

I 175 anni della Posta

Incontro con la postina
in Leventina e il Ceo
del gigante giallo a Berna

14



Le parolacce
Linguaggio
e emozioni

11

*Milanesini
all'anice*

42

RICETTA

Per il bio non lasciamo niente a metà.

Da oltre 30 anni il meglio del bio.

naturaplan



Il bio è nella nostra natura.



naturaplan

BIO BAUMNÜSSE
NOIX BIO
NOCI BIO



Per me e per te.

La raclette va sempre bene!



BUONO DIGITALE
Attivare nell'app Supercard

20%

sconto su tutti i formaggi Raclette
aromatizzati Coop, 240 g

A partire da 2 confezioni a scelta (escl. Prix Garantie)

Offerta valida dal 18.11 al 01.12.2024. Buono non cumulabile. Utilizzabile una volta sola presso i negozi Coop che partecipano all'offerta.

coop



2 063699 812321





Iscriviti
I temi di
Cooperazione
e Cooperazione
Weekend.

NEWSLETTER

RICETTA
**Deliziosi
milanesini
all'anice**
42



14
Roberto Cirillo, direttore generale della Posta svizzera.

72
Attrazioni e luoghi di ristoro per un piacevole fine settimana a Roma.



ATTUALITÀ

- 7 Editoriale**
- 8 Destinazione da sogno**
Il Vallese.
- 11 Intervista veloce**
Vito Tartamella.
- 13 Una domanda**
Cosa significano i 50 anni di Collana ch?
- 14 Roberto Cirillo**
Intervista al Ceo della Posta svizzera per i 175 anni di esistenza dell'azienda.

A TAVOLA

- 30 Briciole**
- 33 Gite di gusto**
L'Osteria Soldati di Bioggio.
- 34 Scaffale**
- 39 Oroscopo a tavola**
Il sagittario ai fornelli.
- 42 Ricetta Fooby**
Milanesini all'anice con glassa.

FOCUS

- 44 Pagine regionali**
- 49 Notiziario**
- 54 Assemblea dei delegati**
Cifre positive e progetti per il futuro.
- 56 Sostenibilità**
Nocciole macedoni.
- 58 Aspettando Natale**

TEMPO LIBERO

- 63 Moda**
- 64 Mi ritorni in mente**
L'ultimo Gran Premio in Svizzera.
- 67 Consulenza**
- 69 Il cruciverba**
- 72 Turismo**
Un week-end a Roma.
- 75 Bestseller**
- 76 Personaggi**
Lara Fillmore.
- 79 Spazio famiglia**
- 81 Il medico risponde**
- 82 Salute**
- 84 Voci**
- 86 Il Ticino in cifre**

KUHN RIKON

A CACCIA DI PIROFILE & CO.

Fino a esaurimento delle scorte. Le tessere complete possono essere utilizzate fino al 26.2.2025.

Fino al
70%
di sconto fedeltà

Con 1 tessera completa
ad es. bistecchiera in ghisa
29.95 invece di 99.95
70% di sconto



I bollini raddoppiano

Da martedì 19.11 a domenica 1.12.2024, ogni 10 franchi di spesa riceverete
2 bollini invece di 1!

Con una tessera completa potrete acquistare uno dei premi della raccolta a un prezzo esclusivo.



Per maggiori informazioni e per ordinare
i premi anche online: coop.ch/trophy

 JUMBO

 coop city

 coop

EDITORIALE



NATALIA FERRONI
CAPOREDATTRICE
natalia.ferroni@coop.ch

La scienza delle parolacce

Viaggiare in treno o in bus, almeno per me, o passeggiare per le vie cittadine equivale, ogni tanto, a immergersi nel mondo delle parolacce: tra giovani, tra adulti o tra genitori e figli. Sono momenti questi, soprattutto quando le imprecazioni sono violente e gratuite, che riescono a indignarmi.

Perché penso che sia la gentilezza la vera forza, quella che conosce la virtù della cortesia, dell'ascolto e del sorriso, che trasmette messaggi importanti senza alzare la voce né abbassare il livello di educazione. Anche se c'è chi interpreta la gentilezza come un segno di debolezza. Invece è il contrario. Saper mantenere la calma in momenti più concitati è piuttosto segno di forza.

Ma magari, la mia è una logica troppo riduttiva, e il tema delle parolacce più complesso. Me lo fa pensare l'esistenza del laboratorio sul turpiloquio all'università Iulm di Milano, primo nel suo genere nel mondo accademico italofono. Ne parliamo con il suo redattore scientifico a pagina 11. Buona lettura.

IMPRESSUM

Cooperazione - Organo di pubblicazione del Gruppo Coop Società Cooperativa

Cooperazione Editore Coop Società Cooperativa, 4002 Basilea, Rebecca Veiga **Direttore della stampa** Patrick Wehrli

Redazione Casella postale, 4002 Basilea, cooperazione@coop.ch, www.cooperazione.ch

Caporedattrice Natalia Ferroni **Direttore artistico** Michael Adams **Servizio abbonamenti** Telefono: 0800 400 400, www.cooperazione.ch/abbonamenti **Servizio clienti** Casella postale, 4002 Basilea, Tel. 0848 888 444,*

www.coop.ch/contatto **Servizio clienti Supercard e Hello Family** Casella postale 160, 4132 Muttens, Tel. 0848 880 440*

(*tariffa nazionale), www.supercard.ch **Tiratura** 123.219 esemplari (dati REMP 2023-2) Lettori: 161.000 (dati REMP, MACH Basic 2024-2). Sui concorsi non si tiene corrispondenza. Trovate le informazioni sul trattamento dei dati nella nostra dichiarazione sulla protezione dei dati al sito: <https://www.coop.ch/it/azienda/protezione-dei-dati.html> Stampato in Svizzera

Raccolta fondi per:

Croce Rossa Svizzera



PUBBLICITÀ



Con la vendita di omitti di pasta selezionati, Coop devolve al pezzo 10 centesimi alla Croce Rossa Svizzera per aiutare le famiglie in difficoltà in Svizzera. coop.ch/omettodipasta

Scoprite il gusto delle buone azioni



Per me e per te.



I più bei luoghi al mondo

Basta il Cervino invogliare i turisti a recarsi in Vallese. Ma il cantone ha molto di più da offrire, come si evince anche da questa foto che ritrae la capitale Sion, con la sua Basilica di Valère in primo piano. Quindi non sorprende che le guide turistiche «Lonely Planet» lo abbiano inserito nella top 10 delle destinazioni mondiali da visitare nel 2025, nella sua lista «Best in Travel 2025». Noto per le sue montagne e le innumerevoli piste da sci, il Vallese è stato preso in considerazione anche per le attività all'aperto che consente in estate, tra cui la mountain bike, che tra l'altro sarà agli onori la prossima estate, visto che i Campionati mondiali di mountain bike dell'UCI vi si svolgeranno in Vallese dal 30 agosto al 14 settembre 2025. **ELA**





SCONTI FINO AL

50%

SU SET REGALO SELEZIONATI

Effettuate i
vostri ordini su
impo.ch entro il
23.12.2024
alle ore **19.00**
e li riceverete in
tempo per
Natale.



IMPO.CH

Ordine entro le **19** (lu-gio),
consegna domani

IMPORT
PARFUMERIE

Volgari, affascinanti e terribilmente incomprese

Dal 14 novembre è tornato all'università Iulm di Milano "Comunicazione e parolacce", laboratorio sul turpiloquio, primo nel suo genere nel mondo accademico italofono. Anche la seconda edizione ha registrato il tutto esaurito. Ne parliamo con il docente e redattore scientifico Vito Tartamella.

Ha una parolaccia preferita, signor Tartamella?

No, uso le stesse che usano tutti, anche se ogni mese mi appassionano per nuove espressioni che studio sul mio sito www.parolacce.org. Rimaniamo sorpresi, ad esempio, quando sentiamo che gli eschimesi avrebbero 60 parole (leggenda metropolitana) per indicare la neve, ma in italiano quelle per i genitali superano le 3mila. Il motivo? I dialetti, che arricchiscono il lessico italiano con le loro espressioni tipiche, da *minc...* a *maz...* E l'italiano è molto fallocentrico, con *ca...* tra le più diffuse. Sia per la sua potenza espressiva, come disse Italo Calvino, sia perché gli antichi romani credevano che il fallo scacciasse il malocchio.

Qual è il pregiudizio più diffuso sulle parolacce?

Uno è che siano un fenomeno moderno, eppure erano già presenti nella letteratura assiro-babilonese. Un altro è che possano essere eliminate. L'unica lingua che forse ne era priva, il giapponese, le ha assorbito negli ultimi decenni. Le parolacce

sono un linguaggio che esprime le emozioni forti. Per rimuovere i pregiudizi sulle parolacce occorre studiarle, ma per farlo bisogna indagare molti campi del sapere, dall'antropologia alla letteratura, dal diritto alla psicologia.

Cosa imparano gli studenti nel laboratorio?

Per prima cosa, a definire cosa sia una parolaccia: un'espressione diretta e irrispettosa legata a morte, sesso, sopravvivenza e rapporti sociali. Poi affronteremo aspetti legali, l'efficacia (o inefficacia) in politica e pubblicità, e le basi neurologiche del turpiloquio.

Ogni anno sul suo blog compila una classifica degli episodi più volgari. Un'anticipazione per il 2024?

Sicuramente il caso della federazione internazionale di Formula 1 e la sua crociata contro le parolacce. Una sciocchezza, specialmente se riguarda gli sfoghi dei piloti in gara. Del resto anche noi, quando siamo al volante, imprechiamo se sentiamo di essere in pericolo. **GVM**



Anche Max Verstappen, sanzionato per una parolaccia, ogni tanto deve sfogarsi.



Eliminare le parolacce, linguaggio delle emozioni forti? Impensabile.



FINE FOOD

PER MOMENTI DAVVERO SPECIALI.

20%

su tutti i
prodotti Coop
Fine Food



Offerta valida dal 19.11 al 24.11.2024, fino a esaurimento delle scorte.



Per me e per te.

UNA DOMANDA

**“Collana ch” compie 50 anni:
cosa significa questo traguardo?****ANGELIKA
SALVISBERG**
PRESIDENTE COL-
LANA CH FONDA-
ZIONE CH PER LA
COLLABORAZIONE
CONFEDERALE

Questa ricorrenza è una tappa importante per la Fondazione ch, che ha lanciato il progetto La Collana ch. Il progetto, inaugurato 50 anni fa su iniziativa di 4 cantoni e della Fondazione Oertli, intende consolidare lo scambio e il dialogo tra le diverse regioni linguistiche svizzere attraverso i libri e la letteratura. Tutti i 26 cantoni forniscono oggi a Collana ch i fondi per contribuire al sostenimento dei costi per la

stampa di opere letterarie selezionate, collaborando con quelle case editrici che desiderano pubblicare libri di autrici e autori svizzeri in un'altra lingua nazionale (dal 2024 vengono presi in considerazione anche i testi scritti in Svizzera in una lingua al di fuori delle 4 lingue nazionali). Il primo libro tradotto in quell'occasione dall'italiano al tedesco con l'aiuto di Collana ch risale al 1974 ed è *La festa del ringraziamento* di Giovanni Orelli: un bel segnale di come Collana ch abbia subito cercato di sostenere la produzione letteraria di tutte le regioni linguistiche. Collana ch presta inoltre molta attenzione alle traduttrici e ai traduttori, mediatori culturali che non solo traducono un'opera in

sé, ma devono pure riconoscere e far risuonare all'interno di due culture le loro peculiarità. Tuttavia, la qualità della traduzione resta centrale: è la creatività dei traduttori a dare un'anima al testo tradotto. Negli ultimi 50 anni sono state finanziate quasi 350 traduzioni in tutte e 4 le regioni linguistiche. Per quanto riguarda la Svizzera italiana, sono 74 i libri tradotti in italiano dal tedesco, francese e romancio, mentre se ne contano 61 fra quelli in italiano e tradotti in tedesco, francese e romancio.

www.chstiftung.ch

Testimonianza raccolta da Paolo D'Angelo in

PUBBLICITÀ

Marche in azione da Coop.

Fino a martedì 31 dicembre 2024, fino a esaurimento scorte.

10%18.85 invece di 20.95 sulle
praline Lindt LINDOR al latte
o assortite in confezione da
500g con design natalizio**Lindt**MAÎTRE CHOCOLATIER
DEPUIS 1845



Roberto Cirillo, direttore generale della Posta, guarda con ottimismo al futuro del “gigante giallo”.

175 anni in giallo

La Posta svizzera compie 175 anni. L'occasione per parlare con il direttore generale Roberto Cirillo su passato, presente e futuro di questa azienda svizzera fino al midollo.

TESTO DANIELE PINI

Signor Cirillo, a 175 anni di età uno ha il diritto di sentirsi vecchio: come sta vivendo questo traguardo la Posta?

Molto bene. La Posta è sana, le fondamenta sono buone. Ma non possiamo adagiarci sugli allori passati, bensì prepararci alle sfide dei prossimi 175 anni.

In questo lasso di tempo, quali sono state a suo avviso le tre pietre miliari fondamentali?

Dal lungo elenco di momenti fondamentali sceglierei l'atto fondatore della neonata Confederazione svizzera che portò alla nascita della Posta un anno dopo. Per la Confederazione la Posta è stata uno dei primi segnali lanciati al Paese per dire che si voleva diventare un Paese unito, al servizio di tutti. Il secondo elemento è la grande capacità della Posta di individuare, se non anticipare i grandi cambiamenti tecnologici: dalle carrozze agli autostampanti diesel, l'automazione permessa dall'introduzione dei codici di avviamento postali, per non citarne che due. Terzo grande momento fu la trasformazione della Posta in società anonima di diritto pubblico speciale.

Veniamo all'oggi: quali sono i servizi postali che lei utilizza personalmente?

Sfrutto tutto il capitolo della consegna e dell'invio dei pacchi. Il postino è il volto di tutto il meccanismo delle ordinazioni online, colui che porta fisicamente a casa il pacco. Altro servizio che sfrutto è l'e-Post, la posta dematerializzata che mi fa pervenire la posta cartacea in forma digitale sul mio telefonino. In questo modo non devo sempre essere a casa a Zurigo. Infine sfrutto la possibilità di firmare elettronicamente i molti documenti che mi giungono quotidianamente.

Per quanto riguarda la distribuzione dei pacchi, si ha quasi l'impressione che siate contenti che ci siano altre ditte concorrenti che vi "danno una mano"...

Il mercato della consegna dei pacchi è stato liberalizzato più di 20 anni fa. C'è una forte concorrenza in un mercato

libero dove noi cerchiamo di fornire sempre il miglior servizio. In questo settore non abbiamo nessun monopolio o protezione. La differenza sta nel fatto che, se la concorrenza è focalizzata sui servizi urbani, noi forniamo lo stesso servizio anche negli angoli più reconditi del Paese.

Forse l'aiuto più grande potrebbe venirvi dai droni: come vede il futuro in questo settore?

Non pensiamo che i droni possano diventare una soluzione di massa, anche perché, visto il numero di consegne che già oggi abbiamo, rischieremo di oscurare il cielo con i droni. Ciò che però facciamo è sperimentare nuove tecnologie e nuove forme di distribuzione: nei nostri centri di distribuzione la robotica è già molto presente.

Mentre i pacchi aumentano, diminuiscono le spedizioni dei quotidiani cartacei e delle lettere: che influsso ha sul lavoro dei postini?

Immenso. È un cambiamento epocale del modo di lavorare. Un tempo si distribuivano quasi solo lettere: una distribuzione "leggera", veloce. Il pacco invece è un oggetto ingombrante, pesante, difficile da maneggiare. Il lavoro dei postini è sempre più fisico e anche il contatto con le persone è più frequente rispetto alla consegna delle lettere. Pure cambiato è il modo di lavorare: oggi le rotte dei postini sono definite elettronicamente, il cliente in un futuro prossimo potrà vedere fisicamente dove si trova il furgoncino con il pacco che ha ordinato online. Questo è importante sia per i clienti commerciali, ma anche per la popolazione. Forse pure per i cambiamenti imposti, ad esempio, dall'home office, che fa sì che la gente sia a casa e attenda con impazienza il pacco.

In tal senso, la distribuzione di Cooperazione (e della Stampa Coop) contribuisce a mantenere non pochi posti di lavoro. O sbaglio?

Ritengo che una testata come Cooperazione abbia un ruolo di ancoraggio fondamentale per la carta stampata. Contrariamente ai quotidiani, Cooperazione ha una vita più lunga per tutta la famiglia: le notizie vengono lette sull'arco di una set-

timana e quindi marcano in modo decisivo il ruolo della carta stampata nelle case. Per noi della Posta, questo servizio regolare di massa è molto apprezzato. A differenza dei quotidiani, che richiedono una consegna entro le 12.30 (creando sfide a noi della Posta, in quanto per esempio non possiamo offrire posti di lavoro al 100%), Cooperazione ci lascia un maggior spazio di manovra e viene distribuito con la posta normale.

Eppure, guardando i postini per strada, sembra che debbano portare con sé motorini e carretti sempre più capienti: non è che manca il personale?

In generale, il carico di lavoro per collaboratore è sceso negli ultimi anni, escludendo la fase del Covid. Ciò che è cambiato è quanto detto prima: se si possono comprimere molte centinaia di lettere in due cassette da appendere al motorino, lo stesso non è possibile con l'aumento dei pacchi.

Il mandato vi obbliga a coprire tutto il territorio nazionale: quali sviluppi avremo nelle regioni più discoste?

Noi vogliamo un servizio pubblico forte. L'accesso a tutti i servizi deve essere garantito a ognuno. Per far ciò vogliamo mantenere la distribuzione capillare (pur adeguandola al → **Pagina 17**)

IL RITRATTO

Roberto Cirillo

Nato il 12 settembre 1971 a Zurigo, cresciuto a Novazzano. Dopo gli studi di ingegneria meccanica al Poli di Zurigo, ha insegnato allo stesso Poli prima di passare a McKinsey che l'ha portato a operare in Cina, Turchia, Australia, Russia. Ha lavorato a lungo in Francia prima di trasferirsi a Londra. Dal 2019 è direttore generale della Posta. Con la moglie condivide una grande passione per i viaggi.

Per una tavola vestita a festa.

KW47/24

Offerte valide dal
19.11 all'8.12.2024,
fino a esaurimento delle scorte.
In vendita nei negozi Coop, Coop City
e Jumbo selezionati.

**Super-
prezzo**

4.95

Striscia da tavola
in rotolo, colori
rosso, oro o argento,
35×200 cm,
al pezzo

**Super-
prezzo**

6.95

Set da tavola, colori oro o argento,
4 pezzi, Ø 38 cm

**Super-
prezzo**

2.95

Set da tavola,
colori oro o argento,
Ø 38 cm, al pezzo

**Super-
prezzo**

2.95

Set da tavola,
colori oro o argento,
45×30 cm,
al pezzo

20%

su tutti i tovaglioli
Duni, 40×40 cm

ad es. tovaglioli Dunilin,
in diversi colori,
12 pezzi, 40×40 cm
6.60 invece di 8.30

**Super-
prezzo**

16.95

Stoffa in lurex,
colori rosso, oro o argento,
145×300 cm, al pezzo

 **JUMBO**

coop city

coop



Il numero di pacchi spediti per posta cresce di anno in anno.

→ cambiamento di tipi di prodotto distribuiti). Laddove però la domanda diminuisce in modo esponenziale, vogliamo poter adattare le forme di questo servizio che offriamo.

Negli ultimi anni avete ridotto di molto il numero delle filiali sul territorio: cosa proponete come alternativa?

Il cambiamento radicale della domanda ci impone di adattare anche la forma delle filiali. Che, ricordiamolo, sono state create a volte cent'anni fa, senza subire adattamenti significativi. Le filiali alternative realizzate con dei partner, che sono 1.230 su un totale di 2mila filiali, sono molto apprezzate dalla popolazione.

«Il 95% della cifra d'affari della Posta è fatta con le aziende»

Un altro punto controverso riguarda Postfinance: è veramente un servizio al cittadino (in concorrenza con le banche) oppure vi serve soprattutto per finanziamenti trasversali all'interno della Posta?

Vorrei chiarire subito una cosa: il direttore generale delle Poste non è il capo di Postfinance. Le Poste svizzere sono proprietarie di Postfinance, che però agisce sul mercato finanziario svizzero come ogni altra banca. Quello che è vero è che Postfinance esegue mandati di servizio pubblico con e per la Posta, soprattutto riguardo ai pagamenti in contanti (eseguiti dalla Posta). Non dimentichia-

mo che Postfinance è la banca degli svizzeri: la metà delle economie domestiche ha infatti un conto presso questa ditta.

Come vede la Posta fra 10 anni?

La Posta sarà sempre importante per il servizio pubblico. Chiaro che in futuro,

visto che la comunicazione si farà soprattutto in modo digitale, dovremo sviluppare servizi nuovi che rispondano a queste mutate esigenze. Cambierà ancora la logistica, che diventerà ancora più trasparente; e questo soprattutto per andare incontro alle esigenze dell'economia. Non dimentichiamo mai che il 95% della cifra d'affari della Posta è fatta con le aziende, piccole, medie o grandi.

Si avvicina Natale: come vi preparate per questo tour de force?

La preparazione per Natale parte mesi prima. Incrementiamo temporaneamente il numero dei collaboratori di 500 unità; aumentano le ore di funzionamento nei centri di smistamento; cresce anche il numero dei giri di recapito a partire dal Black Friday. Negli ultimi anni abbiamo aumentato le infrastrutture della logistica. Il numero dei pacchi dipende molto dalla congiuntura: difficile fare previsioni, anche se il trend di base è in continua crescita. ●

PUBBLICITÀ

BLACK WEEKS

coop mobile

60%

Ora con uno sconto a vita

Abbonamenti mobile da **9.95/mese**

Le offerte sono valide per i clienti nuovi ed esistenti e offrono uno sconto a vita.

Ordinatela direttamente per telefono al **0800 361 361**

Fust
coopmobile.ch

Marche in azione da Coop.
Da martedì 19 novembre a domenica 1° dicembre 2024, fino a esaurimento delle scorte

GIORNI CROCCANTI NE APPROFITTI ORA!



P. es. Zweifel Chips Original
Paprika, 280 g
4.45 invece di 5.95 (100 g = 1.59)

P. es. Zweifel Chips Original
Poulet im Chörbli, 175 g
3.15 invece di 4.20 (100 g = 1.80)

P. es. Zweifel Cractiv
Chips Paprika, 160 g
2.85 invece di 3.80 (100 g = 1.78)

P. es. Zweifel Bio
Chips Nature, 110 g
2.55 invece di 3.40 (100 g = 2.32)



P. es. Zweifel Corn Chips
Nacho Cheese, 125 g
1.80 invece di 2.40 (100 g = 1.44)



P. es. Zweifel Wave
Chips Inferno, 120 g
2.20 invece di 2.95 (100 g = 1.83)



P. es. Zweifel Snacketti
Paprika Shells, 75 g
1.45 invece di 1.95 (100 g = 1.93)

P. es. Zweifel JouJoux
Paprika, 42 g
1.15 invece di 1.55 (100 g = 2.74)



P. es. Zweifel KEZZ Chips
Crunchy Salt & Vinegar, 110 g
2.70 invece di 3.60 (100 g = 2.45)

25%

a partire da 2

su tutti gli snack salati e
le spezie a scelta o in
conf. doppia



P. es. Zweifel Vaya
Salt & Balsamico Snack, 80 g
2.95 invece di 3.95 (100 g = 3.69)

Zweifel Vaya
Bean Snack, 80 g
2.75 invece di 3.70 (100 g = 3.44)



P. es. Zweifel Joy
Pea Snack Wasabi & Cream, 80 g
2.20 invece di 2.95 (100 g = 2.75)



P. es. Zweifel Graneo
Mild Chili, 100 g
2.20 invece di 2.95 (100 g = 2.20)



Z

ZWEIFEL

SNACK PER PASSIONE

L'anima della valle

In occasione dei 175 anni della Posta svizzera abbiamo seguito per monti e valli Prisca Fransioli, team leader per la distribuzione postale nella Media e Alta Leventina.

TESTO DANIELE PINI FOTO ALAIN INTRAINA

La meteo ci aveva promesso bel tempo, ma il cielo della Val Bedretto è coperto da nuvole plumbee che ogni tanto scaricano un acquazzone. Il paesaggio però è da cartolina, tinto com'è del giallo dei larici autunnali. Come pure giallo è il tradizionale colore dei veicoli postali.

Prisca Fransioli, classe 1977, è in sella al suo motorino elettrico Kyburz con carrello annesso (che alterna con la vettura in caso di cattivo tempo). Come ogni giorno distribuisce pacchi e lettere agli abitanti di Airolo e della Valle Bedretto. «La mia giornata può essere molto lunga – ci dice – e inizia tra le 5 e le 6 di mattina». Quello della postina è un lavoro abbastanza duro, soprattutto per i cambiamenti intercorsi negli ultimi anni. «Un tempo distribuivamo soprattutto lettere e giornali – prosegue Prisca –.

Da un paio d'anni in qua, soprattutto a partire dal periodo del Covid, il mio lavoro è cambiato radicalmente. Il numero di lettere è calato di molto, al massimo qualche cartolina dei militi in servizio al San Gottardo. In compenso è cresciuto in modo esponenziale il numero dei pacchi».

In effetti, la normale distribuzione postale prevede la consegna di pacchi fino a 30 chilogrammi di peso. «Soprattutto a grossi clienti, come per esempio il cantiere del tunnel del San Gottardo – ci confida ancora Prisca –, dobbiamo portare spesso un numero non indifferente di pacchi anche pesanti, con materiale di varia natura: dagli articoli di cancelleria ai pezzi di ricambio per i macchinari. A ciò si aggiunge anche il numero crescente di consegne che operiamo per la grande → Pagina 22

LA STORIA DELLA POSTA

1850

I primi francobolli validi in tutta la Svizzera

Dopo che alcuni Cantoni avevano già emesso segni di valore nel decennio precedente, nel 1850 i primi francobolli federali fanno il loro ingresso sul mercato. In questo modo la Posta può riscuotere le spese di porto direttamente dal mittente e non più dal destinatario.



1849

La Posta: come tutto ha avuto inizio

Lo Stato federale, appena istituito, uniforma e migliora i servizi postali. Le amministrazioni postali cantonali fanno spazio alla Posta federale, che da quel momento è responsabile del trasporto di lettere, pacchi, persone e invii di denaro.



1870

«Tanti saluti da ...»

La Svizzera è il quarto Paese al mondo a introdurre la cartolina postale. Il relativo porto costa solo la metà di quello delle lettere. Con l'espandersi del turismo, nei decenni successivi si avrà un vero e proprio boom delle cartoline postali.



Prisca Fransioli
è responsabile
per l'Alta Leventina.

1906

Traffico dei pagamenti mediante la Posta

La Posta viene dotata di un «servizio dei conti correnti e delle girate» in quanto fornitrice ideale grazie alla sua fitta rete composta da 4000 sedi d'esercizio. Ormai chiunque può aprire un conto ed effettuare transazioni senza contanti.



1906

Il primo autopostale, l'inizio di un lungo viaggio

La prima corsa di automobile postale collega Berna a Detligen. Ma bisognerà aspettare ancora alcuni anni prima di sentir risuonare il famoso «Tu-Ta-To».

1920-1998

Azienda delle poste, dei telefoni e dei telegrafi (PTT)

Un viaggio comune che dura più di 70 anni: negli anni '20 la Posta e i servizi di telegrafo e telefono si fondono sotto le PTT. Le loro strade si dividono nel 1998 con la nascita della Posta e di Swisscom SA.





Gli abitanti della Val Bedretto accolgono con piacere l'arrivo della postina.

→ distribuzione: il numero di chi fa la spesa da casa è in aumento. E poi c'è la marea di ordinazioni online. A onor del vero va detto che oggi non si possono più spedire certi tipi di pacchi: ricordo come una volta portavamo a destinazione... galline e conigli, oggi proibiti».

Un lavoro impegnativo, si diceva, quello del postino: Prisca Fransioli ha fatto tutta la gavetta, ha attraversato tutti gli sviluppi e i cambiamenti che la Posta ha vissuto in questi ultimi vent'anni. «A cominciare dal motorino su cui sono seduta – dice Prisca –. Questi veicoli sono tutti elettrici, entro il 2030 anche tutte le automobili postali saranno interamente a propulsione elettrica. Oltre a ciò, abbiamo avuto una crescente digitalizzazione: una volta, i giornali (tra cui Cooperazione) non avevano neppure l'indirizzo del destinatario e stava a noi ricordarci a memoria tutti colori che dovevano riceverli. Un altro grande cambiamento che ricordo è la consegna delle rendite Avs: ai tempi, i nonnini ci aspettavano impazienti il giorno “di paga”; oggi qualcosa del genere è del tutto inimmaginabile».

Non che però la consegna postale in valle sia diventata anonima, anzi. «Oltre che postina a volte mi sento anche assistente sociale – aggiunge Prisca con una certa nota di fierezza –. Se per esempio vedo le imposte di una casa dove abita un anziano chiuse per un paio di giorni mi informo dai vicini su eventuali problemi di salute di quella persona. Oppure a volte mi è già capitato di aiutare un'anziana signora a trasportare a casa la spesa».

Questa forte dose di umanità è componente fondamentale del suo lavoro, che la portano a vivere momenti anche curiosi: «Per anni avevo un attem-



1961

L'ultima posta a cavallo

Sulla linea Avers-Juf si conclude l'ultima corsa della posta a cavallo della Svizzera. Questo si inserisce nel contesto di un ampio programma di razionalizzazioni delle operazioni postali iniziato negli anni '60.

1964

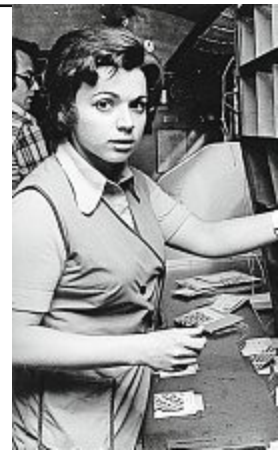
Introduzione dei numeri postali d'avviamento

Il 1° ottobre 1964 vengono introdotti i numeri postali d'avviamento, che semplificano notevolmente la spartizione degli invii. Per compiere questa mansione, d'ora in poi non sarà più necessario conoscere la geografia a menadito. Tale sistema pone le basi per la futura spartizione meccanica.

Dal 1972

Anche le donne possono accedere alle carriere di quadro

Le posizioni di quadro presso la Posta vengono aperte anche alle donne. Nel 1974 le prime donne vengono assunte nel servizio ambulanti, un settore tradizionalmente maschile che era considerato una tappa di formazione per chi ambiva alle funzioni direttive delle PTT.





Il numero delle lettere spedite si è ridotto di molto negli ultimi anni.

pato spasimante, che mi aspettava ogni giorno per farmi delle "avance". Lo faceva con molta simpatia; ora purtroppo è morto» ci confessa Prisca con un sorriso. Una presenza fissa nella vita di ogni postino, infine, sono i cani. Prisca ama questi animali, che pure un paio di volte l'hanno morsa. Per ovviare al problema, nella portiera della macchina postale ha una scatola di biscotti per cani...

L'energia che dimostra Prisca nel suo lavoro è inusuale: «Amo questo lavoro, anche se ora non nuotiamo di certo nell'abbondanza in fatto di per-

sonale: trovare gente nuova e in gamba non è facile, anche perché spesso si tratta di posti a tempo parziale. Il calo generale degli invii non ci permette di offrire impieghi più attrattivi, a tempo pieno».

Nel frattempo, il giro si conclude alla stazione di Rodi, da dove viene smistato tutto il traffico postale per la regione. Prisca Fransioli, che detto per inciso è anche prima cittadina di Dalpe, ci saluta e riparte a bordo del suo veicolo postale. Domani la attende un nuovo giro, ricco di momenti belli ma anche di sfide. ● → **Leggere anche a pagina 25**

1991

Introduzione della Posta A e B

Due velocità di consegna, due tariffe: la scelta alla clientela. All'inizio, una lettera di Posta A costa 80 centesimi e viene recapitata entro un giorno, mentre una lettera di Posta B costa 50 centesimi e viene consegnata tra i due e i quattro giorni dopo l'impostazione.

2001

Riassetto della rete di filiali della Posta

Le abitudini della clientela cambiano: negli uffici postali vengono impostati sempre meno pacchi e lettere e anche i versamenti effettuati allo sportello sono in costante diminuzione. La Posta prevede di ridurre il numero degli uffici postali da 3.500 a 2.500.




swisscom

DIE POST
LA POSTE
LA POSTA

1998

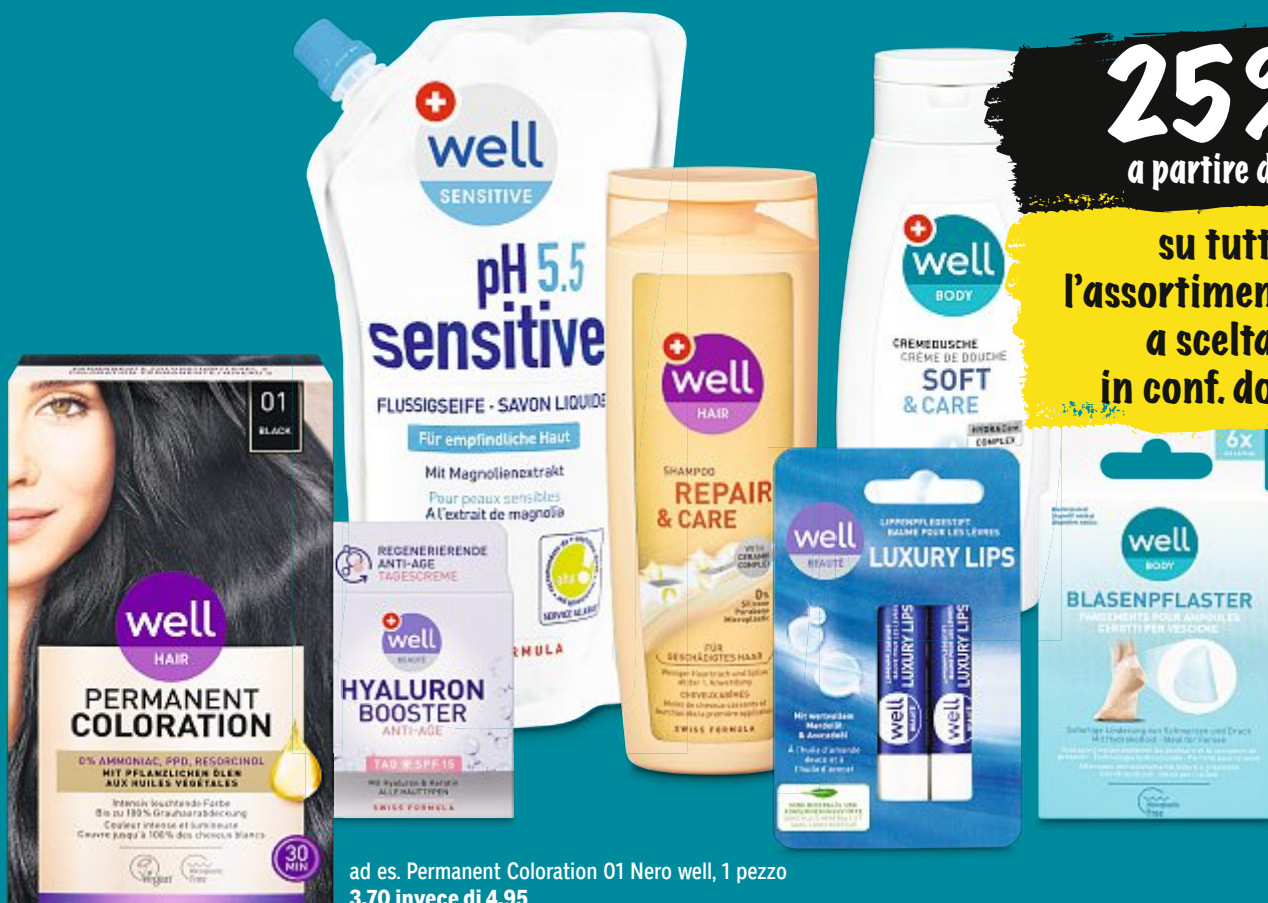
La fine delle PTT

Le PTT vengono sciolte dando vita a due aziende: La Posta Svizzera e Swisscom SA. Questa scissione pone fine a una storia comune durata più di 70 anni.

Offerte valide
dal 19.11 al 24.11.2024,
fino a esaurimento delle scorte.

KW4724

well si prende cura di te.



ad es. Permanent Coloration 01 Nero well, 1 pezzo
3.70 invece di 4.95



coop city

Per me e per te.

coop

Per me e per te.

Altri protagonisti al fronte



L'APPRENDISTA

Manuela Chirinichella

Manuela Chirinichella, 15 anni, in Posta da tre mesi, apprendista a Bellinzona. «Ho scelto la Posta perché mi piaceva il lavoro. Inoltre l'azienda è molto inclusiva, ci tiene ad arrivare a tutti i clienti ed è attenta alle problematiche dell'ambiente. Il mio sogno è di crescere nell'azienda, di assumere conoscenze nuove e anche salire di livello nella gerarchia interna. L'ambiente di lavoro è molto buono, tutti sono molto gentili. Per il futuro sono ottimista, perché la Posta è molto attenta alla digitalizzazione».



IL RESPONSABILE DI TEAM

Maurizio Guarisco

Maurizio Guarisco, 56 anni, 28 anni in Posta, responsabile team di Bellinzona «Innanzitutto la Posta mi ha offerto la possibilità di evolvere in vari ambiti. In questi anni sono cambiate le esigenze della clientela, gli strumenti tecnologici a nostra disposizione, il nostro ruolo che è sempre più quello di consulenti. Malgrado ciò, la Posta ha mantenuto forti valori, in particolare l'empatia verso il proprio personale. Importante che anche in futuro si mantengano centri decisionali anche in Ticino e non solo a Berna».

2004

Liberalizzazione del mercato dei pacchi e delle lettere

Il 1° gennaio 2004, in Svizzera viene liberalizzato il mercato dei pacchi. La soglia del monopolio relativo alle lettere verrà ridotta a 100 g nel 2006, per poi passare a soli 50 g tre anni dopo.



2023

Nuovo logo della Posta

Una Svizzera che cambia ha bisogno di una Posta che cambi con lei. Per rendere ancora più visibile il suo impegno per il futuro, la Posta modernizza il proprio logo. In futuro, si presenterà sull'intero territorio nazionale con lo stesso logo, trasformandolo così in un elemento in grado di unire le diverse regioni linguistiche. Il logo modernizzato coniuga in sé tradizione e innovazione. Inoltre, questo logo è espressione di una Posta in continuo mutamento e con lo sguardo sempre rivolto al futuro.

30%

SU TUTTE LE PENTOLE,
LE PADELLE E LE PIROFILE*

DOVE
I DESIDERI
SI
AVVERANO

Aarau, Baden, Basel am Marktplatz, Basel Pfauen, Bern Ryfflihof, Biel/Bienne, Chur, Kriens Pilatusmarkt, Luzern, Olten, Schaffhausen, St. Gallen, Thun Kyburg, Volketswil Volkiland, Wil, Winterthur, Zug, Zürich Bellevue, Zürich Oerlikon, Zürich Sihlcity, Zürich St. Annahof, Fribourg, Genève Plainpalais, Genève Rhône Fusterie, Lausanne Au Centre, Lausanne St-François, Meyrin, Neuchâtel, Sion, Lugano www.coop-city.ch
Pfauen RYFFLIHOF ST.ANNAHOF RHÔNE FUSTERIE AU CENTRE

coop city

Per me e per te.

Carta da lettere per l'Avvento e Natale
100 fogli in formato A4

Prezzo di vendita:

fr. 29.25

In vendita da Interdiscount



Cassetta delle lettere Verona

soddisfa gli standard svizzeri ed è robusta

Questa settimana CHF 59.45 invece di fr. 84.95

In vendita da Jumbo

La Posta a casa vostra

Spedire e ricevere pacchi e lettere fa parte della nostra vita quotidiana. E questo riguarda adulti e piccini, indistintamente.



Gioco della posta Carlit

Gioco per bambini di ogni età: lo sportello postale a casa

Prezzo di vendita: fr. 36.95

In vendita da Interdiscount



Penna stilografica Stabilo Easy verde lime
forma ergonomica, adatta per la scuola.

Prezzo di vendita: fr. 16.50

In vendita da Coop City



Grether's

SINCE 1850

Siamo NUOVI
sullo scaffale caramelle



L'originale: ora anche Mini.

Per una voce forte to go.

SWISS MADE

20% di sconto sull'acquisto di Grether's Mini

Riscuotibile dal 18.11. al 24.11.2024. In vendita nei punti di vendita selezionati. Il buono non è cumulabile con altre promozioni. Non spendibile presso Coop Pronto e Coop Restaurant.



BUONO DIGITALE

Attivare nell'app Supercard



2 063924 959951



Per un
magico Natale.



*Mix di Natale Ragusa Friends,
264 g (100 g = 4.15)

10.95



**Super-
prezzo**

10.95

*Cognac Kirsch Williams Liquide
Barilotti di liquori misti Camille Bloch,
12 x 20 g (100 g = 4.56)



Palline di cioccolato Salted Caramel
o Giandino Lait Halba, Fairtrade
Max Havelaar, 370 g (100 g = 1.88)

6.95



*Lingue di gatto «Natale» Halba,
Fairtrade Max Havelaar,
250 g (100 g = 3.18)

7.95

20%
a partire da 2

su tutti i
Babbo Natale Lindt
da 70 g o 125 g
a scelta



ad es. *babbo Natale, 70 g
2.55 invece di 3.20 (100 g = 4.57)



*Palline di cioccolato Lindt Xmas
Lindt, assortite, 200 g (100 g = 5.48)

10.95



*Palline di cioccolato Lindt Lait o
assortite Lindt, box regalo piccolo,
75 g (100 g = 6.60)

4.95

Siamo
NUOVI



*Calendario dell'Avvento con buono
Lindt, 188 g (100 g = 10.61)

19.95



Le azioni sono anche
online: coop.ch



Offerte valide dal
19.11 al 24.11.2024, fino
a esaurimento delle scorte.
* In vendita nei supermercati Coop selezionati

Sono
NUOVO



*After Eight Orange Nestlé,
400 g (100 g = 2.38)

9.50



*Christmas magic Cailler, 125 g
8.50 (100 g = 6.80)

*Ambassador Cailler,
conf. invernale, 245 g
19.95 (100 g = 8.14)



Sono
NUOVO

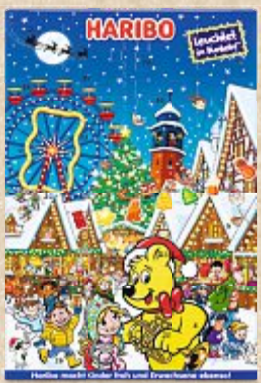
*Milanesini o biscotti all'anice
Kambly, 200 g (100 g = 2.25)

4.50



9.95
invece di 11.80

*Stelle alla cannella Kambly,
550 g (100 g = 1.81)



*Calendario dell'Avvento Haribo,
300 g (100 g = 6.65)

19.95



*Calendario dell'Avvento
«Albero di Natale» Celebrations,
215 g (100 g = 4.16)

8.95



*Calendario dell'Avvento Smarties,
193,9 g (100 g = 6.96)

13.50



Sono
NUOVO

*Mix Box Smarties,
3×18,7 g (100 g = 5.79)

3.25



Per me e per te.

L'ESPERTO CONSIGLIA

Il Bitto



VITO MAISANO
FORMAGGIAIO
COOP BIOGGIO

Il Bitto è un formaggio italiano DOP che può essere prodotto con latte d'alpeggio e di stalla. Proviene dalla Lombardia, in particolare dalla Valtellina, e deve il nome a una diramazione della stessa: la valle del Bitto (provincia di Sondrio). È un formaggio grasso a pasta cotta, semidura. Viene usato soprattutto mischiato con altri formaggi, come il casera, per preparare i pizzoccheri. La "morte sua" è in qualsiasi piatto possa fondersi, come nel cuore di una polenta taragna o sopra uno sformato di patate e verdure. Come nel caso dei pizzoccheri, va a nozze con le verze.

È tempo di Piora, non solo del formaggio

Rimane ancora qualche giorno per assaggiare le specialità della rassegna dedicata al prosciutto crudo affinato in Leventina, all'alpe Piora. Per i golosi del salume, la lista dei 55 ristoranti e delle loro proposte è online su: ticinoatavola.ch. Per sbizzarrirsi in aperitivi e antipasti, il crudo di Piora si trova da Coop con il marchio Ticinella.

Ha senso giudicare un vino dal tenore alcolico?

L'alcol va dal 4% vol. dei vini dolci al 20% di quelli liquorosi. Al gusto, l'alcol dà calore ed esalta le morbidezze. Però ci sono vini al 15% vol. che non sono percepiti come "forti" perché sono armonici, altri con un contenuto inferiore che sembrano più potenti perché poco equilibrati. In conclusione, il tasso alcolico è un criterio da valutare in rapporto agli altri (acidità, persistenza, ecc.).



Se il pesce non è fresco

«Il concetto di pesce fresco è superato» afferma provocatoriamente lo chef Rolf Fliegau (due stelle Michelin ad Ascona dal 2011 al 2024). Intervistato da Cooperazione a fine agosto, poco prima di annunciare il trasferimento in Germania, ha sottolineato un trend che è realtà in molte cucine dell'alta gastronomia: la frollatura del pesce. Detto anche "dry aging", consiste in un periodo di riposo a temperatura controllata ed è usato solitamente per intenerire e migliorare il sapore della carne. Ora si applica anche ai pesci: «lo lascio riposare il luccio perca del Lago Maggiore circa 10 giorni e il prodotto risulta migliore in sapore e consistenza!» afferma entusiasta Fliegau. Per questa operazione è fondamentale la temperatura: tra 0 e 2 °C. Come dicono gli inglesi: *don't try this at home.*

ALTA GASTRONOMIA



La frollatura del pesce richiede particolari condizioni di umidità e temperatura, non si può svolgere in un frigorifero casalingo.

180

fiori per ottenere un solo grammo di zafferano. La produzione di zafferano di Mund, villaggio vallesano a 1.200 metri di altitudine, è di circa 4 chili all'anno. Qui, il crocus del Cachemir è giunto nel XV secolo con i pellegrini spagnoli e dal 2004 si fregia del marchio DOP.



Ananas extra dolce Max Havelaar*

Già provato con la raclette o immerso nella fondue?



Melagrana*

Crocante, acido e di moderata dolcezza, rende speciali insalate, secondi piatti e dessert.



Cachi persimon*

La variante soda del frutto d'origine cinese è squisita "a carpaccio" con una pallina di vaniglia.



Frutto della passione*

Il suo intenso profumo porta subito alla mente i paesi tropicali.

*Al libero servizio, nei punti vendita Coop selezionati al prezzo del giorno.

TRA GLI SCAFFALI

**Squisiti
bocconcini per
una fame
da lupo.**



Offerte valide
dal 19.11 al 24.11.2024,
fino a esaurimento delle scorte.
In vendita nei supermercati Coop selezionati

KW47/24

40%

su tutti
i nuggets di pollo
surgelati



(escl. Coop Prix Garantie)
ad es. Nuggets di pollo impanati Coop, prodotto surgelato, 1,5 kg
17.90 invece di 29.85 (100 g = 1.19)

 Acquisti semplici
online: [coop.ch](https://www.coop.ch)

coop

Per me e per te.

 **BUONO DIGITALE**
Attivare nell'app Supercard

Il tuo caffè
preferito per
casa?



30%

sull'intero assortimento
Emmi CAFFÈ LATTE
Mr. Huge

ok.
go!

L'IMPORTANTE È CIÒ CHE C'È DENTRO.

Il buono è valido sull'intero assortimento Emmi CAFFÈ LATTE Mr. Huge. Valido dal 18.11. al 08.12.2024. Non cumulabile con altri buoni o promozioni. In vendita nei punti di vendita selezionati.

coop



Emmi

Osteria Soldati, Bioggio

Latte art a colazione e menu settimanale, sono due assi nella manica di questa osteria dove si può gustare una buona cucina a prezzi contenuti.

Marco Russo
è il gerente
dell'osteria Soldati.

Accoglienza

Da bravo napoletano, il gerente Marco ci tiene che venga servito un buon caffè e, difatti, qui la colazione si trasforma in una vera e propria coccola, grazie a un'abile barista che ha fatto suoi tutti i segreti della latte (o coffee) art.



Osteria Soldati, via Cademario 1, 6934 Bioggio.
Tel. 091 605 11 05. Orari: Lu- Ve: 06 - 23; Sa: 06 - 24.
Chiusa la domenica

Atmosfera

Tavoli in legno, sedie con la seduta in paglia, mattoncini a vista e pavimento in cotto, sono tutti dettagli che danno all'ambiente un'aria rustica e familiare, alla quale si aggiunge la candida solarità di Martina, la giovane, nonché molto brava, cameriera che ci ha servito.

Tanto a pranzo quanto a cena, all'Osteria Soldati vanno in scena i grandi classici della tradizione italiana. Largo quindi a spaghetti, tagliatelle e gnocchi fatti in casa, conditi nei più diversi modi. Dalla carta stagionale noi abbiamo assaggiato con soddisfazione i pizzoccheri (fr. 18.-) e il galletto alla diavola (fr. 22.-). Da segnalare anche l'hamburger soldati, fatto con il pane della pizza, il fritto misto in tempura con salsa al curry e, da poco sul menu, la mitica parmigiana di melanzane.

SPECIALITÀ

Quanto costa

caffè espresso	fr. 2.50
insalata verde	fr. 7.-
primi	da fr. 15.- a fr. 20.-
dessert	da fr. 6.- a fr. 10.-



Profumi e sapori orientali allo spiedo

Il *saté*, o *satay*, è una specialità della cucina indonesiana. Gli sfiziosi spiedini con carne alla griglia hanno un posto di rilievo nel catalogo dello street food asiatico. Sono formidabili se abbinati a una salsa di arachidi dolce e piccante, di cui vi proponiamo qui una variante semplice, seppur non del tutto originale. Scaldate un cucchiaino di pasta di curry rosso con 200 millilitri di latte di cocco, poi mescolate e portate a ebollizione. Aggiungete due generosi cucchiaini di burro di arachidi, continuate a mescolare e a far bollire. Insaporite con sciroppo d'acero, aceto di riso e salsa di soia. Se non li avete, sostituite questi ingredienti con zucchero, aceto e sale. Questa salsa vi permetterà di dare un tocco asiatico a molti piatti. Oppure, meglio ancora, potrete gustarvela con gli spiedini di *satay* disponibili ora nei banchi refrigerati di Coop insieme ai prodotti freschi di macelleria. **MTR**

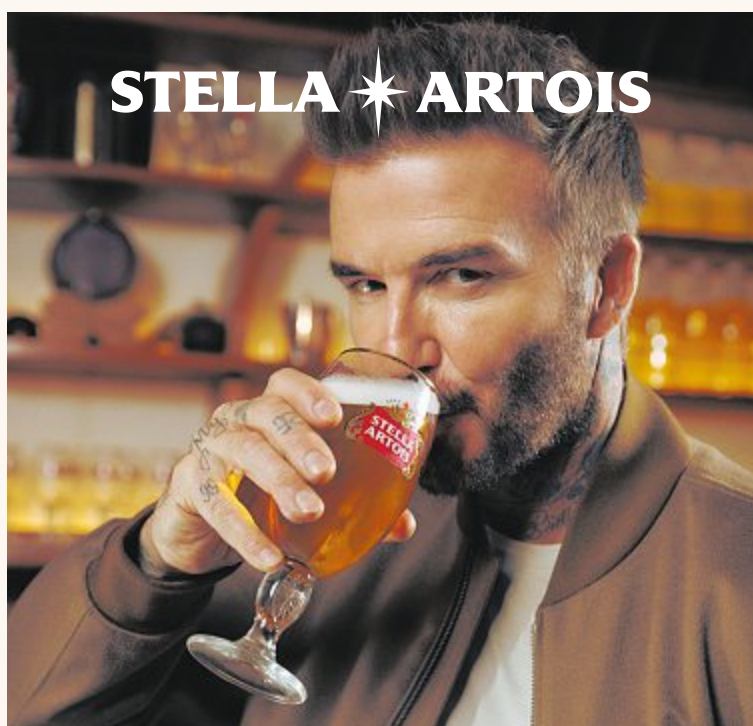
**Spiedini di Satay con riso e verdure,
Freshly Made, fr. 11.95/380 g**
Nei punti vendita Coop selezionati.



PUBBLICITÀ

Marche in azione da Coop.

Da martedì 19 novembre a domenica 24 novembre 2024, fino a esaurimento scorte



A taste WORTH MORE

Birra Stella Artois, lattine, 24 x 50 cl

50%

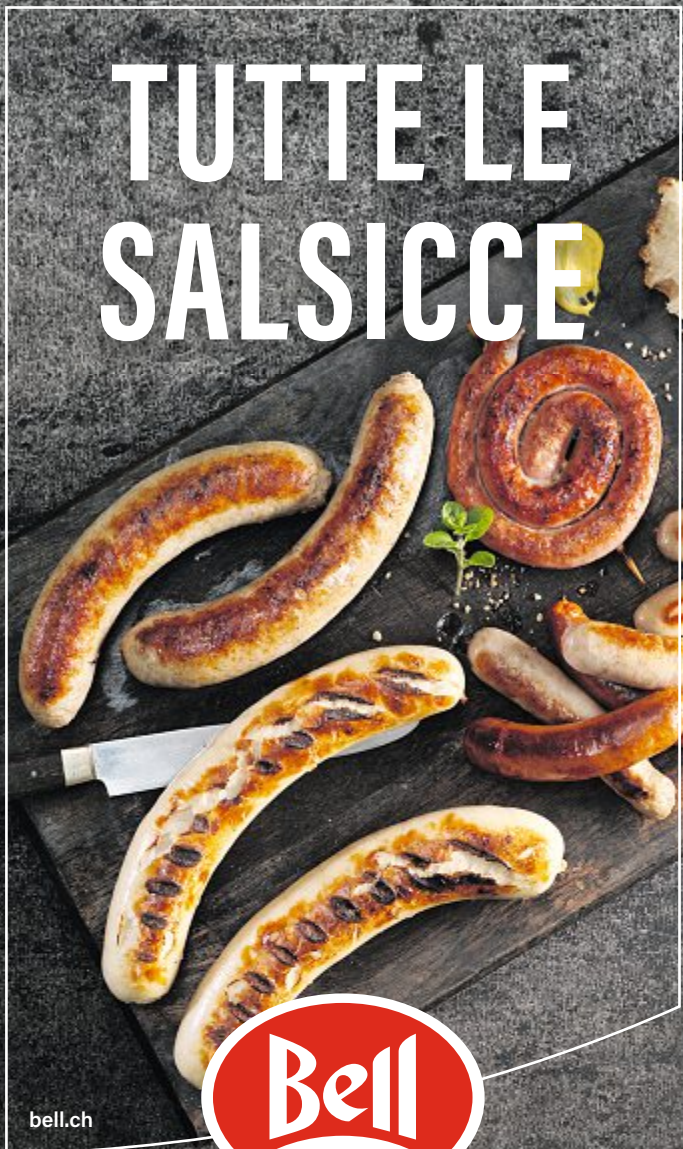
26.40
invece di 52.80



COOP NON VENDE BEVANDE ALCOLICHE AI MINORI DI 18 ANNI.



Spiedini, salsa di arachidi e verdure: il pasto è servito.



TUTTE LE SALSICCE



bell.ch

Bontà genuina. Dal 1869.

Aria d'inverno

Cioccolatini al caffè: perfetti per la stagione fredda.

Napolitains tema invernale, Halba, fr 17.95/ 750 g



HIT STAGIONALI

Novità Bio Naturaplan

La porzione di prosciutto per la piccola famiglia.

Prosciutto arrotolato bio, Bell, al prezzo del giorno/ ca. 390 g



Senza piangere

Oltre alle cipolle, grazie a questa varietà molto delicata darete un taglio alle lacrime.

Cipolle, fr. 1.95/ 500 g



Nei punti vendita Coop selezionati.

Disponibili nei punti vendita Coop più grandi.



30%

a partire da 3 confezioni

su tutto l'assortimento delle salsicce a marchio Bell a scelta

Per un magico Natale.



*La Côte AOC Luins Les Oursons 2022, 75 cl (10 cl = 1.19)

8.95



Ticino DOC Bianco di Merlot Gambarogno Cantina il Cavaliere 2022, 75 cl (10 cl = 1.81)



Roero Arneis DOCG Margherita Araldica 2023, 75 cl (10 cl = -.89)



*Primitivo di Manduria DOC Torri d'Oro 2022, 75 cl (10 cl = 1.19)



Ticino DOC Merlot Tre Valli Gialdi 2022 Pro Montagna, 75 cl (10 cl = 1.55)



Ticino DOC Merlot Selezione d'Ottobre Matasci 2022, 75 cl (10 cl = 1.65)



Ticino DOC Merlot Bucaneve 2023, 75 cl (10 cl = 1.55)



Offerte valide dal
19.11 all'1.12.2024, fino
a esaurimento delle scorte.

* In vendita nei supermercati Coop selezionati
Con riserva di modifiche di annata.
Coop non vende bevande alcoliche ai minori di 18 anni.



Sardegna DOC Vermentino Costamolino
Argiolas 2023, 75 cl (10 cl = 1.93)

14.50



Valais AOC Dôle Blanche
Les Bernadettes 2023,
6 x 75 cl (10 cl = -.93)

25%

41.70
invece di 55.80



Terres du Midi IGP Rosé Grain de Gris
Listel 2023, 75 cl (10 cl = -.93)

6.95



Ticino DOC Merlot Baiocco Brivio
2022, 75 cl (10 cl = 1.91)

20%

14.35
invece di 17.95



Chianti Classico DOCG
Riserva La Madonnina Triacca
2019, 75 cl (10 cl = 1.19)

40%

8.95
invece di 14.95



Toscana IGT Poggio ai Ginepri Tenuta
Argientiera 2022, 75 cl (10 cl = 3.07)

23.-



Rioja DOCa Reserva Ondarre
2019, 75 cl (10 cl = 1.99)

14.95

coop

Per me e per te.



IL NUOVO ARIOSO PANE CROCCANTE PER TUTTA LA FAMIGLIA

Sono **NUOVO**



40% DI RIDUZIONE

su Wasa Crisp'n Croc (non cumulabile con altre promozioni).
Validità: 18.11.2024 - 1.12.2024. Fino ad esaurimento scorte.



BUONO DIGITALE
Attivare nell'app SuperCard

52% DI FARINA INTEGRALE
GUSTO DELICATO
PROVALO SUBITO!



PROVATE ORA!



Formaggi di carattere
affinato da grotta e maestro.



BUONO DIGITALE
Attivare nell'app SuperCard

30% DI SCONTO

BUONO RISPARMIO

di 2 pezzi a scelta
sull'assortimento
Emmi KALTBACH

Valido esclusivamente sui prodotti esposti
nei vostri punti vendita Coop dal **18.11.** al
01.12.2024. Non cumulabile con altri buoni o
promozioni. In vendita nei grandi supermercati
Coop.



30% DI SCONTO

BUONO RISPARMIO

di 2 pezzi a scelta
sull'assortimento
Emmi KALTBACH

Valido esclusivamente sui prodotti esposti
nei vostri punti vendita Coop dal **18.11.** al
01.12.2024. Non cumulabile con altri buoni o
promozioni. In vendita nei grandi supermercati
Coop.



Il sagittario in cucina

La particolarità dei nati tra il 22 novembre e il 21 dicembre? La capacità di sperimentare senza consultarsi con nessuno. Insomma, questo segno zodiacale ama stupire, come ci spiega l'astrologa Ginny.

TESTO GINNY CHIARA VIOLA ILLUSTRAZIONI ORESTE VINCIGUERRA



«Privilegia piatti che creano in bocca un'esplosione di sapori»

Il Sagittario è il segno zodiacale del sapere per eccellenza, dell'imparare per insegnare, dell'esplorare senza sosta con il corpo, con la mente o anche con la connessione web. Il fuoco di questo segno zodiacale ne fa un coraggioso pioniere, che non avrà certo paura di aggiungere una macinata di grani di una spezia sconosciuta al piatto più tradizionale. La sua particolarità, mettetevi il cuore in pace, è la capacità di sperimentare senza prima consultarsi con nessuno. Quando assaggiate un piatto cucinato da un Sagittario, avrete sempre la sensazione di riconoscere un sapore lontano ma di non saperlo identificare e, sappiatelo fin da subito, lui gongolerà parecchio quando nessuno riuscirà a indovinare di cosa si tratti davvero. Insomma, se c'è proprio qualcosa dal quale si tiene lontano è la scontata noia. Ovviamente, fanno eccezione i piatti della sua personale tradizione, che al solo profumo gli risvegliano emozioni. Quelli non si toccano! Che sia carne o pesce, per un Sagittario non c'è alcun problema; anzi, all'occasione potrebbe anche diventare vegetariano, vegano o crudista. Tenetevi pronti però a piatti che in bocca siano un'esplosione di sapori e che vi lascino storditi a fine cena, come foste stati davvero in un paese lontano.

... E A TAVOLA

Con la tavola del Sagittario c'è davvero da divertirsi: se siete tipi tradizionali e poco curiosi, andando a cena da un Sagittario, portatevi la "schiscetta", come si dice a Milano! Un pacchetto di biscotti nascosto in borsa o una mela da azzannare di nascosto. Questo perché sulla tavola del Sagittario ci saranno spezie, salse, condimenti che arrivano da ogni parte del mondo e che lui adora riproporre tutti mescolati insieme.

VODKA, WHISKEY, COGNAC E GIN.



HIT
22.90
SMIRNOFF VODKA
37,5% VOL., 100 CL

**Bottiglia
da 1 litro**



**Bottiglia
da 1 litro**

47.95
*HENDRICK'S GIN
41,4% VOL., 100 CL



HIT
32.95

HENDRICK'S GIN
41,4% VOL., 70 CL

*HENDRICK'S NEPTUNIA GIN
O *FLORA ADORA GIN
43,4% VOL., 70 CL



HIT
16.50

GORDON'S DRY GIN
37,5% VOL., 70 CL



39.95
*BISQUIT & DUBOUCHÉ
V.S.O.P. COGNAC
40% VOL., 70 CL



19.90
*JIM BEAM
BOURBON WHISKEY
40% VOL., 70 CL



29.95
AMARO GENEROSO
21% VOL., 70 CL

Offerte disponibili da Coop. * In vendita nei supermercati Coop selezionati.
Per chi ordina online: tutte le offerte sono disponibili anche su coop.ch/superalcolici.
Coop non vende bevande alcoliche ai minori di 18 anni.



Per me e per te.

Ballantine's

CHIVAS



REGAL

RAMAZZOTTI

CREMA



BALLANTINE'S
FINEST WHISKY
100 CL
40% VOL.

22.95



CHIVAS REGAL
12 YEARS
WHISKY
70 CL
40% VOL.

29.95



RAMAZZOTTI
CREMA*
70 CL
17% VOL.

14.95



RUM HAVANA
CLUB ESPECIAL
70 CL
40% VOL.

24.95

ENJOY RESPONSIBLY!

Offerte disponibili da Coop. *In vendita nei supermercati Coop selezionati.
Per chi ordina online: tutte le offerte sono disponibili anche su coop.ch/superalcolici.
Coop non vende bevande alcoliche ai minori di 18 anni.

NUOVO
DESIGN.
STESSO
GUSTO.



12.40

TROJKA GREEN
Vodka Liqueur
70 cl, 17% Vol.

* 14.70

TROJKA VODKA
Pure Grain
70 cl, 40% Vol.

12.40

TROJKA RED
Vodka Liqueur
70 cl, 24% Vol.

Offerte disponibili da Coop. *In vendita nei punti vendita selezionati. Per chi ordina online: tutte le offerte sono disponibili anche su coop.ch. Coop non vende bevande alcoliche ai minori di 18 anni.

drinkresponsibly
responsibledrinking.org

TROJKA TROJKAVODKA.COM

PRODUCED AND DISTRIBUTED BY

DiWISA

FOOBY

WE LOVE FOOD



Milanesini all'anice con glassa

Sono semplici, ma sempre graditi questi biscottini. Provate a farli con un pizzico di anice in polvere e una glassa a base di sciroppo di sambuco. E qualche fiore essiccato come decorazione. Sono irresistibili.



Clairette de Die AOC Tradition Jaillance doux bio Naturaplan

Intenso aroma di moscato, floreale, tipico succo d'uva, perlage persistente, molto fruttato e raffinato nel finale, gradevole.

Fr. 9.75*/75 cl, invece di fr. 13.95, azione valida fino al 5.1.2025

Nei grandi centri Coop e online:
www.mondovino.ch

DA ABBINARE

Per 25 pezzi

103 kcal al pezzo

Preparazione: 45 min.

Tempo totale: 1 ora e 57 min.



Ci vogliono

- 125 g di burro, morbido
- 70 g di zucchero a velo
- 1 pacchetto di zucchero vanigliato Bourbon
- 1 presa di sale
- 1 uovo fresco
- 250 g di farina bianca
- 1 c.no di anice, schiacciata finemente
- 100 g di zucchero a velo
- 1 c. di sciroppo di fiori di sambuco
- 1 c. di succo di limone
- un po' di fiori essiccati

Ecco come fare

Impasto: In una ciotola lavorare con la frusta dello sbattitore elettrico il burro, lo zucchero a velo, lo zucchero vanigliato e il sale. Unire l'uovo e continuare a sbattere fino a schiarire il composto. Aggiungere la farina e l'anice e lavorare fino a formare un panetto, appiattirlo leggermente, coprirlo e metterlo in frigo per ca. 1 ora.

Formare i milanesini: Stendere un po' di impasto alla volta a uno spessore di 7 mm su un velo di farina o tra due fogli di carta da forno. Ricavare dei dischetti di ca. 5 cm di Ø e sistemarli su due placche foderate con carta da forno.

In forno: Cuocere per ca. 12 min. nel forno preriscaldato (termoventilato) a 200 °C. Sfornare i biscotti, lasciarli intiepidire e metterli a raffreddare su una griglia.

Glassa: In una ciotolina mescolare lo zucchero a velo, lo sciroppo e il succo di limone fino a ottenere una glassa densa. Spennellarvi i biscotti, guarnirli con i fiori e lasciar asciugare.

Conservabilità: in un barattolo ben chiuso si conservano per ca. 2 settimane.

In collaborazione con

Betty Bossi

32%

2.95
invece di 4.40



Cavolfiori, Svizzera/Italia/Spagna,
in vendita sfusa, al kg

Per il mercato ticinese

Offerte valide fino
a domenica 24.11.2024
fino a esaurimento scorte

27%

4.95
invece di 6.80



Meatballs Nature Bell, a libero servizio, 250 g (100 g = 1.98)

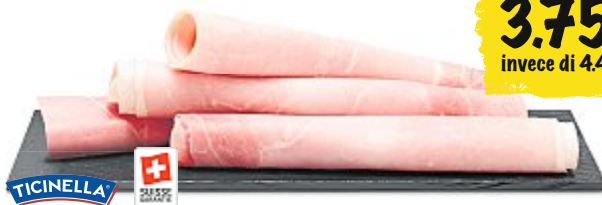
20%

2.55
invece di 3.20



Pane per fondue, 350 g (100 g = -73)

3.75
invece di 4.45



Prosciutto cotto Verdi Ticinella Naturafarm, Svizzera,
a libero servizio, 100 g

10%

sulla
carne per griglia
a libero servizio



Preparato fresco per voi nei supermercati Coop con macelleria.

Ad es. carne per griglia Naturafarm Natura-Beef,
Fettine à la minute, Svizzera, ca. 200 g, 100 g **5.75 invece di 6.40**

Ad es. carne da griglia mista Naturafarm,
Svizzera, ca. 250 g, 100 g **4.50 invece di 5.05**

Ad es. mini-burger Ticino, nature,
Svizzera, ca. 180 g, 100 g **2.10 invece di 2.35**

30%
da 3 pezzi

su tutto
l'assortimento
di salsicce Bell
a scelta



Ad es. salsiccia OLMA San Gallo Bell, 2 × 160 g
4.15 invece 5.95

Ad es. Saucisson vodese IGP Bell, ca. 400 g, 100 g
1.95 invece di 2.85



Daniele Schillig si è appassionato e porta avanti quella che si può definire un'attività da artigiani del caffè.



Le capsule home compost di Carlito in vendita da Coop, realizzate solo con materiali vegetali e certificati, si possono smaltire insieme al compostaggio di casa.

COMPOSTABILE 100 %

Alla riscoperta del caffè

La Torrefazione Carlito è un piccolo gioiellino della produzione ticinese. Fondata nel '65 e rilevata da Daniele Schillig, figlio di uno dei fondatori, continua a tostare grani di caffè della migliore qualità.

Il mondo del caffè nasconde grandi sorprese. Ad esempio, che i chicchi arrivano in torrefazione che sono ancora verdi, il colore che hanno quando vengono raccolti dall'interno di frutti simili a ciliegie. Il marrone è il risultato della tostatura, che per essere di qualità dev'essere lenta, come racconta Daniele Schillig, titolare della Carlito. «Tostiamo i grani per 15-20 minuti». Il che fa sì che la tostatura arrivi fino al cuore del chicco, salvaguardandone l'aroma, l'integrità ed evitando note acide.

Paese che vai...

I gusti cambiano di nazione in nazione, e questo è ovvio se si parla di caffè: «in Brasile lo si prepara tradizionalmente versando acqua calda direttamente sul caffè macinato, che viene filtrato con della stoffa o carta. Nel Sud Italia apprezzano



«Tostiamo i grani anche per 20 minuti».

caffè intensi, con molto corpo, densità e con retrogusto di cacao amaro. In Ticino abbiamo un'ottima qualità di caffè e tendenzialmente non ci piacciono le note acidule» afferma sorridendo Schillig. «Noi abbiamo 14 miscele differenti, lavoriamo con più di 20 monorigini diverse e se un cliente lo chiede, facciamo ricette personalizzate». Negli ultimi

20 anni c'è stata una piccola rivoluzione per quanto il caffè. «Complice Starbucks, bere il caffè è diventato più "in" rispetto a prima, e il caffè è entrato nel mondo dei giovani».

Un ritorno in grande stile

E così si perfeziona anche il modo di fare il caffè: da Carlito si possono frequentare corsi per imparare le tecniche migliori. Uno dei trucchi ce lo svela Schillig: «per un'ottima moka, bisogna mettere nella caldaia l'acqua bollente». Utilizzare acqua fredda fa sì che il caffè rimanga più a lungo a contatto con il calore, aumentando il rischio di surriscaldamento durante l'estrazione. Questo può far rilassare le note più amare e bruciate. «Inoltre l'estrazione deve essere lenta; il coperchio deve stare aperto, va chiuso solo prima di versare il caffè». **FD**

coop

7.95
invece di 9.50



Per il mercato ticinese

Offerte valide fino a domenica 24.11.2024
fino a esaurimento scorte

Raclette Gottardo, a fette, a libero servizio, nei supermercati Coop selezionati, 300 g (100 g = 2.65)

Raclette Gottardo, al banco, nei supermercati Coop selezionati, 100 g
2.90 invece di 3.25



Formaggio Val di Blenio, a libero servizio,
nei supermercati Coop selezionati, porzione ca. 250 g

Formaggio Val di Blenio, al banco, nei supermercati
Coop selezionati, 100 g
2.60 invece di 2.90



Burrata Fine Food, a libero servizio, nei supermercati
Coop selezionati, 150 g (100 g = 2.64)

Burratine Fine Food, a libero servizio, nei supermercati
Coop selezionati, 4 x 50 g
4.75 invece di 5.95 (100 g = 2.38)

15%

5.70
invece di 6.75



Pellet di legno Oecoplan

15 kg, adatto per stufe e riscaldamenti a pellet:
abete rosso/abete bianco/pino/abete Douglas (FSC®-Mix),
provenienza del legno: Svizzera/Germania/Francia (1 kg = -.38)
Fino a esaurimento scorte.



coop
Per me e per te.

Il sistema Pick-up Coop

Un'opzione innovativa per un'esperienza di acquisto flessibile e inclusiva, che punta alla comodità senza rinunciare al contatto umano. Vediamo cosa ne pensano due Consiglieri regionali di Coop.



Il consigliere regionale Marco Pellanda, insieme al collega Guido Zellweger, ritira un articolo presso Coop Tenero, utilizzando il sistema Pick-up.

Con il sistema Pick-up Coop, acquistare i prodotti preferiti è facile e veloce. Basta ordinare online, scegliere il punto di ritiro più comodo e ritirare quando si preferisce. Questa soluzione innovativa di Coop risponde alle nuove abitudini di acquisto, offrendo prodotti da jumbo.ch, coop.ch, Livique, Lumimart e altri shop del Gruppo in oltre 1'00 punti di ritiro in Svizzera. Ma cosa ne pensano i membri del Consiglio regionale di Coop, Marco Pellanda e Guido Zellweger, di questa modalità di acquisto?

L'opinione di Marco Pellanda

Marco Pellanda, consigliere regionale di Coop, è rimasto colpito dalle opportunità offerte dal servizio Pick-up. «Devo subito ammettere di non essere un navigatore abitudinario delle diverse applicazioni commerciali in Internet, ma questa di Coop mi ha incuriosito», ha dichiarato. Ha sottolineato che la possibilità di esplorare un'ampia gamma di prodotti online

e riceverli in un punto di ritiro vicino a casa rende l'esperienza comoda e accessibile. «Le nostre esigenze come clienti sono sempre più diversificate. Pick-up Coop, nelle sue varianti, è una possibile risposta a queste richieste», ha aggiunto. Pellanda invita tutti a provare il servizio, che rende lo shopping semplice e rapido.

L'opinione di Guido Zellweger

Guido Zellweger afferma di non aver mai utilizzato il sistema Pick-up. Il Consigliere regionale, infatti, spiega: «preferisco fare gli acquisti di persona in negozio». Tradizionalista nel suo approccio, aggiunge: «mi reco volentieri in negozio, dove posso vedere i prodotti esposti e, se necessario, chiedere consiglio alle collaboratrici e ai collaboratori, che sono formati proprio per assistere la clientela». Sebbene riconosca che «il progresso non si può fermare», esprime il desiderio che in futuro coesistano entrambi gli approcci: online e in negozio. «È importante

che la nostra azienda non dimentichi nessuno, specialmente i clienti meno "tecnologici"». Infine, ribadisce il suo apprezzamento per il contatto umano: «a me piace recarmi in negozio, scambiare qualche parola con le collaboratrici, i collaboratori e le cassiere, e instaurare un rapporto personale».

Un passo verso il futuro

In conclusione, il sistema Pick-up Coop è una soluzione moderna e flessibile che soddisfa le esigenze di una clientela diversificata. Marco Pellanda evidenzia la comodità di ordinare online e ritirare in un punto vicino, rendendo lo shopping pratico. Sebbene Guido Zellweger sottolinei l'importanza del contatto umano, il sistema Pick-up affianca l'esperienza tradizionale, garantendo un servizio inclusivo. Questa innovazione dimostra l'impegno di Coop a rimanere al passo con i tempi, unendo praticità e attenzione alla comunità. **SBL**

La montagna a casa vostra.



Formaggio d'alpe Prato DOP,
Pro Montagna, al banco, 100 g

3.05



Formaggio d'alpe Camadra DOP,
Pro Montagna, al banco, 100 g

3.05



Formaggio d'alpe Pesciüm DOP,
Pro Montagna al banco, 100 g

3.05



Formaggio d'alpe Gorda DOP,
Pro Montagna, al banco, 100 g

3.05



Formaggio d'alpe Pontino DOP,
Pro Montagna, al banco, 100 g

3.05



Formaggio d'alpe Piora DOP,
Pro Montagna, al banco, 100 g

4.95

Una vasta scelta regionale di formaggi d'alpe nei supermercati Coop selezionati, fino a esaurimento scorte.



Dalle nostre montagne.
Dai nostri contadini.



coop
Per me e per te.

Coop guadagna di più con il bio?

No, a conti fatti, Coop non guadagna di più con i prodotti bio rispetto a quelli convenzionali. All'avanguardia nell'offerta bio, Coop promuove da oltre 30 anni il consumo di questi prodotti. L'incremento della domanda e il costante ampliamento dell'assortimento bio dimostrano chiaramente che oggi Coop è uno dei più grandi promotori di articoli bio di tutta la Svizzera. Complessivamente, per ogni franco fatturato, Coop come società cooperativa realizza un guadagno di 1,7 centesimi, una cifra questa che, rispetto alle aziende con scopo di lucro, risulta di valore modesto. In quanto cooperativa, il gruppo Coop non ha come obiettivo la massimizzazione dei profitti. Infatti, ogni franco viene reinvestito in azienda. In questo contesto, la clientela di Coop ne beneficia sotto forma di riduzioni di prezzi, investimenti nei punti vendita e progetti finalizzati alla sostenibilità ad alto valore aggiunto che, a loro volta vanno a promuovere l'agricoltura bio. Inoltre, ai nostri produttori accordiamo prezzi equi e conformi al mercato. Ne consegue che il maggiore valore aggiunto generato andrà a beneficio dei produttori bio. Per noi è importante che in tutte le tappe della filiera che i prodotti Gemma bio affrontano per arrivare sugli scaffali di Coop vi sia una retribuzione equa. Tra queste vi sono da considerare le linee guida di produzione più restrittive, la gestione dei flussi delle merci, le certificazioni e le ispezioni, la garanzia di tracciabilità, nonché i costi di lavorazione e distribuzione più elevati, come ad esempio i requisiti specifici d'imballaggio e, infine, la definizione di strategie commerciali per la promozione dei prodotti bio.



ANDREA KRAMER
CAPO DIREZIONE
MARKETING/ACQUISTI

Errata Corrige

Il nome apparso su "I vostri bebè" della scorsa edizione non è Ambretta, bensì Ambra. Ci scusiamo dell'errore con la piccola Ambra Humair e i suoi genitori.

IL SAPORE DI ALLORA DA GUSTARE OGGI.

Dal 1869.



bell.ch

Bontà genuina. Dal 1869.

40%
per 100 g
2.15
invece di 3.60

900 g

50%
per 100 g
1.50
invece di 3.00

800 g

50%
per 100 g
1.85
invece di 3.70

1100 g

Il bio dal suo (ciocco)lato migliore.

Da oltre 30 anni il meglio del bio.



naturaplan



Il bio è nella nostra natura.

coop

Per me e per te.

FOTO DANIEL DESBOROUGH



Uno dei tecnici di Jumbo impegnato nella manutenzione di un apparecchio.

Il servizio invernale in offerta speciale

Una corretta e regolare manutenzione di attrezzi da giardino, grill o della propria bicicletta è molto importante. I tecnici esperti del centro di assistenza di Coop sono a disposizione per un servizio invernale in offerta speciale. Servizio che, indipendentemente dalla marca e dal luogo di acquisto, fino al 1° febbraio 2025 avrà infatti un prezzo scontato del 40%,

a cui si aggiunge un ulteriore 20% di sconto se l'articolo è stato acquistato in un negozio del gruppo Coop. Tagliarba robotizzati, tagliaerba, biciclette e scooter elettrici, così come grill di ogni tipo, saranno impeccabili quando tornerà la primavera. Biciclette, attrezzi e apparecchi possono essere portati e ritirati nel negozio Jumbo preferito.

Inquadra i codici QR a lato per info sui servizi bici, grill e tosaerba.



PUBBLICITÀ



Gusto del pane particolarmente morbido

- con semi di girasole
- fonte di fibra
- naturalmente privo di conservanti



Ora in offerta speciale!

...Ölz è sapore sfornato con amore!

oelz.com

Per un
magico Natale.

Super-
prezzo

7.95



*Rapanelli snack, Svizzera/Italia,
sacchetto da 250 g
Al prezzo del giorno



Bell

Prosciutto Serrano Gran Reserva Bell, a libero servizio,
130 g (100 g = 6.12)



*Salmone affumicato Coop,
di allevamento, Scozia,
a libero servizio, 120 g (100 g = 6.50)

7.80

20%

su tutti i biscotti e
gli snack salati
Fine Food a scelta



naturaplan

*Baguette di Sils bio Naturaplan,
280 g (100 g = 1.25)

3.50



Mini tortine Coop, surgelate,
16 pezzi, 260 g (100 g = 2.15)

5.60



ad es. *Potato Chips Truffle Flavored, 130 g
4.15 invece di 5.20 (100 g = 3.19)



Le offerte delle Feste sono
anche online: coop.ch



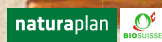
Offerte valide dal
19.11 al 24.11.2024, fino
a esaurimento delle scorte.

*In vendita nei supermercati Coop selezionati



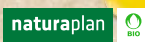
*Wood Smoked bio Wild Foods, alternativa vegana al salmone affumicato, 130 g (100 g = 6.88)

8.95



Rosette di Tête de Moine bio Naturaplan, 110 g (100 g = 5.41)

5.95



Succo d'arancia bio Naturaplan, 750 ml (100 ml = -.56)

4.20

24%
13.50
invece di 17.95



Olive Hojiblanca Coop, snocciolate, 150 g (100 g = 1.97)

2.95



Indian Tonic Water Fever Tree, 4x20 cl (100 cl = 7.50)

6.-



*Bitter Saperi d'Italia, 6x10 cl (100 cl = 4.92)

2.95



*Gordon's 0,0% senz'alcool, 70 cl (10 cl = 1.93)

coop

Per me e per te.

Solidità e fiducia

Si è svolta a Muttenz (BL) la 48ª Assemblea dei delegati di Coop. Un'occasione per sottolineare gli ottimi risultati della Società cooperativa, nonostante il contesto economico difficile, e per presentare i progetti in corso.

TESTO THIERRY DELEZE FOTO HEINER H. SCHMITT



«Puntuali, come sempre!» è con queste parole e con un sorriso che Joos Sutter, presidente del Consiglio d'amministrazione ha aperto l'ultima Assemblea della legislatura. E lo ha fatto ricordando il buon andamento degli affari in un anno che ha definito difficile, sottolineando la strategia chiara e le basi solide del Gruppo Coop. Nel settore del commercio all'ingrosso, l'acquisizione di Saviva e Pomona da parte di Transgourmet Svizzera ha

consentito un posizionamento ideale dal punto di vista della logistica, della distribuzione e dell'assortimento. Transgourmet si sta inoltre espandendo in modo significativo anche in Austria, grazie all'apertura di due nuove sedi a Klagenfurt e a Salisburgo. Due regioni a forte vocazione turistica, dove la ristorazione gioca un ruolo chiave.

Per quanto riguarda Bell Food Group, sono stati fatti molti investimenti sul

nuovo sito di Oensingen (SO). Lavori che stanno procedendo secondo la tabella di marcia. Joos Sutter ha sottolineato anche l'importanza dell'acquisizione completa di Coop Pronto conclusasi il mese scorso e ancora in attesa dell'approvazione della Commissione della concorrenza (o Comco). Coop si assicura in questo modo siti ideali nel mercato in rapida crescita dei prodotti convenienze (ovvero quelli pronti per il consumo): Coop Pronto propone un'offerta accattivante per gli acquisti dell'ultimo momento. L'acquisizione offre anche numerose sinergie sul piano logistico.

Oltre duemila ribassi

Davanti ai delegati, il presidente della Direzione generale di Coop Philipp Wyss ha, da parte sua, ripercorso le sfide economiche derivanti soprattutto da inflazione, pressione sui prezzi, difficoltà di approvvigionamento e instabilità politica internazionale, esprimendo piena soddisfazione per il fatto che, anche in



Cifre positive e progetti allettanti: i delegati non hanno risparmiato sugli applausi.

**Strategia chiara e basi solide:
Joos Sutter presenta
l'andamento del Gruppo.**

L'ASSEMBLEA DEI DELEGATI DI COOP Organo della Società

L'Assemblea dei delegati Coop, della quale possono far parte fino a 60 membri, è composta dai membri dei comitati dei sei Consigli regionali, ognuno dei quali rappresenta una regione. L'organizzazione di Coop si basa su oltre 2,5 milioni di socie e soci in tutta la Svizzera.

un simile contesto, il Gruppo è riuscito ad acquisire quote di mercato in quasi tutti i suoi ambiti di attività, oltre che per l'andamento positivo del comparto gastronomico di Coop.

Wyss ha poi ricordato gli oltre 2.200 ribassi di prezzo effettuati da Coop dall'inizio dell'anno. Un test comparativo (emerso sulla rivista per consumatori K-Tipp) ha inoltre dimostrato che Coop offre il carrello della spesa nel complesso più economico.

Nel corso del prossimo anno Coop continuerà a modernizzare i punti di vendita e i formati speciali come Jumbo. Per la logistica e la produzione sono previsti investimenti in Svizzera nell'ordine di circa 800 milioni di franchi fino al 2026. Coop amplierà anche la rete ferroviaria della propria affiliata Railcare, favorendo così il passaggio dal trasporto su gomma a quello su ferrovia.

Ringraziamenti ai delegati

Thomas Schwetje, responsabile della direzione Digital & Customer, ha concluso affrontando il tema della digitalizzazione del Gruppo Coop, un settore in rapida evoluzione e con numerosi progetti. Schwetje ha illustrato in particolare le numerose possibilità offerte dalla Su-

percard e dalle varie app firmate Coop, che offrono alla clientela un'esperienza di acquisto unica.

Per undici delegati questo è stato l'ultimo incontro. «Siamo una squadra eccellente ed è difficile congedarsi da chi se ne va», ha dichiarato Joos Sutter, ringraziandoli per l'impegno profuso e per il contributo al successo di Coop. ●



Foto ricordo con i dirigenti di Coop:
(da sinistra) Doris Grobéty,
Joos Sutter, Felix Truffer,
Cornelia Luchsinger, Ronald Hauser,
Lucia Gianoli, Daniel Mürger,
Carlo Frigerio e André Dalla Vecchia.
Davanti: Markus Eugster,
Vincent Albasini, Suzanne Blaser
e Philipp Wyss.

Macedonia di nocciole

Il frutto certificato Bio-Suisse disponibile da Coop giunge dallo Stato balcanico. Halba, in qualità di ditta affiliata a Coop, sostiene un progetto pionieristico nella regione, tuttora in ampliamento.

TESTO MARTINA TROTTMANN

Il 70% delle nocciole distribuite globalmente è di origine turca. La dipendenza geografica comporta dei rischi in termini di disponibilità del prodotto: potenzialmente, gli eventi meteorologici estremi possono mettere a repentaglio interi raccolti. «Ecco perché nel 2020 Coop ha lanciato un progetto nella Macedonia del Nord in collaborazione con l'Istituto di ricerca dell'agricoltura biologica (FiBL) per la coltivazione e la lavorazione del frutto e del suo commercio equo e solidale», spiega Julia Funck, capoprogetto di Halba.

Insieme al partner locale nel villaggio di Draslajca, è stato possibile creare un'oasi di produzione trasparente, alternativa e che garantisce buone condizioni di lavoro. Qui sono all'opera i piccoli agricoltori che producono le nocciole certificate Bio Suisse: «in media, una famiglia prende a carico da mezzo ettaro a due ettari di terreno», spiega Julia Funck. ●



I piccoli agricoltori della Macedonia del Nord hanno formato una cooperativa con il sostegno di Coop. Di conseguenza, sono meglio collegati in rete, mettono in comune le loro risorse e ottimizzano i percorsi di trasporto.

52
produttori
fanno parte del
progetto

17
tonnellate
di nocciole
certificate Bio-
Suisse prodotte
nel 2024

460
per cento
di aumento
della produzione
dal 2022
al 2024



La situazione ad oggi

«Siamo stati in grado di sostenere gli agricoltori locali soprattutto portando competenze in materia di agricoltura biologica e garantendo l'accesso agli aiuti per lo sviluppo delle infrastrutture», spiega Julia Funck. Ad esempio, si è investito in un dispositivo di automazione laser per la suddivisione delle nocciole secondo le diverse qualità. «Questo aumenta l'efficienza della lavorazione, rendendo il frutto della Macedonia del Nord complessivamente più competitivo». Inoltre, la recente installazione di pannelli solari contribuisce all'approvvigionamento energetico sostenibile.

Un'occhiata al futuro

Il raccolto di quest'anno ha prodotto 17 tonnellate di nocciole certificate Bio Suisse. «Tuttavia, il fabbisogno annuo è più elevato», afferma Julia Funck. Si stanno quindi pianificando ulteriori misure per migliorare i rendimenti attraverso una maggiore efficienza e una riduzione dei costi di produzione sul campo. «Vogliamo che la coltivazione di nocciole crei una fonte di reddito stabile che permetta così di investire nella nostra attività», continua Funck. «Ciò rende interessante per i giovani rilevare i campi dei genitori e, di conseguenza, creare un circolo virtuoso».

FATTO N. 355

Intere o macinate, nel cioccolato o al naturale, le nocciole sono l'ingrediente principe di tante ricette di panetteria e di pasticceria. Ma perché siano un piacere davvero per tutti, puntiamo su buone condizioni produttive ed elevati standard lavorativi nel paese di produzione.

www.fatti-non-parole.ch/355

FATTI
non
PAROLE



Regali fatti col cuore

In casa Bardill, i regali di Natale che finiscono sotto l'albero, sono il più delle volte oggetti pratici che tornano utili a chi li riceve in dono. E ogni pacchetto è incartato con tanto amore.

TESTO FRANZ BAMERT FOTO HEINER H. SCHMITT



La carta da regalo che screpita, la candela sul comodino che scalda il cuore. All'appello manca solo l'angelo di Natale che fa capolino davanti alla finestra. Lisa però, la figlioletta di due anni di Tina e Martin Bardill, è così presa a osservare i genitori che incartano i regali di Natale, che anche se l'angelo apparisse per davvero, lei probabilmente non lo noterebbe. «Fare i regali è il nostro modo per dire grazie», spiega papà Martin. «E di motivi per ringraziare ne abbiamo più di uno».

I Bardill, che sono una famiglia di contadini di montagna della Prettigovia, apprezzano sempre quando qualcuno dà loro una mano, per esempio a raccogliere il fieno, a costruire uno steccato o a portare al pascolo il bestiame. O anche solo a badare di tanto in tanto alla piccola Lisa. «Da soli non potremmo mai farcela! Ed è per questo che siamo grati alle straordinarie persone della nostra famiglia». I Bardill si studiano bene i regali da fare. «Evitiamo inutili cianfrusaglie», sottolinea la mamma mentre decora un pacchetto con nastri colorati. Guarda per un attimo il risultato, lo disfa e ricomincia daccapo. «Sono una perfezionista e i pacchi devono essere impeccabili».

Niente cianfrusaglie, quindi. E allora cosa? «Cose che si possono usare», replica Martin. Un'altalena per Lisa, per esempio. O gli indispensabili scarponi che mamma riceve ogni due anni. Anche al papà di solito regalano qualcosa di utile da indossare. E che altro ancora? «Shh! - avverte Tina -; non spoileriamo niente prima di Natale!».

→ Pagina 60

1
Che solletico! Perché papà
pittura il piedino di Lisa?

2
Ecco dove finisce l'impronta:
sui biglietti di Natale!

3
Mamma ci disegna sopra
stelle, ghirlande, bocce...

4
... e voilà, l'albero di Natale
(col piedino) di Lisa.

2



ASPETTANDO NATALE

Quest'anno i Bardill non vedono l'ora che arrivi Natale: oltre al sostegno da parte del Padrinato Coop per le regioni di montagna, un altro motivo di gioia per questa giovane famiglia di contadini di Lunden (GR) è un nuovo nato in famiglia. In questo e nei prossimi numeri, Cooperazione affiancherà Tina (30 anni) e Martin (34 anni) Bardill con Lisa (2 anni), e l'ultima arrivata Maja, durante i preparativi per la Festa più attesa dell'anno.



4



3





Filato per maglia e uncinetto

Naturaline diversi colori,
50 g, fr. 6.30**

Ferri da maglia
3 mm, fr. 6.95**

**Lego Disney
Classic Simba**
11 cm, da 6 anni,
fr. 19.95***



I regali più belli

I regali di Natale sono un po' come i biscotti:
se sono fatti in casa, magari non sono
così perfetti, ma vengono dal cuore.
E se il pacchetto è incartato con amore,
il regalo è ancora più bello.



Carta da regalo
in carta erba
prestampata,
300 x 70 cm,
fr. 9.95***



Mini bocce
bianche/verdi/
rosse, set da 20
pezzi, fr. 6.95*



Gli auguri di Natale dei
Bardill sono fatti a mano
e vengono dal cuore.

**Box biglietti
di Natale**
con vari motivi,
fr. 18.-*



**Lego Disney
Classic Stitch**
20 cm, da 9
anni, fr. 59.95***



Set di nastri regalo
3 x 10 m, fr. 4.95***



*Nei punti di vendita Coop selezionati.
**Nei punti di vendita Coop selezionati e da Coop City.
***Nei punti di vendita Coop selezionati, da Jumbo
e Coop City.

SCOPRA
DI PIÙ



CLICK & COLLECT
CLICK & RESERVE

www.christ-swiss.ch
@CHRIST_SWISS

BLACK FRIDAY WEEK

DAL 25.11. AL 02.12.2024

FINO AL

70%*

CHRIST

Orologi & Gioielli

* Valido su orologi e gioielli selezionati. I gioielli personalizzati, le prestazioni di servizio e di riparazione nonché i buoni regalo sono esclusi. Non cumulabile con altre promozioni.

Combo glam

Il rosso simboleggia l'amore, la passione e l'energia. È un colore forte e versatile. Abbinato all'oro è il duo più chic e attraente che ci sia. Un classico senza tempo, adatto anche per tutti i giorni.



Si Passione, **EdP** di Giorgio Armani, fr. 157.90/50 ml, Import Parfumerie.



Eleganza aurea: **orecchini** a cerchio Guess, fr. 59.00, Christ Orologi & Gioielli.



La passione tra le mani: **smalto*** Essence, Brick or Treat, fr. 2.80.



Accendete il fuoco in voi: **candela profumata** Urban, marmo vile, fr. 69.95, su livique.ch



Per un bacio indimenticabile: **rossetto*** L'Oréal Paris, Perfect Red, fr. 20.95.



Veste l'entusiasmo e la vitalità: **maglia rossa*** Naturaline, fr. 89.95.

*Da Coop City.

In F1, l'ultimo Gran Premio in Svizzera

Storia di 70 anni fa, sul circuito di Berna Bremgarten. Con piloti internazionali, dall'Argentina alla Germania. Ma poco dopo, vennero proibite tutte le gare su suolo nazionale. Ecco perché.

TESTO **GIORGIO KELLER** FOTO **ARCHIVI GIORGIOPRESS E MERCEDES-BENZ CLASSIC**

Storie di 70 anni fa, ricorrenza storica e un tantino triste. Quando si chiuse l'anno 1954 si chiuse anche un'importante pagina di storia degli sport motoristici svizzeri, poiché in quell'anno si disputò l'ultimo Gran Premio (GP) automobilistico di Svizzera sul circuito di Berna Bremgarten, che su suolo nazionale non verrà mai più riproposto.

La ragione è da ricercare nella tragedia della 24 Ore di Le Mans del '55, quando dopo una collisione un'auto finì sulle

tribune causando la morte di un'ottantina di persone. A Berna si rinunciò al GP – anche negli anni successivi – e pure altri organizzatori decisero di non riproporre i propri circuiti. Nel 1958 seguirà la legge della proibizione di gare in circuito in Svizzera, che è stata abrogata poco tempo fa.

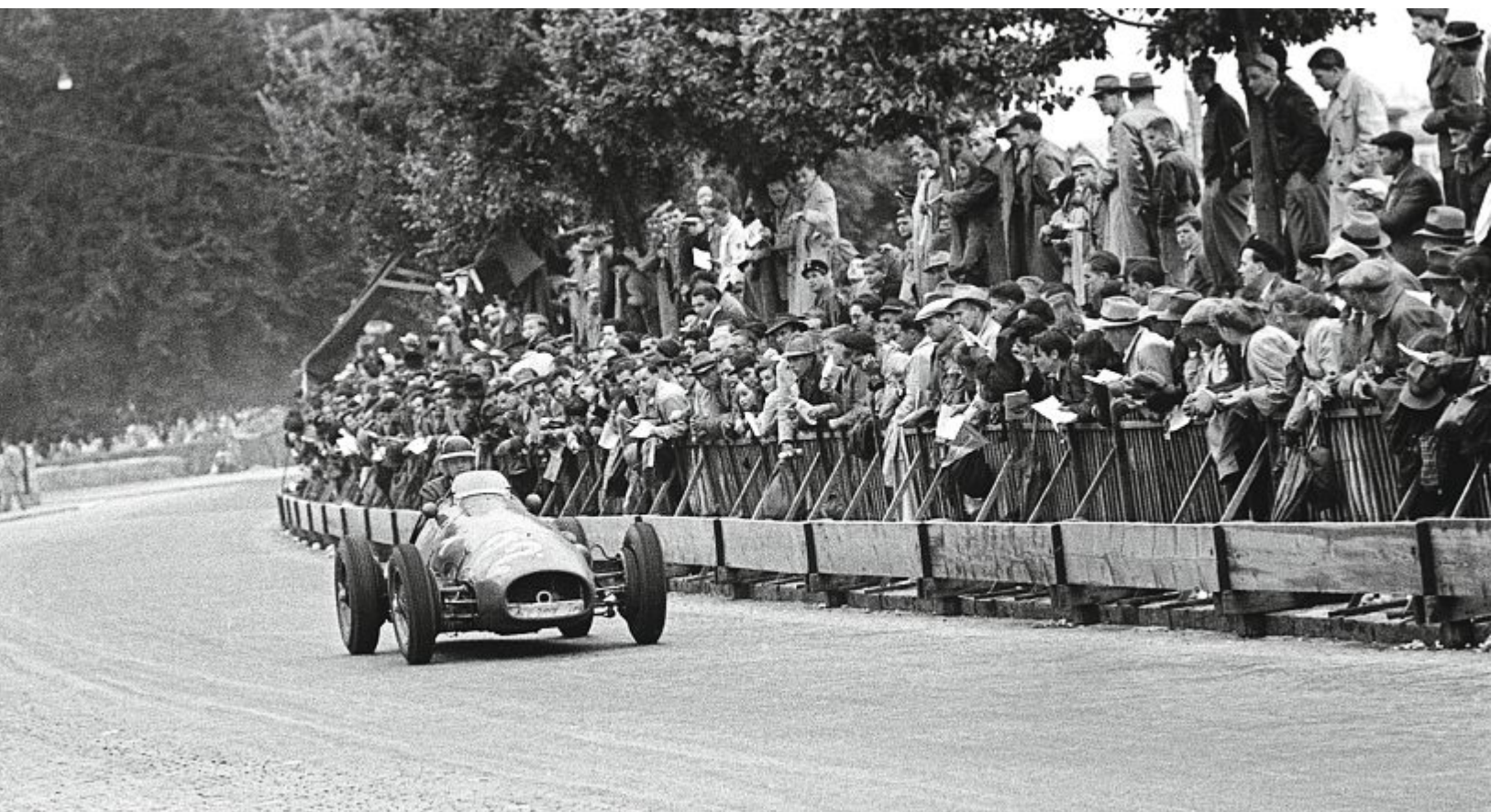
Il GP di Svizzera 1954 fu la settima gara della stagione. Vide una doppietta argentina con Juan Manuel Fangio su Mercedes davanti a José Froilán González su Ferrari

e il tedesco Hans Herrmann sulla seconda Mercedes ufficiale. Con questa vittoria il pilota argentino si aggiudicava con due gare di anticipo il suo secondo titolo mondiale (di cinque). Herrmann (classe 1928), oggi novantaseienne, vive ancora nella sua Stoccarda.

Inizio gara sotto la pioggia

Al via, sotto la pioggia battente, Fangio si sbarazza senza troppi problemi di González, che pochi giri dopo viene sopravvan-

Il pienone di spettatori al Gran Premio automobilistico di Svizzera sul circuito di Berna Bremgarten del 1954. In pista: Hawthorn.





Sul podio da sin:
Gonzalez, Fangio
e Herrmann.



Prime fasi
di gara: Fangio
su Mercedes
precede Gonz-
alez su Ferrari.



zato anche da Moss. Il giovane pilota inglese inizia allora ad attaccare la Mercedes dell'argentino, ma viene presto raggiunto dal connazionale Mike Hawthorn, in rimonta dopo essere scattato dalla sesta posizione. I due ingaggiano un'avvincente lotta per la seconda posizione, che si conclude solo quando Moss è costretto al ritiro, al 2lesimo giro, per un guasto alla pompa dell'olio.

Anche Hawthorn, nove giri dopo, deve abbandonare la corsa per un problema al motore della sua Ferrari, lasciando così strada a Gonzalez, che ottiene un facile secondo posto. Intanto, Fangio si scatena vincendo una gara a senso unico, doppiando tutti gli avversari tranne il connazionale, che arriva quasi un minuto dopo

di lui. Due anni prima, Gonzalez fu il primo vincitore della Ferrari in Formula 1.

“Bremgarten”, un percorso ambito

Correre sulla pericolosa pista del “Bremgarten”, con tanto di discesone dell'Eymatt e veloci passaggi in mezzo al bosco, ai tempi era una grande ambizione dei corridori. Il motociclista italiano Omobono Tenni vi perse la vita nel 1948, al che gli venne intitolata una curva del circuito. Alti e bassi per due luganesi. Nel '52 Rudi Caracciola (un plurititolato campionissimo tedesco domiciliato a Castagnola) centrò una pianta, mettendo fine alla gloriosa carriera. L'anno successivo Ivo Badaracco vinse “...nettamente nella categoria vetture di serie oltre 1500 su Jaguar

XK 120 alla media di 121,96 (miglior giro a 123,856) ...”, come leggiamo sulla Gazzetta Ticinese di allora.

Nessun pilota elvetico fu presente nel 1954, al contrario degli anni precedenti, dove Rudi Fischer ci regalò addirittura un podio. Il GP di Svizzera tornerà sul circuito di Dijon (Francia) nel 1975 (gara fuori campionato, vinta dal ticinese Clay Regazzoni su Ferrari) e nel 1982 come prova del Mondiale, andata al finlandese Keke Rosberg, che vincerà una sola gara, proprio questa.

Oggi il circuito di Bremgarten è scomparso in parte nel bosco; un altro tratto è tuttora aperto alla circolazione giornaliera (Eymatt) e il resto è stato sommerso dall'autostrada. ●

Cosmesi naturale

Vantaggi imperdibili da venerdì a domenica!
Offerta valida dal 22.11 al 24.11.2024.

25%

SU TUTTE LE MARCHE DI COSMETICI NATURALI*

A PARTIRE DA 2 PEZZI A SCELTA O IN CONF. DOPPIA

I nostri prodotti di cosmesi naturale promettono il massimo del benessere, ingredienti puri e la migliore compatibilità dermatologica, per una cura del corpo naturale da capo a piedi.



WELEDA
Seit 1921

naturaline +

RAUSCH
Swiss Herbal Cosmetics since 1890

lavera
NATURKOSMETIK

Kneipp

farfalla
Swiss Aroma Care | Est. 1982

SANTE
NATURKOSMETIK

ANNEMARIE BÖRLIND
NATURAL BEAUTY

CAUDALÍE
PARIS

NUXE
PARIS

Dr. Hauschka



Le azioni sono anche online:
www.coop-city.ch/cosmesinaturale

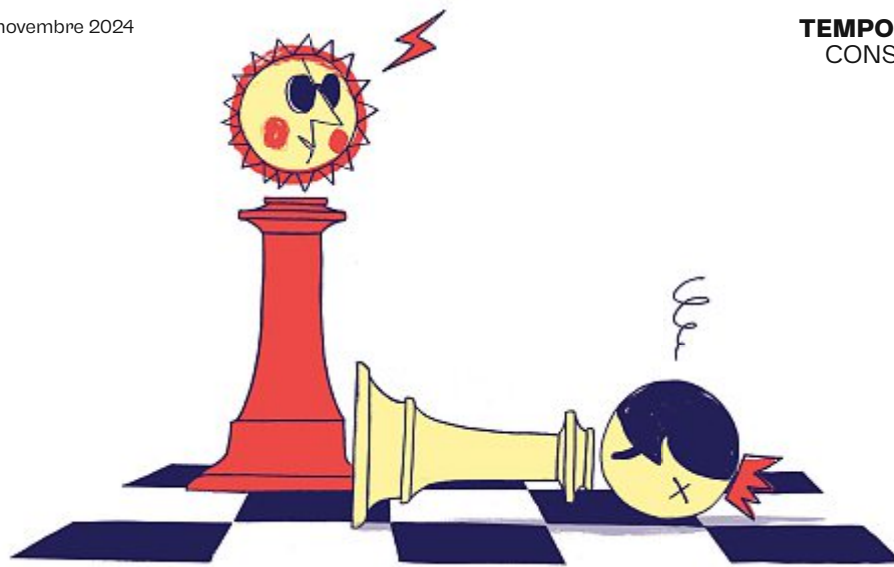
*I prodotti di questa pagina sono in vendita solo nei Grandi Magazzini Coop City selezionati.

Aarau, Baden, Basel am Marktplatz, Basel Pfauen, Bern Ryfflihof, Biel/Bienne, Chur, Kriens Pilatusmarkt, Luzern, Olten, Schaffhausen, St. Gallen, Thun Kyburg, Volketswil Volkiland, Wil, Winterthur, Zug, Zürich Bellevue, Zürich Oerlikon, Zürich Sihlcity, Zürich St. Annahof, Fribourg, Genève Plainpalais, Genève Rhône Fusterie, Lausanne Au Centre, Lausanne St-François, Meyrin, Neuchâtel, Sion, Lugano www.coop-city.ch

Pfauen RYFFLIHOF ST. ANNAHOF RHÔNE FUSTERIE AU CENTRE

coop city

Per me e per te.



Acqua calda con il sole

Chi ha un impianto fotovoltaico sul tetto può rivendere l'energia al miglior offerente e riscaldare l'acqua del boiler con il sole, invece che con la termopompa. Il deumidificatore d'inverno è inutile, meglio l'aria fresca.



GIUSEPPINA TOGNI
FISICA E MEMBRO
COMITATO SAFE

Avevo previsto un grande impianto solare sul tetto, ma ho disdetto per i prezzi di ripresa dell'elettricità fotovoltaica. Il mio installatore aveva le lacrime agli occhi e mi disse che aveva già dovuto lasciare a casa diversi operai. Ho sbagliato? Cosa mi consiglia?

È importante sapere che lei può scegliere la società cui vendere la sua corrente. Non è obbligato a venderla alla sua azienda elettrica o all'azienda cantonale, che attualmente paga pochissimo. In Svizzera è libero di fare un contratto con chi vuole. Consultando il web, può vedere chi è più vantaggioso. Se avesse già un contratto valido, valuti se e come disdirlo. Riguardo ai prezzi minimi, dal 2025 sarà la Confedera-

zione a determinarli, evitando così i forti sbalzi degli ultimi anni.

Mi è stato detto di non utilizzare il deumidificatore in inverno, perché l'aria esterna è più secca. A me sembra il contrario, in inverno è tutto più umido, vedi ad esempio la rugiada o i finestrini delle auto da grattare. Cosa è meglio fare con il mio deumidificatore in cantina?

Il tema dell'umidità è complesso e per niente intuitivo. Chi le ha consigliato di spegnere il deumidificatore in inverno ha ragione, soprattutto se ha la possibilità di far entrare aria esterna. Molti grandi impianti di deumidificazione funzionano così, per esempio nei bunker. Appena l'umidità esterna è più bassa, con un ventilatore si fa entrare l'aria che contribuisce a deumidificare, risparmiando enormi quantità di elettricità. L'aria esterna in inverno contiene meno acqua. Abbassandosi le temperature, l'aria fa condensa sulle superfici, per questo vede i vetri appannati o la rugiada sull'erba. Facendola in-

vece entrare in casa, dove la temperatura è più alta, l'aria esterna aiuta ad abbassare l'umidità dei locali.

A casa nostra riscaldiamo l'acqua calda con una termopompa che è impostata per funzionare solo di notte, con la tariffa bassa. Ora, sul tetto abbiamo un nuovo impianto fotovoltaico. Non sarebbe meglio produrre l'acqua calda di giorno e rinunciare alla tariffa bassa?

Certo, senza dubbio. Tra tariffa alta e bassa ci sono solo pochi centesimi di differenza. Chiunque abbia la possibilità di produrre la propria energia elettrica, programmi la pompa di calore o il boiler in modo che questi carichino solo sul giorno, per esempio dalle ore 10 in avanti. Chi non ci riesce da solo, chieda aiuto a un installatore o a un elettricista.

Per i vostri quesiti:
cooperazione@coop.ch
Redazione Cooperazione, Consulenza,
c.p., 4002 Basilea

PUBBLICITÀ



RACCOGLI I PUNTI & SCOPRI I VANTAGGI.

supercard.ch

Sconti che fanno stare bene.



20%
10.80
invece di 13.50

Algifor® Liquid Caps 400*

Contro il mal di testa.

Verfora AG



20%
su tutto l'assortimento

ThermoCare®

Le fasce autoriscaldanti alleviano in maniera efficace e mirata i dolori articolari e muscolari, p.es. cintura dorsale 6 pezzi, CHF 42.30 invece di CHF 52.90

Verfora SA



20%

Otrivin Raffreddore*

Libera il naso in pochi minuti. Su tutto l'assortimento Otrivin Raffreddore, p.es. Spray dosatore 0.1% Menthol 10 ml, CHF 10.95 invece di 13.70

Haleon Schweiz AG



20%
su tutto l'assortimento

Mebucaine*

Mal di gola? Reagisci bene con Mebucaine, p.es. Mebucaine N 30 compresse da succhiare, CHF 14.30 invece di CHF 17.90

Spirig HealthCare AG

Ora disponibile anche online su:
www.coopvitality.ch



*Sono dei medicinali omologati. Legga il foglietto illustrativo.

Offerta valida dal 18.11.2024 al 01.12.2024 fino a esaurimento scorte. Non cumulabile con altri sconti.

coop

Per me e per te. vitality



Una carta regalo del valore di fr. 300.-

VINCI

FOTO HEINER H. SCHMITT

IL CRUCIVERBA

1	2	3			4	5		6	7	8	9	10		11
12				13			14							
15				16							17		18	
19		20								21				
	22							23		24				
25		26				27			28			29		
30	31					32		33				34		35
36							37						38	
39						40								
41					42			43						
			44			45								
	46						47							
48														
49				50										

Famiglie di contadini di montagna
 Ottimisti nel futuro – grazie per la vostra solidarietà.
 Info tel.: 061 336 71 05 o www.cooppadrinato.ch

Il cruciverba del numero 46
Parola nascosta: **MATELDA**



persone - **49** Simbolo del cloro - **50** Laser a... microonde.

VERTICALI: **1** Capitale del Vallese - **2** Deserto afrotropicale - **3** Comuni a pochi e a molti - **4** Fungo detto... dei morti - **5** La Cina di Marco Polo - **6** Ultime di una lunga serie - **7** Return On Equity - **8** Le iniziali di Infantino - **9** Inventò anche la lampadina - **10** Dirigono i film - **11** Popolo dell'Artico - **13** Crea o interpreta - **14** Competizione tra velocisti - **16** La corsa alle ciliegie di Zugo - **18** Cambiano il dativo in latino - **20** Donna nell'edicola - **23** Bagna Évreux - **25** Pasta piccante per i sushi - **28** Anteriore (abbr.) - **29** L'inizio dell'inferno - **31** Città siciliana d'origine greca - **32** Incontri di vocali - **35** Si dice dando - **37** Comune del Giura Bernese - **42** Arteria del cuore - **45** Granoturco - **46** Un'alternativa alla benzina - **47** Numero... perfetto - **48** Poco scaltro.

Un lago svedese:

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

ORIZZONTALI: **1** Imita i blasonati di neve - **19** Incubo - **21** Hanno un Palio a Mendrisio - **22** Gioco simile alla lotteria - **24** Poco ospitale - **26** Dipartimento dell'Alta Francia - **27** Prestanti, forti - **30** Aciduli ortaggi in ciuffi - **33** Mio a Ginevra - **34** Intero informatico - **36** Ragionevolmente, con giudizio - **38** Ai lati del fosso - **39** Scrisse Rossi fiori del Tibet - **40** Un diffuso suffisso - **41** Legno leggerissimo - **43** Più senza prima - **44** Il regista Egoyan - **46** Giudici popolari - **48** Dividere con più



PARTECIPATE ORA GRATUITAMENTE



www.cooperazione.ch/concorsi o tramite codice QR

Trovate le informazioni sul trattamento dei dati nella nostra dichiarazione sulla protezione dei dati al sito: www.coop.ch/it/azienda/protezione-dei-dati.html

Termine d'invio:
25 novembre 2024, ore 16:00.

Vincitori del cruciverba n. 45:
Salima Milesi di Breganzona e Oscar Chiavenna di Contone.



SUDOKU

			2		6	3	9	
	6	8		3				2
	5					4		
		2	8					
3								7
					7	1		
		1						8
6				9		7	4	
	3	7	6		5			

Il sudoku del numero 46

7	5	6	1	9	2	8	3	4
2	3	8	4	7	5	6	9	1
1	4	9	3	8	6	5	2	7
5	1	2	8	6	7	3	4	9
4	9	3	5	2	1	7	6	8
8	6	7	9	3	4	1	5	2
9	2	1	6	5	8	4	7	3
6	7	4	2	1	3	9	8	5
3	8	5	7	4	9	2	1	6

Le regole

- riempire le caselle bianche con numeri da 1 a 9
- in ogni riga, colonna e regione mettere i numeri da 1 a 9, senza ripetizioni
- trovare la soluzione: i 3 numeri nelle caselle colorate.

CRUCIPUZZLE

→ Cancella nello schema le parole elencate. Le puoi trovare in orizzontale, verticale o diagonale, da sinistra a destra e viceversa. Le parole possono anche sovrapporsi per più lettere. Quale parola dell'elenco non è contenuta nello schema?

Una delle **3 carte regalo** del valore di **fr. 50.-** ciascuna



VINCI

PARTECIPATE ORA GRATUITAMENTE



www.cooperazione.ch/concorsi
o tramite codice QR

Trovate le informazioni sul trattamento dei dati nella nostra dichiarazione sulla protezione dei dati al sito:
www.coop.ch/it/azienda/protezione-dei-dati.html

Termine d'invio:
25 novembre 2024, ore 16:00.

PUBBLICITÀ

delizioso trio per l'immunità
con zinco, vitamina C e D3



In vendita solo in negozi Coop e Coop City selezionati

coop coop city

B	L	M	S	A	T	G	V	T	N	S	P
S	I	H	O	N	I	Z	F	C	L	A	N
P	T	E	N	T	L	E	M	O	S	C	G
U	F	T	T	P	H	A	R	S	U	I	A
O	U	A	F	S	S	L	E	F	R	F	R
S	T	E	M	S	C	G	V	E	V	I	A
R	O	S	I	I	G	H	N	A	H	Z	D
M	D	M	O	I	G	E	H	M	O	U	
V	O	I	A	P	C	L	U	O	I	F	F
F	A	T	S	O	P	S	I	R	R	P	H
E	A	L	T	B	D	U	A	E	O	N	S
U	N	T	U	O	G	N	S	G	R	P	U
S	O	O	E	T	I	C	H	E	T	T	A
S	C	F	I	R	A	C	U	N	R	I	H
A	O	H	E	Z	E	Z	I	S	N	P	L
A	V	T	E	P	I	L	I	D	P	V	E
C	E	U	N	L	E	N	I	O	E	B	I
V	L	O	O	N	T	C	I	R	N	S	P
T	R	E	E	T	A	E	T	F	E	E	S
O	H	R	B	Z	P	I	N	L	E	V	U
F	V	O	I	Z	C	G	G	P	D	D	A
N	N	O	A	I	V	N	T	C	A	G	H
B	N	C	E	Z	I	L	G	Z	H	S	C
E	N	M	U	P	B	U	L	R	T	O	S

- BIETSCHHORN
- CONCEZIONE
- DEFINIZIONE
- DICIOTTO
- ETICHETTA
- FAMIGLIE
- INDICAZIONE
- INGLES
- MASSIMO
- PASSEGGIATA
- PRESUPPOSTO
- REGENSDORF
- RISPOSTA
- SCHAUSPIELHAUS
- SCHELTENPASS
- SOTTOCENERI
- VALUTAZIONE
- VERTICI
- VETERINARIO
- VRENELI

Il crucipuzzle del numero 46 Parola nascosta:
PERMANENTE

Crucipuzzle:
Si gioca gratis su: www.cooperazione.ch/concorsi
Termine dell'invio: **25 novembre 2024, ore 16:00.**

1 carta regalo del valore di **fr. 50.-**



VINCI



PRESTO FATTO CON UNA SOLA SCANSIONE

pagate • raccogliete punti • risparmiate



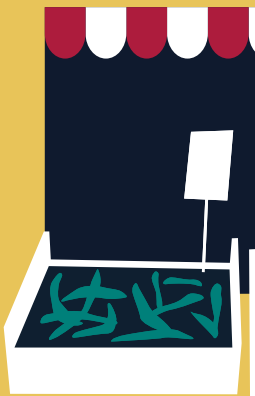
Attivatela ora
e memorizzate il
mezzo di paga-
mento nell'app



Maggiori informazioni
nell'app Supercard



Per me e per te.



9 ● 6

4 ●

7 ●

5 ●

1 ●

2 ●

8 ●

3 ●

10 ●

Un week-end a... Roma

Città giungla e museo al tempo stesso. Trabocca di attrazioni e monumenti. Alcuni imprescindibili da secoli, altri più recenti, ma non meno degni di nota. La città eterna non vive solo del suo passato.

TESTO RAFFAELA BRIGNONI ILLUSTRAZIONI RETO CRAMERI

1. Cucina sicula

Informale a pranzo, gourmet la sera. Il **Giano Restaurant**, a due passi da Via Veneto propone i sapori della Sicilia, ma non solo, in un ambiente dal design accattivante.

Via Liguria 28

www.gianorestaurant.com

2. Il ventre di Roma

Il **nuovo mercato Esquilino** è uno dei mercati più vivaci di Roma. Prodotti locali, ma banchi con merce da ogni dove.

Via Principe Amedeo 184

www.mercatidiroma.com

3. Dal Novecento in poi...

Palazzo Merulana custodisce una ricca collezione d'arte moderna e contemporanea, con accento sull'arte della scuola romana e italiana del Novecento.

Via Merulana 121

www.palazzomerulana.it

4. In bus nell'Antica Roma

Un bus equipaggiato di schermi speciali trasparenti sovrapposti ai finestrini: un'esperienza immersiva per osservare la città, confrontandola con la metropoli dell'epoca degli antichi romani.

Via del Teatro di Marcello

www.vrbusroma.it

5. Patrimonio vivente

Palazzo Colonna è un palazzo signorile ancora appartenente alla celebre famiglia Colonna, che vi risiede da 800 anni.

Via della Pilotta 17

www.galleriacolonna.it

6. Pimp up my pizza

Il **Trapizzino** nasce dal desiderio di associare la pizza al piacere di fare scarpetta. Uno street food già leggenda.

Piazza Trilussa 46

www.trapizzino.it

7. Un tocco d'India

La cucina romana è molto ricca, ma poco vegetariana. E visto che Roma è "il centro del mondo", perché non mangiare indiano? Il ristorante **Bilio-thè** è un ottimo e piacevole indirizzo, per assaporare la cucina ayurvedica.

Via Celsa 4

8. Un'istituzione

La **Pasticceria Regoli** produce dolci delle più classiche ricette della tradizione italiana. Ed è famosa soprattutto per i suoi mitici maritozzi.

Via dello Statuto 60

www.pasticceriaegoli.com

9. A tutta birra

L'Italia è conosciuta per i suoi vini, ma le sue birre artigianali non sono da meno. La birreria **Ma Che Siete Venuti A Fà** ne è uno spumeggiante esempio.

Via Benedetta 25

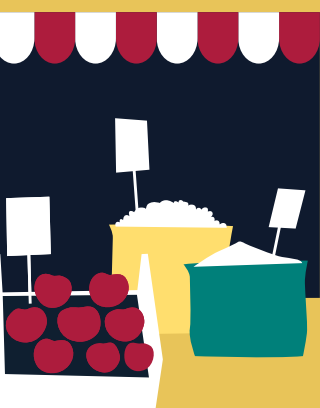
www.football-pub.com

10. Archeologia contemporanea

Il Mattatoio è uno dei più importanti edifici di archeologia industriale di Roma e propone un ricco programma culturale.

Piazza Orazio Giustiniani 8

www.mattatoioroma.it



Con Castrol fate sempre la scelta giusta

Ora 30% di sconto su tutti i prodotti Castrol

Periodo di promozione: 18.11. - 01.12.2024



castrol.ch

Disponibile da:



Marche in azione da Coop.

Da martedì 19 novembre a domenica 1° dicembre 2024, fino ad esaurimento delle scorte

VARTA LOVES DEAL MAKERS

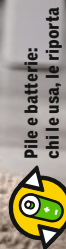


Ciascuna 8 pezzi (2x4) batterie VARTA Longlife Power AA LR6 o AAA LR03 ciascuna.
Ciascuna 10 pezzi (2x5) pile a bottone VARTA al litio CR2025 o CR2032 ciascuna.

In vendita nei punti di vendita Coop selezionati, Coop City et Jumbo



Le azioni sono anche online: [coop.ch](https://www.coop.ch)



www.varta-ag.com

Ritrovarsi sulle Alpi

Marta Aidala sul suo romanzo "La straniera": Beatrice lascia Torino per trasferirsi tra le montagne. Alla ricerca di sé stessa, incontra il burbero Barba ed Elbio, un giovane malgaro.

ELISABETTA
BUCCIARELLI



intervista



MARTA
AIDALA

"La straniera" è un romanzo di formazione ambientato in montagna. Beatrice, la giovane protagonista cittadina, decide di affrontare un'esperienza di vita in un rifugio. Cosa non funziona per lei in città? E cosa la spinge a scegliere proprio la montagna?

Beatrice sente che la città, per lei, non è casa. Per questo tenta di cambiare radicalmente la sua vita provando a cercare la felicità altrove, in un luogo che la accoglia. E sente che quel luogo potrebbe trovarsi lassù, in montagna.

Con chi è arrabbiata Beatrice e come mai?

Non sa contro cosa o chi è arrabbiata, e quando la rabbia non ha un qualcuno o un qualcosa contro cui scagliarsi è ancora più frustrante, finisce per riversarsi su noi stessi. È ciò che accade a Beatrice, che crede addirittura di esserci nata con la rabbia dentro. Non è un sentimento razionale, ma spesso i sentimenti umani non lo sono. Sa soltanto che in montagna sta bene. Così una mattina di maggio parte da Torino e si trasferisce nel rifugio del Barba, senza sapere quando e se tornerà a valle.

Il Barba sembra quasi essere un modello aspirazionale per Beatrice. Cosa ammira di lui?

Il Barba sa chi è, chi è stato e qual è il suo posto. Beatrice ammira la sua sicurezza, la sua solidità, il suo passo fermo e deciso. Nonostante il suo carattere spigoloso e

aspro, si affeziona subito a lui, che diventa per lei un punto di riferimento, un sostegno nei momenti di difficoltà.

"La straniera" è anche una grande storia d'amore. Di che amore si tratta?

Definirei il sentimento che lega Beatrice ed Elbio, il giovane malgaro salito in alpeggio con la sua mandria di vacche per la transumanza, come una sorta di rispecchiamento. Elbio e Beatrice si guardano e si vedono, scoprendo l'uno nell'altra aspetti di sé stessi. Seppur siano entrambi "strangeri" e provengano da due mondi e da due vite diverse, si incontrano, si capiscono e si sfiorano, senza però mai afferrarsi. Ma non è l'amore la chiave del loro legame, è qualcosa di più profondo.



Sono molti gli autori che si cimentano con romanzi ambientati in alta quota. Perché secondo lei?

La montagna ha un immenso potenziale narrativo ed è oggetto di racconto già dal Novecento, da Buzzati a Rigoni Stern. Si scrive di ciò che si ama, di ciò che ci cambia o si è radicato in noi in maniera indelebile.

IL RITRATTO

Marta Aidala

Torinese, lavora in una libreria e ama la montagna da quando ha 17 anni. *La straniera*, il suo romanzo d'esordio, è pubblicato da Guanda.

Novità Bompiani

In frantumi, di Hanif

Kureishi: È la fine del 2022 quando la vita dell'autore e drammaturgo britannico Hanif Kureishi cambia di colpo. Mentre passeggia per le strade di Roma, cade e si ritrova a non riuscire più a camminare, scrivere o



laversi; non può fare nulla senza l'aiuto degli altri. Inizia così la sua odissea, prima all'o-

spedale poi in un centro di riabilitazione, con la speranza di tornare nella casa di Londra, che lo accoglierà di lì a un anno, trasformata per adattarsi a lui, che a sua volta si adatta con fatica, rabbia, umorismo, coraggio alla sua nuova realtà.

Piedi freddi, di Francesca

Melandri: Di fronte alle prime immagini dell'invasione russa dell'Ucraina all'inizio del 2022, Francesca Melandri comincia a collegare

quegli eventi ad altri più lontani nel tempo, quelli che hanno segnato per sempre la



vita di suo padre tra il 1942 e il 1943, durante la ritirata di Russia. Franco Melandri fu uno dei fortunati che dalle steppe ucraine riuscirono a tornare. In questo libro le sue parole risuonano, ma a parlarci sono i silenzi di un uomo che, come tanti altri, si trovò a combattere dalla parte sbagliata.

Cambio di rotta, direzione: Perù

Formatasi come aiuto medico nell'ambito della radiologia, dopo 25 anni di lavoro Lara Fillmore ha sentito il bisogno di cambiare. La sua passione viscerale per la musica latino-americana l'ha portata a farne una professione.

TESTO **GINO DRIUSSI** FOTO **MASSIMO PEDRAZZINI**

C'è chi dice che si sia talmente immedesimata nella cultura peruviana, da trovarvi un'inflessione latino-americana anche quando parla italiano. Eppure, sebbene confermi di sognare in spagnolo, Lara Fillmore vive a Tenero – con il marito Mark, indimenticabile giocatore di basket del grande Bellinzona – ed è nata 51 anni fa a Bellinzona da genitori napoletani. Da anni, però, coltiva in effetti una vera passione per la musica del Perù, tanto da averne fatto una professione. «Quando ero bambina, da noi la musica era di casa. Mio padre suonava la fisarmonica e penso che tutto sia partito da lì. Ora mi sento totalmente musicista, ma anche – e ancora – aiuto medico, professione che ho esercitato per 25 anni».

Dopo essersi diplomata alla scuola per assistenti di studio medico di Lugano e aver ottenuto la specializzazione in radiologia a Losanna, Lara è stata aiuto medico in diversi studi del Ticino. «Oggi provo un po' di malinconia pensando a quel lungo periodo. Sono stati anni bellissimi, perché ho lavorato con molti dottori che mi hanno lasciato il segno. In particolare il dottor Song Cong, specialista di medicina tradizionale cinese. È lui che mi ha fatto capire che avevo bisogno di prendere una pausa, per vedere dove potevo portarmi questa passione viscerale per la musica latino-americana. Infatti ero sempre più combattuta: lavoravo, ero contenta, però c'era questo richiamo sempre più insistente. E con la sua benedizione – mi disse che se fossi voluta tornare, il posto ci sarebbe stato – nel 2015 sono partita per l'Argentina per studiare folklore del Nord-est. Mi sono fermata 5

mesi, poi sono andata a New York per approfondire i ritmi afro-peruviani con uno dei massimi esponenti di questo genere, il chitarrista e compositore Yuri Juarez».

A questo punto, Lara Fillmore fa un passo indietro per ricordare, quando ancora era aiuto medico, il periodo di studi alla scuola moderna di musica Hmi di Bellinzona. «Ascoltavo volentieri musica latino-americana quando andavo a ballare, ma la mia passione è scattata proprio quando ho frequentato quell'istituto. Ho conosciuto il maestro Ruben Saccher, chitarrista di origine argentina. Ho iniziato un percorso di studi con lui fino al suo decesso, poi ho deciso di continuare».

Una decisione difficile

Per un periodo, prima della sua partenza per l'Argentina, la sua attività di aiuto medico e le lezioni di musica a Bellinzona si sono accavallate. «Lasciare la mia professione è stato difficile. Inizialmente mi è sembrata una liberazione, ma quando sono passata da un ambiente che conoscevo benissimo a uno completamente nuovo, non mi sentivo per niente all'altezza. Ho dovuto "correre" per raggiungere un certo livello e non sempre mi sono trovata a mio agio. Poi però mi sono rinfancata, man mano che ho continuato a specializzarmi in chitarra e percussioni, in particolare a Torino e a Barcellona, ma anche a Curio, con il compositore e pianista jazz albanese Markelian Kapidani».

Un anno importante nella carriera di Lara è il 2022, quando viene contattata da Rey Soto, uno dei migliori chitarristi peruviani. Meno di 12 mesi dopo costituisce con lui il Duo Fresno. «Ci siamo cono-

sciuti tramite internet e all'inizio lui voleva fare solo uno scambio culturale a distanza. Ma a un certo punto questo a me non è più bastato e così ho organizzato qui da noi una masterclass e tre concerti a Biasca, Minusio e Bellinzona, per fare da ponte tra i ritmi latino-americani e il Ticino. Sono andata anche in Perù, dove abbiamo creato l'etichetta discografica Fresno, con la quale abbiamo già pubblicato due dischi. Mentre il mese scorso a Lima abbiamo dato vita a un progetto intitolato "Caminos" che, pur mantenendo l'accento sull'America latina, si allargherà ad altre parti del mondo».

L'insegnamento ai bambini

Un'attività alla quale Lara Fillmore è molto affezionata è l'insegnamento della musica a bambini dai 5 agli 8 anni. «La mia idea sarebbe quella di creare un laboratorio musicale con i bambini, perché acquisiscano delle competenze musicali di base, quali ritmo e melodia, per fare in modo che la loro attitudine cresca grazie a un'esperienza musicale che mi auguro li aiuti a vedere la vita in un modo un po' differente. E questo insegnamento lo estendo anche ai genitori».

Prima di concludere, Lara ci parla di un progetto a Lima che le sta molto a cuore. «Si tratta di un ospedale per bambini malati di cancro, le cui famiglie non hanno mezzi finanziari. Lo sostengo e me ne sono occupata lo scorso ottobre direttamente sul posto». Un lato umanitario del quale ci dice di non poter fare a meno. «È nella mia natura. Sono diventata aiuto medico per dedicarmi al prossimo, altrimenti mi manca qualcosa». ●



Lara Fillmore:
«Sul lavoro
ero contenta.
Ma c'era que-
sta passione
viscerale».



s'impegna per
gli Animali
 da compagnia
gli Uomini
 l'Ambiente



Marche in azione da Coop.

Da martedì 19 novembre a domenica 1° dicembre 2024, fino a esaurimento delle scorte

20%

a partire da 2 prodotti

su tutta la
 gamma **PURINA®**



® Reg. Trademark of Société des Produits Nestlé S.A.



Your Pet, Our Passion.®



Dialogare insieme

Nel 2023, secondo i dati dell'ufficio federale di statistica, i divorzi tra persone di sesso diverso sono stati più di 11mila. Spiegare ai propri figli che i genitori non comunicano più non è facile. Il ciclo di incontri "E ora come glielo diciamo?", proposto dal consultorio coppia e famiglia di Locarno e Mendrisio vuole essere un sostegno indiretto alle parti coinvolte. Le tre serate si terranno presso La Filanda (www.lafilanda.ch) in via Industria 5, Mendrisio. Si comincia lunedì 2 dicembre, ore 20 con il tema "Ascolto e sostegno ai bambini e ragazzi durante la separazione o il divorzio dei genitori"; lunedì 27 gennaio segue "Comunicare il nuovo assetto familiare: famiglie ricostituite, ricomposte e allargate"; infine, lunedì 24 marzo, "Parlare e ascoltare i bambini e i ragazzi durante il lutto, le malattie e gli incidenti". Durante gli incontri, si favorirà lo scambio con il pubblico presente allo scopo di affrontare situazioni complicate con esempi concreti. Promuovere il benessere delle persone coinvolte dentro e fuori il nucleo familiare è il modo migliore per favorire la crescita di tutti gli attori coinvolti. L'ingresso è libero. **CAM**

Per ulteriori informazioni: www.coppiafamiglia.ch



Il 25 novembre ricorre la Giornata mondiale contro la violenza sulle donne, indetta dalle Nazioni Unite nel 1999. Un tema che negli ultimi anni è sempre presente nella nostra quotidianità. Dal 2009, i dati ufficiali relativi alla violenza subita dalle donne rimangono piuttosto stabili, ma non sono confortanti. Ecco perché la giornata di sensibilizzazione è necessaria. Il nostro cantone aderisce alla campagna Mondiale "16 giorni di attivismo contro la violenza di genere". Molti gli eventi, gli incontri, le conferenze, gli spettacoli all'insegna del tema «Reagire e ricostruirsi dopo le violenze».

Dal 25 novembre al 10 dicembre non perdetevi gli appuntamenti per educare all'affettività, scardinare gli stereotipi di genere, imparare a gestire le emozioni negative.

Per saperne di più sulle attività vai su:
www.16giorni.ch



Confronto per la pace

Memorabile lo scatto in bianco e nero di René Burri del 1957 che ritrae l'artista Pablo Picasso accanto a una colomba, simbolo di pace, in gabbia. Venerdì 29 e sabato 30 novembre sul palcoscenico del teatro Foce, il teatro Paravento convoca invece 4 grandi donne del passato impegnate per la pace: Jane Addams, Virginia Woolf, Rosa Luxemburg e Joyce Lussu. Una mamma dei giorni nostri preoccupata per il destino dei suoi figli stimola il dialogo. L'intento è quello di «Ricucire con il filo della storia. Voci di donne per la Pace». Un ideale alto a cui tutti aneliamo.

Su: www.foce.ch

**FINO AL 20%
SU SET LEGO RARE
SELEZIONATI**

*DOVE
I DESIDERI
SI
AVVERANO*



LEGO icons,

10294 TITANIC
a partire da 18 anni

599.-
invece di 699.-



LEGO STAR WARS

75192 MILLENNIUM FALCON COLLECTOR

a partire da 16 anni

599.- invece di 699.-



LEGO icons,

10307 TORRE EIFFEL

a partire da 18 anni

569.- invece di 669.-



LEGO Harry Potter

71043 CASTELLO E PARCO DI HOGWARTS™

a partire da 16 anni

349.- invece di 399.-



LEGO icons,

10318 CONCORDE

a partire da 18 anni

169.- invece di 199.-



LEGO icons,

10317 LAND ROVER DEFENDER 90

a partire da 18 anni

199.- invece di 249.-



LEGO icons,

10321 CORVETTE

a partire da 18 anni

129.- invece di 149.-

Aarau, Baden, Basel am Marktplatz, Basel Pfauen, Bern Ryfflihof, Biel/Bienne, Chur, Kriens Pilatusmarkt, Luzern, Olten, Schaffhausen, St. Gallen, Thun Kyburg, Volketswil Volkiland, Wil, Winterthur, Zug, Zürich Bellevue, Zürich Oerlikon, Zürich Sihlcity, Zürich St. Annahof, Fribourg, Genève Plainpalais, Genève Rhône Fusterie, Lausanne Au Centre, Lausanne St-François, Meyrin, Neuchâtel, Sion, Lugano www.coop-city.ch

Pfauen RYFFLIHOF ST.ANNAHOF RHÔNE FUSTERIE AU CENTRE

coop city

Per me e per te.

Il medico risponde

FOTO SANDRO MAHLER



DR. MARIO FOIADA
specialista in medicina interna, presso il Gruppo Ospedaliero Moncucco, Locarno

Cosa sono le emorroidi, cosa le causa e soprattutto è ragionevole pensare ad un intervento chirurgico, oppure è sufficiente la terapia sintomatica. Il prolasso è pericoloso per la salute

Il plesso emorroidale è una normale struttura vascolare a forma di anello attorno al canale anale ed è formato appunto da vasi sanguigni. Questo gomito vascolare è parte della normale struttura anatomica del canale anale e

dovuto alle sollecitazioni dello stesso, con l'avanzare dell'età, i disturbi del transito intestinale e delle pressioni su tale canale, la postura seduta, la gravidanza, la costipazione cronica. I disagi spaziano dal prurito perianale, al sanguinamento oppure una trombosi all'interno di questo "convoluto vascolare" causando anche forti dolori e la fuoriuscita a forma di goccia all'esterno dell'ano (prolasso emorroidale). Nella stragrande maggioranza dei casi, l'iter terapeutico consiste in un approccio conservativo con delle modifiche dietetiche finalizzate a rendere il transito anale regolare con delle feci molli (apporto di fibre), l'applicazione di medicamenti topici (terapia locale) finaliz-

zati alla risoluzione e alla riduzione dei dolori e dell'infiammazione oppure eseguendo dei semicupi, cioè dei bagni della zona del piccolo bacino. Una cura chirurgica è consigliata in quelle situazioni refrattarie al trattamento conservativo.

PER I VOSTRI QUESITI

Scriveteci

cooperazione@coop.ch
oppure Redazione Cooperazione,
c.p. 2550, 4002 Basilea.
Un pool di medici risponde solo sul giornale e su quesiti d'interesse generale.

PUBBLICITÀ

Compagni di viaggio in azione.

Offerte valide dal

19.11 al 8.12.2024, fino a esaurimento delle scorte.

In vendita nei negozi Coop selezionati.

Super-
prezzo**99.90**

Trolley a 8 ruote «Mainz»,
71 cm, 3 kg, lucchetto TSA,
in diverse misure, colore blu

Super-
prezzo**239.-**

Trolley rigido a 8 ruote «Flyn» Wenger,
75 cm, 5 kg, lucchetto TSA,
in diverse misure, colore argento

Super-
prezzo**79.95**

Trolley rigido underseat a 8 ruote
«Napoli», 44 cm, 2,6 kg,
lucchetto TSA, in diverse misure,
colore blu o offwhite

Per me e per te.



«L'ideale è capire per quali motivi si mangia»

SUSANNE STEPHAN,
SPECIALISTA IN ALIMENTAZIONE
E RESPONSABILE DEL SERVIZIO
SPECIALIZZATO IN DIETETICA COOP



Mangiare per il piacere del gusto

Mangiare per consolarsi o calmarsi può aiutare momentaneamente. Ma a lungo andare non risolve i problemi e può addirittura essere dannoso.

TESTO MAJA SCHAFFNER

Il nostro corpo ci avvisa quando è ora di mangiare, cioè quando ha di nuovo bisogno di energia e sostanze nutritive. Molte persone, però, non mangiano soltanto per placare la fame, ma anche per controllare le emozioni negative. Per esempio per dimenticare i guai sul lavoro, per cercare sollievo dalle pene d'amore o per allontanare il sentimento di solitudine.

Conforto effimero

«Si parla di fame emotiva», dice Susanne Stephan, specialista in alimentazione e responsabile del Servizio specializzato in dietetica Coop. Spesso viene placata con cibi calorici, come pizza, patatine, cioccolato o gelato. Il fatto è che in tal modo ci si può davvero sentire meglio, ma solo per una breve durata. Il cervello infatti rilascia dei neurotrasmettitori, attivando il sistema di ricompensa.

Se lo si fa saltuariamente, non c'è problema. Tuttavia, se diventa una strategia adottata con frequenza, può essere nociva. L'abitudine di mangiare per controllare le emozioni può per esempio provocare sovrappeso, malattie cardiovascolari o anche sentimenti di colpa e disturbi ali-



OGNI GIORNO AIUTA

- **ridurre lo stress:** meditare, fare esercizi di respirazione consapevole, praticare attività fisica. Contro lo stress aiuta anche ottimizzare la gestione del proprio tempo e praticare tecniche di rilassamento.
- **dormire a sufficienza:** un sonno sufficiente e ristoratore è importante per la regolazione dei sentimenti e contribuisce a contrastare la fame emotiva.
- **mangiare sano e a orari regolari:** chi assume più volte al giorno pasti salutari ed equilibrati ha meno voglia di consumare snack malsani tra i pasti. Una buona idea è anche quella di non tenere snack dolci o salati in scorta.

TRE CONSIGLI

Un diario può aiutare a capire quali sono le cause che scatenano la fame emotiva

mentari. Senza menzionare il fatto che i problemi soggiacenti non si risolvono.

Che fare?

È raccomandabile evitare di usare troppo spesso questa tattica e, anzi, nel limite del possibile conviene rinunciarvi del tutto. «L'ideale è capire per quali motivi si mangia», afferma Stephan. «A questo scopo può essere utile tenere una sorta di diario». Oltre a indicarvi di volta in volta quando e quanto si mangia, vi si annoterà il proprio umore prima, durante e dopo aver mangiato.

Se il diario rivela, per esempio, che spesso mangiamo per noia o perché non vogliamo affrontare una mansione spiacevole, possiamo cercare delle alternative al cibo che ci facciano sentire meglio. «Può trattarsi di una passeggiata, di una telefonata o di un incontro con una persona cara, una breve meditazione, un bagno rilassante o l'ascolto di musica», suggerisce Stephan.

Anche un approccio del tipo mindfulness aiuta: osservando con attenzione le nostre emozioni legate al cibo permette di avvicinarci a una migliore compren-

sione del perché adottiamo questo comportamento alimentare. È inoltre consigliabile mangiare in modo consapevole e apprezzando il cibo, anziché abbuffarsi distrattamente.



LA CURIOSITÀ

Il sonno è salutare

La carenza di sonno favorisce la produzione di grelina. Questo ormone aumenta l'appetito, soprattutto per alimenti ricchi di carboidrati e zuccheri, e può provocare fame emotiva.

Ridurre lo stress è un'altra strategia utile, perché in tal modo la vita nel suo complesso viene vissuta in modo più sereno, portando a un miglioramento ben più solido e duraturo che con il cibo. L'attività fisica è un ottimo rimedio antistress e inoltre può indurre una sensazione di benessere generalizzato. Chiaramente anche affrontare le difficoltà che provocano la fame emotiva aiuta: si può per esempio appianare i problemi sul lavoro parlando con il superiore oppure dedicarsi a un hobby, ad una attività creativa, attraverso il quale conoscere gente nuova.

«Altrettanto importante è essere gentili con sé stessi e sufficientemente indulgenti qualora non si riesca a tenere fede ai propri propositi», sottolinea Susanne Stephan. Autorimproverarsi, infatti, scatena nuovi sentimenti negativi che rischiano a loro volta di stimolare la fame emotiva. Va però detto che in alcuni casi può risultare difficile liberarsi in modo autonomo dai meccanismi che la provocano. Può allora valere la pena rivolgersi a uno specialista. ●



I colori esagerati di Donald Trump



**DANIELE
MAGGETTI**
PROFESSORE
UNI LOSANNA

Durante la campagna elettorale americana, il colore di pelle di Kamala Harris e le disquisizioni sulle sue origini sono diventate argomenti di peso, non da ultimo nei discorsi del suo rivale vittorioso. Ma il colore dell'epiderme di quest'ultimo non manca da tempo di suscitare la curiosità: la tinta arancione del viso di Trump è infatti andata accentuandosi di anno in anno, in correlazione con quella, di un biondo sempre più particolare, della sua capigliatura. Degli specialisti pensano di aver identificato la crema - svizzera - utilizzata dall'ex e futuro presidente, mentre esperti in comunicazione si sono

espressi su quanto una tale apparenza rivelerebbe. Secondo alcuni, la mano pesante sull'arancio lascia trapelare un senso di insicurezza, mentre per altri sarebbe l'equivalente del gesto di Alcibiade quando tagliò la coda al proprio cane, ovvero un modo per far (s)parlare di sé. Senza pretendere di avere la risposta giusta, proviamo ad esaminare un attimo il caso.

In un mondo globalizzato nel quale la portata dell'immagine ha assunto un'importanza sempre più enorme, l'aspetto dei capi di stato è diventato un elemento il cui impatto è tutt'altro che trascurabile: basti pensare alle valanghe di pareri generati dal look di Macron e dai suoi presunti impianti capillari. La scelta di Trump parrebbe quindi motivata, in prima istanza, dalla volontà di apparire come una persona dinamica, giovanile e in buona salute:

sottolineare l'abbronzatura e nascondere i capelli bianchi sono gesti che fanno parte di una strategia fin troppo palese, soprattutto nella realtà statunitense.

Ma ciò che mi sembra più significativo è l'esagerazione: il leader repubblicano non manca certo né di mezzi né di consiglieri, per non essere capace di arginare gli abusi di cosmetici che gli si legono sulla faccia. Facendo un po' di semiotica selvaggia, sarei propenso ad affermare che l'esibizione di questi eccessi, e il fatto di imporre allo sguardo del globo il loro risultato palesemente imperfetto sul piano estetico, tradisca non tanto una titubanza come supposto da certi commentatori, quanto un sentimento di onnipotenza: chi d'altro, se non il padrone del mondo, può permettersi di comparire impunemente con una chioma mal tinta e un cerone da ballo in maschera?



Tanta Svizzera sugli scaffali italiani



FABRIZIO
QUADRANTI
PUBBLICISTA

Buone notizie per i lettori di lingua italiana appassionati di narrativa svizzera: negli ultimi mesi le case editrici d'oltre confine hanno mostrato una singolare quanto abbondante attenzione nei confronti della produzione elvetica. Si va dalle novità assolute, esordienti come il magistrato neocastellano Nicolas Feuz e il suo «filatelista», ai prolifici come l'argoviese Marcel Huwyler e la sua simpaticissima «signora Morgenstern» (tre su sei le avventure tradotte e pubblicate da Emonds). Poi la riedizione, ma con nuova traduzione, dei capolavori di Dürrenmatt: «La promessa», «Greco cerca Greca», «Il so-

spetto» e altri titoli vivono nuova vita. Portato in Italia alla Feltrinelli da Enrico Filippini ora il grande scrittore approda all'Adelphi per una nuova vita. Intanto Joël Dicker continua a vendere come non mai, con l'ultimo titolo ma anche con i precedenti. Da ultimo, ma non per importanza, ecco un gioiellino fresco fresco che accomuna il classico alla novità: «La salita» di Ludwig Hohl (da Sellerio, nella prestigiosa collana La memoria). Un romanzo scritto nel 1926 e riscritto infinite volte, fino al 1975. Non si può dire che allo scrittore ginevrino sia mancata l'autocritica... ma quel che qui interessa è il fatto che «La salita» è una perla di rara purezza, che merita. Benissimo hanno fatto a Palermo nel proporre per la prima volta la sua versione italiana.

Andarsene con passo felpato



CLAUDIA CRIVELLI
PSICOTERAPEUTA
ASP/SPV

Qualcuno dice che la politica, e anche il lavoro, sono un po' come l'amore, ci vogliono sentimenti profondi e piccole attenzioni tutti i giorni. E anche tradimenti da mettere in conto, e delusioni, e grandi rotture di scatole. Quando le persone ci umiliano, ci fanno arrabbiare, non capiscono le nostre ragioni, serve a poco discutere. A volte, se e quando possibile, andarsene è il gesto più elegante. Mettere distanza tra noi e chi spegne il nostro sorriso. Non è colpa di nessuno, è che certe unioni sono belle fino a quando c'è una sintonia, ma poi ognuno prende strade differenti, e non ci si ricorda più cosa ci

aveva uniti, quale ideale ci aveva tenuti insieme. Va bene così: lasciarsi è meglio che farsi del male, pretendendo di mettere insieme ciò che insieme non ha più nulla da spartire. Quando qualcuno o qualcosa ci appesantisce, non è più il nostro momento di perdere tempo prezioso con quella persona, o in quel progetto. Restare inchiodati a un mai sazio senso del dovere, intrappolate dai sensi di colpa, come hanno insegnato a fare a tutte noi signorine di buona famiglia ingobbirà le nostre spalle oltremisura, e senza benefici per nessuno. Ognuno di noi sa quando è il momento di restare superando divergenze e avversità, e quando è arrivato il momento di partire. Poi capita spesso che prolunghiamo, gettiamo colpe e discredito su altri, soffriamo. Non serve: basta ringraziare per il bene preso, e andarsene. Le brave ragazze vanno in paradiso, le altre dappertutto!

«COOPERAZIONE
WEEKEND» VENERDÌ
22 NOVEMBRE SU

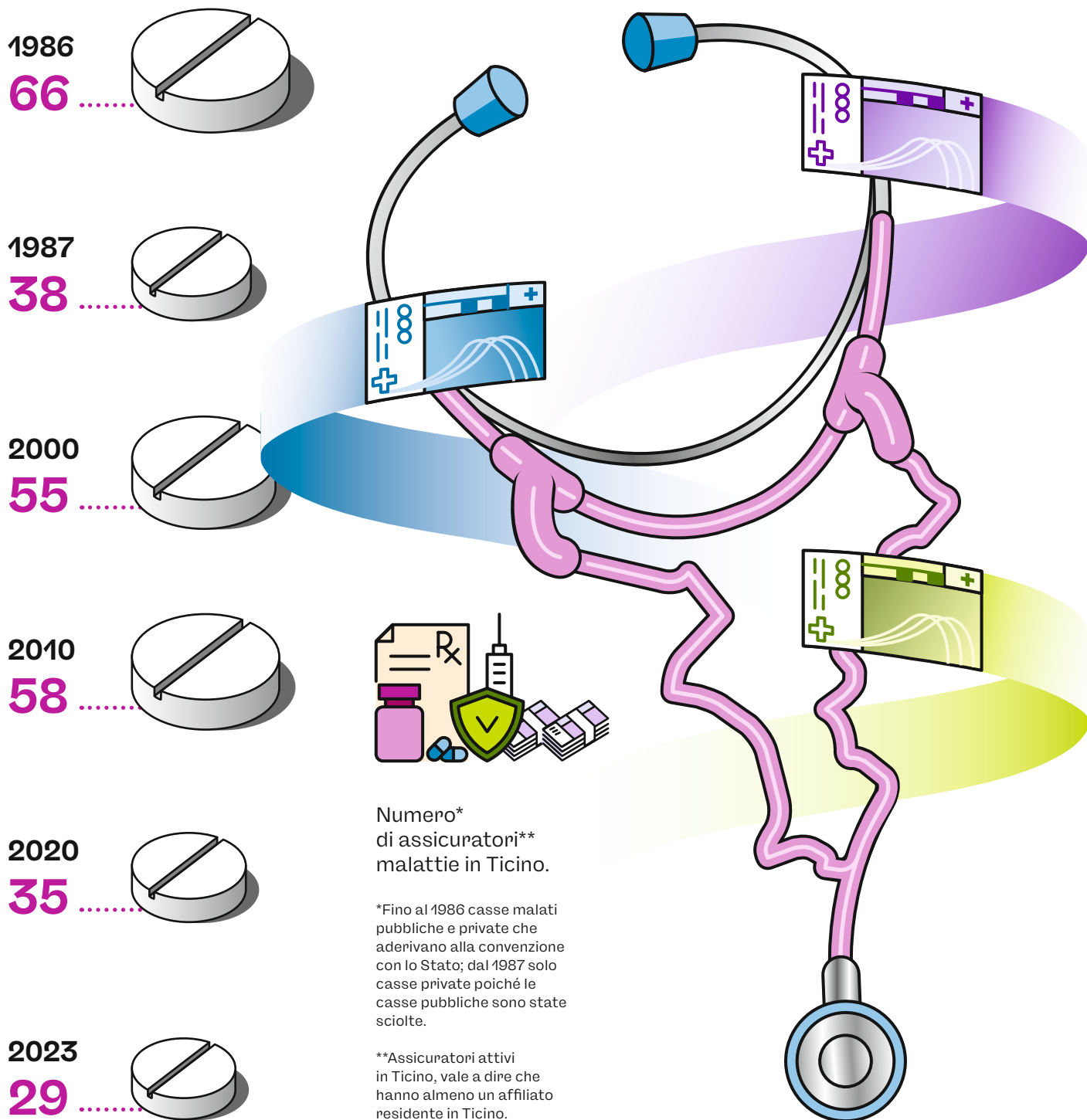


**VENERDÌ INIZIA
IL TUO FINE
SETTIMANA**



Il Ticino in cifre

L'evoluzione del numero di casse malati ha conosciuto andamenti discontinui. Tuttavia, negli ultimi anni, la tendenza è al ribasso.



JUNGFRAU
TOP OF EUROPE

GRINDELWALD

**La tua Jungfrau Ski Region.
Molto meglio di wow!**

Prenota subito la tua esperienza sugli sci con il
panorama più bello della Svizzera: jungfrau.ch/skipass





31%

100 g

2.30

invece di 3.35



40%

3.80

invece di 6.40



Arrostini di vitello Coop, Svizzera, a libero servizio, 4 x ca. 180 g

Noci, Francia, conf. da 1 kg

COLPACCIO DELLA SETTIMANA



34%

13.80

invece di 21.-



40%

17.95

invece di 29.95

Branches Originales Cailler, IP-Suisse, 30 x 23 g (100 g = 2.-)

Birra Original Feldschlösschen, 24 x 33 cl (100 cl = 2.27)

19.11-24.11.2024 fino a esaurimento delle scorte

Vendita solamente in quantitativi limitati al consumo familiare.
Coop non vende bevande alcoliche ai minori di 18 anni.



Per me e per te.