

# cooperazione tra **consumatori**



## **UN MORSO, UN SORSO DI FELICITÀ**

Il 20 ottobre,  
con Anffas nei negozi

## **FA' LA COSA GIUSTA!**

La Fiera a Trento  
il 20-22 ottobre

## **RACCOLTO D'AUTUNNO**

Feste e sagre  
in Trentino

## **Rifiuti, risorse preziose**

I rifiuti elettrici ed elettronici (Raee)  
sono fonte di materie prime "critiche"  
indispensabili per la transizione ecologica

**postatarget**  
magazine

DC00S4234  
NAZ/62/2008

Posteitaliane

www.cooperazionefantasia.org

coop

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

10

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

# IN BANCA

# DOVE



# VUOI TU

## INBANK app

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

Inbank app ti consente di vivere la banca in totale libertà.  
Controlla e gestisci il tuo conto corrente quando, dove e come vuoi.



Marketing\_CCB | Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Le condizioni contrattuali sono indicate nei Fogli Informativi messi a disposizione del pubblico presso gli sportelli della banca e nella sezione "trasparenza" del sito internet. 04\_2021



# sommario

- primo piano**
- 6 Rapporto Coop 2023  
**Consumi e stili di vita degli italiani di oggi e di domani**
- 7 Coop aderisce al "patto" per fermare il carovita con un paniere bloccato  
*di Paola Minoliti*
- cooperazione di consumo**
- 8 Ottobre 2023  
**Le Settimane del commercio equo**
- 10 Un morso, un sorso di felicità  
**La ricerca della felicità inizia a colazione**
- cooperazione**
- 12 Trentino Solidale  
**Donotrentino: contro lo spreco, una seconda vita alle cose**  
*di Dirce Pradella*
- consumi**
- 14 Fa' la Cosa Giusta ti aspetta a tavola!  
*di Dario Pedrotti*
- 17 Agricoltura Sociale  
**I regali per un Natale sostenibile**  
*di Maria Buzduga*
- ambiente**
- 18 Miniere urbane,  
**il riciclo di materiali preziosi e rari**  
*di Claudio Strano*
- 26 Muse e Comune di Trento  
**Una città amica delle api**  
*di Maddalena di Tolla Deflorian*
- educazione**
- 20 **La dislessia, una porta da aprire con la giusta chiave**  
*di Silvia Martinelli*

- attualità**
- 23 **Un esercito di maestre**  
*di Alberto Conci*
- cultura**
- 24 **Teatri: le convenzioni Carta In Cooperazione**
- salute**
- 28 **Dormire poco ci infiamma**  
*di Anna Molinari*
- 30 Aido Bolzano  
**Quel sì alla vita**
- sport**
- 29 **Il "Coop Running Trophy" al team Coop Trentino**
- filiera corta**
- 32 A Bondo, San Lorenzo Dorsino, Storo, Piana del Lomaso  
**Rape, ciughe, polenta e patate**

## rubriche

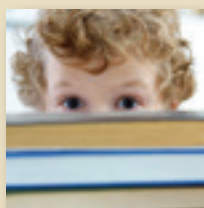
- cultura libri**
- 25 **Le recensioni del mese**  
*a cura di Franco Sandri*
- coltivare**
- 34 Antiche erbe perenni  
**Il dubbio della genziana**  
*di Iris Fontanari*
- mangiare e bere**
- 35 Dal forno di casa, per la colazione  
**Dolce buongiorno**



17

### I regali per un Natale sostenibile

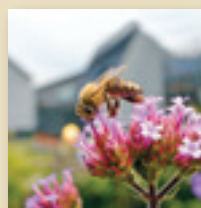
Uno stile di vita salutare e rispettoso della terra da condividere a tavola. I Christmas Box creati da DES Agricoltura Sociale promuovono anche l'inclusione, dalla produzione alla consegna



20

### 2-8 ottobre: settimana nazionale della dislessia

Si manifesta come un deficit nella velocità e nella correttezza della lettura, non della comprensione. Si supera con la giusta strategia, la più adatta per ciascuno e per il suo modo di apprendere e comunicare



26

### Una città amica delle api

Le api sono in declino per i problemi causati da noi umani, con conseguenze per la biodiversità, la sicurezza alimentare, la qualità della vita. I progetti e le iniziative del Muse e del Comune di Trento



34

### Il dubbio della genziana

Nota per le sue virtù terapeutiche amaro-tonico-digestive, per alcuni la genziana può essere confusa con il pericoloso veratro, in realtà diverso anche per il colore della fioritura

# RACCOGLI IL RISPARMIO

## ULTIMI GIORNI!

10 BOLLINI

10%  
SCONTO

15 BOLLINI

15%  
SCONTO

20 BOLLINI

20%  
SCONTO

Ricevi  ogni **20€** di spesa

e bollini in più acquistando i **SUPERPRODOTTI** segnalati in negozio

Dal 28 agosto all'8 ottobre 2023, ogni 20 € di spesa e multipli ricevi un bollino che verrà applicato alla tua scheda.

**Completa la scheda e richiedi il tuo sconto\* fino al 15 ottobre 2023 su tutti i prodotti a marchio Coop e sui prodotti dei reparti freschi.**



# coop

**FAMIGLIA  
COOPERATIVA**   


## Partecipare, e votare

**M**orti dappertutto, a migliaia, tra l'indifferenza generale, in Marocco per il terremoto, in Libia per uragani e crolli di dighe, nei cantieri di lavoro, in mare tra i disperati in fuga da Paesi resi invivibili, sulle strade per guide pazze e sulle ciclabili per distrazioni inaccettabili, tra le donne vittime di violenza... e come ciò non bastasse anche la follia delle guerre. Per alimentare le quali si trova sempre e ovunque danaro a profusione e si distruggono risorse infinite. Mentre si centellina la moneta da spendere per andar incontro ai bisogni primari di chi è stato ridotto in miseria dalla rapina del proprio territorio, dei propri beni e persino del frutto del proprio lavoro o quella per rimediare alle ferite inferte all'ambiente, per non parlare di quanto destinato alla sanità e alla scuola pubblica. Abbiamo davanti un quadro veramente desolante. Che andrebbe completato con i danni prodotti dai mutamenti climatici, frutto del nostro egoismo, della nostra insipienza, della nostra miopia e del nostro degrado morale. Da qualsiasi lato la si voglia guardare, questa purtroppo è la realtà in cui ci troviamo a vivere. Alla quale, di questo passo e con questa insensibilità, pare difficile porre rimedio. Anche perché c'è chi ancora approfitta della situazione e ci guazza dentro senza considerare di trovarsi anche lui sulla stessa barca degli altri, su uno scafo ormai alla deriva. Se il distacco dalla terra, che è madre generosa, il passaggio dalla società contadina, abituata a fare i conti tutti i giorni

con la natura, a quella industriale e post, la fuga dai campi verso le grandi metropoli e le difficoltà della vita nei grandi centri, un'esistenza di cui non si è più padroni ma condizionata e schiavizzata dalle decisioni altrui, l'avvento del digitale e il cattivo uso delle intelligenze artificiali, il concentrarsi della ricchezza in poche mani, il tarlo della finanza e le illusioni del libero mercato stanno alla base di questo stato di cose, non dobbiamo dimenticare che la colpa è nostra, individuale, di ciascuno di noi, dei nostri comportamenti. Abbiamo delegato a persone infide i nostri diritti/doveri, ma soprattutto abbiamo evitato pigramente di controllarne l'operato, lasciando fare, rinunciando persino a recarci alle urne e a votare. Ed è proprio da qui invece, dal seggio elettorale, che deve cominciare la rinascita, il tentativo di costruire una società migliore. Dobbiamo recarci alle urne tutti e votare, anche scheda bianca se i candidati proposti non ci piacciono, ma andare a votare. Andare a votare è segno di civismo, di voler partecipare alla vita sociale e la stessa scheda bianca è dire agli eletti "state attenti, vi controllo, anche se non sono d'accordo con voi". Astenersi invece, non andare a votare, è indice di pigrizia, di menefreghismo e spesso di egoismo, è rinuncia alla propria dignità di cittadino e segno di sfiducia nei confronti del prossimo, è schierarsi dalla parte di quanti oggi ci manipolano. L'auspicio, la speranza è che il 22 ottobre si invertano certe tendenze e si possa respirare un'aria nuova, meno inquinata.



**DIRETTORE RESPONSABILE**  
Giuseppe Ciaghi

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

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

**HANNO COLLABORATO**  
Maria Buzduga, Alberto Conci,  
Maddalena Di Tolla Deflorian,  
Iris Fontanari, Cristina Galassi,  
Silvia Martinelli, Dario Pedrotti,  
Dirce Pradella, Franco Sandri.

**IMPAGINAZIONE**  
Scripta società cooperativa

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

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

ANNO XXX - OTTOBRE 2023  
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 15-09-2023  
La tiratura del numero  
di settembre 2023 di  
"Cooperazione tra Consumatori"  
è stata di 35.861 copie



**T**anti futuri possibili e tanti punti di rottura.

Mai come ora i rischi si addensano e lo scenario si fa più cupo. Il 2023 vede l'affollarsi di emergenze non risolte a partire dai venti di guerra che riarmano le potenze, le trasformazioni in corso nello scacchiere internazionale, un nuovo europeismo su cui però insiste il peso



italiani fanno segnare una brusca inversione di rotta (36% quelli che intendono ridurre i consumi contro solo l'11% che pensa di aumentarli). Ad appesantire le prospettive, l'eccezionale crescita dell'inflazione che solo negli ultimi 2 anni ha abbattuto il potere di acquisto in una misura pari a 6.700 euro procapite.

**Il lavoro che sinora sembra esserci (nel**

## Rapporto Coop 2023

# Consumi e stili di vita degli italiani di oggi e di domani

L'edizione 2023 è tutta orientata a leggere, con gli occhi degli italiani, l'eccezionale complessità del mondo che ci circonda e a comprenderne gli effetti sulla loro vita quotidiana, a partire – come tutti gli anni – dal loro rapporto con il cibo

della denatalità e dell'invecchiamento e il climate change oramai una catastrofe, peraltro annunciata, che con i suoi 2.300 eventi estremi solo nel corso del 2022 (erano stati 146 nel 2010) ha già superato il punto di non ritorno. Basti pensare che nessun Paese al mondo è a oggi compatibile con l'obiettivo di mantenere la crescita della temperatura media non oltre 1,5°C entro il 2030 e se è vero che in Italia ancora oggi

(il 15% fra coloro che lo negano e chi lo ritiene una esagerazione) per converso sono 14 milioni gli italiani che si dichiarano pronti a battersi attivamente ed esporsi in prima persona per la tutela dell'ambiente e 1 su 4 ha già cambiato abitudini in virtù della sostenibilità.

La stessa Italia è un caleidoscopio di alternative possibili e, oramai esaurita l'esuberante crescita postpandemica del 2021 e del 2022, nei prossimi mesi le intenzioni di spesa degli

2023 sono 23,5 milioni gli occupati, mai così tanti dal 2008), è un lavoro che non paga quanto dovrebbe (il 70% degli occupati dichiara di avere necessità almeno di un'altra mensilità per condurre una vita dignitosa) e ne deriva la tendenza sempre più evidente a aggiungere lavoro al lavoro come strategia di difesa dal carovita. A dispetto di questo ulteriore impegno, comunque l'impatto devastante dei prezzi trascina quasi la metà degli italiani (27 milioni di persone, in crescita del 50% rispetto al 2021) in una condizione di strisciante disagio. E solo un italiano su 4 dichiara di fare la stessa vita di qualche anno fa.

**Eppure, tra queste molteplici difficoltà gli italiani sono ammirevoli per la tenacia emotiva** che continuano a manifestare e la sorprendente assenza (almeno sino a qui) di sentimenti di rabbia o rancore sociale. La fotografia scattata dal Rapporto Coop 2023 è quella di un Paese certamente inquieto (il 30% si dichiara tale) e dove crescono i timori (dal 20 al 32%), dove tuttavia ad oggi permane una patina di ostinato e

“ La fotografia scattata dal Rapporto Coop 2023 è quella di un Paese inquieto (il 30% si dichiara tale) e dove crescono i timori (dal 20 al 32%). Ma dove tuttavia permane una patina di ostinato e pacato ottimismo ”



pacato ottimismo sotto il quale forse incubano ma certo non esplodono stati d'animo più contrastanti.

**Campioni nelle rinunce (calano le compravendite immobiliari, le auto, i beni tecnologici)**, gli italiani hanno sostituito il nuovo con l'usato (33 milioni nell'anno passato hanno venduto o acquistato beni usati) e anche i loro carrelli diventano leggerissimi. -3% la variazione delle vendite a prezzi costanti nel primo semestre dell'anno e in previsione 2024 su 2023 il 60% dei manager intervistati si aspetta un risultato in ulterio-

re seppur modesta riduzione (-0,5%). Dopo la riduzione delle quantità acquistate, con l'arrivo dell'autunno – e l'ulteriore aumento dei prezzi – gli italiani sembrano pronti a cambiare nuovamente strategia grazie ad un quotidiano impegno per contenere gli sprechi, alla rinuncia ai prodotti non strettamente necessari e a quelli a maggiore contenuto di servizio.

Così la spesa diventa più frequente, l'attenzione al risparmio fa piazza pulita della fedeltà al canale di acquisto, discount e MDD (marche del distributore) sembrano ancora

di salvezza. Otto italiani su dieci indicano nel primo il modo per mitigare l'effetto dell'inflazione, altrettanti acquisteranno più marca del distributore a discapito della marca industriale.

**E visto che la fatica di vivere incalza a farne le spese è anche l'identità alimentare di buona parte degli italiani;** 1 su 5, soprattutto baby boomers e lower class, dichiara di aver perso ogni riferimento identitario abbandonando anche i dettami della



## Il Protocollo del Ministero delle Imprese Coop aderisce al “patto” per fermare il caro-vita con un paniere bloccato

Rafforzate le iniziative straordinarie, in arrivo nuovi prodotti Coop a prezzi molto contenuti e pressing sull'industria affinché riduca i listini. Perché, senza un calo dei prezzi all'acquisto, l'intervento del governo non salverà i consumatori

di Paola Minoliti

**P**rezzi ribassati e bloccati su un paniere di prodotti fondamentali a marchio Coop, l'arrivo nei negozi di nuovi alimentari dai prezzi molto competitivi, insieme a un deciso *pressing* sull'industria di marca che permetta di tagliare gli scontrini anche su altri beni importanti della spesa quotidiana.

**È il nuovo, ulteriore impegno per fermare il caro-vita che Coop sta mettendo in campo**, rispondendo all'appello del governo per arginare, almeno da ottobre fino a fine anno, l'inflazione galoppante. Uno sforzo accolto dall'intero mondo della distribuzione che, per avere un impatto davvero significativo sul carrello della spesa, dovrà poter contare anche **sull'impegno dell'industria** a mettere un freno ai suoi listini.

All'appello lanciato dal Mimit, il ministero delle Imprese e del Made in Italy, le principali insegne e organizzazioni della distribuzione, a partire da Ancc-Coop (Associazione Nazionale Cooperative di Consumatori), avevano risposto fin da subito, a luglio. Invece l'industria di marca si è fatta attendere fino alla prima settimana di settembre. «Abbiamo accolto con favore l'adesione del mondo dell'industria al protocollo antinflazione proposto dal Mimit – sottolinea **Marco Pedroni**, presidente di Ancc-Coop –. Lo auspicavamo come Coop e come intera distribuzione fin



dall'inizio della nostra interlocuzione con il ministero. È doveroso però evidenziare che l'adesione tardiva dell'industria rende difficile la collaborazione nei tempi indicati dal protocollo, cioè il 1° ottobre. Speriamo che **tutte le imprese** del largo consumo possano aderire. E soprattutto resta da chiarire quanto dell'appello da noi lanciato, e incluso nel documento che abbiamo sottoscritto con il Ministero sul tema della riduzione dei listini, sia contemplato all'interno del protocollo con l'industria. Come Coop, da settimane stiamo operando per definire le migliori azioni possibili per il contenimento dei prezzi e a difesa del potere di acquisto delle famiglie, soprattutto quelle più in

difficoltà. Ora ci aspettiamo che le imprese fornitrici facciano la loro parte per rendere ancora più incisive le azioni di contenimento e di riduzione dei prezzi dei beni di prima necessità».

L'impegno sul prodotto Coop, di cui le cooperative di consumatori presidiano l'intero processo di fornitura, sarà diretto. Altro conto saranno **le trattative con i big** dell'industria, ancora da intavolare, che in molti casi sembrano voler difendere i propri margini anche a costo di vendere meno. Tanto che, per la distribuzione, i prezzi d'acquisto continuano a crescere.

Quel che accade lo spiega il Rapporto Coop 2023. Nel 2022 l'impennata dei costi delle materie prime e dell'energia ha ridotto i margini sia dell'industria sia della distribuzione. Ma, attesta l'analisi annuale di **Mediobanca**, le imprese dell'industria alimentare – e in particolare quelle di maggiori dimensioni – hanno avuto una **redditività strutturalmente supe-**

**riore** a quella della grande distribuzione alimentare. Nel 2023 invece, anche se i prezzi delle principali materie prime alimentari e dell'energia si sono rapidamente abbassati, “non si è manifestata alcuna significativa riduzione dei listini dell'industria alimentare. Anzi, si è assistito ad ulteriori aumenti dei listini, addirittura superiori a quelli del 2022 e nello stesso periodo l'ulteriore logoramento del potere d'acquisto delle famiglie ha nuovamente impedito invece agli operatori della distribuzione di poter riversare al consumo l'intero incremento”. Una forbice che non si vedeva da decenni e rischia di annullare gli effetti del “patto” per tutelare i consumatori. (*consumatori.e-coop.it*)



cultura tradizionale, del territorio, delle tipicità. Una deriva che potrà continuare nei prossimi mesi e metterà in discussione il concetto di alimentazione italiana e dieta mediterranea, a partire dal consumo di frutta e verdura (-15,2% il consumo negli ultimi due anni e per il 16% degli italiani si ridurrà ancora).

**Ciò peraltro non significa che non si facciano strada, seppur ancora in fasce minime di popolazione, le nuove tendenze a tavola:** il plant-based (vegetariano) le cui vendite fanno già registrare un +9% anno su anno, lo sugar free, la predilezione per le proteine e per l'healthy (cibo salutare), oltre alla spiccata volontà di contribuire con la propria dieta al miglioramento delle sorti del pianeta. Già oggi, 5,1 milioni di italiani dichiarano di alimentarsi a spreco zero, 2,8 si definiscono reducentariani (alimentazione senza carne) e 1,4 sono i cosiddetti climatariani (coloro che usano prodotti a basso impatto CO2). A farne le spese è soprattutto la carne, il 39% del campione dichiara di essere disposto a ridurre il consumo. D'altronde sulla tavola di un futuro nemmeno troppo lontano, della carne rimarrà solo il sapore: nella top 5 dei nuovi cibi che secondo gli italiani compariranno in tavola nei prossimi 10 anni figurano i prodotti a base vegetale con il sapore di carne (31%) e la carne sintetica prodotta in laboratorio (28%).

Il "Rapporto Coop 2023. Consumi e stili di vita degli italiani di oggi e di domani" è parte integrante di [italiani.coop](http://italiani.coop), il portale di ricerca e analisi sulla vita quotidiana degli italiani curato dall'Ufficio Studi Coop ([www.italiani.coop](http://www.italiani.coop)). ■

Ottobre 2023

## Le Settimane del commercio equo

Con Fairtrade contribuiamo a rispettare il diritto degli agricoltori a una vita dignitosa e ad affrontare il cambiamento climatico. Tante promozioni (che non toccano in alcun modo i guadagni degli agricoltori) per provare i prodotti del commercio equo, o farne scorta

**U**na spesa più sostenibile per le persone e per il pianeta, scegliendo prodotti che promuovono il miglioramento delle condizioni di vita dei lavoratori e sostengono progetti di salvaguardia ambientale. Con la campagna Settimane Fairtrade centinaia di prodotti certificati Fairtrade del commercio equosolidale saranno in promozione nei punti vendita **Coop**, come nei negozi di alcune insegne della grande distribuzione di tutto il territorio nazionale.

Per molti "commercio equo" significa principalmente **caffè, cacao e banane**, ma la possibilità di scelta è molto più vasta: **tè, cereali per la colazione, succhi di frutta, biscotti, merendine, gelati, cracker e altri prodotti da forno**, tutti realizzati con almeno un ingrediente da organizzazioni Fairtrade in Asia, Africa e America Latina.

**Fairtrade è un marchio etico che caratterizza i prodotti realizzati rispettando l'ambiente e i diritti umani. Il Marchio Fairtrade su un prodotto indica che è stato acquistato secondo i criteri del commercio equosolidale**, ovvero che gli agricoltori hanno ricevuto un **prezzo minimo obbligatorio** per la vendita dei loro prodotti, calcolato insieme agli stessi produttori agricoli, così da coprire i costi necessari per una produzione sostenibile, e quando il prezzo di mercato è più alto del prezzo minimo, allora viene pagato il prezzo di mercato; ciò che mette più in difficoltà gli agricoltori in tutto il mondo è il crollo dei prezzi dei loro prodotti.

Gli agricoltori ricevono da Fairtrade anche una somma di denaro aggiuntiva, il **Premio Fairtrade**, che possono investire per migliorare il loro lavoro, oppure finanziare progetti per la comunità, come strade, pozzi, scuole, ambulatori sanitari, corsi di



formazione, oppure distribuire il premio a sostegno del reddito delle famiglie.

Le Settimane Fairtrade sono l'occasione giusta per un gesto gentile: sostenere un circuito che si impegna a **migliorare redditi e salari dei lavoratori, promuovere la parità di genere, lotta contro il lavoro minorile e lavora con gli agricoltori per mitigare e contrastare gli effetti della crisi climatica.**

Chi paga lo sconto? Nelle Settimane Fairtrade i prodotti equosolidali certificati sono in offerta nei supermercati aderenti all'iniziativa. Ma i produttori agricoli e i lavoratori all'origine delle filiere non ci rimetteranno. Lo sconto, infatti, **non è mai a scapito del Prezzo Minimo e del premio Fairtrade** che viene pagato alle organizzazioni di produttori. Le promozioni sui prodotti Fairtrade permettono a chi non li conosceva prima di provarli e a chi li acquista regolarmente di farne scorta. Più prodotti Fairtrade saranno venduti, più guadagneranno gli agricoltori e i lavoratori. ([fairtrade.it](http://fairtrade.it)) ■

### Ecco perché scegliere un prodotto Fairtrade

**REDDITO DIGNITOSO** Fairtrade ha fissato un salario base per i lavoratori delle piantagioni di banane certificate, che prevede un aumento del 15% dello stipendio. Un concreto passo in avanti verso un livello di vita dignitoso.

**PARITÀ DI GENERE** Gli Standard Fairtrade sono pensati per prevenire la disuguaglianza di genere, per **aumentare la partecipazione delle donne** e per dare a loro e alle più giovani la possibilità di accedere ai benefici che offre Fairtrade.

**LOTTA AL LAVORO MINORILE** Fairtrade vieta il **lavoro minorile** come definito dall'Organizzazione Internazionale del Lavoro (ILO) e si impegna a **combattere le cause profonde di questa piaga**, come la povertà, e a prevenire insieme alle organizzazioni di produttori l'abuso e lo sfruttamento dei bambini, attraverso progetti specifici.

**CRISI CLIMATICA** Sbalzi improvvisi di temperatura, alluvioni e fenomeni estremi colpiscono la produttività delle colture e le pratiche agricole. Fairtrade li sta affrontando dotando i contadini di fondi per affrontare queste calamità.



Dal 16 ottobre al 12 novembre 2023

## Quattro amici da abbracciare!

Nei negozi Famiglia Cooperativa, Coop Trentino e Coop Superstore ti aspettano i 4 morbidissimi mini peluche firmati Trudi!

**V**oglia di coccole, di tenerezza, di comunicare affetto anche con un piccolo gesto? Arrivano i mini peluche firmati Trudi, piccoli capolavori (sono alti circa 9 centimetri), perfetti in ogni dettaglio, teneri e buffi allo stesso tempo, e garantiti da Trudi, l'azienda di Udine che produce i peluche più belli, amati e durevoli da ormai 100 anni e che progetta e testa ogni soggetto per garantire i **più alti standard di sicurezza**. La mini collezione dei più piccoli di casa Trudi comprende quattro piccoli peluche che rappresentano cuccioli di animali diversi (pulcino, leone, tigre, scoiattolo): vere miniature, riproduzioni

perfette dei peluche più grandi. Sono tutti realizzati in un materiale di qualità, molto morbido e lavabile, e con **imbottitura 100% riciclata**. Sono adatti a tutti, dai tre anni in su; hanno anche un piccolo gancio che permette di appenderli. Sono i giochi da portarsi sempre dietro, i portafortuna da regalare e collezionare, il piccolo oggetto che accompagna un gesto d'affetto o d'amicizia.

### COME COLLEZIONARE I 4 AMICI

Collezionarli è semplice: li trovate nei negozi Famiglia Cooperativa, Coop



Trentino e Coop Superstore da **lunedì 16 ottobre a domenica 12 novembre 2023**, aggiungendo **2,5 euro per ogni 10 euro di spesa**. ■

## In nuovi itinerari enogastronomici di “Piacere, Coop!” Nell’incanto di vigne e bottaie

Al via “Piacere, Coop!”, il ciclo di appuntamenti gratuiti per conoscere da vicino i fornitori dei prodotti a marchio Coop. Alla cantina di Bolzano la visita è fissata per il 20 ottobre



**L**a cantina avveniristica ed ecosostenibile, incastonata nella montagna di **Bolzano**, è costruita sotto il terreno su 5 livelli: sfrutta la gravità per realizzare il processo di lavorazione a **caduta del-puva**. Qui i vigneti mimetizzano totalmente la struttura dove nasce il **Gewürztraminer Südtirol - Alto Adige Doc Fiorfiore Coop**. Le storiche Cantine dei Marchesi di Barolo nelle Langhe, dove il celebre Barolo nacque

nell'800 e le antiche **Botti della Marchesa** vinificano ancora i più famosi Cru, come il Barbaresco Doc Fiorfiore. O, sempre nelle Langhe, le **Cattedrali Sotterranee** di Canelli scavate nel tufo custodiscono vini preziosi, a partire dall'Alta Langa Doc Fiorfiore. E ancora: i vigneti colorati d'autunno della Tenuta Còlpetrone sulle colline ombre, la sontuosa Toscana del Chianti, del Barolo, del Morellino di Scansano, l'antica

Villa della Valpolicella dal parco secolare, dove riposa due volte sulle vinacce il Ripasso Doc Classico Superiore Fiorfiore, e l'Emilia spumeggiante del Lambrusco di Modena Fiorfiore.

Sono queste le mete di “Piacere, Coop!”, il ciclo di appuntamenti gratuiti per conoscere da vicino i fornitori dei prodotti a marchio Coop. **In autunno si riparte con una serie di visite (alla cantina di Bolzano la visita è fissata per il 20 ottobre) alla scoperta di vigne e cantine che, in tutta Italia, realizzano i migliori vini Fiorfiore**, guidati dalle famiglie e dagli esperti vinificatori che producono le più prestigiose etichette italiane. Per scoprire che andare davvero “sulle tracce” dei grandi vini è molto più che una piacevole passeggiata enogastronomica: è un'avventura culturale che, attraverso il bicchiere, permette di scoprire paesaggi, saperi, luoghi, persone e tradizioni che svelano la vita stessa dei territori e la loro natura più profonda e autentica. ([consumatori.e-coop.it](http://consumatori.e-coop.it))

**La partecipazione è aperta a tutti ma quasi sempre con un limite di 30 partecipanti per ogni appuntamento. Informazioni e prenotazioni su [www.coop.it/cibo/piacere-coop](http://www.coop.it/cibo/piacere-coop) ■**

La ricerca della felicità inizia a colazione. La letteratura scientifica internazionale conferma che una colazione bilanciata accende il metabolismo e protegge l'organismo. Una colazione con alimenti dolci fa inoltre bene all'umore, stimolando un senso di benessere e felicità (American Heart Association 2023).



come: l'autodeterminazione, la tutela, il progresso, il futuro, il sostegno e appunto la felicità. Tra questi si annoverano: la promozione dello sport e del benessere psicofisico, la socialità e la convivialità, il sostegno alla crescita e all'educazione, l'inclusione scolastica, il supporto nei compiti, lo sviluppo di abilità e competenze, l'abitare autonomo, l'inserimento lavorativo,

## Venerdì 20 ottobre 2023: Un morso, un sorso di felicità

# La ricerca della felicità inizia a colazione

La felicità è condivisione: con "Un morso, un sorso di felicità" puoi partecipare alla raccolta fondi per il progetto Anffas "Scuola dell'abitare". Ti aspettiamo in 25 negozi Famiglia Cooperativa e Coop Trentino

A questo principio si ispira anche la prossima iniziativa di solidarietà "Un morso un sorso di felicità", prevista per venerdì 20 ottobre in ben 25 punti vendita Famiglia Cooperativa e Coop Trentino, finalizzata a sostenere una buona causa di felicità per le persone seguite da Anffas Trentino. Pagnotte al cioccolato, confettura di frutta e bevanda multivitaminica di frutta saranno i deliziosi prodotti trentini per una colazione di benessere all'insegna della felicità.

### IL DIRITTO ALLA FELICITÀ

Ogni anno sono sempre più numerose e importanti le iniziative che Anffas Trentino

promuove per sostenere le persone con disabilità intellettiva, relazionale o con fragilità e le loro famiglie nelle proprie comunità di appartenenza.

Nella sua promessa identitaria Anffas Trentino afferma che tutte le persone abbiano il diritto di vivere momenti di felicità e lo fa impegnandosi ogni giorno a garantire la migliore qualità di vita possibile per oltre 1.000 persone con disabilità, attraverso una rete di servizi pensati in base a bisogni ed età.

**I progetti e le iniziative per favorire la crescita e il benessere, l'autonomia e l'inclusione, l'accoglienza e la residenzialità** sottendono principi valoriali fondamentali

l'accrescimento della consapevolezza dei propri diritti di cittadini, la residenzialità in età adulta ed avanzata.

**Anffas Trentino aspira a vivere in una comunità che non conosca discriminazioni e distinzioni**, una comunità in cui i servizi offerti possano abbattere ogni limite e barriera, fornendo alle persone con disabilità intellettiva e relazionale il massimo sostegno possibile.

### SCUOLA DELL'ABITARE

Dopo il successo avuto l'anno scorso grazie alla generosa sensibilità dei consumatori trentini, l'edizione 2023 di "Un morso, un sorso di felicità" sarà finalizzata ad adottare un progetto di "scuola dell'abitare" rivolto a 17 ragazzi con disabilità di età compresa tra 18 e 30 anni denominato "Scuola Satellite".

Il progetto, attraverso la pianificazione di percorsi condivisi con i giovani e con le loro famiglie, prevede modalità d'intervento e tempistiche personalizzate per consentire loro di maturare la consapevolezza e le competenze necessarie per un futuro di vita autonoma e per accompagnare coerentemente i familiari affinché forniscano ai figli il sostegno adeguato in questo importante e deli-

### Anffas Trentino Onlus

È l'associazione di famiglie che opera nel campo della disabilità intellettiva e relazionale. Dal 1965 si prende cura delle persone con disturbi del neurosviluppo e con altre fragilità e sostiene le loro famiglie nelle proprie comunità. Si occupa di inclusione scolastica, di servizi sanitari e sociali, anche con servizi personalizzati, di inserimento nel lavoro. Anffas risponde oggi alle necessità di oltre 1000 persone in buona parte del Trentino, grazie ad una presenza capillare di servizi nei principali centri, per costruire il futuro delle persone con disabilità intellettiva sul loro territorio.



cato processo di emancipazione. La proposta progettuale finalizzata a una vita indipendente prevede tre *step* graduali: il primo è appunto la “Scuola Satellite”, segue il training avanzato di “Casa Satellite”, infine subentra “l’Ultimo Miglio”, la fase finale del percorso che prelude all’autonomia abitativa.

**Anffas Trentino dal 2006 si impegna a sostenere i desideri di emancipazione e di autonomia abitativa delle persone con disabilità intellettiva e relazionale**, grazie a percorsi educativi specificatamente dedicati e attivi. Sono 10 i giovani che, terminati i percorsi di “scuola dell’abitare” promossi dall’associazione, si sono scelti e oggi vivono a gruppi di 3 o 4, in due appartamenti a Trento e uno ad Aldeno.

**Scuola Satellite non beneficia di rette da parte dell’ente pubblico e si sostiene con iniziative di raccolte fondi**, con la compartecipazione economica delle famiglie coinvolte e la partecipazione a bandi di fondazioni pubbliche e private.

Col ricavato dell’edizione 2023 di “Un morso un sorso di felicità”, l’associazione punta a sostenere i costi educativi per il primo anno di attività rivolto a questi nuovi 17 giovani che stanno cercando la loro felicità anche grazie all’autonomia abitativa.

**SAIT E FAMIGLIE COOPERATIVE PER ANFFAS**

La Cooperazione di Consumo Trentina sostiene Anffas Trentino da molto tempo, “Un morso, un sorso di solidarietà” è giunta quest’anno alla 19ª edizione. L’iniziativa, nata nel 2004 come “Un morso, un sorso di solidarietà”, ha raccolto nelle diverse edizioni la generosa partecipazione della comunità.

“Un morso, un sorso di felicità” rinnoverà il proprio appuntamento venerdì 20 ottobre, come sempre, in alcuni negozi e supermercati Coop Trentino e Famiglia Cooperativa. **Tutti possono partecipare, richiedendo la confezione di carta che fa bene all’ambiente, con tre eccellenze della “buona colazione trentina”, messe a disposizione dai partner dell’iniziativa Sosi, Menz&Gasser e Trento Frutta, a partire da un’offerta consigliata di 12 euro.**

Scegliendo di fare la colazione con le pagnocche al latte e cioccolato a lievitazione naturale, la confettura extra di frutta e il succo multivitaminico di alta qualità, sarà possibile sostenere la felicità dei ragazzi con disabilità intellettiva e relazionale in carico all’associazione, che aspirano a diventare autonomi e un giorno ad abitare da soli.

**Dal 2004 ad oggi “Un morso, un sorso di solidarietà” ha permesso di raccogliere quasi 254.000 euro**, che nel tempo hanno



**Un momento dell’edizione 2022 di Un morso un sorso. Quest’anno i protagonisti della raccolta fondi saranno il Panciocco Sosi, la Confettura extra di frutta Menz & Gasser e il KEfrutta! bevanda multivitaminica di Trento Frutta. “Un morso, un sorso di felicità” 2023 sostiene il progetto Scuola Satellite a favore di 17 giovani che aspirano ad una futura autonomia abitativa**

consentito di dare vita ad attività concrete e di sostenere iniziative a favore delle persone con disabilità seguite nei vari servizi dell’associazione. Ne sono un esempio l’acquisto di arredi per rendere più familiare la nuova Comunità residenziale di Arco, il sostegno ai progetti di vita indipendente dei giovani, il progetto di auto-rappresentanza “Io cittadino” e lo scorso anno dei progetti a favore della crescita, educazione e benessere dei bambini, dell’autonomia ed inclusione sociale dei giovani e dell’accoglienza residenziale degli adulti e anziani.

**Ogni anno Sait e le Famiglie Cooperative invitano, con ottimi risultati, i soci a sostenere Anffas Trentino anche con la donazione dei**

**punti SocioSi**, la raccolta che fa accumulare punti con la Carta In Cooperazione nella spesa nei negozi Famiglia Cooperativa, Coop Trentino e Coop Superstore. L’anno scorso grazie alla scelta di destinazione dei soci sono stati raccolti 5.850 euro che sono stati impiegati per sostenere i costi del personale tecnico esperto nell’attività assistita con gli animali rivolta ad adulti e bambini con disabilità grave. ■

**“Un morso, un sorso di felicità” vi aspetta qui**

ALDENO	Coop Trentino	via Dante
ARCO	Coop Trentino	via Galas, 35
BOLOGNANO DI ARCO	Coop Trentino	via Stazione 3
BONDO	Famiglia Cooperativa	corso Tre Novembre
BORGO VALSUGANA	Coop Trentino	corso Vicenza, 4
CAVALESE	Coop Trentino	piazza Battisti
COGNOLA	Coop Trentino	piazza dell’Argentario, 6
COREDO	Famiglia Cooperativa	via Canestrini, 10
MALÈ	Famiglia Cooperativa	via 4 Novembre. 6
MATTARELLO	Coop Trentino	via Catoni, 50
MOENA	Coop Trentino	strada de Prealon
PONTE ARCHE	Coop Trentino	via Prati
POVO	Coop Trentino	piazza Mancini
PREDAZZO	Coop Trentino	via Battisti
RIVA DEL GARDA	Coop Trentino	piazzale Mimosa 8
RIVA DEL GARDA BLUE GARDEN	Coop Trentino	via Padova
STORO	Coop Trentino	via Conciliazione
STRIGNO	Coop Trentino	via Roma 27
TONADICO	Famiglia Cooperativa	via Scopoli 40
TRANSACQUA	Coop Trentino	viale Piave
TRENTO SUD, COOP SUPERSTORE	Coop Superstore	via Degasperis
TRENTO, MADONNA BIANCA	Coop Trentino	via Menguzzato
TRENTO, RAVINA	Coop Trentino	via Herrsching, 1
TUENNO	Coop Trentino	piazza Alpini 3
VIGNE	Coop Trentino	via Negrelli, 22
VIGOLO VATTARO	Famiglia Cooperativa	via Vittoria

**D**onotrentino.it è la piattaforma di Trentino Solidale (con la collaborazione di altre imprese sociali trentine) che si propone di migliorare la vita delle persone in difficoltà, mettendo in contatto chi ha qualcosa da donare con chi opera nel sociale, per aiutare persone e famiglie in difficoltà. L'iniziativa è infatti rivolta a cittadini, organizzazioni e



ma Donotrentino è lo strumento giusto per mettere in contatto chi dona con le associazioni e le imprese che hanno bisogno di quel bene. Lavorare insieme è più produttivo».

«Grazie al presidente Simoni per la sensibilità dimostrata e a tutti coloro che hanno lavorato a questo progetto – ha aggiunto Casa-

granda –. La nostra organizzazione è partita con un progetto finanziato dalla Fondazione Caritro sulla lotta allo spreco alimentare e il passo verso il recupero degli altri beni è stato

breve, coinvolgendo anche Caritas, cooperativa sociale Cs4 e Rotte Inverse».

«Su donotrentino.it tutti possono donare – ha spiegato Alma Chietini, volontaria di Trentino Solidale che ha presentato le caratteristiche della piattaforma –: i cittadini possono donare beni di uso quotidiano ma anche tempo o competenze specialistiche, le imprese fondi di magazzino, le associazioni buoni per spettacoli e laboratori. L'assegnazione dei beni è affidata alle imprese e agli enti accreditati che operano nel sociale e si occupano delle persone sole, fragili, ovvero di chi accanto a noi ha più bisogno».

«Lo strumento è prezioso – ha detto Federico Giordani di Caritas – per dare supporto alle persone e alle famiglie in difficoltà. In molte situazioni può fare la differenza tra dormire per terra e avere a disposizione una soluzione dignitosa».

Trentino Solidale

## Donotrentino: contro lo spreco, una seconda vita alle cose

Sulla piattaforma donotrentino.it è possibile donare oggetti che non si usano più, ma che invece sono utili a chi ne ha bisogno. E si può scegliere di donare anche tempo, servizi, competenze, corsi, laboratori

di Dirce Pradella

amministrazioni pubbliche, con l'obiettivo di incoraggiarli a fare una scelta consapevole e generosa: **donare beni in disuso che potrebbero invece essere utili a chi ne ha bisogno**. Le donazioni andranno a persone e famiglie svantaggiate, in situazioni di difficoltà temporanea causata, ad esempio, da eventi traumatici come la perdita del lavoro, separazioni o problemi di salute.

**L'obiettivo di Donotrentino è quello di evitare lo spreco di beni, promuovere il riuso e diffondere un sentimento di solidarietà verso coloro che si trovano in situazioni di bisogno o marginalità.**

La Federazione Trentina della Cooperazione partecipa a questo progetto coinvolgendo le proprie associate e promuovendo l'iniziativa sul territorio attraverso i propri canali di comunicazione.

### COME FUNZIONA DONOTRENTINO

Il funzionamento di Donotrentino è semplice ed efficiente. Attraverso una piattaforma informatica aperta e facile da usare, i cittadini possono donare beni di uso quotidiano, le imprese possono destinare fondi di magazzino o altri beni in eccesso, e i professionisti possono offrire ore di servizi nei settori della salute o dell'abitare. Inoltre, le associazioni culturali possono contribuire offrendo accesso gratuito a corsi, spettacoli e laboratori. **La distribuzione delle donazioni ai beneficiari finali è gestita da associazioni ed**



enti debitamente accreditati da Donotrentino, con una vasta esperienza nell'aiutare persone e famiglie in difficoltà. Questi partner operano sul territorio trentino, agevolando il processo di donazione.

**Il trasporto, smontaggio e montaggio dei beni di grandi dimensioni è ancora un argomento delicato** che ha bisogno della partecipazione attiva di coloro che hanno i mezzi e la volontà di compartecipare, nel senso più profondo della cooperazione.

### LA COLLABORAZIONE CON LA COOPERAZIONE

Con l'accordo firmato il 30 agosto 2023 tra il presidente di Trentino Solidale, Giorgio Casagrande, e il presidente della Federazione, Roberto Simoni, la Cooperazione Trentina s'impegna a promuovere la piattaforma di Donotrentino tramite i suoi canali, coinvolgendo imprese associate, soci e clienti per incentivare la donazione e la partecipazione attiva alla rete solidale.

«Questa fase di consumismo eccessivo – ha detto Simoni – ci porta a buttare cose che invece posso essere riutilizzate. La piattafor-

La piattaforma **www.donotrentino.it** dove tutti possono donare

### UNA RETE SOLIDALE

**Un progetto, dunque, che si basa su di una rete solidale aperta a tutti i soggetti accreditati**, come associazioni, cooperative, Servizi sociali e delle politiche abitative di Comunità di Valle e Comuni, che operano nel settore socio assistenziale o entrano in contatto frequente con persone e famiglie bisognose.

Donotrentino entrerà a far parte del progetto Solidarietà in Cooperazione, una vetrina al servizio di associazioni, cooperative ed enti del territorio che vogliono raccogliere fondi, beni o manodopera a sostegno delle loro iniziative solidali. Questo permetterà di aumentarne la visibilità e di creare contaminazione con altre iniziative del brand in Cooperazione (Carta, energia, coworking...). ■

# LIBRI DI TESTO

...prenotali subito

E RISPARMI SULLA SPESA!



**SUL PREZZO DI COPERTINA  
DEI LIBRI DI TESTO**  
per le scuole medie e superiori

**SCONTO 5%  
ANCHE SUI LIBRI  
PER LE VACANZE**

**15%  
SCONTO**

Prenota i tuoi libri on line sul sito [www.laspesainfamiglia.coop](http://www.laspesainfamiglia.coop) oppure direttamente in negozio.

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

Il buono viene rilasciato al momento del ritiro del libro ed è spendibile su una spesa successiva fino al 31 dicembre 2023.

**MARTEDÌ 31 OTTOBRE 2023**  
**GIOVEDÌ 30 NOVEMBRE 2023**

**CHIUSURA PRENOTAZIONI**  
**ULTIMA DATA RITIRO LIBRI**

**FAMIGLIA  
COOPERATIVA**   


**coop**

**cool** **KONSUM**   


**L**e Comunità Energetiche Rinnovabili (Cer) stanno emergendo come un modello innovativo per la produzione, il consumo e la condivisione di energia elettrica da fonti rinnovabili: un modello che coinvolge cittadini, piccole



## Energia rinnovabile Un sostegno per la creazione di nuove Comunità energetiche cooperative

La Cooperazione Trentina sostiene le nuove Comunità energetiche con un contributo straordinario di 5000 euro per ogni Cer cooperativa trentina



e medie imprese, enti pubblici, in una collaborazione volontaria per la produzione e l'utilizzo di energia prodotta da impianti di generazione locale. La Cooperazione Trentina (con la Provincia Autonoma di Trento e i quattro BIM del Trentino, e con il supporto di Dolomiti Energia e di altri partner locali), è impegnata a promuovere l'uso di energia rinnovabile e favorire l'autoconsumo attraverso le Comunità Energetiche costituite in forma cooperativa. Per farlo ha stanziato (supportata da Promocoop Trentina) un contributo straordinario di 5000 euro per ogni Cer cooperativa trentina, destinato a supportare le Cer già costituite (Comunità Energetica Fiemme, Lavarone GreenLand, CERTO Bassa Valsugana, CER Valle dei Laghi, KönCeRT San Michele all'Adige) o in fase di costituzione. Le risorse stanziare, attualmente, consentono di finanziare un numero complessivo di dieci iniziative (comprese quelle già avviate).

Le Cer nascono per coniugare

sostenibilità di lungo periodo, economicità e protagonismo dei territori, con benefici per tutti gli attori coinvolti: un progetto di partecipazione collettiva, che vuole riportare le fonti energetiche a pochi passi da casa, con molti vantaggi:

- **vantaggi ambientali:** con un impianto di produzione di energia rinnovabile si riducono le emissioni di CO<sub>2</sub> sfruttando l'energia prodotta da fonti rinnovabili e a km zero;
- **vantaggi sociali:** con l'autoproduzione e la condivisione dell'energia tra i soci della CER si contribuisce a promuovere la coesione territoriale, la nascita di nuove iniziative e si aiuta a contrastare la povertà energetica;
- **vantaggi economici:** le comunità energetiche fanno crescere l'autosufficienza energetica del territorio: maggiore è l'energia condivisa, maggiori sono le risorse economiche generate che possono essere utilizzate a favore dei soci o della comunità.

Le finalità di questa iniziativa sono in linea con gli obiettivi di sostenibilità ambientale stabiliti dalla Direttiva EU 2018/2001 del Parlamento Europeo e del Consiglio, che promuove l'autoconsumo collettivo di energia da fonti rinnovabili. La legge provinciale 4/2022 e i provvedimenti successivi hanno inoltre creato le basi per la creazione delle Cer in forma cooperativa come soggetti di animazione e sviluppo territoriale.

(A. Girardi) ■

**Per informazioni sulla richiesta di contributo:** [energia.incooperazione.it](http://energia.incooperazione.it)

**D**a che fiera è fiera, a "Fa' la Cosa Giusta! Trento" si mangia anche, e piuttosto bene. Da alcuni anni uno dei protagonisti dell'area ristorazione è **Black Sheep**, che anche quest'anno sarà presente, dal 20 al 22 ottobre, negli spazi esterni di Trento Expo. La sua è una storia che vale la pena di essere raccontata, dato che, come spesso accade, la "pecora nera" non è affatto la peggiore, ma quella più insolita e, quindi quella più interessante.

Il nome completo dell'attività avviata con grandissima determinazione ed entusiasmo da Michele Granuzzo, è "Black Sheep Raw Vegan Lab & Bistrot", dove "raw" sta per "crudo" o "grezzo", "vegan" significa "senza alcun ingrediente di origine animale", "lab" che si tratta di un vero laboratorio



In queste foto: alcune delle specialità del "Black Sheep Raw Vegan Lab & Bistrot" di Michele Granuzzo (nella foto a destra), quest'anno in Fiera anche con i laboratori

rio dove gli alimenti vengono anche prodotti, e "bistrot" che è un posto dove si può mangiare, bere un aperitivo, ascoltare musica, godersi la presentazione di un libro, e molto molto altro.

**Il laboratorio fornisce anche servizi di catering per eventi di qualsiasi tipo**, e la sua particolarità non sta "solo" nelle caratteristiche descritte dal suo lungo nome o nel fatto che gli **ingredienti utilizzati provengono per il 90% da agricoltura biologica** e siano acquistati da piccole realtà italiane di eccellenza per lo più a conduzione familiare. Black Sheep è prima di tutto un luogo dove si respira la passione di chi lo ha creato, e dove tutto viene fatto "come una volta": **niente preparati, tutto fatto a mano, partendo dagli ingredienti base** e ricorrendo all'impastatrice solo per quei "grandi lievitati", come panettoni o colombe, che richiederebbero davvero troppo tempo "con le mani in pasta".



una giornata: New York, per niente vicino e per niente economico. Serve un modo veloce ed efficace per raggranellare il gruzzolo necessario e Michele ritiene di aver imparato abbastanza da poter insegnare ad altri. Il destino però ha (anche) altri programmi, e

avesse qualche problema di salute. L'utilizzo, al posto della farina (che richiederebbe la cottura) della frutta secca macinata, inibisce l'assorbimento da parte del corpo degli zuccheri, che in ogni caso sono scelti fra quelli a basso indice glicemico.

**20-22 ottobre 2023, Fa' la Cosa Giusta! Trento**

## Fa' la Cosa Giusta ti aspetta a tavola!

Fiore all'occhiello della Fiera è l'area ristorazione, che quest'anno si arricchisce delle delizie vegane dolci e salate di Black Sheep: pane, burger vegani, arancini, tiramisù, focaccia ripiena...

di **Dario Pedrotti**

**A chi gli chiede il motivo della scelta vegana**, che riguarda invece tutto quello che cucina, risponde che è nata come gesto di amore per gli animali, ma che è a tutti gli effetti anche una scelta di amore per il pianeta, visto l'altissimo impatto ambientale degli allevamenti di tutti i tipi.

Per il futuro naturalmente Michele ha già mille progetti. Ad esempio, **in autunno, oltre a proseguire il programma di concerti, aperitivi e presentazioni**



**"Fa' la Cosa Giusta! Trento", la fiera del consumo critico e degli stili di vita sostenibili sarà a Trento (19ª edizione), dal 20 al 22 ottobre 2023, con tutti gli stand, i punti ristorazione, gli spazi per i bambini, i laboratori**

Un luogo così particolare non può che avere una storia particolare. Tutto nasce da una esperienza di sei mesi a Berlino, fatta al termine delle superiori "per chiarirsi le idee". Lì, un po' per caso, Michele sperimenta il lavoro in un piccolo panificio artigianale e gli piace a tal punto che, al ritorno in Italia, decide di iscriversi ad un corso di cucina vegano-macrobiotica a Milano. La passione continua a crescere, ma non è ancora arrivato il momento di mettere radici, e il capitolo successivo è di nuovo a Berlino, questa volta in un negozio di prodotti biologici con annesso bistrot. Al termine del secondo soggiorno in Germania il sogno è pronto, non c'è che da rimboccarsi le maniche e aiutare la fortuna a fare il suo lavoro. Corre l'anno 2014, al mondo c'è un solo posto dove organizzano corsi di pasticceria vegana di durata superiore ad



mentre gira il Trentino per distribuire la pubblicità dei suoi corsi di cucina, gli viene offerto un lavoro di pasticciare part time al Veganima, il ristorante bio e vegano di Arco, a cui non può proprio dire di no.

Poi, dopo il corso a New York, il passato si avvia velocemente a diventare presente, e la voglia di proporre al pubblico, senza filtri, le sue creazioni, si concretizza, prima con il laboratorio a Trento nord e, nel 2020, con l'apertura del laboratorio-bistrot a due passi dal Duomo, in via Belenzani a Trento.

**A chi gli chiede il motivo della scelta crudista, che riguarda solo i prodotti di pasticceria**, Michele risponde che voleva dare a tutti e tutte la possibilità di gustare dolci buoni, ma fossero adatti anche a chi

**culturali** che hanno riempito il calendario dell'estate, presso il Black Sheep **verranno organizzati anche corsi di cucina, naturalmente vegana e crudista**. Si tratterà di "monodosi" da 3 ore, durante le quali verranno presentate 4-5 ricette e un'infarinata di teoria, abbondantemente condite dal ribollente piacere di Michele nello sperimentare, trovando ingredienti semplici e accostandoli, lavorandoli il meno possibile.

A Fa' la Cosa Giusta! Trento invece visitatori e visitatrici potranno provare le sue creme spalmabili, il pane, i burger vegani, gli arancini, il tiramisù, la focaccia ripiena, e le novità dell'ultimo minuto che sicuramente salteranno in mente a Michele e ai suoi colleghi. Per i curiosi e le curiose, al momento niente sito, ma si trova tutto sui social, @blacksheepraw. ■

**C**apita a tutti di avere un dubbio su come differenziare correttamente un rifiuto, azione importante che consentirà poi il riciclo dei materiali, con vantaggi per tutti.

A Trento è arrivata **Junker**, l'app per la raccolta differenziata che aiuta oltre 2 milioni e mezzo di italiani a gestire ogni giorno in modo corretto e sostenibile i propri rifiuti. Dolomiti Ambiente, che si occupa dei servi-



**Trento, la raccolta differenziata col telefonino**

## Dove lo butto? C'è l'app che aiuta a differenziare senza errori

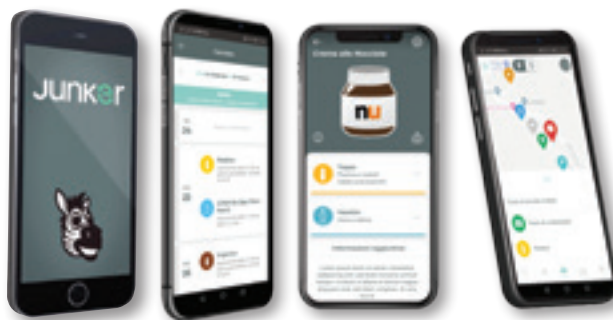
Grazie a Junker, l'app a disposizione gratuita dei cittadini, basta inquadrare il codice a barre o scattare una foto al prodotto per sapere come smaltire i rifiuti. Con molti vantaggi ambientali ed economici

zi ambientali sul territorio, ha infatti deciso di seguire l'esempio degli oltre 1800 Comuni che, da Nord a Sud, hanno adottato questa applicazione, mettendola gratuitamente a disposizione dei cittadini. Cooperazione tra consumatori ha parlato di Junker già nel numero di giugno 2020.

prodotto, per sapere in tempo reale di quali materiali è composto e come va conferito (l'oggetto sarà poi aggiunto al database, valorizzando così la collaborazione dei cittadini). Va sottolineato che Junker, grazie alla geolocalizzazione, è in grado di personalizzare le informazioni in base al territorio in cui si

### COME FUNZIONA

Per usare Junker, basta scaricare l'app sul proprio smartphone (android o apple): subito l'app aiuterà a differenziare senza errori, e in caso di dubbi, basterà inquadrare il codice a barre dell'imballaggio o, se non presente, scattare una foto al



trova l'utente, dal momento che le regole per la differenziata non sono uguali in tutta Italia: è quindi utile a casa, per evitare multe, ma anche quando ci si sposta altrove per lavoro o vacanza.

Ma oltre ad evitare multe, una differenziata corretta aiuta l'ambiente: è stato dimostrato che, **per ogni kg di rifiuti differenziati correttamente, si risparmiano circa 3 kg di CO<sub>2</sub> equivalente emessi in atmosfera.** E migliorando la quantità e la qualità della propria raccolta differenziata, il Comune di Trento vedrà ridursi i costi di gestione dei rifiuti urbani e aumentare i guadagni provenienti dai Consorzi delle materie.

Junker, che è tradotta in 12 lingue, è accessibile ai non vedenti. E, grazie a un database interno di oltre 1 milione e 800 mila prodotti, è la guida alla raccolta differenziata più accurata d'Europa.

All'interno di Junker si trovano anche quiz per imparare a differenziare e a ridurre i propri rifiuti, giochi interattivi per le scuole, mappe di tutti i punti di raccolta e notizie ed eventi sulle buone pratiche di economia circolare presenti sul territorio. Grazie a Junker, sarà anche possibile ricevere messaggi dall'amministrazione comunale in merito ad avvisi, iniziative, interruzioni o cambiamenti nei servizi pubblici, e inserendo le proprie credenziali visionare i propri dati (bollette, ecc.). (c.g.) ■

## Nei Crm la nuova raccolta delle capsule del caffè in alluminio

**Le capsule esauste saranno riciclate per produrre nuovo metallo e compost fertilizzante**

Da agosto è possibile portare ai Centri di raccolta di Trento le capsule del caffè in alluminio: Dolomiti Ambiente, grazie all'adesione al protocollo del Cial (Consorzio Imballaggi Alluminio), raccoglierà e avvierà a riciclo sia l'alluminio della capsula, sia il caffè al suo interno. Una volta raccolte le capsule esauste verranno inviate a recupero in un impianto dove l'alluminio sarà separato dal caffè esausto. Questo processo di economia circolare permette di ottenere alluminio, destinato a produrre nuovi oggetti



riducendo il consumo di materie prime vergini, e fondi di caffè che saranno utilizzati per produrre compost fertilizzante in un impianto di compostaggio. Una novità che porta vantaggi all'ambiente e ai cittadini, che potranno evitare di svuotare le capsule grazie a questa nuova raccolta dedicata.

**Si possono portare le capsule di alluminio esauste integre ai Centri di raccolta di Povo, Gardolo, Meano, Bondone, Argentario, Mattarello** (martedì 8.30-12 e 13.30-18.15, mercoledì 13.30-18.15, giovedì 8.30-12 e 13.30-18.15, venerdì 13.30-18.15, sabato 8.30-12 e 13.30-18.15, lunedì chiuso). Il servizio di raccolta delle capsule è attivo anche al **Centro integrato in Tangenziale ovest** (dal lunedì al giovedì 8-12 e 13.30-16.30, venerdì 8-12, sabato chiuso).





## Agricoltura Sociale Prepariamo i regali per un Natale sostenibile

Uno stile di vita salutare e rispettoso della terra da condividere a tavola. I Christmas Box creati da DES Agricoltura Sociale promuovono anche l'inclusione sociale in ogni fase, dalla produzione alla consegna

di Maria Buzduga

**D**opo il successo dello scorso anno, anche per il prossimo Natale il DES Agricoltura Sociale propone i Christmas Box con nuovi e gustosi prodotti. Disponibili in tre diversi formati, **Sorgente**, **Rifugio** e **Cima**, contenenti una selezione di alimenti che coniugano sapori della terra e le storie delle persone che li hanno lavorati. **Il pesto di melanzane piccante, lo sciroppo di sambuco e la composta di cipolle rosse** sono solo alcune delle novità che arricchiranno le confezioni e accompagneranno le festività natalizie alla scoperta di cibi sani e genuini della nostra regione. **I box si distinguono non solo per l'alta qualità dei prodotti, ma anche per il loro valore sociale perché creati e assemblati coinvolgendo persone con fragilità.**

### VIA ALLE PRENOTAZIONI

I Christmas box sono un'ottima idea regalo sia per le aziende che per i cittadini che desi-



**Grazie ai laboratori gestiti da CS4, le famiglie, i bambini e le persone con disabilità hanno partecipato alla preparazione degli orti e alla semina e coltivazione delle piantine**

derano regalare un messaggio di futuro buono per loro e per tutti.

**Le aziende possono prenotare da subito le confezioni regali per Natale al 342 5570810, oppure sul sito [www.agricolturasociale.socialdes.it](http://www.agricolturasociale.socialdes.it).**

Per tutti, invece, le confezioni saranno acquistabili a dicembre nel garden Tuttoverde (via Stella, 63 a Ravina, Trento), dove già a partire da settembre sarà possibile acquistare anche i singoli prodotti realizzati dagli enti aderenti al DES.

### L'AGRICOLTURA SOCIALE

Il DES Agricoltura Sociale continua con l'impegno a trasformare le zone rurali del territorio in centri di cultura e di partecipazione civica attiva creando così un tessuto sociale ed economico sostenibile. Grazie all'intreccio di varie competenze è nato un modello attento alla natura e alle peculiarità specifiche di ogni comunità, favorendo un approccio di produzione e consumo rispettoso dell'ambiente, dei tempi della natura ma anche delle persone,

soprattutto quelle fragili. La rete di partner continua a innovare le pratiche di agricoltura sociale e ad affrontare le crescenti marginalità attivando nuove collaborazioni tra l'agricoltura locale e le organizzazioni come quella dell'ambito educativo con Città Futura.

### STORIE ED EDUCAZIONE ALIMENTARE

Con l'obiettivo di promuovere una cultura ecologica, valorizzare le risorse locali e contribuire al benessere sociale, già dallo scorso anno educativo, **i nidi gestiti dalla cooperativa Città Futura in alta Valsugana hanno iniziato a rifornirsi con i prodotti freschi della cooperativa CS4 di Pergine, entrambe aderenti DES Agricoltura Sociale.**

La collaborazione si è arricchita con i laboratori gestiti da CS4 dove le famiglie, i bambini e le persone con disabilità hanno partecipato



alla preparazione degli orti e delle serre e alla semina e alla coltivazione delle piantine, i cui frutti sono stati poi raccolti e mangiati in estate in occasione dei pranzi e merende al nido. Bambini e genitori hanno potuto conoscere la terra da dove provengono gli ortaggi che mangiano e che contengono in sé storie delle persone, anche fragili, che li hanno coltivati e lavorati. Le famiglie hanno apprezzato molto l'iniziativa stimolando così la continuità della collaborazione anche nel nuovo anno educativo e incoraggiando il coinvolgimento di altri nidi in questo progetto. ■

### I partner del DES Agricoltura Sociale

- Amalia Guardini
- Cantina sociale di Trento
- Città Futura
- Consolida
- Comune di Trento
- CS4
- Gruppo78
- La Rete
- Progetto 92
- Società Frutticoltori Trento
- Mangiotrentino

**M**iniere a cielo aperto nel cuore delle nostre città. Formate da montagne di rifiuti (edili, plastiche, suppellettili, ecc.) di cui, nell'economia circolare, c'è grande bisogno. Uno scenario alla Don De Lillo, lo scrittore degli scarti come metafora del nostro tempo, ribaltato in positivo grazie all'*urban mining* (l'estrazione urbana dei rifiuti). Su una categoria, in particolare, si concentrano ultimamente gli interessi dei "pionieri del XXI secolo": i **materiali elettrici ed elettronici (Raee)**. Sono infatti una fonte preziosa per ricavare le **materie prime "critiche"**, quelle cioè indispensabili per la transizione

**Materie prime critiche**

## Miniere urbane, il riciclo di materiali preziosi e rari

Protagoniste della transizione verde e digitale, le materie prime critiche sono sempre più ricercate. Dipendiamo al 99% dall'estero ma ne abbiamo montagne. E cominciamo a estrarle dai rifiuti

di **Claudio Strano**

di **Claudio Strano**

**ecologica (Green Deal) e tecnologica:** in aree geologicamente giovani come l'Europa, però, scarseggiano in natura e importarle costa ed **espone a rischi** di fluttuazione dei prezzi e dipendenza da altri paesi.

**Il primo impianto di questo tipo in Italia**, specializzato nell'estrazione e selezione dei metalli preziosi contenuti in schede elettroniche di smartphone e computer, sarà operativo entro l'anno in Valdarno, **nell'Arretino**. Un secondo è previsto nel Senese, sempre del gruppo Iren, dedicato ai pannelli fotovoltaici. Dietro c'è una ricerca di The European House-Ambrosetti secondo la quale ne serviranno almeno 7, di impianti

così, (per un investimento complessivo di circa 336 milioni di euro), se si vuole intercettare la **nuova età dell'oro**, del palladio e del rame. Il fabbisogno nell'eolico e nel fotovoltaico infatti è in forte crescita, si stima fino a 11 volte da qui al 2040.

### ALTERNATIVA SOSTENIBILE

È chiamato *urban mining* il processo di riciclo dei rifiuti delle città da cui ottenere **materie prime secondarie** di varia natura. Tra queste, metalli e minerali che sono detti "critici" sia per la loro importanza economica, sia per l'alto rischio di approvvigionamento dovuto alla concentrazione nelle mani di pochissimi e fortunati paesi.

I cinesi forniscono il 56% delle materie critiche all'Europa, la Turchia il 98% dei borati, il Sudafrica il 71% del platino e percentuali maggiori dei metalli del gruppo del platino (iridio, rodio, rutenio), mentre il litio proviene per il 78% dal Cile. Hanno un peso, nella bilancia estrattiva mondiale, Sud America, Usa e Australia. **Quanto all'Italia**, alcuni giacimenti sono in Piemonte, Toscana e Sardegna, ma è sull'arco alpino che il governo, che vuole riaprire le miniere vere e proprie, ha individuato un buon numero di siti. «Possediamo 16 delle 34 materie prime critiche indicate dall'Europa – ha dichiarato il ministro delle Imprese e del Made in Italy, **Adolfo Urso** – in miniere che sono state chiuse 30 anni fa». Siamo al secondo posto in Europa, dietro la Germania, per l'utilizzo di materie critiche.

**Litio e cobalto**, che sono le principali, indispensabili per le auto elettriche, saranno sempre più importanti. Non di meno lo saranno le materie prime "strategiche", un sottoinsieme guidato da rame e nichel, e le "terre rare", nome dato a un piccolo gruppo dalle grandi capacità di conduzione e magnetiche permanenti: oltre il 90% della produzione mondiale qui proviene dai cinesi, che riforniscono per il 98% l'Europa.

Quasi superfluo è aggiungere che le "strategiche" sono chiamate così per il largo utilizzo in **settori chiave dell'economia, come energie rinnovabili, mobilità elettrica, digitale, industria aerospaziale, difesa**. E, non da ultimo, per le ricadute che hanno sull'ambiente, viste le grandi capacità di essere recuperate più volte rispetto alla volatilità delle fonti fossili. Lo spiega bene l'ingegner **Roberto Morabito**, direttore del dipartimento Sostenibilità sistemi produt-

## Materie prime critiche, le magnifiche 34

Ecco la lista delle "materie prime critiche" (cioè indispensabili per la transizione ecologica) aggiornata a marzo di quest'anno dalla Commissione europea: sono 34, di cui 7 considerate strategiche per il futuro.

- **Le materie critiche:** Afnio, Antimonio, Arsenico, Barite, Bauxite, Berillio, Carbon coke, Elio, Feldspato, Fosforo, Niobio, Roccia fosfatica, Scandio, Spatofluore, Stronzio, Tantalio, Vanadio.
- **Le materie strategiche:** Bismuto, Boro, Cobalto, Elementi di terre rare pesanti, Elementi di terre rare leggere, Gallio, Germanio, Grafite naturale, Litio (in foto, una miniera),

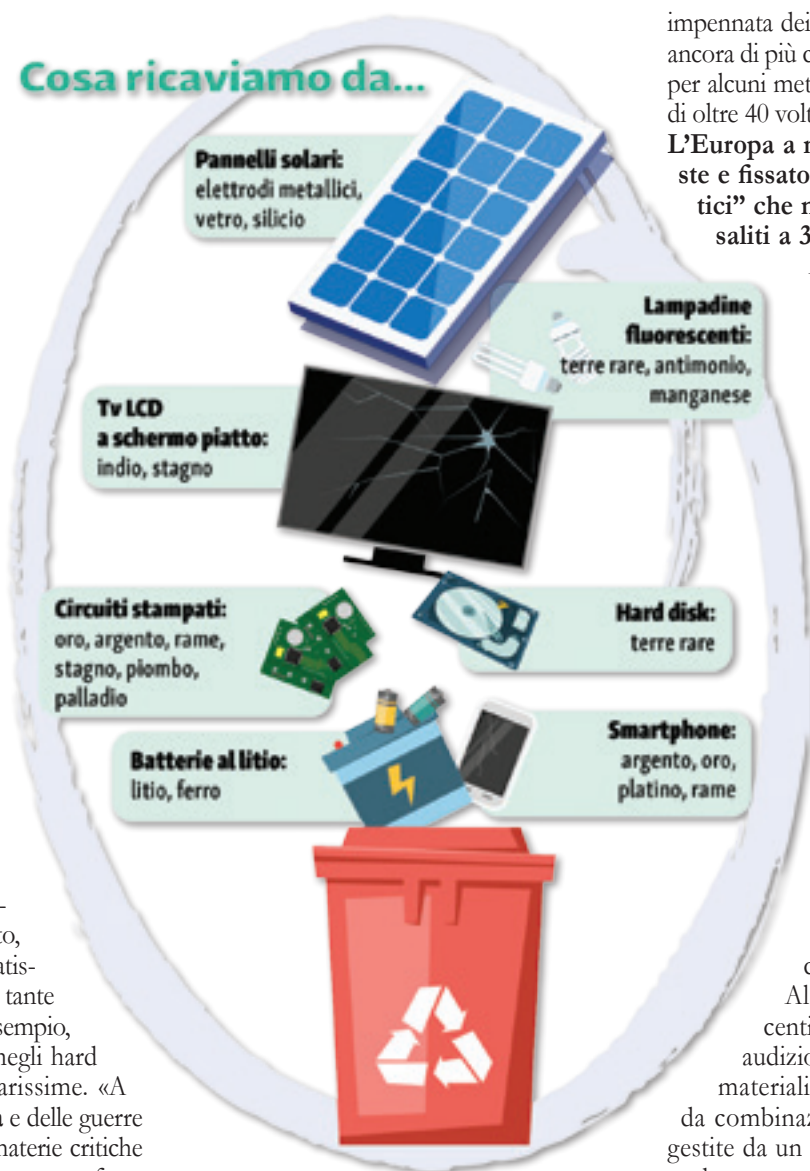


tivi e territoriali di Enea: «A oggi, in un sistema energetico completamente decarbonizzato, noi saremmo totalmente dipendenti dall'estero per le materie critiche (l'Europa al 75%, l'Italia al 99%, ndr), ma con una possibilità enormemente più alta di affrancarci rispetto alle fonti fossili. La strada maestra è la circolarità: le nostre città sono miniere a cielo aperto e i Raee la fonte più certa ed efficace anche se guardiamo alle tempistiche. Servono tecnologie innovative? La comunità scientifica ne sta sviluppando moltissime».

### CARISSIME TERRE

Ma quale tesoro che non vediamo è nascosto nei Raee? Dai pannelli fotovoltaici si ricavano silicio, rame e argento, dalle batterie il litio, dai circuiti stampati, oltre al rame e all'argento, il palladio. Negli smartphone ci sono argento, oro e platino, nonché il ricercatissimo rame che viene rubato in tante città. Le "terre rare" sono, ad esempio, nelle lampade fluorescenti e negli hard disk, e stanno diventando carissime. «A causa del conflitto in Ucraina e delle guerre dimenticate, per alcune delle materie critiche – continua Morabito – assistiamo a una forte

### Cosa ricaviamo da...



impennata dei prezzi destinati ad aumentare ancora di più col crescere della domanda, che per alcuni metalli, come il litio, nel 2040 sarà di oltre 40 volte superiore».

L'Europa a marzo ha riaggiornato le liste e fissato gli obiettivi. I metalli "critici" che nel 2011 erano 14, oggi sono saliti a 34.

Nel Critical Raw Materials Act è scritto che entro il 2030 almeno il 10% delle materie prime critiche consumate dovrà essere estratto in Europa, dove dovrà avvenire almeno il 40% della lavorazione; e che il 15% come minimo dei metalli dovrà arrivare da attività di recupero e riciclo, fino a un massimo del 65% da un unico paese terzo. Oggi la stragrande maggioranza dei nostri Raee viene trattata all'estero. Ma di miniere urbane l'Italia, che è grande consumatrice di dispositivi elettronici, è piena, e nel riciclo siamo forti. Non va poi dimenticato che l'estrazione dal sottosuolo è un processo inquinante oltretutto costoso, che sarebbe meglio evitare.

Al punto che un gruppo di docenti italiani (Fondazione Rara), in audizione dal governo, ha proposto materiali sostenibili alternativi, creati da combinazioni di materie non naturali gestite da un algoritmo. Il futuro (verde) è anche questo. ([consumatori.e-coop.it](http://consumatori.e-coop.it)) ■

Magnesio, Manganese, Metalli del gruppo del platino, Nichel, Rame, Silicio metallico, Titanio metallico, Tungsteno.

- **Le terre rare:** i metalli "rari", quelli cioè di più difficile reperimento, ma con straordinarie proprietà magnetiche e conduttive, sono 17: poco conosciuti, eppure fondamentali per lo sviluppo delle tecnologie verdi, come turbine eoliche e pannelli fotovoltaici, sono alla base anche di fibre ottiche e laser, apparecchiature mediche e batterie per le auto elettriche, e si possono trovare in smartphone e computer. I loro nomi paiono tratti da un codice dell'antica Roma: Scandio, Ittrio, Lantanio, Cerio, Praseodimio, Neodimio, Promezio, Samario, Europio, Gadolinio, Terbio, Disprosio, Osmio, Erblio, Tulio, Iterbio, Lutetio.

### Raee, smaltiamoli correttamente

I rifiuti elettrici ed elettronici (Raee) vanno conferiti nei centri di raccolta comunali, i CRM (Centro Raccolta Materiali) o CRZ (Centri Raccolta Zonali, nelle aree ad essi dedicate. Possono anche essere consegnati al rivenditore, nel caso ad esempio dell'acquisto di un elettrodomestico. Evitiamo di buttarli nell'indifferenziata o di disperderli nell'ambiente. Per i rifiuti più ingombranti e voluminosi è previsto il ritiro a domicilio con una semplice telefonata al gestore del servizio.

Allo scopo di ridurre le ingenti quantità, la Ue ha recentemente approvato una direttiva che introduce il caricatore Usb-C unico o universale. Ciò significa che dalla fine del 2024 la porta Usb-C diventerà obbligatoria per tutta la

gamma di dispositivi elettronici come telefoni cellulari, tablet e cuffie, Apple compresa, e non sarà più necessario acquistare un caricabatterie diverso per ogni tipo di dispositivo, moltiplicando così la spesa e i rifiuti in circolazione.





**A** volte capita a tutti di “inciampare” in qualche parola, di bloccarsi o di non riuscire a farsi venire in mente un termine, ma per chi ha difficoltà di linguaggio la comunicazione può diventare un intricato labirinto.

“Mi sveglio ogni mattina con i suoni delle parole che mi circondano. E non posso dirle”. Così descrive Jordan

buziente – come lo era Jordan da piccolo – o leggere un testo da una persona dislessica è difficile immedesimarsi per capire dove stia l’inciampo. Allo stesso modo, **per chi ha difficoltà di linguaggio è complicato far comprendere agli altri di avere sì un problema, ma di non essere una persona problematica.** Da queste incomprensioni può capitare che nasca la frustrazione che accompagna il percorso scolastico di molti alunni e dei loro insegnanti. **La dislessia, il più noto e probabilmente diffuso tra i Disturbi Specifici dell’Apprendimento (DSA), si manifesta come un deficit nella velocità e nella correttezza della lettura.** La capacità di rendere automatica la corrispondenza tra segni e suoni è compromessa, ma non quella di comprendere.

Quello che è necessario capire per uscire dai binari dettati dalla difficoltà è che problematiche derivanti da diagnosi come quella di dislessia si possono superare con le giuste strategie. Per trovarle è necessario conoscere le caratteristiche del disturbo e non tralasciare – o considerare meno importanti – gli aspetti emotivi che comporta.

Quello che è necessario capire per uscire dai binari dettati dalla difficoltà è che problematiche derivanti da diagnosi come quella di dislessia si possono superare con le giuste strategie. Per trovarle è necessario conoscere le caratteristiche del disturbo e non tralasciare – o considerare meno importanti – gli aspetti emotivi che comporta.

### GUIDA PER INSEGNANTI

Filippo Barbera, nel suo ultimo libro **“Dislessia. Cosa fare (e non)”** (Erickson), descrive la dislessia come “una porta chiusa a doppia mandata. Per aprirla bisogna

trovare la chiave giusta”. Non è quindi un muro invalicabile, come lui stesso dimostra: nei suoi numerosi libri racconta di come abbia affrontato la sua diagnosi di dislessia grazie a diverse strategie e trucchetti che lo hanno aiutato a superare con successo il suo percorso di studi, a laurearsi e specializzarsi fino a diventare formatore sui Disturbi Specifici di Apprendimento.

“Individuare difficoltà in un bambino è semplice – scrive. – Il difficile è provare a dare una risposta ai bisogni dell’allunno senza perdere di vista il percorso di apprendimento, gli obiettivi didattici e l’inclusione”. Lui da più di quindici anni prova a farlo raccogliendo consigli e strategie da proporre a insegnanti, studenti e anche ai loro famigliari. In “Dislessia. Cosa fare

2-8 ottobre: settimana nazionale della dislessia

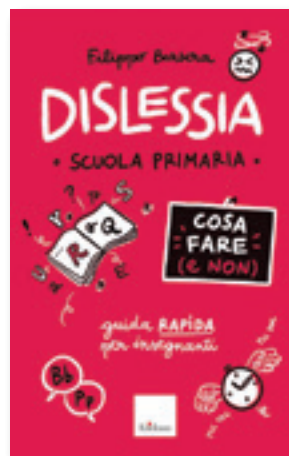
## La dislessia, una porta da aprire con la giusta chiave

La dislessia si manifesta come un deficit nella velocità e nella correttezza della lettura, non della comprensione. Le problematiche che ne derivano si superano con la giusta strategia: quella più adatta per ciascuno e per il suo modo di apprendere e comunicare

di **Silvia Martinelli\***

Scott il suo complicato rapporto con il linguaggio dovuto alla balbuzie. Nel suo poetico albo illustrato **“Io parlo come un fiume”** (Orecchio Acerbo), l’autore ricorda quando da bambino doveva affrontare delle “giornate di difficoltà di parole”: giornate in cui le parole faticavano a trovare un ordine intorno a lui e sentiva il peso del giudizio altrui schiacciato come un macigno, quando provava a parlare, ma la lingua gli si attorcigliava. In quei giorni il padre lo portava al fiume per giocare a rimbalzello, tenere d’occhio i salmoni, catturare insetti e raccogliere more in silenzio. Le parole in quei momenti non erano più di ostacolo al suo benessere. Un giorno particolare, mentre Jordan e suo padre erano al fiume, il padre gli disse: “Vedi come si muove l’acqua? È così che parli anche tu”. L’acqua fluisce gorgogliante, tumultuosa, vorticosa e dirompente: alle volte il fiume è calmo oltre le rapide, altre volte scorre via veloce tra i sassi che affiorano, altre ancora si ferma in un’ansa prima di riprendere il suo cammino. Ecco com’è il pensiero e il parlare di ognuno di noi, chi con qualche pausa in più, chi con qualche inciampo qui e là, chi con un dirompente fluire ininterrotto.

Spesso per chi ascolta parlare una persona bal-



### La Libreria Erickson Dislessia: eventi e libri per saperne di più

Dal 2 all’8 ottobre si svolgerà la settimana nazionale della dislessia. Per conoscere tutti gli eventi in programma e i libri consigliati per conoscere l’argomento non esitate a contattarci!

La Libreria Erickson è in via del Pioppeto 24 a Gardolo. Se volete restare sempre aggiornati sulle novità e le iniziative della libreria potete seguire la pagina Facebook: [facebook.com/LaLibreriaErickson](https://facebook.com/LaLibreriaErickson) e visitare il sito [www.erickson.it](http://www.erickson.it).

È possibile contattare i librai via mail [laibreria@erickson.it](mailto:laibreria@erickson.it), via telefono o Whatsapp 0461-993963.

(e non)” propone una rapida guida per capire questo disturbo e intervenire nel quotidiano in maniera efficace. Soprattutto indica agli insegnanti dei modi per indirizzare i loro sforzi alla valorizzazione degli alunni, ossia dargli la possibilità di far emergere le loro potenzialità andando oltre la difficoltà.

### L'IPPOTRUCCO

Con il libro “Indiana Fox e il segreto degli Ipponici” (Erickson) invece Barbera si rivolge direttamente a ragazzi e ragazze con DSA. In questo divertente libro-gioco fornisce strategie didattiche e trucchi per imparare a studiare in maniera autonoma. Gli “ippotrucchi” – come li chiama la protagonista del libro, la professoressa Indiana Fox – sono consigli utili a tutti, ma in particolare possono aiutare chi si sente “bloccato” nello studio. Proprio il primo



degli “Ippotrucchi” presentati nel libro riguarda la difficoltà di mettere ordine tra le idee e di affrontare la propria paura di sbagliare, finendo paralizzati e facili alla resa: “Quando sei fermo, fai un passo indietro per farne uno avanti”. Sono molte le situazioni in cui sembra che ogni scelta porti fuori strada, mancano le idee, ci si sente annoiati o scoraggiati da esercizi troppo difficili. Questo “Ippotrucco” consiglia di non aver paura a tornare indietro per recuperare vecchie idee e conoscenze per partire da lì ed elaborarne di nuove. Tornare sui propri passi per rivedere cose poco chiare non significa ammettere una mancanza o una debolezza, ma significa al contrario darsi il tempo di vedere qualcosa di nuovo in un concetto che pensavamo superato. Sarà così possibile dare il giusto ordine alle cose, non per forza quello che ci viene dato dal libro o dalla sequenza delle lezioni, ma quello più giusto per ciascuno e per il suo modo di apprendere e comunicare. ■

\*La Libreria Erickson



## Aperte le iscrizioni al Corso Volontari della Rete I tuoi passi verso l'altro

Trenta ore di lezione, ascolto, lavoro di gruppo, esperienza diretta. Tutti i lunedì sera a partire dal 9 ottobre. Grazie anche al sostegno di Coop Trentino

**G**rinto alla 34ª edizione, è pronto per una nuova stagione il Corso per Volontari con e per la persona con disabilità promosso dalla Cooperativa sociale la Rete di Trento. Trenta ore in dieci incontri settimanali, da ottobre a dicembre, ospitati presso la sala Nones di Palazzo Benvenuti in via Belenzani a Trento, gentilmente messa a disposizione da Cassa di Trento. Un corso per chi desidera diventare volontario, per chi sta già svolgendo attività di volontariato, per chi vuole semplicemente saperne di più. Un corso per tutti.

Più che un corso, un PERcorso, da fare insieme, sera dopo sera. Un susseguirsi di tappe, da vivere ascoltando le parole di esperti, confrontandosi in gruppo, ma soprattutto assaporando le testimonianze. Testimonianze dei familiari che regalano i loro sentimenti, la normalità delle loro storie, la difficoltà dell'indifferenza e il coraggio di non fermarsi. Testimonianze delle persone con disabilità, ricche della diversità, della capacità di insegnare con semplicità, commuovendo, ma facendo anche sorridere. Facendo comprendere che, quando si conosce, non è possibile fermarsi allo stereotipo, perché ognuno racconta la sua unicità e la sua storia. Una conoscenza aiutata dal supporto di relatori di rilievo, quali Alberto Ianes, Luigi Sangalli, Luisa Calliari, Michele Perin, Alberto Conci e i Dirigenti provinciali Federica Sartori e Alberto Pallanch.

Lungo il percorso i partecipanti potranno inoltre vivere un'esperienza diretta all'interno dei servizi della cooperativa, per comprendere il significato dell'essere volontari, sperimentando le attività di gruppo – sportive, artistico-espressive, del tempo libero, del ruolo sociale e del lavoro, dell'accompagnamento all'abitare – insieme alle persone con disabilità. Un grazie ai sostenitori del corso, Coop Trentino, Centro Studi Erickson, CiEffe Consulenza e Formazione, e a tutti i partner (Cassa di Trento, Grafiche Dalpiaz, Aquilab for no profit).

**Programma e informazioni:**  
[www.cooplarete.org](http://www.cooplarete.org)

### COME ISCRIVERSI

Compila il modulo online inquadrando il QR code con il tuo smartphone o collegandoti al sito [www.cooplarete.org](http://www.cooplarete.org). Oppure scrivi a [eleonora.damaggio@cooplarete.org](mailto:eleonora.damaggio@cooplarete.org) o telefona al 320.2994129 - 0461.987269. Le iscrizioni sono a numero limitato. Non aspettare! ■



L'estate 2023 ha portato le Tagesmutter del Sorriso a sviluppare molte iniziative in Trentino. In alcuni casi queste esperienze sono state il naturale prosieguo o conclusione del **Progetto educativo annuale dedicato alla Comunità Educante**. Le proposte estive confermano l'habitus pedagogico dei nidi familiari che valorizzano **il fuori come naturale "Aula educante"** per cui non esiste cattivo tempo ma, con l'adeguato abbigliamento, ogni stagione è portatrice di conoscenze, saperi e relazioni.

In val di Fassa le Tagesmutter hanno proposto un nido a un passo dal cielo: il Ciam-

esperienze di contatto con la natura, per apprendimenti spontanei ed esplorazioni libere e accompagnate.

**Nell'alto Garda** un progetto educativo in collaborazione con la casa di riposo Fondazione Comunità: piccoli e anziani hanno condiviso sguardi vivaci e occhi lucidi, futuro e passato, nostalgie e ricordi, hanno ascoltato un quartetto musicale, ritagliato alberelli di carta e confezionato pensieri da regalare. Un'esperienza emozionante che ha portato agli ospiti della Fondazione il gusto dell'attesa, un buon motivo per scendere a vedere i piccoli, la gioia di alzare lo sguardo verso il futuro che correva davanti ai loro sguardi.

per le famiglie, mentre nei nidi familiari si lavora sulle relazioni: ultimi giorni per alcuni bambini\*, primi giorni per altri. Gli ambienti delle nuove famiglie chiedono tempo e spazio per conoscersi, per prendere confidenza con gli ambienti, con il nuovo

## Le Tagesmutter del Sorriso Un'estate all'aperto

Il "fuori" come naturale "Aula educante". Esperienze, relazioni, gioco e divertimento: le parole significative vissute dai bambini e dalle bambine dei nidi familiari della Coop Tagesmutter del Trentino Il Sorriso, che si avviano alla nuova stagione

di Franca Desilvestro

pac, raggiunto con la funivia dai piccoli esploratori, ha garantito aria fresca, prati verdissimi, una baita organizzata e tutto ciò che la natura offre ad occhi curiosi e manine intraprendenti.

In Val di Sole un progetto estivo, confermato e atteso dalle famiglie in primis, ha offerto spazi e amici in luoghi aperti e organizzati per promuovere esperienze di collaborazione, condivisione e nuovi giochi.

In val di Non, il lago di Molveno, i prati di Sfruz e il piccolo borgo di Rumo hanno offerto spazi fantastici per pic nic o sonnellini rigeneranti. Spesso anche le fontane del paese sono diventate un centro studio su fenomeni interessanti per chi non ha ancora 1000 giorni di vita.

In Vallagarina un'esperienza ha "trasferito" il nido familiare nella sede dell'Associazione "Casa dei Musicanti" in prossimità del torrente Leno. L'Associazione si occupa di **attività assistite con gli animali**, in ambito educativo, ricreativo e didattico con le scuole e Campus estivi. Un prato recintato con **stalle, asinelli, coniglietti e galli**. Uno spazio perfetto per vivere



In Primiero l'attività estiva ha visto le Tagesmutter impegnate sul territorio per animare la Festa dei Carmeni e Carmenini a Mezzano e una serie di "Merende pedagogiche" dedicate alle famiglie.

Le numerose altre progettualità hanno accompagnato i bambini al lago, in piscina, nelle campagne tra i vigneti o nei contesti cittadini e paesani nella consapevolezza che l'infanzia ha il diritto di vivere tutti i contesti, perché ogni luogo può essere educativo se percorso con chi del suo lavoro ne fa un impegno educativo-sociale.

E poi arriva settembre che, per alcune zone del Trentino, coincide con la chiusura delle attività turistiche e un tempo di vacanza

ritmo della giornata. Da ottobre in poi sono importanti i tempi delle accoglienze e dei saluti. Le parole di una coppia di genitori ci fa comprendere come questo passaggio giornaliero sia importante, denso di significati ed emozioni: *"C'è differenza nell'affidare il primo, il secondo o il terzo figlio. Con mio marito abbiamo concordato che nel momento dell'accoglienza quotidiana ci fa piacere avere tempo. Un tempo disteso, senza fretta, per condividere cose concrete ma anche aspetti emotivi. Sappiamo che per la Tagesmutter non è facile, soprattutto quando il gruppo è completo, ma questo a noi fa tanto piacere"*. ■

Per informazioni: [www.tagesmutter-ilsorriso.it](http://www.tagesmutter-ilsorriso.it) tel. 334 68 87 193



**G**esualdo Bufalino era un uomo di immensa cultura. Amico di Leonardo Sciascia, aveva passato la sua vita a Comiso, in Sicilia, dove faceva l'insegnante. Morì a 76 anni, nel 1996, in un incidente stradale. Bufalino, che era uno studioso schivo e profondissimo, divenne improvvisamente famoso quando nel 1981 venne pubblicato un suo romanzo, *Diceria dell'untore*, che aveva iniziato a scrivere trent'anni prima e che gli valse il premio Campiello. Ciò che lo contraddistingueva non era solo la sconfinata cultura, ma anche

**sioni, che magari qualcuno potrebbe sentire come lontane da noi nel tempo e nello spazio?** Perché esse, che sono nate in una terra insanguinata che conosceva bene i disastri della violenza, sono la risposta più efficace a coloro – e sono tanti – che nel nostro Paese pensano che l'unico modo per sradicare la violenza sia la sottocultura della repressione. Rovesciando le parole di un manifesto di molti anni fa, lo slogan politico e sociale che oggi sembra avere più fortuna potrebbe essere questo: "punire, non educare". A me, che in mezzo a ragazzi e ragazze

**di fronte alla violenza «abbiamo bisogno di strumenti principalmente culturali».**

In questa prospettiva è necessario mettersi nell'ordine di idee che **investire nell'educazione e nell'istruzione non sono soldi buttati, ma è l'unica garanzia per formare la coscienza civile dei cittadini.** E questo investimento educativo non è un affare dei privati o di qualche associazione, ma è il compito più lungimirante per uno Stato, perché così si costruisce la trama di quello che sarà il tessuto di una società. Paradossalmente a volte sembra che di questa semplice verità siano consapevoli più i regimi dittatoriali (che sull'educazione dei giovani e sulla propaganda hanno investito sempre senza risparmio di risorse!) e le organizzazioni criminali (per le

**L'educazione, contro la violenza**

## Un esercito di maestre

Tanti nel nostro Paese pensano che l'unico modo per sradicare la violenza sia la sottocultura della repressione. Ma di fronte alla violenza «abbiamo bisogno di strumenti principalmente culturali». L'educazione, l'istruzione rappresentano l'unica garanzia per formare la coscienza civile dei cittadini

di **Alberto Conci**

l'impressionante lucidità dello sguardo, e fra le mille cose che ci ha lasciato vorrei ricordare poche sue parole, ormai famosissime: «La mafia sarà vinta da un esercito di maestre elementari». C'è in queste parole, pronunciate da un uomo che insegnava in un istituto magistrale, un'intuizione fulminante: una delle forme di violenza e di illegalità più devastanti per la convivenza civile non è una fatalità, ma è, come diceva Falcone, un *fat-to umano* che avrà un termine e potrà essere vinto con la più efficace delle armi: l'educazione da parte di un esercito di maestre elementari. Un'immagine che richiama le parole di Paolo Borsellino, il quale riteneva che la mafia sarebbe stata vinta nel momento in cui i giovani le avessero tolto il consenso: «Se la gioventù le negherà il consenso – sosteneva – anche l'onnipotente e misteriosa mafia svanirà come un incubo». Come dire che anche la violenza che appare più invincibile e più onnipotente si sfalda come la nebbia attraversata dal sole se insegniamo e facciamo sperimentare ai bambini e ai giovani il valore di una convivenza fondata sulla legalità costituzionale e sul rispetto dell'altro.

**Perché prendo spunto da queste rifles-**



so passato tutta la vita, questa prospettiva appare assurda semplicemente perché è inefficace, non colpendo la radice del problema e illudendosi di stirparlo togliendo di mezzo chi quel male ha commesso. È una tentazione molto diffusa quella di menar le mani, o di promettere di menarle, per risolvere i problemi. Ma quando si parla dei più giovani, e non solo di loro, dobbiamo essere chiari su un punto: se l'unica risposta che siamo in grado di mettere in campo di fronte alla devianza è la violenza repressiva, abbiamo fallito. Anche se magari ci sembra che la nostra violenza sia una risposta legittima.

So benissimo che esiste una quota di violenza che anche le società democratiche consentono per proteggere i cittadini, affidandone il monopolio alle forze dell'ordine, e la Costituzione stabilisce anche per il carcere l'obiettivo della rieducazione. Ma come ha scritto su La Stampa la giudice Paola Di Nicola Tavagnini,

quali i giovani sono manovalanza a basso costo) che non uno Stato che poggia su una costituzione democratica. Certo, la repressione fa sempre effetto, rispetto all'educazione, perché interviene bloccando con la forza ciò che è inaccettabile per la convivenza. E lo fa in modo vistoso. Ma quando tiriamo un sospiro di sollievo per un problema "risolto" con il ricorso alla forza, un minuto dopo dovremmo cominciare a lavorare sul piano educativo perché non si ripeta. Perché, vale la pena di sottolinearlo ancora una volta, **la struttura di un Paese è data dalla cultura che plasma la convivenza e soprattutto dal valore che si attribuisce all'educazione alla convivenza.** E valore vuol dire anche investimenti, perché si investe su ciò in cui si crede. Quanto ne siamo consapevoli in questo Paese? Non lo so. **È come se non riuscissimo a liberarci dall'idea che l'educazione ser-**





va a poco e che la repressione sia l'unica arma efficace contro la violenza: vale per la violenza contro le donne, che è una piaga terribile di cui vediamo solo la punta dell'iceberg, vale per le babygang. Il problema è che alla potenza trasformatrice dell'esercizio di maestre elementari e al rifiuto del consenso da parte dei giovani di cui ci hanno parlato rispettivamente Bufalino e Borsellino forse la maggior parte degli italiani non crede proprio. Perché crederci significa avere il coraggio di guardare lontano...

Ci fu un breve momento, durante il maxiprocesso di Palermo, in cui Giovanni Falcone confessò felice: «La gente è con noi». Ma poi dovette fare i conti con le proteste della cittadina infastidita dalle sirene della scorta e con l'opposizione di chi avrebbe dovuto sostenere il suo lavoro dentro la magistratura e dentro le istituzioni politiche. Ogni tanto mi chiedo se la contrapposizione fra quel «la gente è con noi» e la solitudine in cui si trovava quando cinquecento chili di tritolo lo uccisero a Capaci assieme a Francesca Morvillo, Rocco Dicillo, Vito Schifani e Antonio Montinaro, non sia esattamente l'immagine del nostro Paese. Che non sa credere mai fino in fondo nella possibilità di contrastare la violenza con gli strumenti dell'educazione e della legalità costituzionale sui quali poggiano l'etica pubblica, il senso di comunità, il riconoscimento del valore delle relazioni e del bene comune.

Non credo tuttavia che ci resti solo lo spazio della rassegnazione di fronte alla dilagante demagogia della repressione come soluzione di ogni problema. Mi sembra piuttosto che si debba ostinatamente continuare a far leva sulla razionalità giuridica della costituzione, sull'educazione al bene comune, sul rispetto della persona come fondamento della convivenza. Magari, direbbe don Milani, non riusciremo a salvare tutti. Ma almeno avremo salvato qualcuno e ci saremo salvati l'anima. Che non è poco. ■

## STAGIONE 2023-2024

# Teatri: le convenzioni Carta In Cooperazione

Le convenzioni Carta In Cooperazione riservate ai soci: sconti e tariffe ridotte per seguire gli spettacoli delle Stagioni teatrali e per frequentare le scuole di teatro e di danza



### ■ Trento TEATRO PORTLAND

Con Carta In Cooperazione:

- biglietto d'ingresso agli spettacoli a tariffa ridotta
- sconto 10% sui corsi della scuola

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

Info e prenotazioni  
prenotazioni@teatroportland.it  
tel. 0461 924470, 339 1313989  
www.teatroportland.it

### ■ Trento TEATRO DI VILLAZZANO, ESTROTEATRO

Con Carta In Cooperazione:

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

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

Informazioni  
www.estroteatro.com  
comunicazione@estroteatro.it

### ■ Rovereto ORIENTE OCCIDENTE

Con Carta In Cooperazione:

- tariffa ridotta (variabile dal 5% al 10%) sulle iniziative di formazione sulla danza



- sconto sul costo del biglietto intero, per l'ingresso agli spettacoli nei teatri per il Festival Oriente Occidente.

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

Informazioni  
Tel. 0464 431660 - www.orienteoccidente.it

### ■ Pergine TEATRO COMUNALE DI PERGINE VALSUGANA

Con Carta In Cooperazione

L'Associazione Culturale Aria riconosce ai soci possessori di Carta In Cooperazione, la tariffa ridotta su biglietti di ingresso e abbonamenti per la stagione di Prosa "Teatro di Pergine".

Il Comune di Pergine riconosce ai soci possessori di Carta In Cooperazione, la tariffa ridotta su biglietti di ingresso e abbonamenti (Abbonamento Grande Stagione e Abbonamento Stagione Comune di Pergine) per la Stagione di Prosa "Stagione Comune di Pergine 2023/2024".

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

Informazioni  
Tel. 0461 534321 - www.teatrodi Pergine.it

### ■ Riva del Garda, Arco, Nago-Torbole SERVIZIO ALTOGARDA CULTURA

Con Carta In Cooperazione:

- sconto 10% su biglietti di tutti gli spettacoli della stagione di prosa. Lo sconto si applicherà ai biglietti "interi", non ai biglietti che fruiscono già di altro tipo di riduzione.
- ogni Carta In Cooperazione dà diritto allo sconto per una sola persona

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

### Carta in Cooperazione

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







## 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

## SCUOLA E SOCIETÀ IN TRENTINO. UNA STORIA (1945-2006)

di Quinto Antonelli, ed. Società di St. Trent.  
di Sc. St., Trento 2023

Come prosecuzione del suo primo volume (*Storia della scuola trentina. Dall'umanesimo al Fascismo*, ed. Il Margine, Trento 2013), con questo secondo Quinto Antonelli estende fino all'attualità il periodo di analisi storico-critica sul sistema formativo in questa particolare *terra in montanis*. Un lavoro segnato – oltre che da provata professionalità – da quella forte partecipazione emotiva caratterizzante le sue molte opere storiche, e capace di coinvolgere chi vi si addentra. È il prodotto di un minuzioso lavoro che, partendo da documentazione accertata, fa di

quest'opera “un grande e appassionante romanzo collettivo, un crocevia di tante altre storie: la storia sociale di un'infanzia, quella più povera, perennemente combattuta tra obbligo scolastico e precocissimo avvio al lavoro; la storia dei saperi e della cultura di comunità a lungo sospese tra due nazioni e tra molteplici appartenenze”. In questo quadro, la specifica sensibilità dell'autore inserisce, da protagonisti, i molti componenti della comunità educante, con le loro storie personali o istituzionali: ragazzi e loro famiglie, docenti, uomini politici e funzionari statali, persone religiose, pensatori, giornalisti... Nell'insieme, un emozionante atto d'amore verso la scuola e verso i suoi protagonisti. Così nel primo, così nel secondo volume.

## GUIDA AL PARCO NATURALE LOCALE DEL MONTE BALDO

di Aa.Vv., ed. Osiride, Rovereto 2023

Esce in seconda edizione, a prova dell'apprezzamento che già ha avuto questa Guida. È un condensato di riflessioni storico-geografiche, geologiche, faunistiche, botaniche sul microclima e sulla straordinaria fisionomia dell'intorno del Monte Baldo. Sotto il coordinamento di Alessio Bertolli e la cura redazionale di Claudio Beretta, collaborano firme plurime (oltre trenta), capaci di fondere in testi e immagini la passione per la natura, la capacità di cogliere bellezze, il rigore scientifico. Nel presentare

questo lavoro il presidente del Parco, Dante Dossi, evidenzia tra l'altro gli aspetti botanici di questa rarità trentina, “tanto da diventare meta ambita di studiosi di natura, di speziali e farmacisti, fin dal 1400... e diventare Hortus Italiae, ampliatisi poi in Hortus Europae... e infine costituirsi ufficialmente come istituzione Parco”. Sono minuziosamente descritte le aree protette, le malghe del Parco, i luoghi più rilevanti, con documentati riferimenti alle caratteristiche tipiche di storia-archeologia-flora-fauna. La Guida è stata realizzata – in prima e seconda edizione – dalla Fondazione Museo Civico di Rovereto per conto del Parco, “per meravigliare, per aiutare a interpretare e ad apprezzare i tesori del Parco, in una visione d'insieme del territorio”.



## OTTO REGNI

di Daniele Iannetti, ed. del Faro, Trento 2023

Può succedere che durante un viaggio di divertimento si incontri – imprevedibile, non auspicabile – un viandante misterioso, capace di trascinare lontano e fuori dal tracciato programmato, in mondi di fantasia. Fino a trovarsi parte di un comune percorso. È l'attraversamento impervio degli Otto Regni, “tra la furia del vento e il sussurro dell'acqua”: magie, inganni, giochi di potere... per superare l'odio viscerale celato nel profondo e per far emergere le verità dall'inconscio personale. Il viaggio di divertimento diventa sconvolgente viaggio esistenziale – dalle terre di Ahria, attraverso la noia, alle terre di

Merà –, tanto misterioso quanto improbabile. Va detto che l'autore, Daniele Iannetti, nato a Trento nel 1992, fin da piccolo si è appassionato alle letture surreali, con radici nell'inconscio e nell'onirico, praticate nei videogames e nei manga: un mondo di vite e di culture ben noto alle ultime generazioni, meno appetibile per chi ha già vissuto qualche decennio nel secolo scorso; forse, per questo e per tutti, da tentar di capire. Sono mondi di evasione, di avventura e di magia, prudentemente usabili per pause nella concretezza della vita reale, così povera di appigli sicuri, pervasa di nebbie e di incertezze. “Apri gli occhi. Aveva la vista annebbiata...”. Ma poi: “Insieme ce la faremo, insieme vinceremo!”.



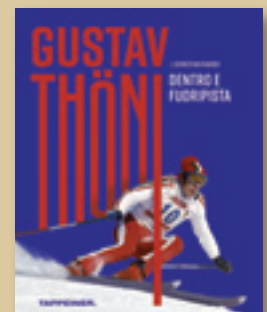
Si apre l'autunno. Nelle palestre o sulle piste di atletica, o anche solo in uno spiazzo accanto, a casa gli appassionati della neve si preparano allo sci. E Gustav Thöni ne è l'immagine-invito, “dentro e fuori pista”. In questo bel volume troviamo la biografia di una delle più fulgenti stelle dello Sci Alpino italiano e internazionale. Se lo merita, lui che – come precisa l'autore – “è l'ultima persona che si darebbe troppa

## GUSTAV THÖNI Dentro e fuori pista

di J. Christian Rainer, ed. Athesia Buch, Bolzano 2022

importanza”; lui che generalmente passa per persona taciturna, timida, chiusa, ma che lo è solo quando deve accennare a sé stesso, mentre se si tratta di parlare d'altro e di altri “è narratore affabile, arguto, divertente, profondo”. Rainer aggiunge: “Colpisce che dei suoi compagni di imprese agonistiche nessuno, proprio nessuno, dica una sola parola negativa su di lui... con una ammirazione non solo per Thöni come sciatore, ma soprattutto come persona”. In questa

ponderosa e accurata biografia – fatta di scavi in archivi famigliari e pubblici, di cronache giornalistiche, di testimonianze vive – troviamo una osservazione da sottolineare: Gustav Thöni, campione assoluto nello sport, è anche personaggio di spicco per la storia dell'Alto Adige “costruendo ponti e abbattendo muri... una locomotiva dello sviluppo di questa terra, simbolo umano e trasversale della sua pacificazione”.



**A**pi sociali, api mellifere, api solitarie: nelle nostre città vivono anche loro, piccoli, straordinari animali complessi, con incredibili adattamenti evolutivi e ruoli ecologici precisi, spesso misconosciuti. Oltre alle classiche “api da miele”, che tutte e tutti conosciamo, migliaia di altre specie di insetti impollinatori animano il nostro “intorno”, e hanno dei problemi causati da noi umani, problemi che possiamo risolvere e mitigare (inquinamento, cambiamento del clima e degli ecosistemi, distruzione dei loro habitat, sono i principali).

Ecco perché il Muse ha avviato alcuni progetti sia di ricerca scientifica, che di *citizen science* (progetti di ricerca scientifica ai quali



**Muse e Comune di Trento**

## Una città amica delle api

Le api sono in declino per i problemi causati da noi umani, con conseguenze per la biodiversità, la sicurezza alimentare, la qualità della vita. Perché colture e flora selvatica in 4 casi su 5 dipendono dall'impollinazione d'insetti. Ecco progetti e iniziative del Muse e del Comune di Trento

di **Maddalena Di Tolla Deflorian**

partecipano anche i semplici cittadini) e anche di divulgazione e sensibilizzazione.

### MUSE: MOSTRA E HOTEL DELLE API

Parlando di cultura e sensibilizzazione, ricordiamo che **sino al 15 ottobre 2023** si può visitare *“Citta a misura d'ape. Alla ricerca di possibili equilibri”*, la mostra fotografica allestita nel parco del Muse, nei cui orti per altro da tempo esiste un Bee-hotel, una struttura che aiuta le api offrendo loro, accanto alle piante adatte a loro negli orti, anche un “edificio” accogliente.

La mostra, organizzata su pannelli, presenta gli splendidi scatti di Luca Mazzocchi e Nicola Orepuller, che illustrano sia biologia che bellezza delle api sociali e di quelle, me-

no conosciute dette “api solitarie”, sempre preziose impollinatrici.

Gli insetti impollinatori sono essenziali per l'equilibrio degli ecosistemi e perché senza di loro le nostre vite sarebbero molto più povere e il nostro cibo molto scarso. Si stima infatti (dati del Muse di Trento) che **circa il 75% delle piante sulla terra si avvalga dell'impollinazione entomofila**, ad opera di una vasta gamma di specie di insetti, tra cui lepidotteri (10%), coleotteri (15%), ditteri (27%) e, soprattutto, imenotteri (48%), fra i quali vi sono appunto le api.

### BEETRENTO: MISURARE LA QUALITÀ DELL'AMBIENTE

Esiste il progetto sperimentale “BeeTrento”, promosso dal museo con il comune di Trento, la Libera Università di Bolzano, il Garden Club Trento, la Federazione Trentina del Biologico e del Biodinamico e alcuni apicoltori urbani. La collaborazione, che ha carattere di innovazione, ha lo scopo di

**Acl Trento**

## Cani, gatti, animali smarriti: cosa fare

Sono tanti, troppi gli appelli di cani, gatti, conigli, pappagalli e altri piccoli animali domestici smarriti. Il consiglio è di stare molto attenti, per evitare di perdere i compagni di vita, e poi di farsi aiutare da associazioni del posto serie e conosciute, e di iniziare stampando e diffondendo sempre molte locandine e di usare molto i social e il passaparola per diffondere gli appelli: le segnalazioni sono il modo più rapido e sicuro di sapere se il vostro cane, gatto, pappagallo o altro animale è stato visto e dove e per tutelarli mentre è disperso. Non smettete di cercarli a lungo, siate costanti, i risultati spesso poi arrivano.

**RINGRAZIAMENTI, DONAZIONI**  
Nettuno e i cani Zampos. Zampos

significa ZAmpe OSpiti, ed è il nome del nostro progetto speciale per cani vecchi o malati, che salviamo da durissimi canili, riscattandoli e mantenendoli poi in pensioni di eccellenza. Nettuno è uno dei fortunati, che però ha vissuto un incubo per oltre dieci anni, rinchiuso senza cure adeguate. Aveva i denti completamente marci ed una infezione dolorosa in bocca e un tumore anale. Oggi vive in una pensione residenziale immersa nel verde, libero in un ampio spazio con accesso alla casa.

**Grazie** a chi ha donato per i cani che manteniamo. Potete donare e diffondere le storie (sono sul sito <https://www.aclodv.org>). Donazioni ad ACL Odv sede Trento IBAN: IT62J083270325800000002044, con causale “Zampos, donaz rivista coop”.

Avvisate su [acltrento@gmail.com](mailto:acltrento@gmail.com) per essere ringraziati. Per info 349 2302344.





mappare la qualità dell'aria e la biodiversità botanica della città di Trento attraverso l'analisi dei pollini raccolti dalle api mellifiche (*Apis mellifera*), o api da miele, all'interno dell'area urbana. I risultati del monitoraggio permetteranno di raccogliere i primi dati sulla qualità ambientale di Trento e di fornire informazioni all'amministrazione comunale utili per indirizzare le future politiche ambientali. Avevamo raccontato nei mesi scorsi del progetto analogo condotto dall'associazione di apicoltori Apival in Alta e Bassa Valsugana, dal quale emergeva una preoccupante situazione di presenza di inquinanti nei pollini raccolti a campione. Adesso anche il Muse e la città capoluogo si sono attivate.

#### CITTADINI SCIENZIATI AL PARCO DI GOCCIADORO

Un altro progetto innovativo di cosiddetta Citizen Science è **Cross-Polli:Nation**, che ha portato a settembre un gruppo di

tecnici del Muse a guidare cittadine e cittadini e appassionati a monitorare la biodiversità del parco di Gocciadoro. Il progetto prevede, attraverso il coinvolgimento e la partecipazione dei cittadini e delle scuole, varie azioni che vanno dalla conoscenza dei diversi gruppi funzionali, al monitoraggio fino al miglioramento degli habitat e alla comunicazione, secondo uno schema elaborato nel Regno Unito e successivamente recepito dal team italiano e riadattato alla nostra realtà.

Ma la collaborazione con i funzionari e l'amministrazione del comune capoluogo (Trento) va oltre ai progetti di monitoraggio, portando conoscenza e la possibilità di scegliere come gestire il ricco verde urbano della città nel massimo rispetto possibile



L'immagine di "Ho un'ape in testa", la campagna del Comune di Trento per la sensibilizzazione sull'Apicoltura come Bene Comune. Nelle foto, la mostra nei giardini del Muse (fino al 15 ottobre) dedicata alle api

delle api, ad esempio regolando lo sfalcio secondo i loro bisogni stagionali e togliendo pesticidi e prodotti chimici pericolosi per le api dalle pratiche colturali. Trento è infatti dal 2023 nella rete delle Città amiche delle Api. La rete (che conta oggi circa 200 comuni aderenti e decine di enti sostenitori) è nata nel 2016 in Umbria, nell'ambito della CooBEEration Campaign, campagna di sensibilizzazione sul valore dell'Apicoltura come Bene Comune, con il suo claim "Ho un'ape in testa" e la simpatica l'ape Anna come mascotte, che a sua volta era inserita nel più ampio progetto di cooperazione "Mediterranean CooBEEration. Una rete per l'apicoltura, la biodiversità e la sicurezza alimentare", finanziato dall'Unione europea. Aderiscono al progetto decine di comuni anche in Africa e Medio-Oriente (Libano, Marocco, Palestina, Tunisia). ■

#### Info e approfondimenti

Muse, mostra api e progetti pro-api:  
<https://www.muse.it/events/citta-amisura-dape-2023/>  
 Cross-Polli:Nation:  
<https://www.crosspollination.it/>  
 Rete dei comuni italiani amici delle api.  
<https://www.comuniamicidelleapi.it/>

**RISPARMIA  
CON**

**CATTOLICA  
ASSICURAZIONI**

DAL 1896

SIAMO A TRENTO SUD  
DI FIANCO AL SUPERSTORE

**CHIEDI  
UN PREVENTIVO  
RC AUTO**



**SOCIETÀ CATTOLICA  
DI ASSICURAZIONE**

AGENZIA ASSICOM SRL

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

“Ciao, hai dormito?”. Una domanda che è spesso la prima del mattino, un po' come quell'unica domanda d'amore di Elsa Morante, “Hai mangiato?”. Un altro modo di dire ti voglio bene, per me tu sei importante ed è importante sapere come stai, se il tuo corpo prima di ogni altra cosa è pronto a sorreggerti e accompagnarti dentro un nuovo giorno. Eppure la risposta

Il professor Filip Swirski, direttore del Centro per le ricerche cardiovascolari della Icahn University e autore dello studio, conferma: “Con questa ricerca abbiamo puntato a identificare i meccanismi che collegano il sonno e la salute del sistema immunitario nel lungo periodo. E i risultati hanno dimostrato come negli umani e nei topi un sonno irregolare e turbato ha una profonda influenza sulla programmazione delle cellule

anche l'alterazione della struttura del DNA. I ricercatori hanno ricavato anche dei modelli di sonno dall'analisi comparata sui topi, prima lasciati dormire indisturbati e poi con un sonno frammentato e poi ancora con un sonno ininterrotto. Su un totale di 26 settimane di raccolta di campioni, i risultati hanno confermato quelli emersi dal gruppo di ricerca umano.

Insomma, dormire male non fa bene e lo sappiamo anche senza essere a conoscenza dei risultati di ricerche che ce lo confermano: siamo più suscettibili, deboli, assenti, abbiamo difficoltà a concentrarci e siamo

## Il sonno senza ristoro

# Dormire poco ci infiamma

Insomnia, riposo insufficiente e di scarsa qualità: sono un problema? Sì. L'insonnia intacca le cellule del sistema immunitario e può indurre disordini infiammatori

di Anna Molinari

non è sempre quella che vorremmo sentire. **Sempre più frequentemente le persone dormono male: insonnia, incubi, crisi d'ansia, riposo insufficiente e di scarsa qualità. È un problema? Sì.** E non principalmente perché ci ritroviamo rintronati durante il giorno, assenti, affaticati, disattenti, semplicemente stanchi.

**L'insonnia cronica è un problema principalmente perché intacca le cellule del sistema immunitario e può indurre disordini infiammatori e malattie cardiovascolari.** Lo sostiene uno studio della Icahn School of Medicine del Monte Sinai. Più specificamente, perdere sonno in maniera consistente e costante (e **per perdere sonno si intende almeno un'ora e mezzo ogni notte**) aumenta i potenziali rischi legati alla salute.

## SONNO E DIFESA IMMUNITARIE

La ricerca, pubblicata lo scorso settembre sulla rivista *Journal of Experimental Medicine*, è la prima a mostrare come il sonno alteri la struttura del DNA dentro le cellule staminali che producono i globuli bianchi, con un possibile impatto a lungo termine che provoca infiammazioni e contribuisce allo sviluppo di patologie infiammatorie. Le cellule immunitarie combattono le infezioni, ma se il numero di queste cellule aumenta in maniera sproporzionata si innesca un'iper-reattività che causa infiammazioni: effetti che, recuperando nelle ore o nei giorni successivi il sonno perduto, non sembrano essere reversibili.



immunitarie e sul loro lavoro, causando una perdita significativa dei loro effetti protettivi e peggiorando la possibilità o la stessa insorgenza di infezioni. Effetti che purtroppo hanno conseguenze di lunga durata.”

## DORMIRE DALLE 7 ALLE 8 ORE AL GIORNO

Uno studio che mette in evidenza l'importanza per gli adulti di dormire dalle 7 alle 8 ore al giorno per contribuire alla prevenzione delle infiammazioni e delle malattie, a maggior ragione per coloro che versano già in condizioni di fragilità. La ricerca ha monitorato 14 adulti in salute, prima durante un sonno regolare di 8 ore ogni notte, per 6 settimane; in un secondo momento, lo stesso gruppo ha ridotto il sonno di 90 minuti ogni notte, per altre 6 settimane: a conclusione di questo periodo, i ricercatori hanno analizzato i parametri del sangue e delle cellule del sistema immunitario. Tutti i partecipanti avevano subito significativi cambiamenti nelle cellule – note anche come cellule ematopoietiche – dovuti alla mancanza di sonno, che ha provocato

meno presenti, anche a livello emotivo, nelle nostre attività.

## LO STRESS

Adesso sappiamo anche che gli effetti di un sonno frammentato e irregolare, anche dopo settimane in cui ci sembra di recuperare il sonno perduto, non si annullano. Sappiamo anche che le nostre vite insistono con una pressione spesso esagerata sulla nostra capacità di resistenza e resilienza. E forse è proprio da lì che dovremmo cominciare a rivedere le nostre emozioni e le nostre priorità, da quelle ore di veglia in cui raccogliamo condizioni di stress superiori alle nostre possibilità di gestirlo, salvo poi scaricarlo durante la notte in un sonno che non porta ristoro. ([unimondo.org](http://unimondo.org))

*Anna Molinari, giornalista freelance e formatrice, laureata in Scienze filosofiche, collabora con diverse realtà sui temi della comunicazione ambientale. Gestisce il portale [www.ecoselvatica.it](http://www.ecoselvatica.it), progetto indipendente di divulgazione filosofica. È istruttrice Master CSEN di Forest Bathing. A dicembre 2020 è uscito il suo primo libro, Ventodentro. ■*



**Sabato 2 settembre 2023**

## Il “Coop Running Trophy” al team Coop Trentino

Il team Coop Trentino ha vinto il “Coop Running Trophy”. Una giornata all’insegna dello sport e dello stare insieme, ma anche della solidarietà a favore di Airalzh

**S**abato 2 settembre il team Coop Trentino si è aggiudicato il gradino più alto del podio nella classifica a squadre del “Coop Running Trophy”.

Il Coop Running Trophy è l'evento sportivo di socialità e divertimento che Coop Trentino e Coop Norvegia hanno organizzato e dedicato ai collaboratori e agli amministratori delle Cooperative di Consumo trentine, italiane ed europee. Ai blocchi di partenza della gara, sabato si è formato un gruppo composto da 55 tra collaboratori e amministratori di Coop Trentino, Coop Norvegia, Coop Liguria, Coop Centro Italia e Coop Italia. All'evento erano presenti anche il CEO di Coop Norge, Philipp Engedal, il segretario generale di EuroCoop Todor Ivanov, il Presidente di ANCC Coop Marco Pedroni e il Presidente di SAIT-Coop Trentino Renato Dalpalù.

**L'evento è nato per celebrare i 10 anni di collaborazione di Coop Norvegia e Coop Trentino negli eventi sportivi di importanza internazionale** (come le prestigiose Marcialonga e Tour de ski): una collaborazione che ha portato Coop Norvegia a diventare nel 2018 lo sponsor

principale della FIS (International Ski Federation) Cross Country World Cup fino al 2025.

### LA CORSA DELLA MARCIALONGA

Il Coop Running Trophy si è svolto in concomitanza con l'appuntamento podistico della Marcialonga Running, sabato 2 settembre 2023 a Moena ed ha così avuto come scenario il contesto bellissimo delle valli di Fiemme e Fassa le Dolomiti. La Marcialonga Running è infatti la corsa podistica della Marcialonga, un appuntamento che si rinnova ormai da 20 anni nel primo weekend di settembre; si tratta di una gara adatta a tutti, da fare da soli o in squadra, per una staffetta; in questo secondo caso il tracciato viene suddiviso in tre frazioni, ognuna delle quali deve essere percorsa da un membro della squadra. I partecipanti possono inoltre scegliere se iscriversi alla classica lunghezza di 26 km (Moena-Cavalese), oppure se partecipare alla Mezza Maratona di 21 km (Moena-Masi di Cavalese).

La giornata di sabato 2 settembre è iniziata con la preparazione alla gara insieme ai campioni del fondo Cristian Zorzi, Hans Christer Holund, Petter Soleng Skinstad e Lara Peyrot; alle 16.30 il via alla corsa, che ha visto da subito il team Coop Trentino tenere testa alle altre squadre in sfida e infine vincere. Alla cerimonia di premiazione la squadra prima classificata ha ricevuto lo speciale Trofeo: realizzato in legno dall'artista Igor Paluselli, è itinerante e continuerà a tornare in val di Fiemme fino a quando non verrà vinto dallo stesso Team per tre edizioni consecutive.

Nella serata di sabato 2 settembre, grande festa a conclusione di una giornata all'insegna dello sport e dello stare insieme, un'occasione unica d'incontro tra collaboratori e amministratori delle Coop di tutt'Europa.

### SOSTEGNO AD AIRALZH

Ma il Coop Running Trophy è nato anche come iniziativa di solidarietà: parte della quota d'iscrizione delle staffette è stata infatti devoluta ad Airalzh, l'Associazione Italiana Ricerca Alzheimer, per sostenere i loro importanti progetti di ricerca (7 progetti di



**Nelle foto: sul gradino più alto del podio, il team Coop Trentino, con il trofeo conquistato (una scultura in legno dall'artista Igor Paluselli)**

ricerca di giovani ricercatori italiani) e l'attività nella sensibilizzazione sull'importanza di sani stili di vita per ridurre il rischio di molte malattie.

Sait Coop Trentino collabora con Airalzh già da molto

tempo; quella tra Coop e Airalzh è una collaborazione che dura da anni e ha già dato molti frutti. Dal 2016 a oggi le cooperative di consumatori hanno già donato all'associazione oltre 2.800.000 di euro per finanziare ricerche in diversi ambiti, che contano più di 200 pubblicazioni su riviste scientifiche internazionali.

Complimenti a tutti i membri del team per questa vittoria! (c.g.) ■

La lista delle persone che in Italia sono in attesa di un trapianto d'organo conta oggi oltre 8000 pazienti, 45 in Alto Adige; ma i trapianti nel 2022 sono stati solo 3843 (+ 2,53% rispetto al 2021); in Alto Adige non si effettuano trapianti, ma solo prelievi d'organo. Nel 2022 i donatori effettivi, a livello nazionale, sono stati 1.460 (+ 5,26% rispetto al 2021);

## Aido Bolzano

# Quel sì alla vita

È ancora grande la distanza tra il numero di organi donati e persone in lista di attesa, anche se i potenziali donatori sono in aumento. Fondamentale è l'informazione. Ecco le prossime iniziative di Aido Bolzano

in Alto Adige ci sono stati 12 donatori effettivi che hanno donato 44 fra organi e tessuto. Le dichiarazioni di volontà raccolte fino ad oggi sono quasi 17 milioni in Italia e oltre 150.000 in Alto Adige: grandi numeri, ma come si vede fortemente insufficienti. "Esiste ancora una sproporzione fra organi donati e persone in lista di attesa – ci spiega **Gianfranco Maffei, presidente del Gruppo Comunale AIDO "Giuliana Ballerini" di Bolzano** – Spesso succede che chi attende muoia prima per le complicazioni della propria patologia. Per questo è evidente quanto sia importante che ognuno di noi prenda autonomamente questa decisione, dopo essersi sufficientemente informato: più donatori ci sono, più è possibile che anche le persone a noi care che potrebbero trovarsi in quella condizione possano continuare a sperare e vivere".

### COME SAPERNE DI PIÙ

Per informare e promuovere la cultura della donazione, il Gruppo Aido di Maffei è molto attivo con iniziative e partecipazioni a eventi; nei prossimi mesi saranno ad esempio alla "Festa della Solidarietà" il 23 settembre 2023 in piazza Matteotti a Bolzano, mentre il 24 settembre li vedrà presenti alla "Bolzanoinbici", in piazza della Vittoria", sempre a Bolzano.

Seguiranno il 1° ottobre la Giornata Nazionale Aido (Parrocchia "Tre Santi" di Bol-

zano, con il "Caffè Aido" a offerta libera), e poi tre incontri informativi con la comunità: il primo il **5 ottobre a La Villa in Badia**, il **12 ottobre presso lo Spazio77 di via Dalmazia a Bolzano** e infine il **26 ottobre al Circolo Acli di Egna**. Dal

**9 al 12 novembre** è prevista la partecipazione alla **Fiera d'Autunno** di Bolzano. Il **9-10 dicembre** il Gruppo sarà presente alla **Mostra collettiva di Pittura**, in collaborazione con gli artisti dell'associazione "Amici dell'Arte", alla sala della Parrocchia "Tre Santi" di Bolzano, con asta di beneficenza delle opere esposte. "La nostra associazione – aggiunge Maffei – è l'unica che ha l'autorizzazione da parte del

Ministero della Salute per raccogliere adesioni nelle manifestazioni a cui siamo invitati".

**Gli eventi, e in particolare gli incontri, sono occasioni preziose per saperne di più, per capire,** "Aido si occupa dal 1973 di informare e sensibilizzare sul tema della donazione degli organi post mortem; nella nostra provincia l'attività è iniziata nel 1974, quest'anno celebriamo il 50° anniversario dalla fondazione – ci racconta Maffei – Il nostro intervento si concretizza con la presenza dei nostri volontari nelle scuole superiori, dove siamo invitati ogni anno a confrontarci con le classi quarte e quinte, e poi nella partecipazione alle manifestazioni alle quali siamo invitati: portiamo informazione, grazie ai medici e agli specialisti, e testimonianze, per aiutare le persone ad avvicinarsi correttamente al tema. **Io stesso sono un testimone:** il 4 giugno 2010 ho avuto un trapianto di fegato dopo una lunghissima malattia e dopo che tutti gli interventi medici e le terapie non avevano permesso una risoluzione del

problema. Mi sono trovato nella condizione di sperare con tutte le mie forze, e con me la mia famiglia, che ci fosse una persona che avesse deciso in vita di donare i propri organi. Nel mio caso questo è avvenuto e per questo ho avuto la possibilità di continuare a vivere in modo normale. Purtroppo non tutte le persone in attesa di un organo hanno questa possibilità".

**La locandina dedicata alle prossime Giornate Nazionali del Sì Aido, che celebra quest'anno il 50° anniversario dalla fondazione. Nella foto sotto, Gianfranco Maffei, presidente Gruppo Aido Bolzano**



**In che modo si può diventare donatore?** Si può manifestare la propria volontà al momento del rinnovo della carta d'identità, presso il Comune cui ci si rivolge: in questa occasione si può rispondere in tre modi: dichiarazione positiva, dichiarazione negativa, nessuna dichiarazione nel qual caso saranno le famiglie che decideranno al posto del congiunto. Oppure ci si può iscrivere all'AIDO, in occasione di uno dei tanti eventi in cui sono presenti i volontari dell'associazione o presso la sede Aido di Bolzano, in via Dolomiti 14. Una terza modalità è l'iscrizione presso le ASL; infine sul sito nazionale AIDO e sulla sua app. (c.g.) ■

**Informazioni:**  
Gruppo Comunale AIDO  
"Giuliana Ballerini" Bolzano  
Via Dolomiti, 14, Premstallerhof,  
Piani di Bolzano  
Tel. 0471 285188  
bolzano-bozen@aido.it



## Il corso online La ginnastica che allena la mente

all'anno; a 50 anni si perde già il 20% della nostra efficienza mentale, si iniziano a notare le piccole dimenticanze, distrazioni. Le cellule nervose, se opportunamente stimolate, producono proteine capaci di nutrire il cervello prevenendo o posticipando la morte cellulare e incrementando le connessioni tra i neuroni; più i neuroni sono connessi tra loro più si crea riserva cognitiva, che ci consente di essere più efficienti a livello mentale, nonostante il passare degli anni. L'Associazione Assomensana, nata a Monza nel 2004, ha messo a punto un programma di stimolazione cognitiva, una vera e propria Ginnastica Mentale® che allena diverse funzioni: attenzione, concentrazione, memoria, logica, ragionamento, creatività, linguaggio, immaginazione, pianificazione,

orientamento spaziale e temporale. Numerosi studi confermano l'utilità del training cognitivo e rilevano che già dopo i primi 4 incontri si ottengono miglioramenti significativi e una sensibile riduzione della tonalità depressiva che spesso accompagna le persone che percepiscono il peggioramento delle proprie capacità cognitive. Durante ogni incontro si scopre come il benessere della mente passi anche attraverso adeguati stili di vita che tengano conto dell'alimentazione, la cura del sonno, l'attività fisica, la necessità di prendersi dei momenti per ritrovare la calma per il proprio corpo e la propria mente, la socializzazione. Per info: dr.ssa Maria Rita Di Gioia, tel. 3343643107, [mr.digioia@assomensana.it](mailto:mr.digioia@assomensana.it) ■

**R**ipartono a ottobre i corsi online di Ginnastica Mentale® Assomensana che aiutano a mantenere a livelli costanti e ottimali l'agilità, la flessibilità e le prestazioni del cervello. Due le fasce orarie proposte: martedì 17 ottobre dalle 17.30 alle 19 oppure mercoledì 18 ottobre dalle 9.30 alle 11. Alla soglia dei 30 anni il cervello inizia ad invecchiare perdendo l'1% di efficacia

## Il valore della dieta mediterranea Completo di cosa?

È preferibile associare sempre, nello stesso pasto o piatto, le proteine? La "completezza" nutrizionale in un solo pasto è una chimera: meglio bilanciare l'apporto di nutrienti nel corso della giornata, o della settimana

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

Il "primo piatto" è sempre più demonizzato: non bastavano i carboidrati a essere oggetto del fenomeno chiamato "carboboia", ora si fa largo la convinzione che sia preferibile associare sempre, nel medesimo pasto se non nel medesimo piatto, le proteine, oltre a verdura e frutta. Questa convinzione nasce da fonti autorevoli: se osserviamo l'"Healthy Eating Plate" presentato da Harvard, oppure "MyPlate" proposto dalle linee guida americane, vediamo la grafica stilizzata di un piatto diviso in 4 settori, con proporzioni solo lievemente differenti per le proteine, i cereali, la verdura e la frutta.

Il senso di questa semplificazione è stato quello di far capire all'americano medio che la bistecca non doveva occupare mezzo piatto: si doveva ridurre la porzione, oltre a ricordarsi che esistono le verdure, i cereali e persino la frutta. Questo perché negli Stati Uniti si consumano quantità di carne notevolmente maggiori rispetto a chi è abituato alla dieta mediterranea, e il primo messaggio da dare, giustamente in quel contesto, era di ridurre le porzioni di proteine di origine animale.

Tuttavia, la nostra situazione è diversa:



consumiamo meno carne e non siamo abituati a mettere nello stesso piatto tutto ciò che mangiamo, abbiamo i primi e i secondi piatti; siamo la "culla" della dieta mediterranea e non possiamo pensare che consumare un primo piatto non vada più bene per la declinazione di un messaggio sviluppato in tutt'altro contesto. Un primo piatto non è per forza solo "un carboidrato", definizione figlia di un tentativo di semplificare eccessivamente un argomento complesso: ad esempio la pasta è un mix

di carboidrati e proteine, queste ultime non in piccola quantità visto che può vantare il claim "fonte di proteine". L'idea di dover "completare" un primo piatto non è necessaria, soprattutto se consideriamo il suggerimento trasversale a molte linee guida di ridurre l'assunzione di proteine animali.

Il primo piatto preparato con ricette tipicamente mediterranee, e in porzione idonea, può rappresentare una scelta intelligente per un pasto, naturalmente accompagnato dalla porzione di verdura e frutta.

Si cercherà di bilanciare l'apporto di nutrienti nel corso della giornata, e più ancora su base settimanale; mentre l'idea di raggiungere una "completezza" nutrizionale in un solo pasto è, sostanzialmente, una chimera. Pensiamo poi a quante ricette tradizionali di primi piatti vedono l'aggiunta di legumi (pasta e fagioli o ceci, "risi e bisi"), piuttosto che di carne (ragù), pesce, ricotta o uova; in queste ricette si aggiunge una moderata quota proteica, distante dalla quantità contenuta in un secondo piatto, che proprio per tale ragione risulta interessante. Inoltre, l'idea di dover consumare a ogni pasto una quota proteica significativa per poter controllare meglio l'appetito viene smentita da due recenti studi scientifici, uno svolto in Italia dal professor Mario Lombardo e uno negli Stati Uniti dal dottor Joshua L. Hudson, i quali arrivano alla conclusione che la distribuzione proteica nel corso della giornata non ha un ruolo significativo nel controllo del peso corporeo.

Almeno per quanto riguarda la dieta dovremmo cercare di essere meno estrofili, ricordandoci del notevole patrimonio del quale siamo gli attuali eredi: la dieta mediterranea. ([consumatori.e-coop.it](http://consumatori.e-coop.it)) ■

**N**el raccolto d'autunno trentino spicca per unicità la rapa, un ortaggio antico un tempo molto diffuso, oggi nuovamente apprezzato per le sue particolari caratteristiche, anche nutrizionali: è la Rapa di Bondo (Valli



l'invecchiamento; è ipocalorica (18 cal/100g), perfetta per le diete dimagranti o per chi vuol tenersi in forma.

Questo tipo di rapa è il risultato di una selezione naturale: un ortaggio che si è adattato al clima e al tipo di terreno, e che è stato va-

gramma dal 3 al 5 novembre, con un'anteprima martedì 31 ottobre 2023.

Fu nella seconda metà dell'800 che un macellaio di San Lorenzo per offrire un buon prodotto, ma con un prezzo accessibile a tutti, ebbe l'idea di mescolare alla carne questa prelibata rapa bianca, abbondante proprio durante l'autunno: nacque così la ciuiga. **La Famiglia Cooperativa Brenta Paganella** (tra le più antiche del Trentino, fon-

A Bondo, San Lorenzo Dorsino, Storo, Piana del Lomaso

## Rape, ciuìghe, polenta e patate

L'autunno porta i nuovi raccolti e, con i nuovi frutti, le feste e le sagre per celebrare i sapori della tradizione, spesso da riscoprire. Protagoniste anche le Famiglie Cooperative locali

Giudicarie), simile a un cilindro, lungo 15-18 cm, ristretto e conico verso il basso, col diametro di 10-18 cm, ha la parte superiore verde chiaro, che sfuma poi nel violetto a seconda della maturazione, e diventa bianco nella parte inferiore.

**Rapy, la Rapa di Bondo è un ortaggio molto ricco di acqua e fibre: è diuretica, depurativa e disintossicante, uno "spaz-zino" del sangue, ricca di preziosi minerali (ferro, acido folico, calcio, fosforo, rame e zinco) e di vitamine C e B, che contrastano**

lorizzato dalle tecniche tradizionali di coltivazione e di conservazione.

**La Famiglia Cooperativa di Bondo e Roncone ne ha promosso la valorizzazione**, in collaborazione con il Comune di Sella Giudicarie e con il consorzio Sait: la Famiglia Cooperativa raccoglie infatti il prodotto dei dodici piccoli agricoltori della zona, uniti nella **Cooperativa Rapy**, e il Sait provvede a distribuirlo attraverso i negozi del sistema. Si tratta di una piccola produzione, che segue un preciso disciplinare.

**Il suo sapore singolare, agro e dolce al tempo stesso, la rende adatta ad accompagnare carni suine, formaggi, selvaggina e salumi.**

Nelle famiglie contadine si consumava abitualmente insieme alla polenta, anche perché era sempre disponibile, dal momento che si conserva bene fino al raccolto successivo.

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

### LA RAPA DI BONDONELLA CIUÌGA

La Rapa di Bondo è anche l'ingrediente che rende unica la Ciuìga, il salume al quale San Lorenzo Dorsino dedica una sagra di grande successo, quest'anno in pro-



**Remo Buratti, storico macellaio della Famiglia Cooperativa Brenta Paganella, produttore ufficiale della Ciuìga del Banale, presidio SlowFood del Trentino** (Foto: "Sagra della Ciuìga")



data nel 1893), con il suo storico macellaio Remo Buratti, è oggi il produttore ufficiale della Ciuìga del Banale, presidio SlowFood del Trentino.

La Sagra della Ciuìga è una grande festa popolare per le vie e nelle piazze del borgo di San Lorenzo Dorsino, per

ammirare (con visite guidate gratuite) le bellezze del borgo, i luoghi di produzione della ciuìga, il **mercato tipico** nelle cantine delle vecchie case contadine con produttori di eccellenze del Trentino. E allo stesso tempo avvicinarsi alle **degustazioni guidate** o gustare **speciali menu** dedicati alla ciuìga nei ristoranti del borgo. C'è anche la **sagra dei bambini**: laboratori creativi, letture di fiabe, giochi antichi, spettacoli di burattini e caccia al tesoro. **E poi "El paes**



**La Famiglia Cooperativa di Bondo e Roncone ha promosso la valorizzazione della Rapa di Bondo, insieme al Comune di Sella Giudicarie**



de sti ani”: nella villa di Senaso, un viaggio nel passato, con rievocazione di antichi mestieri e tradizioni contadine.

### **LA RAPA DI BONDO NELLA POLENTA**

La rapa di Bondo caratterizza anche una delle speciali ricette del Festival della Polenta, a Storo il **30 settembre e il 1° ottobre 2023**. La festa è dedicata alla famosa farina gialla della Valle del Chiese, con il centro storico di Storo che si anima di profumi, sapori e tanta musica dal vivo, ma il sabato ci sarà anche una degustazione di birre prodotte da mastri birrai trentini.

Organizzato per la prima volta a Storo nel 2015, grazie alla collaborazione tra la Pro Loco Storo M2 e la Cooperativa Agri '90, la festa è l'occasione per gustare la polenta in tante versioni sempre ricche di gusto: **car-**



**bonera, polenta macafana, polenta di patate, polenta con rape, polenta con noci, polenta e mortadella.** Dalle 12 alle 15.30 di domenica 1° ottobre è in programma la degustazione con votazione popolare; alle 16 la premiazione, con il Trofeo “La Ramina d’oro” e quello della “Giuria popolare”; oltre

a quella della polenta ci sarà anche la premiazione del concorso “Spaventapasseri in Sagra”. Storo è la capitale della polenta italiana: qui si produce il granoturco di una varietà antica, unica e autentica. La coltivazione prevede un sistema della **rotazione delle coltivazioni** per dare fertilità ai campi, non stancare il terreno e disabituare gli insetti dannosi. In questo modo il granoturco Nostro di Storo non è attaccato e il 99,9% dei chicchi sono sani. Il sistema della rotazione fra specie coltivate diverse si conferma garanzia ambientale, culturale e sociale per tutto il fondo valle. (c.g.) ■

**Sabato 28 e domenica 29 ottobre 2023**

## **Festa della patata del Lomaso**

Degustazione, visite guidate, eventi alla scoperta della Piana del Lomaso in Val Giudicarie e delle patate del Lomaso

**L'**ultimo fine settimana di ottobre, sabato 28 e domenica 29, ritorna la “Festa della Patata del Lomaso”, uno degli eventi più partecipati dell'autunno trentino. Una miriade di colori che si rincorrono – dal giallo al rosso, dall'ocra al bruno – sono la cornice naturale della patata che viene coltivata nella Piana del Lomaso, prodotto di una comunità agricola genuina e moderna.

All'inizio dei primi freddi e delle rugiate benefiche per la campagna, sarà davvero una festa gustare gli speciali piatti, a base di patate, preparate in diverse ricette, offerti assieme a un buon bicchiere di vino, rigorosamente trentino, per riscaldare il corpo e rallegrare lo spirito.

La quattordicesima edizione della Festa vede la partecipazione di **Copag** (Cooperativa Produttori Agricoli Giudicariesi) l'**Associazione Festa dell'Agricoltura/Palio dei 7 Comuni** e la **Pro Loco Piana del Lomaso** in collaborazione con altre Associazioni locali di volontariato, tra le quali spicca anche **Abbracciamo**, sensibile alla lotta contro la violenza sulla donna.

**La kermesse di degustazioni e di visite sarà inaugurata presso la Copag il sabato**, giornata che ha in programma anche una visita guidata, per conoscere i luoghi dove si conservano le patate, seguendo il loro percorso di vita, dalla scelta dei tuberi adatti per la semina fino



alla raccolta, spesso momento goliardico e studentesco di lavoro, caratterizzato da musica giovane che risuona nella valle dai trattori, giganti colorati. Gli amanti della tecnologia potranno osservare gli strumenti per la cernita e poi la conservazione in un ambiente naturale e protetto.

La festa prevede anche un momento conviviale e l'apertura del settore giovani

con un bar e musica fino a notte inoltrata. **Contemporaneamente, poco distante, a Campo Lomaso, presso gli “StraVolti”** (ex Municipio), sede della Pro Loco Piana del Lomaso, la consueta cena a numero chiuso (prenotazione obbligatoria al numero 339/6480348). Ambiente festoso,

tavole apparecchiate con gusto, cura nella qualità e scelta delle materie prime. Lo chef Stefano darà via libera alla sua creatività per un menu ricercato dove la patata è presente in ogni pietanza, in forma diversa e originale. Una cena che restituisce benessere e allegria, accompagnata da vini perfetti per esaltare al meglio il profumo e il sapore di ogni portata. Una cena, insomma, all'insegna anche dell'estetica, del piacere per la buona tavola, in un ambiente con i volti a botte di altri tempi.

**La Festa continuerà poi la domenica, alla sede**

**Copag con degustazioni, pranzo, musica a volontà e un fornito servizio bar.**

Nella mostra del vicino negozio Copag sarà anche possibile acquistare le patate e i prodotti della terra della zona. ■

Per ulteriori informazioni: **Julita Sansoni** 3396480348 (segreteria Pro Loco Piana del Lomaso); **Stefano Benetti** 3420996470 (responsabile Cucine).

C'è chi ancora sostiene la pericolosità di una pianta che cresce sui nostri prati di montagna, la genziana maggiore (per alcuni è addirittura mortale!). Io non l'ho mai considerata velenosa e so invece che i liquori "alla genziana" sono ottimi aperitivi e anche efficaci digestivi. Vorrei saperne di più. Vi ringrazio. (M. G. - Castello di Fiemme).

## Antiche erbe perenni

# Il dubbio della genziana

Nota tradizionalmente per le sue virtù terapeutiche amaro-tonico-digestive, per alcuni la genziana può essere confusa con il pericoloso veratro, in realtà piuttosto diverso anche per il colore della fioritura

di Iris Fontanari

Il tardo autunno è l'epoca della raccolta della genziana maggiore, di cui il nostro lettore chiede approfondimenti: la *Gentiana lutea*, "enziana" o "anziana" nel dialetto trentino, è un'erba perenne, appartenente alla grande famiglia delle Genzianacee, il cui nome pare sia derivato da Genzio, re dell'Illiria, vissuto nel II secolo a. C., il quale avrebbe scoperto e fatto conoscere le sue prodigiose virtù terapeutiche. La pianta era già nota agli Arabi e ai Greci fin dai tempi più remoti; infatti in tutte le epoche i suoi impieghi erboristici e farmaceutici sono sempre stati ampiamente sfruttati.

La sua presunta pericolosità è dovuta al fatto che essa viene spesso confusa con il pericoloso veratro (*Veratrum album*), una liliacea tossica con foglie alterne, cioè inserite ognuna su punti diversi del fusto e pelose nella pagina inferiore, mentre la genziana maggiore, a sviluppo completo, ha foglie prive di peli e opposte fra loro, a due a due. Inoltre, le foglie della genziana hanno nervature ramificate, invece quelle del veratro le hanno parallele.

Le due piante sono più facilmente distinguibili durante la fioritura perché il veratro ha fiori bianchi, a differenza della genziana che li presenta gialli e raccolti a mazzetti nelle ascelle delle foglie più alte.

La genziana maggiore ha il fusto verde ed eretto, alto talora anche più di un metro; la radice è molto longeva (può raggiungere anche i 50 anni!) e anche molto lunga (a volte più di un metro!), è fittonante, robusta, carnosa, coperta di squame, spugnosa e giallastra all'interno, con odore aromatico e sapore prima dolciastro, poi amarissimo. La

Con i preparati di genziana si possono curare anche altri disturbi fisici, quali inappetenze, febbri, gotta, anemia, parassiti e gas intestinali, e recare benefici in tutte quelle malattie che presentano manifestazioni di origine nervosa.

La radice di genziana contiene anche dello zucchero ed è perciò fermentabile: dalla sua fermentazione si ottiene, infatti, un'acquavite che un tempo era molto usata come digestivo dai nostri montanari. Oggi viene utilizzata dall'industria farmaceutica e liquoristica per la preparazione di amari



Le due piante a confronto durante la fioritura: da sinistra, la genziana (*Gentiana lutea*) e il veratro (*Veratrum album*)

possiamo trovare fiorita durante l'estate nei pascoli e nelle radure dei boschi montani, fino a 2.000 metri d'altitudine.

Le virtù terapeutiche della genziana sono soprattutto amaro-tonico-digestive e sono concentrate tutte nella radice, che va raccolta nel tardo autunno (da piante di almeno due anni) o al primo germogliare della pianta, pulita accuratamente a secco, tagliata a dischetti ed essiccata al sole, e conservata quindi in vasi di vetro, chiusi e al riparo dell'umidità.

Grazie ai principi amari contenuti nella radice e alla loro azione tonica su tutto l'apparato digerente, questa bella genzianacea ha subito, soprattutto a causa della raccolta indiscriminata, un notevole regresso nella sua propagazione ed è stata perciò inserita fra le specie protette; attualmente la sua raccolta è regolamentata da precise e inderogabili norme.

medicinali, aperitivi, vini alcolici tonici e febbrifughi.

## VINO E INFUSO

Un ottimo aperitivo, e insieme anche digestivo, è il vino di genziana che si prepara mettendo a macerare per un giorno una manciata di radici sminuzzate in 50 g di alcol a 60°; si aggiunge poi un litro di vino bianco. Dopo 10 giorni si filtra e s'imbottiglia. Se ne prende un bicchierino prima dei pasti contro l'inappetenza; preso dopo i pasti, agisce da digestivo.

L'infuso di genziana si prepara facendo bollire per circa due minuti 10 g di radice in un litro d'acqua; si lascia quindi a riposo per 5 ore; filtrato e addolcito con miele, si somministra nella dose di due bicchierini prima dei pasti come digestivo.

Lo stesso infuso può essere usato anche come cosmetico; lo si può, infatti, applicare per qualche minuto in compresse sulla pelle grassa o coperta da lentiggini. Queste ultime schiariscono notevolmente se il trattamento è ripetuto per alcuni giorni. ■



## Ricette, bottiglie e libri

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

Dal forno di casa, per la colazione

# Dolce buongiorno

Per iniziare la giornata in dolcezza, ecco le torte casalinghe: semplici, con farine diverse, frutta, ricotta, invitano a una colazione gustosa, sana e nutriente



## Torta alla ricotta con pere e farina di castagne

**Per uno stampo da 20 cm di diametro:**  
250 g di ricotta, 65 g di farina tipo "1", 40 g di farina di castagne, 100 g di zucchero di canna chiaro solidal, 100 g di burro, 2 uova, 8 g di lievito per dolci, 3 pere mature

Lavorate la ricotta in modo da renderla cremosa e lasciatela poi riposare a temperatura ambiente per circa mezz'ora; montate i tuorli con lo zucchero e unite poco alla volta la ricotta, quindi il burro fuso, le farine e il lievito setacciati. Montate gli albumi e incorporateli delicatamente al composto, mescolando dall'alto al basso per non smontarlo. Sbucciate le pere, eliminate il torsolo e tagliatele a fettine, adagiatele sul fondo dello stampo rivestito con carta da forno e versateci sopra il composto; cuocete in forno a 180°C per circa 40 minuti; sfornate e lasciate raffreddare su una gratella per dolci. (Fiorfiore in cucina, 11/2017)

## Torta di mais con ricotta e mirtilli

150 g di farina per polenta rapida coop, 150 g di farina "0", 150 g di burro, 120 g di zucchero, 100 g di ricotta vivi verde, 50 ml di latte fresco alta qualità di montagna fior fiore, 3 uova Origine, 125 g di mirtilli, 1 bustina di lievito vanigliato per dolci D'Osa (16 g)

Montate i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso, poi, mescolando, aggiungete la ricotta, il burro a temperatura ambiente e a fiocchetti, il latte, le farine setacciate con il lievito; incorporate



delicatamente gli albumi montati a neve e da ultimo i mirtilli; cuocete in forno a 180°C per circa 45 minuti, monitorando il forno negli ultimi 10 minuti; fate la prova dello stecchino per verificare se occorre prolungare la cottura, quindi estraete dal forno; servite la torta a temperatura ambiente, spolverizzata a piacere con zucchero a velo. (Fiorfiore in cucina, 10/2021)

## Plum cake al caffè

150 g di caffè ristretto, 100 g di zucchero di canna integrale, 250 g di farina integrale, 150 g di farina "0", 125 g di burro, 1 bustina lievito per dolci, 2 uova, 1 cucchiaino di caffè solubile, 100 g di gocce di cioccolato fondente, 1 baccello di vaniglia

Incidete il baccello di vaniglia nel senso della lunghezza con un coltellino ed estraete i semi; in una ciotola unite le due farine con il lievito, il caffè solubile, i semi di vaniglia e mescolate; in un'altra ciotola lavorate il burro – ammorbidito a temperatura ambiente – a crema con lo zucchero; aggiungete i tuorli e mescolate. Nella ciotola con le farine versate il caffè ristretto; incorporatevi il composto di uova e zucchero e amalgamate il tutto. Mon-



tate gli albumi a neve e uniteli delicatamente all'impasto mescolando dal basso verso l'alto con una spatola per non smontarli; incorporate, sempre mescolando con delicatezza, 80 g di gocce di cioccolato; versate l'impasto in uno stampo da plumcake da 28 cm rivestito con carta da forno; spolverizzate la superficie con le rimanenti gocce di cioccolato; cuocete in forno a 180°C per circa 45 minuti, sfornate e fate raffreddare prima di servire. (Fiorfiore in cucina, 11/2017)

## Torta all'acqua

200 g di farina "0", 50 g di fecola di patate, 250 g di zucchero di canna chiaro, 3 uova grandi, 130 g d'olio di semi di girasole, 130 g d'acqua, 1 limone non trattato, 10 g di lievito per dolci, burro, zucchero a velo



Montate le uova a temperatura ambiente con lo zucchero di canna fino a ottenere un composto gonfio e chiaro: questo passaggio è fondamentale per ottenere una torta sofficiissima; unite l'olio a filo e di seguito l'acqua a temperatura ambiente; amalgamate delicatamente, poi incorporate la farina, la fecola e il lievito setacciati, la scorza del limone grattugiata e mescolate ancora con movimenti lenti, dal basso verso l'alto; versate il composto in uno stampo da 24 cm di diametro, imburrato e infarinato, e cuocete in forno a 180°C per 45 minuti circa (fate la prova dello stecchino); sfornate e lasciate intiepidire, poi sfornate e fate raffreddare su una gratella; prima di servire con l'aiuto di uno scolapasta, decorate spolverizzando la torta con lo zucchero a velo. (Fiorfiore in cucina, 10/2022)



# USA I PUNTI

DAL 28 SETTEMBRE  
ALL'11 OTTOBRE

VALIDA  
NEI NEGOZI  
ADERENTI



## Yogurt senza lattosio Bella Vita Latteria Merano

assortito  
2 x 125 g  
3,56 € al kg



**SOLO PER I SOCI**

**50 PUNTI** e **0,39 €**

ANZICHÉ **1,29 €**

## Bevanda di Soya Valsoia

classico - morbido  
1 litro  
1,99 € al litro



**SOLO PER I SOCI**

**100 PUNTI** e **0,99 €**

ANZICHÉ **2,59 €**

## Polpa di pomodoro Mutti

2 x 210 g  
3,31 € al kg



**SOLO PER I SOCI**

**60 PUNTI** e **0,79 €**

ANZICHÉ **1,79 €**

## Misto Benessere Orogel

surgelato  
450 g  
4,42 € al kg



**SOLO PER I SOCI**

**100 PUNTI** e **0,99 €**

ANZICHÉ **2,59 €**

## Croccantini per gatto Ultima

gusti assortiti 440 g  
4,52 € al kg



**SOLO PER I SOCI**

**100 PUNTI** e **0,99 €**

ANZICHÉ **2,89 €**

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

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



# USA I PUNTI

DAL 12 AL 25 OTTOBRE

VALIDA  
NEI NEGOZI  
ADERENTI



## Mozzarella Brimi

125 g  
10,00 € al kg



SOLO PER I SOCI

**70 PUNTI** e 0,55 €

ANZICHÉ 1,79 €

## Shakissimo Nescafé

Cappuccino - Espresso - Cookies  
190 ml  
6,79 € al litro



SOLO PER I SOCI

**80 PUNTI** e 0,49 €

ANZICHÉ 1,69 €

## Omogeneizzato Bio Alce Nero

frutta assortita - verdure miste  
2 x 80 g  
12,44 € al kg



SOLO PER I SOCI

**90 PUNTI** e 1,09 €

ANZICHÉ 2,49 €

## Omogeneizzato di carne Bio Alce Nero

pollo - tacchino - vitellone - manzo  
2 x 80 g  
14,94 € al kg



SOLO PER I SOCI

**140 PUNTI** e 0,99 €

ANZICHÉ 3,29 €

## Funghi champignons affettati al naturale Nova

190 g - sgocciolato 105 g  
8,48 € al kg



SOLO PER I SOCI

**40 PUNTI** e 0,49 €

ANZICHÉ 1,09 €

## Trippa al sugo Simmenthal

420 g  
5,83 € al kg



SOLO PER I SOCI

**100 PUNTI** e 1,45 €

ANZICHÉ 3,59 €

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

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

# MISSIONE RISPARMIO

## IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

### ENTRO IL 12 OTTOBRE 2023

### CONSEGNA DAL 20 AL 30 NOVEMBRE 2023



#### SPUGNE ELLY

- Spugna 100% cotone



BIANCO	BEIGE	GRIGIO	BLU	ROSA
nr. <b>472</b>	nr. <b>473</b>	nr. <b>474</b>	nr. <b>475</b>	nr. <b>476</b>

#### COPPIA ASCIUGAMANI

- Viso cm 50x100
- Ospite cm 40x50

nr. <b>477</b>	nr. <b>478</b>	nr. <b>479</b>	nr. <b>480</b>	nr. <b>481</b>
----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

#### TELO BAGNO

- cm 190x140

PREZZO €	<del>10,50</del>
OFFERTA €	7,89
PREZZO SOCI €	<b>6,99</b>
	<b>SCONTO 33%</b>
PREZZO €	<del>14,50</del>
OFFERTA €	10,90
PREZZO SOCI €	<b>9,90</b>
	<b>SCONTO 30%</b>

#### COMPLETO COPRIPIUMINO SINGOLO DISNEY CALEFFI

- Tessuto 100% puro cotone
- Misure:
  - sacco cm 155x200
  - sotto cm 90x200
  - federa cm 50x80



nr. **470** CARS GAME



nr. **471** MINNIE



PREZZO €	<del>65,90</del>
OFFERTA €	50,50
PREZZO SOCI €	<b>45,90</b>
	<b>SCONTO 30%</b>

#### PIUMINO TRAPUNTATO DUETTO

- Piumino composto da due piumini di pesi e trapuntatura differenti da poter unire tramite bottoni
- Imbottitura: 90% piumino + 10% piumette di piumino vergine bianco di provenienza Europea
- Fodera 100% cotone
- Confezione borsa in TNT
- Prodotto in Germania



nr. <b>414</b>	1 PIAZZA CM 155X200	PREZZO €	<del>319,00</del>
		OFFERTA €	249,00
		PREZZO SOCI €	<b>219,00</b>
			<b>SCONTO 30%</b>
nr. <b>415</b>	1 PIAZZA E MEZZA CM 200X200	PREZZO €	<del>409,00</del>
		OFFERTA €	329,00
		PREZZO SOCI €	<b>299,00</b>
			<b>SCONTO 26%</b>
nr. <b>416</b>	2 PIAZZE CM 250X200	PREZZO €	<del>439,00</del>
		OFFERTA €	349,00
		PREZZO SOCI €	<b>319,00</b>
			<b>SCONTO 27%</b>

## COMPLETO COPRIPIUMINO BICOLOR CALEFFI



- Tessuto di puro cotone, colore vivo, federe a quattro volant

- Misure: Singolo
  - Sacco cm 155x200
  - Sotto cm 90x200
  - Federa cm 50x80

- 1 piazza e mezza
  - Sacco cm 200x200
  - Sotto cm 130x200
  - Federa cm 50x80

- Matrimoniale
  - Sacco cm 255x200
  - Sotto cm 180x200
  - 2 federe cm 50x80



ANTRACITE



NATURALE



ORCHIDEA



BLU



GIADA

1 PIAZZA

nr.  
**445**

nr.  
**448**

nr.  
**451**

nr.  
**454**

nr.  
**457**

1 PIAZZA  
E MEZZA

nr.  
**446**

nr.  
**449**

nr.  
**452**

nr.  
**455**

nr.  
**458**

2 PIAZZE

nr.  
**447**

nr.  
**450**

nr.  
**453**

nr.  
**456**

nr.  
**459**

	PREZZO €	71,50	
	OFFERTA €	54,90	
	PREZZO SOCI €	<b>49,90</b>	<b>SCONTO 30%</b>
	PREZZO €	85,90	
	OFFERTA €	65,90	
	PREZZO SOCI €	<b>59,90</b>	<b>SCONTO 30%</b>
	PREZZO €	110,00	
	OFFERTA €	84,90	
	PREZZO SOCI €	<b>76,90</b>	<b>SCONTO 30%</b>

## PARURE COPRIPIUMINO TORONTO

- Tessuto 100% cotone

- Misure: Singolo
  - cm 155x200 + cm 50 patella
  - federa cm 50x80

- Matrimoniale
  - cm 250x200 + cm 50 patella
  - 2 federe cm 50x80



DISEGNO 06  
CAGNOLINI



DISEGNO 07  
GATTINI



DISEGNO 08  
CHALET



DISEGNO 09  
SKYLINE



DISEGNO 10  
TEDDY

1 PIAZZA

nr.  
**460**

nr.  
**462**

nr.  
**464**

nr.  
**466**

nr.  
**468**

2 PIAZZE

nr.  
**461**

nr.  
**463**

nr.  
**465**

nr.  
**467**

nr.  
**469**

	PREZZO €	27,50	
	OFFERTA €	20,90	
	PREZZO SOCI €	<b>18,90</b>	<b>SCONTO 30%</b>
	PREZZO €	39,90	
	OFFERTA €	30,90	
	PREZZO SOCI €	<b>27,90</b>	<b>SCONTO 30%</b>

# MISSIONE RISPARMIO

## IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

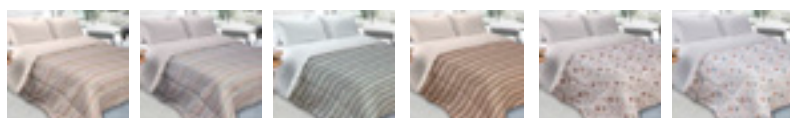
### ENTRO IL 12 OTTOBRE 2023

### CONSEGNA DAL 20 AL 30 NOVEMBRE 2023



#### TRAPUNTA COGAL

- Trapunta con imbottitura 100% poliestere, 320 g/mq
- Tessuto esterno 100% cotone, interno 100% microfibra
- Misure:  
Singola cm 170x270  
1 piazza e mezza cm 210x270  
Matrimoniale cm 260x270



DISEGNO 2303 VARIANTE 126   DISEGNO 2303 VARIANTE 129   DISEGNO 2305 VARIANTE 119   DISEGNO 2305 VARIANTE 126   DISEGNO 2301 VARIANTE 028   DISEGNO 2301 VARIANTE 088

1 PIAZZA

nr.	nr.	nr.	nr.
417	420	423	426

1 PIAZZA  
E MEZZA

nr.	nr.	nr.	nr.
418	421	424	427

2 PIAZZE

nr.	nr.	nr.	nr.	nr.	nr.
419	422	425	428	429	430

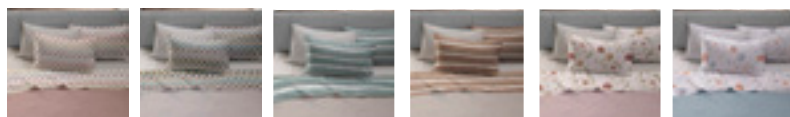


PREZZO	€	54,50	
OFFERTA	€	41,90	
PREZZO SOCI	€	37,90	SCONTO 30%
PREZZO	€	74,50	
OFFERTA	€	57,50	
PREZZO SOCI	€	51,90	SCONTO 30%
PREZZO	€	94,50	
OFFERTA	€	72,50	
PREZZO SOCI	€	65,90	SCONTO 30%

#### COMPLETO LETTO COGAL

Completo letto in puro cotone 100%

- Misure: Singola  
Lenzuolo sopra cm 155x300  
Sotto cm 90x200  
Federa cm 50x80
- 1 piazza e mezza  
Lenzuolo sopra cm 180x300  
Sotto cm 120x200  
Federa cm 50x80
- Matrimoniale  
Lenzuolo sopra cm 245x300  
Sotto cm 180x200  
2 Federe cm 50x80



DISEGNO 2303 VARIANTE 126   DISEGNO 2303 VARIANTE 129   DISEGNO 2305 VARIANTE 119   DISEGNO 2305 VARIANTE 126   DISEGNO 2301 VARIANTE 028   DISEGNO 2301 VARIANTE 088

1 PIAZZA

nr.	nr.	nr.	nr.
436	433	442	439

1 PIAZZA  
E MEZZA

nr.	nr.	nr.	nr.
437	434	443	440

2 PIAZZE

nr.	nr.	nr.	nr.	nr.	nr.
438	435	444	441	431	432



PREZZO	€	38,50	
OFFERTA	€	29,90	
PREZZO SOCI	€	26,90	SCONTO 30%
PREZZO	€	45,90	
OFFERTA	€	35,50	
PREZZO SOCI	€	31,90	SCONTO 30%
PREZZO	€	57,50	
OFFERTA	€	43,90	
PREZZO SOCI	€	39,90	SCONTO 30%



**nr. 522** **UMIDIFICATORE LB 55**  
**BEURER**

- Tecnologia di evaporazione, con filtri anticalcare
- Serbatoio dell'acqua 6 l, rimovibile
- Adatto per ambienti fino a 50 mq
- Led di controllo
- Livello dell'acqua visibile
- Spegnimento automatico



PREZZO € 122,00  
OFFERTA € 94,50  
PREZZO SOCI € **85,90** **SCONTO 29%**

**nr. 521** **TERMOMETRO SENZA CONTATTO**  
**FT 85 BEURER**

- Misurazione rapida della temperatura senza contatto con la pelle
- Tecnologia di misurazione a raggi infrarossi
- Distanza di misurazione cm 2-3
- Spegnimento automatico
- Include 2 batterie AAA



PREZZO € 42,90  
OFFERTA € 32,90  
PREZZO SOCI € **29,90** **SCONTO 30%**

**nr. 518** **INALATORE A PISTONE CON DOCCIA NASALE IH26**  
**BEURER**



- Inalatore per il trattamento delle vie respiratorie superiori e inferiori
- Tecnologia ad aria compressa mediante compressore
- Elevata percentuale di particelle diffuse nei polmoni
- Inclusa doccia nasale
- Completo di accessori e custodia

PREZZO € 69,90  
OFFERTA € 53,90  
PREZZO SOCI € **48,90** **SCONTO 30%**

**nr. 519** **CUSCINO MASSAGGIANTE**  
**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
- Dimensioni cm 40x40x10

PREZZO € 88,50  
OFFERTA € 68,50  
PREZZO SOCI € **61,90** **SCONTO 30%**

**nr. 517** **BILANCIA PESAPERSONE**  
**DIGITALE PS 1075**  
**LAICA**



- Materiale: Vetro temperato
- Display: LCD cm 7,8 x 3,5
- Alimentazione: 1 batteria al litio CR2032 inclusa
- Portata: kg 180

PREZZO € 18,90  
OFFERTA € 14,50  
PREZZO SOCI € **12,90** **SCONTO 30%**

**nr. 520** **SPAZZOLA ROTANTE**  
**BABYLISS**



- Potente spazzola ad aria calda con funzione ionica anti-crespo
- 1000 W
- 2 temperature + aria fredda
- Spazzola rotante Ø mm 50
- Spazzola fissa termica mm 38
- Testina lisciante
- Spazzola piatta
- Con custodia
- Cavo girevole da m 2,2

PREZZO € 78,50  
OFFERTA € 60,50  
PREZZO SOCI € **54,90** **SCONTO 30%**

**nr. 524** **TAGLIA BARBA BABYLISS**

- Taglia barba con lame in acciaio inox, fino a 60 minuti di utilizzo senza fili
- Cord / Cordless
- Ricarica completa 8h
- Autonomia 60 Min
- Guida di taglio di precisione
- Altezze di taglio mm 0,5 / 12
- 23 Altezze di taglio
- Con custodia rigida



PREZZO € 51,50  
OFFERTA € 39,50  
PREZZO SOCI € **35,90** **SCONTO 30%**

# MISSIONE RISPARMIO

## IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

### ENTRO IL 12 OTTOBRE 2023

### CONSEGNA DAL 20 AL 30 NOVEMBRE 2023



nr. **528** **ASPIRATORE SOLIDI/LIQUIDI  
ASHLEY**



- Potenza max 1200 Watt
- Depressione max 180 mbar/18 kPa
- Capacità fusto di raccolta 14+14 l
- Tensione 230 V - 50 Hz
- Accessori: tubo flessibile in acciaio da 1,5 m; tubo flessibile con impugnatura curva da 1,5 m; tubo prolunga rigida da 0,45 m; filtro lavabile; lancia piatta; filtro in spugna; spazzola per polvere e liquidi; filtro in nylon

PREZZO € 150,00  
OFFERTA € 115,50  
PREZZO SOCI € **104,90** **SCONTO 30%**

nr. **523** **FERRO DA STIRO 6235 ARIETE**



- Potenza 2000 W
- Piastra in ceramica
- Serbatoio ml 300
- Funzione a secco-vapore
- Vapore verticale
- Regolazione vapore
- Colpo vapore
- Funzione auto-pulizia
- Anti-goccia

PREZZO € 21,50  
OFFERTA € 16,50  
PREZZO SOCI € **14,90** **SCONTO 30%**

**POWERBANK THUNDER 5000 mA CELLULARLINE**



nr. **525** **BLU**

- Caricabatterie portatile compatto e con il miglior rapporto tra capacità/dimensioni
- Dotato di una porta USB-C 12W ed una porta USB 12W
- Ideale per la carica in movimento di tutti gli Smartphone
- Con verniciatura antiscivolo e rivestimento in materiale soft touch

nr. **526** **NERO**

PREZZO € 35,90  
OFFERTA € 31,90  
PREZZO SOCI € **26,90** **SCONTO 25%**

nr. **527** **DESK CHARGER A 5 PORTE  
CELLULARLINE**

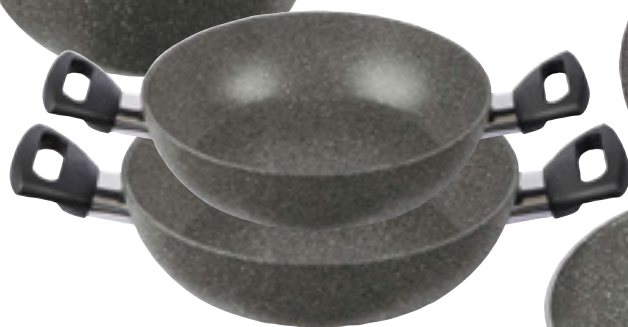


- Caricabatterie da tavolo con 5 porte (USB-C e USB) pensata per caricare contemporaneamente fino a cinque dispositivi, compresi USB-C Laptop e MacBook
- Grazie alla tecnologia Device Detect, ogni porta riconosce i dispositivi connessi ed attiva la carica più corretta per caricare in tutta sicurezza ogni device
- Garantisce inoltre la carica veloce per i dispositivi compatibili con le tecnologie 9V2A Fast Charging, Adaptive Fast Charge, Qualcomm® Quick Charge & trade, technology

PREZZO € 49,90  
OFFERTA € 44,90  
PREZZO SOCI € **38,90** **SCONTO 22%**

## LINEA PERUGIA BALLARINI

- In alluminio
- Interno antiaderente molto resistente composto da 5 strati, per uso intensivo
- Finitura esterna resistente alle alte temperature
- Manici resistenti in forno, prodotti con almeno 50% di materiali provenienti da fonti naturali
- Fondo speciale RADIANT per induzione, adatto a tutti i piani cottura



**nr.**  
**482**

**BISTECCHIERA**  
**28X28 CM**

PREZZO € 42,90  
OFFERTA € 32,90

 **PREZZO SOCI € 29,90** **SCONTO 30%**

**nr.**  
**483**

**PADELLA**  
**Ø 20 CM**

PREZZO € 22,90  
OFFERTA € 17,50

 **PREZZO SOCI € 15,90** **SCONTO 30%**

**nr.**  
**484**

**PADELLA**  
**Ø 24 CM**

PREZZO € 25,90  
OFFERTA € 19,70

 **PREZZO SOCI € 17,90** **SCONTO 30%**

**nr.**  
**485**

**PADELLA**  
**Ø 28 CM**

PREZZO € 31,50  
OFFERTA € 24,50

 **PREZZO SOCI € 21,90** **SCONTO 30%**

**nr.**  
**486**

**PADELLA**  
**Ø 32 CM**

PREZZO € 35,90  
OFFERTA € 27,50

 **PREZZO SOCI € 24,90** **SCONTO 30%**

**nr.**  
**487**

**CASSERUOLA**  
**1 MANICO Ø 16 CM**

PREZZO € 25,50  
OFFERTA € 19,50

 **PREZZO SOCI € 17,50** **SCONTO 30%**

**nr.**  
**488**

**CASSERUOLA**  
**2 MANICI Ø 20 CM**

PREZZO € 33,90  
OFFERTA € 25,90

 **PREZZO SOCI € 23,50** **SCONTO 30%**

**nr.**  
**489**

**CASSERUOLA**  
**2 MANICI Ø 24 CM**

PREZZO € 44,50  
OFFERTA € 33,90

 **PREZZO SOCI € 30,90** **SCONTO 30%**

**nr.**  
**490**

**WOK**  
**Ø 28 CM**

PREZZO € 32,90  
OFFERTA € 25,30

 **PREZZO SOCI € 22,90** **SCONTO 30%**

**nr.**  
**491**

**TEGAME**  
**2 MANICI 24 CM**

PREZZO € 29,90  
OFFERTA € 23,50

 **PREZZO SOCI € 20,90** **SCONTO 30%**

**nr.**  
**492**

**TEGAME**  
**2 MANICI 28 CM**

PREZZO € 34,50  
OFFERTA € 26,50

 **PREZZO SOCI € 23,90** **SCONTO 30%**

# MISSIONE RISPARMIO

## IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

### ENTRO IL 12 OTTOBRE 2023

### CONSEGNA DAL 20 AL 30 NOVEMBRE 2023



nr. **493** **PENTOLA A PRESSIONE PEDRINI 5 L**



- Pentola a pressione 5 l
- Triplo fondo acciaio inox
- 3 valvole di sicurezza con sistema autobloccante
- Ø cm 22

PREZZO € 45,90  
OFFERTA € 35,50

PREZZO SOCI € **31,90** **SCONTO 30%**

nr. **495** **CEPPO COLTELLI COUNTRY ROCK EXCELSA 8 PEZZI**



- Set coltelli con lame in acciaio inox e manici Soft touch
- Ceppo porta coltelli con:
  - 1 coltello chef cm 20
  - 1 coltello pane cm 20
  - 1 coltello santoku cm 17,5
  - 1 coltello utility cm 12,5
  - 1 spelucchino cm 9
  - 1 affilatore
  - 1 forbice

PREZZO € 54,50  
OFFERTA € 41,90  
PREZZO SOCI € **37,90**

SCONTO **30%**

nr. **496** **OLIERA BARAZZONI**

- Design minimale ed elegante, in acciaio inox 18/10
- Mantiene inalterate le proprietà organolettiche dell'olio
- Massima protezione da luce ed aria, impedisce i processi di ossidazione
- Adatta anche all' aceto balsamico
- Capienza 450 ml



PREZZO € 38,50  
OFFERTA € 29,70  
PREZZO SOCI € **26,90**

SCONTO **30%**

**BICCHIERI BORMIOLI ROCCO**

nr. **497** **SET BICCHIERI BARTENDER 4 PEZZI**



Set composto da 4 bicchieri in vetro per cocktail e long drink

- 1 bicchiere da 37 cl
- 3 bicchieri da 39 cl

PREZZO € 10,50  
OFFERTA € 7,99

PREZZO SOCI € **6,99** **SCONTO 33%**



nr. **498** **SET BICCHIERI CASSIOPEA 7 PEZZI**

Set composto da

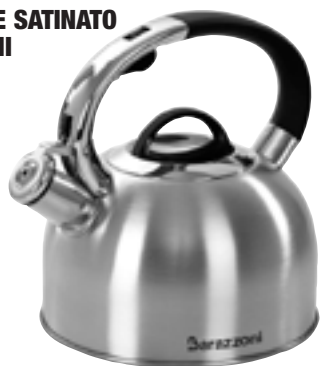
- 1 bottiglia in vetro completa di tappo, 1 litro
- 6 bicchieri in vetro per whisky, cl 33

PREZZO € 33,90  
OFFERTA € 26,50  
PREZZO SOCI € **23,90**

SCONTO **29%**

**nr. 494** **BOLLITORE SATINATO BARAZZONI**

- Bollitore in acciaio inox 18/10 con finitura satinata
- Facile da aprire
- Adatto a tutti i piani cottura, compreso all'induzione
- 2,5 l



PREZZO € 29,90  
 OFFERTA € 23,70  
 PREZZO SOCI € 21,50 **SCONTO 28%**

**nr. 500** **BOLLITORE BL 32 GIRMI**

- Potenza: 1360-1630W
- Capacità 1,2 L
- Corpo in metallo verniciato
- Caraffa con finitura graduata
- Sistema di sicurezza anti surriscaldamento
- Resistenza nascosta
- Interruttore di accensione a rilascio automatico
- Luce di funzionamento
- Base di alimentazione ad incastro con rotazione 360°
- Avvolgicavo nella base
- Dimensioni cm 20,5x20,5x14



PREZZO € 39,90  
 OFFERTA € 30,70  
 PREZZO SOCI € 27,90 **SCONTO 30%**

**nr. 499** **GRATI' 2.0 ARIETE**

- Grattugia elettrica salvaspazio, leggera e facilmente smontabile
- Rullo in acciaio inox
- Base di appoggio e ricarica salvaspazio
- Batteria integrata
- Led indicazione stato ricarica



PREZZO € 52,90  
 OFFERTA € 40,70  
 PREZZO SOCI € 36,90 **SCONTO 30%**

**nr. 501** **FRULLATORE FR 27 GIRMI**

- Potenza: 350 W
- 2 velocità + PULSE
- 6 Lame in acciaio INOX
- Bicchiere graduato, capacità 1 lt
- Dispositivo di sicurezza
- Piedini antiscivolo
- Dimensioni cm 19x33,5x15,5



PREZZO € 38,50  
 OFFERTA € 29,50  
 PREZZO SOCI € 26,90 **SCONTO 30%**

**nr. 504** **IMPASTATRICE PLANETARIA IM 46 GIRMI**

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



PREZZO € 192,00  
 OFFERTA € 148,50  
 PREZZO SOCI € 134,90 **SCONTO 29%**

**nr. 502** **MACCHINA PER PANE MP 20 GIRMI**

- Potenza: 600 W
- 3 Pesì impostabili: 500/750/1000 g
- 3 Livelli di doratura
- 19 Programmi preimpostati
- Specifico programma "Gluten Free"
- Contenitore antiaderente removibile
- Pannello di controllo elettronico con grande display LCD
- Finestra di controllo
- Possibilità di programmare la partenza (timer 15 ore)
- Accessori: misurino, bicchiere, uncino
- Dimensioni cm 25x29,5x33



PREZZO € 125,00  
 OFFERTA € 96,90  
 PREZZO SOCI € 87,90 **SCONTO 29%**

**nr. 503** **FORNO PIZZA DELIZIA G10006 G3 FERRARI**

- Potenza 1200 W
- Termostato regolabile fino a 400°C
- Timer 5 minuti con segnale acustico
- Piatto in pietra refrattaria, Ø cm 31
- Doppia resistenza riscaldante in acciaio corazzato
- Palette in alluminio per pizza Ø cm 28
- Ricettario incluso
- Dimensioni cm 33,5x35x20 H



PREZZO € 122,00  
 OFFERTA € 94,50  
 PREZZO SOCI € 85,90 **SCONTO 29%**

# MISSIONE RISPARMIO

## IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

### ENTRO IL 12 OTTOBRE 2023

### CONSEGNA DAL 20 AL 30 NOVEMBRE 2023

coop  
Trentino

FAMIGLIA  
COOPERATIVA

coop  
SUPERSTORE

#### LINEA IRIDEA TOGNANA

##### BILANCIA DA CUCINA

- Capacità 5 kg / divisione 1 g
- Piano in vetro temperato da 2 mm di spessore
- Grande display digitale
- Appendibile a parete
- Piedini antiscivolo
- Funzione tara, misurazione peso e volume, spegnimento automatico e manuale, indicatore di sovraccarico, di stato batteria, tasti touch

nr. **505**  
ROSSO  
MELA



nr. **511**  
VERDE  
SALVIA



PREZZO € 16,90  
OFFERTA € 12,90

PREZZO SOCI € **11,90** SCONTO **29%**

##### FRULLATORE / TRITAGHIACCIO

- Potenza 300 W
- 4 Lame in acciaio inox
- 2 Velocità + pulse,
- Caraffa in vetro graduata da 800 ml con manico e chiusura di sicurezza
- Coperchio con misurino
- Piedini antiscivolo

nr. **508**  
ROSSO  
MELA



nr. **514**  
VERDE  
SALVIA

PREZZO € 59,90  
OFFERTA € 45,90

PREZZO SOCI € **41,90**

SCONTO **30%**

##### TOSTAPANE

- Potenza 850 W
- doppia pinza in acciaio inox
- 4 funzioni, 6 livelli doratura
- vassoio raccoglibriciole estraibile
- spegnimento automatico
- piedini antiscivolo

nr. **510**  
ROSSO  
MELA



nr. **516**  
VERDE  
SALVIA



PREZZO € 42,90  
OFFERTA € 32,90

PREZZO SOCI € **29,90** SCONTO **30%**

##### SBATTITORE

- Potenza 400 W
- Sbattitori e impastatori in acciaio inox
- 5 Velocità + funzione turbo
- Tasto di espulsione delle fruste
- Porta accessori incorporato

nr. **509**  
ROSSO  
MELA



nr. **515**  
VERDE  
SALVIA

PREZZO € 38,50  
OFFERTA € 29,90

PREZZO SOCI € **26,90** SCONTO **30%**

##### FRULLATORE A IMMERSIONE

- Potenza 600 W
- 1 velocità + tasto turbo
- Asta, lame e frusta sbattitore in acciaio inox
- impugnatura ergonomica
- tritattuto da ml 500
- bicchiere graduato da ml 600
- piedini antiscivolo

nr. **507**  
ROSSO  
MELA



nr. **513**  
VERDE  
SALVIA

PREZZO € 39,90  
OFFERTA € 30,90

PREZZO SOCI € **27,90** SCONTO **30%**

##### FRIGGITRICE AD ARIA 5,5 L

- Potenza 1400 W
- Capacità 5,5 l / 2 kg
- Contenitore e griglia antiaderenti ed estraibili
- Temperatura regolabile (80° - 200°)
- Timer 60 minuti
- Display digitale
- 8 Programmi preimpostati
- Piedini antiscivolo

nr. **506**  
ROSSO  
MELA



nr. **512**  
VERDE  
SALVIA

PREZZO € 109,00  
OFFERTA € 85,50

PREZZO SOCI € **77,90**

SCONTO **28%**

# Passa a CoopVoce



# 200 Giga 7,90€



**EVO  
200**



**200  
GIGA**



**MINUTI  
ILLIMITATI**



**1000  
SMS**

Iniziativa valida dal 5 ottobre all'8 novembre 2023  
per chi porta il numero in CoopVoce e per i già clienti



Iniziativa attivabile  
anche con Self SIM

**coopvoce**  
Comunicare è semplice

Dal 7 settembre al 4 ottobre 2023 è disponibile per chi richiede la portabilità del numero in CoopVoce "EVO 180", che prevede ogni mese, in territorio nazionale, 180 GIGA di traffico internet in 4G, minuti illimitati e 1000 SMS verso numeri fissi e mobili, al costo promozionale di 7,90€. EVO 180 è disponibile anche per i già clienti con un costo di attivazione di 9,90€, che verrà scalato dal credito residuo della SIM insieme al canone del primo mese. 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 nell'offerta si applicano le condizioni del piano tariffario, mentre ad esaurimento del traffico internet compreso, la connessione dati verrà bloccata. Se, al momento del rinnovo, il credito residuo è inferiore al costo del canone, l'offerta sarà sospesa e, per riattivarla, sarà necessario ricaricare entro 30 giorni. In caso di sospensione, il traffico voce e SMS sarà tariffato secondo le condizioni del piano tariffario, mentre la connessione dati verrà bloccata. Il traffico voce, SMS e dati è utilizzabile anche nei Paesi dell'Unione Europea, conformemente e nel rispetto di quanto previsto dai Regolamenti UE 2015/2120 e 2016/2286 (RLAH). L'uso del servizio è personale, secondo quanto previsto dall'art. 4 delle CONDIZIONI GENERALI DI CONTRATTO. Per maggiori dettagli sull'offerta, policy di corretto utilizzo e limitazioni, condizioni generali di contratto, visita il sito [www.coopvoce.it](http://www.coopvoce.it).



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

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

**PROVINCIA DI TRENTO:** ALA Via B. Mantova • ALDENO Via Dante, 9 • BASELGA DI PINÈ Corso Roma, 9 • BONDO Corso III Novembre, 12 • BORGIO VALSUGANA Corso Vicenza, 4/A • CALDONAZZO Via Marconi, 28/A • CAMPITELLO DI FASSA Strada Dolomites, 73 • CARANO Via Nazionale, 18 • CASTELLO TESINO Via Donato Peloso • COREDO Via Venezia, 17 • LAVIS Via Degasperi, 2 • MALÉ Via 4 Novembre • MATTARELLO Via Catoni, 50 • MORI Via Marconi, 38 • PERGINE VALSUGANA Piazza Gavazzi, 6 • PONTE ARCHE Via Prati, 19 • PREDAZZO Via C. Battisti, 21 • RIVA DEL GARDA Via Padova - Piazzale Mimosa, 8/10A • ROVERÈ DELLA LUNA Via A. Rosmini, 3/B • ROVERETO Viale Trento, 31/B - Piazza N. Sauro, 19/A • S. LORENZO IN BANALE, Strada Noa, 2 • STRIGNO Via Roma, 27 • STORO Via Conciliazione, 22 • TRANSACQUA Viale Piave, 169 • TRENTO Piazza G. Cantore, 30 - Via Brigata Acqui, 2 - Via Solteri, 43 - Ravina - Via Herrsching, 1 - Via C. Menguzzato, 85 - Corso 3 Novembre, 2 - Piazza Lodron, 28 - Centro Direzionale Trento Sud • TUENNO Piazza Alpini, 24 • VEZZANO Via Roma, 45 • VILLALAGARINA Via 25 Aprile, 50

**PROVINCIA DI BELLUNO:** AGORDO Via Insurrezione, 18 • FALCADE Piazza Mercato • SEDICO Via Gerolamo Segato, 11

**PROVINCIA DI BOLZANO:** BOLZANO Via Macello, 29 - Palais Campofranco • MONGUELFO Via Pusteria, 17 • SALORNO Via Trento, 18

# Amici da abbracciare

SIAMO MORBIDI  
E DOLCISSIMI!

AMICI TUOI E  
DELL'AMBIENTE!



 PULCINO



 LEONE



 TIGRE



 SCOIATTOLO

**Trudi**

## COLLEZIONALI TUTTI!

**DAL 16 OTTOBRE AL 12 NOVEMBRE 2023**

Ogni **10€** di spesa (scontrino unico, multipli inclusi)  
ricevi subito un dolcissimo amico  
di peluche **Trudi** con imbottitura **100% riciclata**  
a soli **2,50€!**

