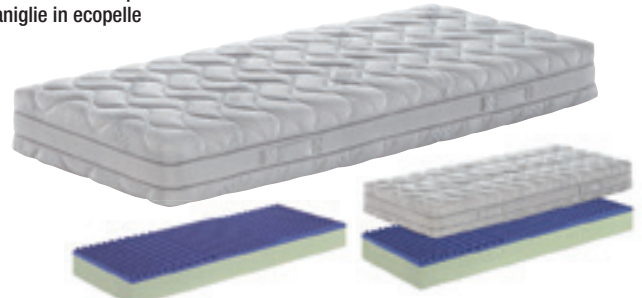
PREZZO € 229,00  
OFFERTA € 179,00  
PREZZO SOCI € 159,00 **SCONTO 30%**

MATRIMONIALE  
cm 160x190

PREZZO € 459,00  
OFFERTA € 359,00  
PREZZO SOCI € 319,00 **SCONTO 30%**

#### MATERASSO SCHIUMATO PARIGI

- Altezza totale 23 cm con massello di altezza pari a 20 cm in Aquatech e Memory a 2 strati di diversa densità e portanza
- Lato superiore in Memory Blue con lavorazione Comfort Profile ed effetto micro-massaggio atto a favorire una reazione ideale
- Lastra in schiuma emulsionata ad acqua con una portanza sostenuta
- Fodera interna in Jersey di Cotone a protezione del massello
- Fodera esterna in Tessuto Mediflex a maglia elasticizzato con trapuntatura a zone differenziate simmetriche e imbottitura in fibra anallergica, divisibile in due parti e lavabile a 60 gradi
- Fodera esterna completa di fascia 3D volumetrica e maniglie in ecopelle



SINGOLA  
cm 80x190

PREZZO € 299,00  
OFFERTA € 223,00  
PREZZO SOCI € 199,00 **SCONTO 33%**

MATRIMONIALE  
cm 160x190

PREZZO € 599,00  
OFFERTA € 445,00  
PREZZO SOCI € 399,00 **SCONTO 33%**

#### RETE ORTOPEDICA CON TELAIO IN FERRO

- Rete con robusto telaio in ferro mm 40x33 irrobustito con controtelaio interno e verniciato a polvere antigraffio in tinta "Dolphin"
- Composto di 14 robuste doghe in faggio evaporato, che garantiscono un giusto ed elastico appoggio per il materasso
- Presenza nella parte centrale di 4 coppie di doppie doghe con Clip in plastica per una comoda regolazione: la clip verso l'esterno dona massima rigidità e verso il centro ammorbidisce la rete



SINGOLA  
cm 80x190

PREZZO € 115,00  
OFFERTA € 89,00  
PREZZO SOCI € 79,00 **SCONTO 30%**

MATRIMONIALE  
cm 160x190

PREZZO € 199,00  
OFFERTA € 155,00  
PREZZO SOCI € 139,00 **SCONTO 30%**

#### RETE IN LEGNO MAYA MOTORIZZATA

- Telaio in faggio evaporato spessore mm 25x70
- Doghe in faggio evaporato da mm 38 montate su sospensioni attive che permettono alla rete di adeguarsi ai movimenti della persona e del materasso
- Dotata di doghe alleggerite per una maggior accoglienza in zona spalle e, al contrario, con regolazione di rigidità sulle 6 doghe centrali per offrire maggior supporto in zona bacino
- Completa di gambe cm 35 H cm e di ferma materasso
- Il motore è integrato nella struttura in legno ed è a scomparsa lateralmente, senza vincoli di installazione, è silenzioso e privo di leverismi, in tal modo la rete può essere utilizzata anche in appoggio su di un piano pieno



SINGOLA  
cm 80x190

PREZZO € 570,00  
OFFERTA € 435,00  
PREZZO SOCI € 389,00 **SCONTO 30%**

# MISSIONE RISPARMIO

## IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 14 FEBBRAIO 2021

CONSEGNA DAL 22 AL 31 MARZO 2021



**vileda**

**IGIENE E RIMBORSO GARANTITI**

Acquista  
1-2 SPRAY MAX

Ricevi  
**5€**

di rimborso\*

Scopri come ottenere il rimborso su:  
[www.igienerimborsogarantiti.vileda.it](http://www.igienerimborsogarantiti.vileda.it)

\*Cashback "Igiene e rimborso garantiti" valido dal 04/01/21 al 30/04/21. Conserva il documento d'acquisto e l'etichetta promozionale che trovi sul pack e chiedi il rimborso entro 5 giorni dall'acquisto. Termini e Condizioni su [www.igienerimborsogarantiti.vileda.it](http://www.igienerimborsogarantiti.vileda.it). Puoi chiedere un solo rimborso fino a 5€.

## 1-2 SPRAY MAX

NUOVO

**SISTEMA LAVAPAVIMENTI SPRAY**

**SEMPRE PRONTO, PER UNA PULIZIA EFFICACE**

- 1• Riempi il serbatoio
- 2• premi il grilletto, **SPRAY**



\*\*Rimuove E. coli & S. aureus da pavimenti in legno e piastrelle in ceramica, come testato da un laboratorio indipendente.



nr.  
**116**

PREZZO € ~~32,90~~  
OFFERTA € ~~26,90~~  
PREZZO SOCI € **23,90**

SCONTO  
**27%**

IL PRODOTTO SARÀ RITIRABILE IN PUNTO VENDITA A PARTIRE DA FINE MARZO

### nr. 117 ASPIRAPOLVERE PORTATILE RICARICABILE AP15 GIRMI



- Comodo, leggero e pratico
- Tecnologia "Wet & dry"
- Autonomia d'utilizzo: 20 minuti
- Tempo di ricarica: 5-8 ore
- Sistema Ciclone e filtro pre-motore lavabile
- Svuotamento igienico del contenitore della polvere
- Supporto a muro per appendere e ricaricare l'apparecchio
- Accessori: Beccuccio a lancia, bocchetta per liquidi, alimentatore con supporto a muro
- Dimensioni cm 40x13x10,5
- Colore bianco

PREZZO € ~~39,90~~  
OFFERTA € ~~32,90~~  
PREZZO SOCI € **29,90**



SCONTO  
**25%**

### nr. 118 PULITORE A VAPORE AP30 GIRMI



- Pratico pulitore a vapore
- Potenza 900 - 1050W
- Capacità cc 350
- Riscaldamento rapido - Autonomia 10 min
- Temperatura: 135° C
- Tappo di sicurezza
- Impugnatura ergonomica
- Spazzola con panno, beccuccio iniettore, tergovetri, beccuccio a 90°, spazzolina rotonda
- Accessori: prolunga flessibile con beccuccio, misurino, imbuto
- Dimensioni cm 27x12x22
- Colore verde

PREZZO € ~~39,90~~  
OFFERTA € ~~33,90~~  
PREZZO SOCI € **29,90**



SCONTO  
**25%**

# MISSIONE RISPARMIO

## IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

### ENTRO IL 14 FEBBRAIO 2021

### CONSEGNA DAL 22 AL 31 MARZO 2021

**coop**  
Trentino

**FAMIGLIA COOPERATIVA**



**nr. 110** **TAGLIACAPELLI UOMO PRECISION POWER E 756E BABYLISS**

- Tagliacapelli con filo e lame in acciaio inox per un taglio preciso.
- Utilizzo con filo
- Lunghezza cavo m 2
- Lame in Acciaio Inox
- 8 Guide di taglio a pettine da 0.5 mm a 25mm
- Lame rimovibili e lavabili
- Custodia
- Spazzolina di pulizia



PREZZO € 24,90  
OFFERTA € 17,90

PREZZO SOCI € 14,90 **SCONTO 40%**

**nr. 107** **PHON CON DIFFUSORE BABYLISS**

- Turbo Smooth 2200 W
- Funzione ionica anti-crespo
- 3 temperature / 2 velocità / Tasto aria fredda
- Tourmaline-ceramic
- Leggero, con diffusore e beccuccio concentratore sottile
- Lunghezza cavo m 1,95



PREZZO € 39,90  
OFFERTA € 25,90

PREZZO SOCI € 19,90 **SCONTO 50%**

**nr. 108** **ARRICCIACAPELLI HT 62 BEURER**

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



PREZZO € 34,90  
OFFERTA € 27,90

PREZZO SOCI € 23,90

**SCONTO 30%**

**nr. 109** **PIASTRA STIRACAPELLI HS80 BEURER**

- Funzione Triple Ionic: tecnologia agli ioni
- La funzione Protection protegge i capelli
- Livelli di temperatura variabili (120-220 °C)
- Piastre elettriche flessibili - per un comodo utilizzo senza il fastidioso tirarsi i capelli
- Riscaldamento rapido per un utilizzo immediato
- Rivestimento in titanio
- Spegnimento automatico
- Giunto a cerniera a 360
- Anello di aggancio
- Blocco delle piastre



PREZZO € 79,90  
OFFERTA € 59,90

PREZZO SOCI € 53,90

**SCONTO 32%**

**nr. 111** **FERRO VAPORE ROWENTA EFFECTIVE2**

- Alimentazione W 2000
- Erogazione continua del vapore
- Vapore verticale
- Piastra Inox
- Lunghezza cavo m 2
- Funzione anticalcare integrato
- Colore Black



PREZZO € 39,90  
OFFERTA € 25,90

PREZZO SOCI € 19,90 **SCONTO 50%**

**nr. 120** **ASPIRA SOLIDI E LIQUIDI ASP461 TREVİ**

- Aspira solidi e liquidi - Senza sacchetto
- Filtro in tessuto
- Capacità del contenitore 20 litri
- Struttura in acciaio inox
- Base con alloggiamento per gli accessori
- Funzione soffiaggio
- Lunghezza cavo di alimentazione: m 3,5
- Accessori: 1 tubo flessibile, 2 tubi rigidi in plastica, 1 spazzola wet & dry, 1 beccuccio con mini spazzola, filtro in tessuto lavabile, filtro spugna, 4 ruote
- Potenza: 1000 W
- Dimensioni Ø cm 33 x 44 H



PREZZO € 89,90  
OFFERTA € 65,90

PREZZO SOCI € 59,90 **SCONTO 33%**



**nr. 119** **ASPIRAPOLVERE TRAINO SENZA SACCO SWIFT POWER ROWENTA**

- Tecnologia monociclonico senza sacco
- Alimentazione w 750
- Filtraggio Ciclonico + Filtro schiuma + Filtro ad alta efficienza
- Lunghezza cavo elettrico 5 m
- Maniglia di trasporto
- Tubo telescopico in metallo
- Spazzole pavimento
- Lancia piatta
- Colore Rosso
- Dimensioni cm 37x25,5x30,4



PREZZO € 99,90  
OFFERTA € 79,90  
PREZZO SOCI € 69,90 **SCONTO 30%**



**nr. 100** **SBATTITORE SB03 GIRMI**

- Sbattitore da 150W con doppia coppia di fruste
- Potenza: 150 W
- 5 velocità di lavorazione
- Funzione TURBO
- Tasto di espulsione delle fruste
- Accessori: sbattitori ed impastatori in acciaio INOX
- Dimensioni cm 17,5x15x7,3
- Colore bianco



PREZZO € 23,90  
OFFERTA € 19,90  
PREZZO SOCI € 16,90 **SCONTO 29%**



**nr. 103** **BILANCIA ELETTRONICA DA CUCINA BAMBÙ G20087 G3 FERRARI**

- Capacità kg 5 / suddivisione gr 1
- Autospegnimento e funzione tara
- Dimensioni cm 19x22x2



PREZZO € 19,90  
OFFERTA € 15,90  
PREZZO SOCI € 13,90 **SCONTO 30%**



**nr. 99** **ROBOT MULTIFUNZIONE RB90 GIRMI**

- Un valido aiuto in cucina
- Potenza: 600W
- Ciotola capiente: 1200cc
- Regolatore di velocità
- Doppia sicurezza nell'incastro del contenitore e nel coperchio
- 2 dischi Inox reversibili per affettare e grattugiare
- Accessorio planetario per sbattere e montare
- Accessori: Lama in acciaio inox, lama in plastica, supporto per lame, 2 dischi di taglio, planetario, accessorio per montare, contenitore, coperchio con premicchio
- Piedini Antiscivolo con ventosa
- Colore rosso



PREZZO € 84,90  
OFFERTA € 69,90  
PREZZO SOCI € 62,90 **SCONTO 25%**



**nr. 102** **FORNO FRIGGISANO 2.0 G10136 G3 FERRARI**



- Multifunzione: evoluzione della friggitrice ad aria, frigge, cuoce al forno, gratina, arrostisce, tosta, scongela e riscalda
- Vassoio antiaderente con funzione raccogli grasso
- 2 Vassoi forati antiaderenti per cottura su più livelli
- Temperatura regolabile (80° - 200°C)
- Display digitale - Timer 60 minuti
- 9 programmi preimpostati
- Capacità 11 litri
- Luce interna
- Accessori: 3 vassoi, cestello, spiedini, girarrosto, maniglia
- Piedini antiscivolo
- Dimensioni cm 33x34x36 H

PREZZO € 149,90  
OFFERTA € 127,90  
PREZZO SOCI € 115,90 **SCONTO 22%**



**nr. 101** **FORNO A MICROONDE CON COTTURA COMBINATA FM21 GIRMI**

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



PREZZO € 129,90  
OFFERTA € 99,90  
PREZZO SOCI € 89,90 **SCONTO 30%**



# MISSIONE RISPARMIO

## IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 14 FEBBRAIO 2021

CONSEGNA DAL 22 AL 31 MARZO 2021

**coop**  
Trentino

**FAMIGLIA  
COOPERATIVA**



### nr. 92 SERVIZIO PIATTI PROMETEO 12 PEZZI BORMIOLI ROCCO

- Servizio piatti Prometeo in Vetro Opale Bianco
- L'assenza di porosità e la tempera del vetro garantisce pulizia, igienicità e sicurezza. Idoneo a lavaggi in lavastoviglie e uso in microonde

PREZZO € 14,90  
OFFERTA € 11,90  
PREZZO SOCI € 9,90  
SCONTO 33%



### CAFFETTIERA COFFEE STAR TOGNANA

- Caffettiera in alluminio
- Fondo ad alto spessore
- Maniglie ergonomiche con finitura soft touch
- Guarnizione in silicone
- Valvola nichelata
- Adatto a piani di cottura: gas, elettrico, vetroceramica, alogeno
- Non lavabile in lavastoviglie



nr. 83 1 TAZZA

PREZZO € 18,90  
OFFERTA € 13,90  
PREZZO SOCI € 11,90  
SCONTO 37%

nr. 84 2 TAZZE

PREZZO € 20,90  
OFFERTA € 14,90  
PREZZO SOCI € 12,90  
SCONTO 38%

nr. 85 3 TAZZE

PREZZO € 23,90  
OFFERTA € 15,90  
PREZZO SOCI € 13,90  
SCONTO 40%

### CONTENITORI PEDRINI

- Contenitori in vetro con coperchio in plastica, quadrati e rettangolari.



nr. 93 QUADRATO  
ml 300

PREZZO € 4,99  
OFFERTA € 3,99  
PREZZO SOCI € 2,99  
SCONTO 40%

nr. 94 QUADRATO  
ml 800

PREZZO € 5,99  
OFFERTA € 4,99  
PREZZO SOCI € 3,99  
SCONTO 33%

nr. 95 QUADRATO  
ml 1100

PREZZO € 7,99  
OFFERTA € 6,99  
PREZZO SOCI € 5,99  
SCONTO 25%

nr. 96 RETTANGOLARE  
ml 380

PREZZO € 5,99  
OFFERTA € 4,99  
PREZZO SOCI € 3,99  
SCONTO 33%

nr. 97 RETTANGOLARE  
ml 1000

PREZZO € 6,99  
OFFERTA € 5,99  
PREZZO SOCI € 4,99  
SCONTO 28%

nr. 98 RETTANGOLARE  
ml 1500

PREZZO € 8,99  
OFFERTA € 7,99  
PREZZO SOCI € 6,99  
SCONTO 22%

## SET COOKIN'ITALY BALLARINI - MADE IN ITALY

### nr. SET CRÊPES

87



- Il Set Crêpes è composto da crepiere 25 cm, stendi-crepes e spalma-crema il legno.
- Crepiere in alluminio con rivestimento antiaderente CORTALL nero, applicato a spruzzo, resistente, per uso frequente.
- Alta resistenza termica. Manico in acciaio di tipo professionale rivettato
- PFOA - HEAVY METAL - NICKEL FREE
- Adatto per gas, piastra elettrica, piastra vetroceramica, piastra alogena. Forno. Lavabile in lavastoviglie

PREZZO € 29,90  
OFFERTA € 19,90

PREZZO SOCI € 16,90 **SCONTO 43%**



### nr. SET CUOCITUTTO

88



- Il Set Cuocitutto è composto da Piastra cuocitutto 28 cm in alluminio alto spessore con rivestimento antiaderente nero, palafritto in nylon colore nero.
- Adatto per gas, piastra elettrica, piastra vetroceramica, piastra alogena. Lavabile in lavastoviglie.

PREZZO € 32,90  
OFFERTA € 22,90

PREZZO SOCI € 19,90

**SCONTO 39%**



### nr. CAKE SET

86



- Il Set Cake Set è composto da tortiera 1 fondo 26cm, stampo crostata 28cm in acciaio TFS HI-TOP con rivestimento antiaderente colore nero.
- Temperatura max di utilizzo 230°
- Utilizzo: Tutti i tipi di forno ad esclusione del microonde, non usare sul gas. Per una maggiore durata asciugare il prodotto subito dopo il lavaggio. Lavabile in lavastoviglie.

PREZZO € 26,90  
OFFERTA € 16,90

PREZZO SOCI € 14,90 **SCONTO 44%**



## PENTOLE AETERNUM

### nr. SET PADELLE RUSTICA 10 PEZZI

91

- Corpo stampato ad elevato spessore
- Adatto a tutti i piani di cottura esclusa l'induzione
- Rivestimento esterno in vernice silconica antracite
- Rivestimento interno antiaderente Petravera rinforzato con particelle minerali, PFOA e Nichel free
- Manigliame ergonomico in bakelite
- Composizione Set
  - Padella 24 cm + coperchio
  - Padella 28 cm + coperchio
  - Casseruola 1M 16 cm + coperchio
  - Casseruola 2M 20 cm + coperchio
  - Casseruola 2M 24 cm + coperchio
- Non adatto all'induzione

PREZZO € 69,90  
OFFERTA € 54,90

PREZZO SOCI € 49,90

**SCONTO 28%**



### nr. ROASTER / CASSERUOLA OVALE CON COPERCHIO

90

- Roaster / Casseruola ovale con coperchio in vetro temperato con valvola di sfogo, pomolo in bakelite
- Maniglie pressofuse
- cm 32x24
- Fondo adatto all'induzione

PREZZO € 39,90  
OFFERTA € 30,90

PREZZO SOCI € 27,90 **SCONTO 30%**



### nr. BIS PADELLE LINEA PETRASANA CM 28 + CM 32

89

- Corpo coniato ad elevato spessore
- Adatto a tutti i piani di cottura incluso l'induzione
- Rivestimento interno antiaderente Petravera Plus rinforzato con particelle minerali, PFOA e Nichel free
- Rivestimento esterno in vernice silconica silver
- Manigliame ergonomico in bakelite

PREZZO € 34,90  
OFFERTA € 29,90

PREZZO SOCI € 26,90 **SCONTO 22%**



# MISSIONE RISPARMIO

## IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

### ENTRO IL 14 FEBBRAIO 2021

### CONSEGNA DAL 22 AL 31 MARZO 2021

**coop**  
Trentino

**FAMIGLIA  
COOPERATIVA**



#### LINEA RASO PLATINUM COGAL

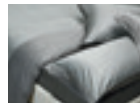
- Tessuto: 100% raso di cotone stampato
- **Completo letto 2 piazze**  
Lenzuolo sotto con angoli cm 180x200  
Lenzuolo sopra cm 260x290  
2 federe cm 50x80
- **Parure copripiumino 2 piazze**  
Lenzuolo sotto con angoli cm 180x200  
Sacco copripiumino cm 255x200  
2 federe cm 50x80



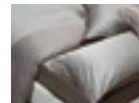
RIGA 254  
TORTORA



RIGA 254  
AZZURRO



BORBONESE  
8746 GRIGIO



BORBONESE  
8746 TORTORA

COMPLETO  
LETTO

nr.  
**63**

nr.  
**64**

nr.  
**65**

nr.  
**66**

PREZZO € 109,90  
OFFERTA € 66,90



PREZZO SOCI € **59,90** **SCONTO 45%**

PARURE  
COPRIPIUMNO

nr.  
**67**

nr.  
**68**

nr.  
**69**

nr.  
**70**

PREZZO € 114,90  
OFFERTA € 69,90



PREZZO SOCI € **62,90** **SCONTO 45%**

#### SALVADIVANO BICOLOR CALEFFI

- Copridivano bicolore imbottito.
- Tessuto: puro cotone 100%
- Imbottitura: 100% fibra di poliestere anallergica
- Prodotto in Italia
- Misure 1 posto = cm 60x210 per sedute max cm 60  
2 posti = cm 120x210 per sedute max cm 120  
3 posti = cm 180x210 per sedute max cm 180



ARGENTO



BORDEAUX



MOKA



SABBIA

1 POSTO

nr.  
**71**

nr.  
**74**

nr.  
**77**

nr.  
**80**

PREZZO € 38,90  
OFFERTA € 34,90



PREZZO SOCI € **29,90** **SCONTO 23%**

2 POSTI

nr.  
**72**

nr.  
**75**

nr.  
**78**

nr.  
**81**

PREZZO € 56,90  
OFFERTA € 46,90



PREZZO SOCI € **41,90** **SCONTO 26%**

3 POSTI

nr.  
**73**

nr.  
**76**

nr.  
**79**

nr.  
**82**

PREZZO € 71,90  
OFFERTA € 58,90



PREZZO SOCI € **52,90** **SCONTO 26%**

**nr. 112** **DEPURATORE D'ARIA LR 210**  
**BEURER**

- Depurazione dell'aria con un sistema di filtro a tre strati (pre-filtro + filtro a carbone attivo + filtro HEPA H13)
- Il filtro HEPA 13 elimina le particelle di grandezza  $\geq 0,3 \mu m$
- Capacità filtrante: 99,95%
- Depurazione dell'aria aggiuntiva tramite la funzione ioni attivabile
- Pannello di comando illuminato
- Con modalità notturna: funzionamento silenzioso e pannello comandi oscurato
- 3 livelli
- Con funzione timer
- Indicatore cambio filtro
- Dimensioni: cm 17,5x27,3



PREZZO € 169,90  
OFFERTA € 125,90

PREZZO SOCI € 99,90 **SCONTO 40%**

**UMIDIFICATORE AD ULTRASUONI**  
**AD ULTRASUONI**  
**BEURER**

- Umidificatore con tecnologia a ultrasuoni, silenzioso e a basso consumo energetico
- Per profumare l'ambiente, adatto per oli essenziali
- Con modalità notturna: silenzioso e senza illuminazione
- Serbatoio dell'acqua rimovibile
- Adatto a spazi fino a 20 m<sup>2</sup>
- Dimensioni serbatoio: 2,0 l
- Arresto automatico
- Inclusa spazzola per pulizia



**nr. 115**  
**TOFFEE**

**nr. 114**  
**BIANCO**



PREZZO € 62,90  
OFFERTA € 45,90

PREZZO SOCI € 39,90

**SCONTO 36%**

**nr. 113** **DIFFUSORE AROMATICO LA 40**  
**BEURER**

- Tecnologia di umidificazione a ultrasuoni
- Adatto per oli aromatici idrosolubili
- Con luce a LED colorata variabile
- In vero bambù e porcellana
- 2 livelli di intensità
- Nebulizzazione con o senza luce
- Capacità ml 180



PREZZO € 54,90  
OFFERTA € 43,90

PREZZO SOCI € 39,90 **SCONTO 27%**

**nr. 104** **PESAPERSONE ELETTRONICA**  
**LAICA PS1054**

- Materiale vetro temperato
- Portata kg 180
- Divisione g 100
- Dimensioni cm 30,3x30,3x2



PREZZO € 16,90  
OFFERTA € 12,90

PREZZO SOCI € 9,90 **SCONTO 40%**

**nr. 106** **APPARECCHIO PER MASSAGGIO CERVICALE MG 153**  
**BEURER**

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



PREZZO € 99,90  
OFFERTA € 69,90

PREZZO SOCI € 65,90 **SCONTO 34%**

**nr. 105** **CUSCINO MASSAGGIANTE SHIATSU MG 135**  
**BEURER**

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



PREZZO € 79,90  
OFFERTA € 59,90

PREZZO SOCI € 53,90 **SCONTO 32%**

# MISSIONE RISPARMIO

## OFFERTE VALIDE SOLO AL COOP SUPERSTORE

**DALL'1 AL 28 FEBBRAIO  
LE OFFERTE DEL MESE**

### TRENTO

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

**coop**  
SUPERSTORE

#### LINEA COTTURA POLIGNANO BALLARINI

In alluminio forgiato ad alto spessore. Rivestimento interno antiaderente rinforzato con particelle minerali ad alta durezza per uso intensivo DARK GRANITIUM. Rivestimento esterno nero puntinato DARK GRANITIUM. Fondo speciale verniciato per Induzione Radiant, manico Soft Touch con dispositivo Thermopoint per padelle e bisticchiera.

ALCUNI ESEMPLI:

##### CASSERUOLA 1 manico ø cm 16

PREZZO € 24,90  
OFFERTA € 17,40

PREZZO SOCI € 14,90 **SCONTO 40%**

##### TEGAME 2 manici ø cm 28

PREZZO € 33,50  
OFFERTA € 23,40

PREZZO SOCI € 19,90 **SCONTO 40%**

##### PADELLA ø cm 24

PREZZO € 24,90  
OFFERTA € 17,40

PREZZO SOCI € 14,90 **SCONTO 40%**

##### WOK ø cm 28

PREZZO € 33,50  
OFFERTA € 23,40

PREZZO SOCI € 19,90 **SCONTO 40%**

##### BISTECCHIERA ø cm 28

PREZZO € 39,90  
OFFERTA € 27,90

PREZZO SOCI € 23,90 **SCONTO 40%**

##### COPERCHIO VETRO ø cm 28

PREZZO € 8,20  
OFFERTA € 5,70

PREZZO SOCI € 4,90 **SCONTO 40%**



## PRENOTAZIONE DALL'1 AL 28 FEBBRAIO 2021

#### LINEA ACCESSORI LETTO CON TRATTAMENTO REPELTEC ANTIMICROBICO

Repeltec svolge un'azione efficace su tutti i tessuti trattati, sanifica le superfici con cui viene a contatto, con una riduzione pari al 99,9% della carica batterica.

Disponibili:

coprimerasso 1 piazza, 1 piazza e mezzo, 2 piazze, e set 2 coprighuanciali, guanciali modello Saponetta e Doppiaonda

ALCUNI ESEMPLI:

##### COPRIMERASSO

1 PIAZZA

PREZZO € 11,90

PREZZO SOCI € 9,90

##### SET 2 COPRIGHUANCIALI

CM 50X80

PREZZO € 6,90

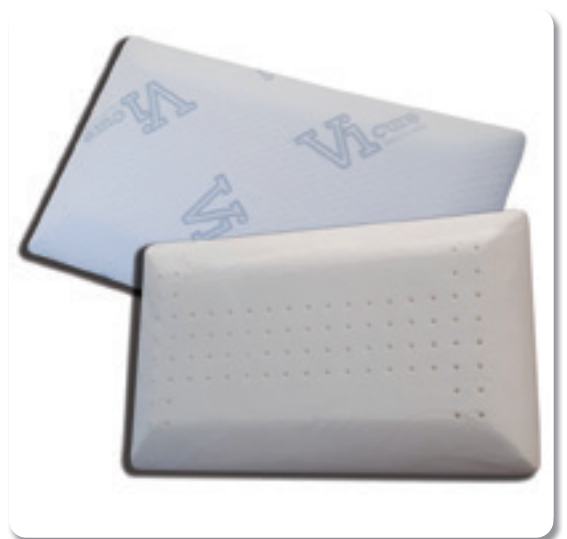
PREZZO SOCI € 5,90

##### GUANCIALE MEMORY

MODELLO SAPONETTA O DOPPIAONDA

PREZZO € 15,90

PREZZO SOCI € 13,90



# MISSIONE RISPARMIO

## OFFERTE VALIDE SOLO AL COOP SUPERSTORE

**IN PRENOTAZIONE  
DALL'1 AL 28 FEBBRAIO**

### TRENTO

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

**coop**  
SUPERSTORE

#### TECNOAIR MEMORYFOAM AIR TECNOLOGY

Materasso costruito per garantire il massimo comfort possibile grazie alla combinazione tra il memoryfoam Air Technology con lavorazione massaggiante in grado di migliorare la ventilazione ed una base di schiuma ecologica traspirante indeformabile che evita le sensazioni di affondamento e calore. Rivestimento esterno in tessuto elasticizzato trattato all'olio essenziale di Arnica.

ESEMPIO:

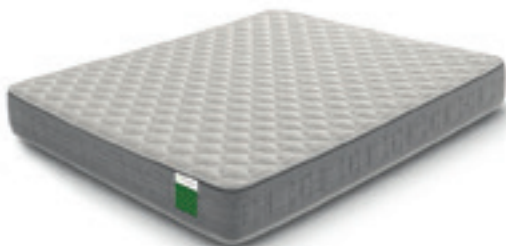
**TECNO AIR  
MEDIUM/RIGIDO**  
CM 80X190

PREZZO € 385,00  
OFFERTA € 269,00



PREZZO SOCI € 230,00

SCONTO 40%



#### MICROSENSE 1000 MICROMOLLE INDIPENDENTI CON MEMORYFOAM AIR TECNOLOGY

Materasso a micromolle indipendenti e strato in memoryfoam Air Technology con lavorazione massaggiante, per una totale libertà di movimento. Il ricircolo dell'aria migliora la termoregolazione ed evita compressioni che provocano formicolii e conseguenti interruzioni del sonno. Rivestimento esterno in tessuto elasticizzato trattato all'olio essenziale di Arnica.

ALCUNI ESEMPI:

**MICRO SENSE MEDIUM** CM 85X190

PREZZO € 409,00  
OFFERTA € 286,00



PREZZO SOCI € 245,00

SCONTO 40%

**MICRO SENSE MEDIUM/RIGIDO** CM 80X190

PREZZO € 385,00  
OFFERTA € 269,00



PREZZO SOCI € 230,00

SCONTO 40%



#### RETI MOVIMENTO E ERGONOMIC

La rete "Movimento" è realizzata in multistrato di faggio sezione mm 70x25, con 26 doghe in faggio curvato e flessibile sezione mm 38x8 più 4 doghe con regolatori di rigidità. Il motore elettrico è certificato TUV. La rete "Ergonomic" è realizzata con telaio in ferro e 14 listelli di faggio più 4 doghe con regolatori di rigidità.

ALCUNI ESEMPI:

**RETE A DOGHE  
ERGONOMIC**  
CM 80X190

PREZZO € 143,00  
OFFERTA € 99,00



PREZZO SOCI € 85,00

SCONTO 40%

**RETE A DOGHE  
MOTORIZZATA  
MOVIMENTO**  
CM 80X190

PREZZO € 635,00  
OFFERTA € 439,00



PREZZO SOCI € 379,00

SCONTO 40%



#### SLOWFRESH MEMORY SLOW RINFRESCANTE

Materasso realizzato in schiuma viscoelastica memory slow fresh di ultima generazione, perfettamente traspirante è in grado di eliminare l'umidità ed il calore in eccesso prodotto durante il sonno. Si adatta ad ogni personale esigenza di riposo in base al peso e alle diverse zone di pressione.

ESEMPIO:

**SLOWFRESH MEDIO** CM 80X190

PREZZO € 295,00  
OFFERTA € 205,00



PREZZO SOCI € 175,00

SCONTO 40%



RETI E MATERASSI SONO DISPONIBILI ANCHE IN ALTRE MISURE, CHIEDI INFORMAZIONI IN NEGOZIO

# TOP30

**30**  
GIGA IN 4G

**MINUTI**  
**ILLIMITATI**

**1000**  
SMS

**Promozione valida**  
**dal 14 Gennaio**  
**al 10 Marzo 2021**

**8,50€**  
al mese  
per sempre

**#ConQuaLe**  
Convenienza  
Qualità  
Lealtà

**coopvoce**  
Comunicare è semplice

L'offerta "TOP 30" è valida per chi attiva CoopVoce dal 14 Gennaio al 10 Marzo 2021, e prevede ogni mese, in territorio nazionale e in territorio UE, 30 GIGA di traffico internet in 4G, minuti illimitati e 1000 SMS verso numeri fissi e mobili. I minuti sono tariffati sugli effettivi secondi di conversazione, senza scatto alla risposta e le connessioni internet a singolo kbyte. Al superamento degli SMS compresi nel mese si applicano le condizioni del piano tariffario, mentre il traffico internet è inibito. La promozione ha un costo di 8,50€ al mese e si rinnova automaticamente ogni mese. Se il credito residuo non è sufficiente, l'offerta è sospesa per 30 giorni. Per riattivarla è necessario ricaricare entro 30 giorni, altrimenti verrà disattivata. In caso di sospensione il traffico voce e SMS è tariffato secondo le condizioni del piano tariffario, mentre il traffico internet è inibito. La promozione nello stesso periodo è attivabile a 9€ anche dai già clienti, che verranno scalati dal credito residuo della SIM insieme al canone del primo mese. 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](http://www.coopvoce.it).



[coopvoce.it](http://coopvoce.it)

### CERCA IL PUNTO VENDITA ATTIVATORE PIÙ VICINO A TE

**PROVINCIA DI TRENTO:** ALDENO Via Dante, 9 • BASELGA DI PINÈ Corso Roma, 9 • BONDO Corso III Novembre, 12 • BORGO VALSUGANA Corso Vicenza, 4/A • CALDONAZZO Via Marconi, 28/A • CAMPITELLO DI FASSA Streda Dolomites, 73 • CARANO Via Nazionale, 18 • CASTELLO TESINO Via Donato Peloso • COREDO Via Venezia, 17 • LAVIS Via Degasperis, 2 • MALE Via 4 Novembre • MATTARELLO Via Catoni, 50 • MEZZOCORONA Via Romana, 16 • MORI Via Marconi, 38 • PERGINE VALSUGANA Piazza Gavazzi, 6 • PONTE ARCHE Via Prati, 19 • PREDAZZO Via C. Battisti, 21 • RIVA DEL GARDA Via Padova - Piazzale Mimosa, 8/10A • ROVERETO Via Mazzini, 65 - Viale Trento, 31/B - Piazza N. Sauro, 19/A • STRIGNO Via Roma, 27 • STORO Via Conciliazione, 22 • TRANSACQUA Viale Piave, 169 • TRENTO Piazza Gen. Cantore, 30 - Via Brigata Acqui, 2 - Via Solteri, 43 - Ravina - Via Herrsching, 1 - Via C. Menguzzato, 85 - Corso 3 Novembre, 2 - Piazza Lodron, 28 • 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 Macello, 29 • MONGUELFO Via Pusteria, 17 • SALORNO Via Trento, 18