

# SPAZIO TRE

SATELLITE DI  
CULTURA AZIENDALE



## DICEMBRE 2022

### EDITORIALE

## GRAZIE A TUTTI PER IL LAVORO DI QUEST'ANNO

### NEWS

- **Assemblea Soci**  
25 novembre 2022  
Fotoracconto
- **Parole 0\_stili:**  
l'intervento in Assemblea  
Un progetto sociale  
di sensibilizzazione contro  
la violenza delle parole
- **Formazione propedeutica**  
per gli aspiranti soci
- **Crescendo in Risto3**  
in memoria di Mor Niang
- **Si chiude con un test**  
il primo ciclo del percorso
- **On-line il nuovo sito risto3**
- **Nuova campagna pubblicitaria**  
per Risto3  
"Il sapore di casa te lo si legge  
in faccia"

- **Un caffè per Banco Alimentare**  
da Risto3!
- **"Il cibo sulla coscienza"**  
Una serata con esperti per  
parlare di alimentazione sana e  
sostenibile

### PERSONE

- **Buon compleanno!**  
Tutti i compleanni di dicembre  
e gennaio

### RUBRICHE

- **Lo sapevi che...**  
Uno studio scientifico non è  
sufficiente a dimostrare una  
scoperta?
- **Ricette del mese**  
Strauben
- **Collaboratori e soci in Risto3,**  
come comunicare con noi

 RISTO3

www.risto3.it



## Editoriale

# GRAZIE A TUTTI PER IL LAVORO DI QUEST'ANNO

Il 2022 è stato un anno variegato e complesso, a cavallo tra una pandemia e l'avvio ad una nuova normalità. Gli elementi positivi di questo periodo sono il ritorno dei clienti nei ristoranti e nelle aziendali e il rientro regolare a scuola dei bambini. Dall'altra, a fare da contrappeso nel corso del 2022, sono stati i casi covid del primo semestre e gli aumenti dei costi energetici e delle materie prime. In tutto questo sali e scendi c'è una costante che è sempre rimasta in cooperativa: l'impegno e la tenacia dei soci e dei collaboratori, che anche quest'anno hanno fatto la differenza. Per questo abbiamo pensato ad un dono di Natale, per ringraziarvi per quanto fatto quest'anno ma anche per rinnovarvi la necessità di essere sempre propositivi, solidali con gli altri e attenti alla nostra cooperativa.

Buon Natale a tutti e ai Vostri cari.



Per il Consiglio di Amministrazione  
La Presidente

*Camilla Santagiuliana*



## ASSEMBLEA SOCI 25 NOVEMBR 2022 FOTORACCONTO

Speciale  
Assemblea  
2022

Venerdì 25 novembre 2022 presso la Sala Don Milani di Erickson a Gardolo, si è tenuta l'Assemblea Sociale di Risto3.

Attualmente vengono organizzate due assemblee ordinarie ogni anno: a novembre l'incontro ci permette di **approfondire temi di cultura e crescita professionale con l'aiuto di ospiti esterni**, mentre l'Assemblea di maggio è sempre incentrata sul bilancio e non lascia molto spazio ad altre tematiche.



continua ↓

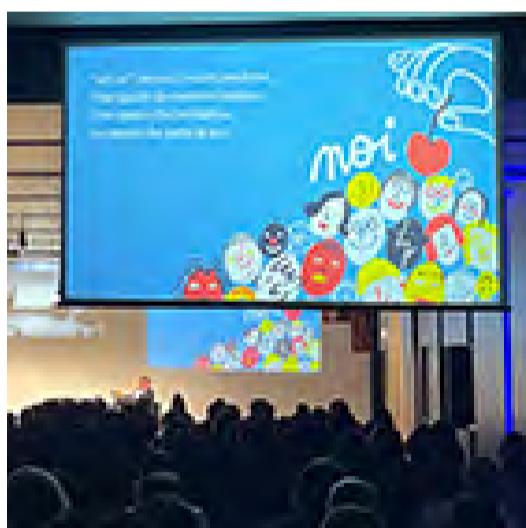
Ospite speciale di questa assemblea **Rosy Russo, ideatrice di Parole O\_Stili**, progetto **di sensibilizzazione ed educazione contro la violenza delle parole**. Il nostro lavoro è fatto di relazioni, nelle cucine e fuori, (con i clienti, con i colleghi, con i responsabili) Abbiamo scelto di invitare Rosy Russo perché siamo convinti che sviluppare una cultura aziendale (e personale) che stimoli una comunicazione proattiva e positiva, come chiave per creare **ambienti di lavoro in cui stare bene**.



Ai più di 300 soci presenti è stato presentato il piano di iniziative che la Cooperativa ha ideato per la base sociale. Tra questi **una nuova identità visiva in cui riconoscersi**, declinata solo per i soci con **nuovi colori e un nuovo marchio sociale "Sei RistoTre"** in cui il 3 del logo istituzionale si trasforma in valore.



Presentata anche la nuova rivista **"Sei Tre"**, un periodico di approfondimento pensato come strumento di arricchimento culturale con anche articoli a firma di professionisti qualificati.



Il Direttore Generale, Paolo Defant, ha dedicato spazio agli aggiornamenti sull'andamento economico della cooperativa, dove si preannuncia una chiusura d'anno positiva, nonostante i costi dell'energia rappresentino la principale preoccupazione.



# PAROLE O\_STILI: L'INTERVENTO IN ASSEMBLEA

## UN PROGETTO SOCIALE DI SENSIBILIZZAZIONE CONTRO LA VIOLENZA DELLE PAROLE

Parole O\_Stili è un progetto creato da un gruppo di persone che hanno sentito l'esigenza di ridefinire lo stile con cui le persone stanno in Rete: vuole diffondere l'attitudine positiva a scegliere le parole con cura e la consapevolezza che le parole sono importanti.

Per diffondere questo tema sono stati creati dei manifesti, delle linee guida che ci portano a riflettere sul modo in cui ci relazioniamo con i colleghi, la nostra famiglia o i nostri clienti.

Nel tempo i Manifesti sono stati firmati e accolti in tutta Italia dentro le aziende, le scuole, le organizzazioni politiche, e le associazioni sportive.

In assemblea abbiamo ascoltato l'intervento della fondatrice di questo progetto. Un momento utile per tutti noi, sia come Soci, che come colleghi che come cittadini che vivono un cambiamento epocale.

parole  
Ostili

## Il Manifesto della comunicazione non ostile

PER LE  
AZIENDE

### 1. Virtuale è reale

So che ogni parola in rete ha conseguenze concrete e può costruire o distruggere relazioni reali. Modero i toni e valorizzo l'empatia, l'ascolto rispettoso e, se è il caso, lo humor. Sono coerente e mantengo le promesse fatte online.

### 2. Si è ciò che si comunica

Quanto comunico rispecchia valori e identità miei e dell'azienda. Promuovo la fiducia e la trasparenza. Sono leale e intellettualmente onesto con i concorrenti. Curo la qualità di ciò che comunico così come curo quella di ciò che produco.

### 3. Le parole danno forma al pensiero

Comunico in modo semplice e chiaro, con l'obiettivo di farmi capire, e mi prendo il tempo che serve per riuscirci. Evito i tecnicismi inutili, do sempre le informazioni necessarie. So che le mie idee avranno successo solo se le racconto bene.

### 4. Prima di parlare bisogna ascoltare

L'ascolto prescinde dalla gerarchia: solo ascoltando gli altri, colleghi partner o clienti, posso costruire un progetto vincente per tutti. Agevolò la comunicazione. Rispondo alle domande, accollo le critiche e le uso per migliorare.

### 5. Le parole sono un ponte

Trovo parole giuste, entusiasmanti, ospitali, inclusive, tali da creare un terreno comune e costruire relazioni di valore. Cerco di conoscere ragioni e interessi dei miei interlocutori per capire il loro punto di vista e sono disposto a cambiare il mio.

### 6. Le parole hanno conseguenze

Le mie parole rappresentano la mia azienda, hanno un peso e concorrono alla creazione dell'immaginario collettivo: ne sono consapevole e me ne assumo la responsabilità. Ho il coraggio di rispondere ad attacchi ostili con gentilezza.

### 7. Condividere è una responsabilità

Quanto condivido in rete influisce sulla reputazione e la credibilità della mia azienda. Selezione e valuto fonti e contenuti, non diffondo mai notizie, informazioni e dati falsi o riservati. Rispetto la privacy e tutelo la sicurezza.

### 8. Le idee si possono discutere. Le persone si devono rispettare

Discutere aiuta a crescere. Discutendo – anche energicamente – opinioni e prospettive, valorizzo la libera espressione delle idee, indipendentemente dalle gerarchie. Rispetto sempre le persone, la loro diversità e la multiculturalità.

### 9. Gli insulti non sono argomenti

L'aggressività è nemica di una comunicazione efficace e costruttiva. Insultare è umiliante e sterile, e chi insulta dimostra solo di non avere argomenti migliori. Sensibilizzo i miei collaboratori a comunicare in modo equilibrato e non ostile.

### 10. Anche il silenzio comunica

C'è un tempo per ascoltare, un tempo per riflettere, un tempo per rispondere. So quando è meglio la parola e quando è meglio il silenzio: tacere aiuta a dare risposte lucide al momento giusto, e il silenzio può anche esprimere valore e forza.



## FORMAZIONE PROPEDEUTICA PER GLI ASPIRANTI SOCI

In dicembre è stato portato avanti, ormai nella sua terza edizione, un percorso di formazione per le persone che vorrebbero diventare Socie di Risto3. L'obiettivo di questi incontri è rispondere al quesito centrale **“Cosa significa essere Soci in Risto3?”** per fare questo si cerca di rispondere ai dubbi su cos'è una cooperativa, raccontare la storia di Risto3 e spiegarne la sua organizzazione aziendale. Non sono mancati i momenti in cui gli Aspiranti Soci hanno espresso la loro visione, per esempio sulla buona riuscita di un lavoro in gruppo. Infine, ogni incontro si è concluso con la preziosa testimonianza di un socio storico.

Il percorso ha la volontà di incontrare e riallineare i collaboratori su alcuni aspetti centrali, come la mutua collaborazione e la responsabilità cooperativa, aspetti valoriali del mondo cooperativo.

La partecipazione è stata decisamente positiva, sia per l'interesse che per il sentito coinvolgimento dei partecipanti.

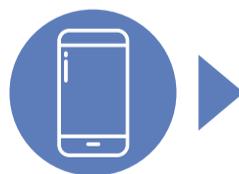
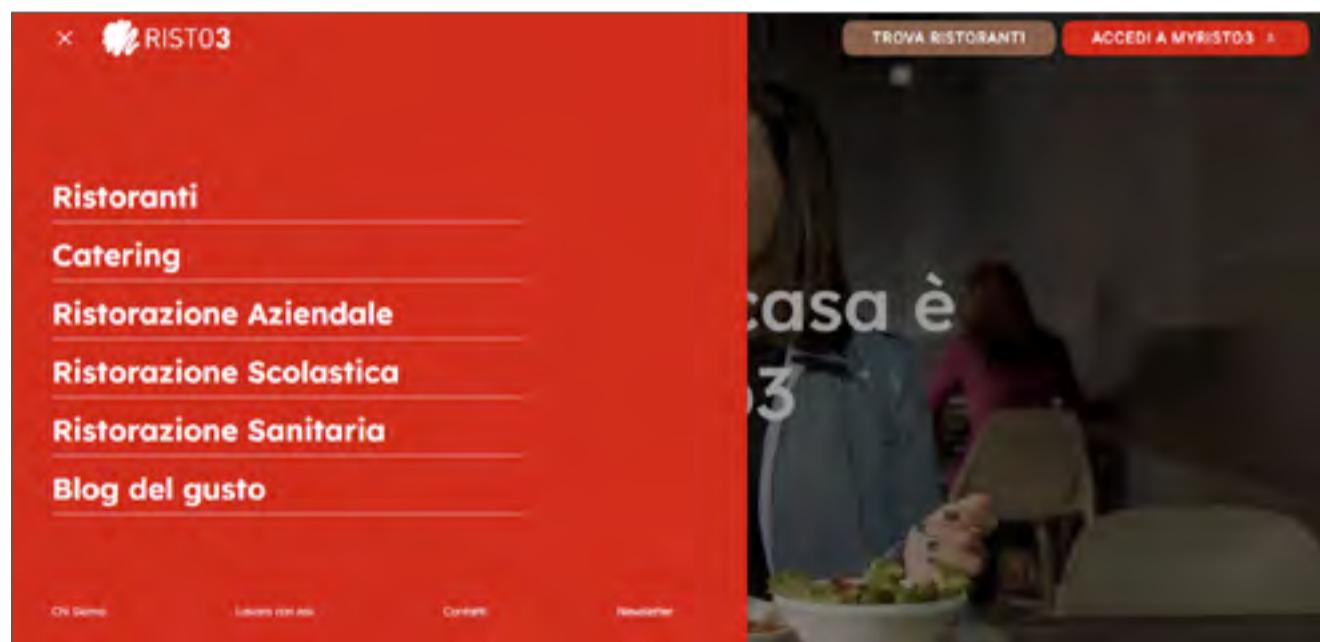


## Se sa di casa è Risto3

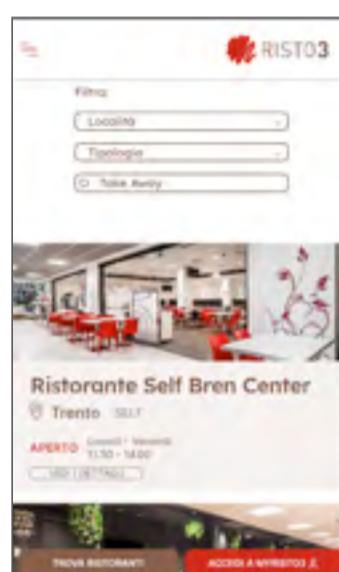
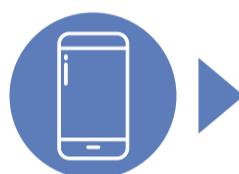
### ON-LINE IL NUOVO SITO RISTO3

Da qualche giorno, se vi è capitato di collegarvi all'indirizzo [www.risto3.it](http://www.risto3.it), avrete notato la nuova veste del nostro sito. Non si tratta solo di un aggiornamento estetico, ma la nostra pagina è ricca di nuove funzionalità che verranno via via implementate nel corso di questi mesi.

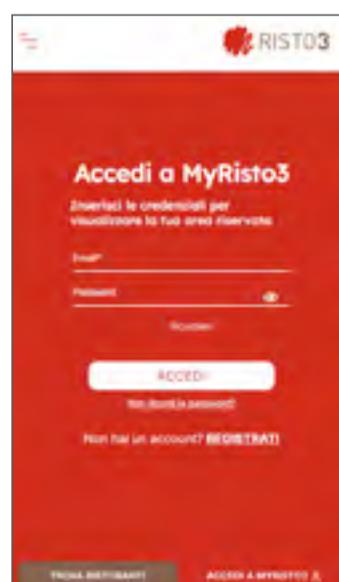
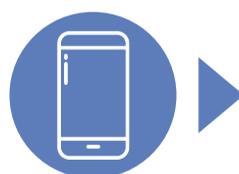
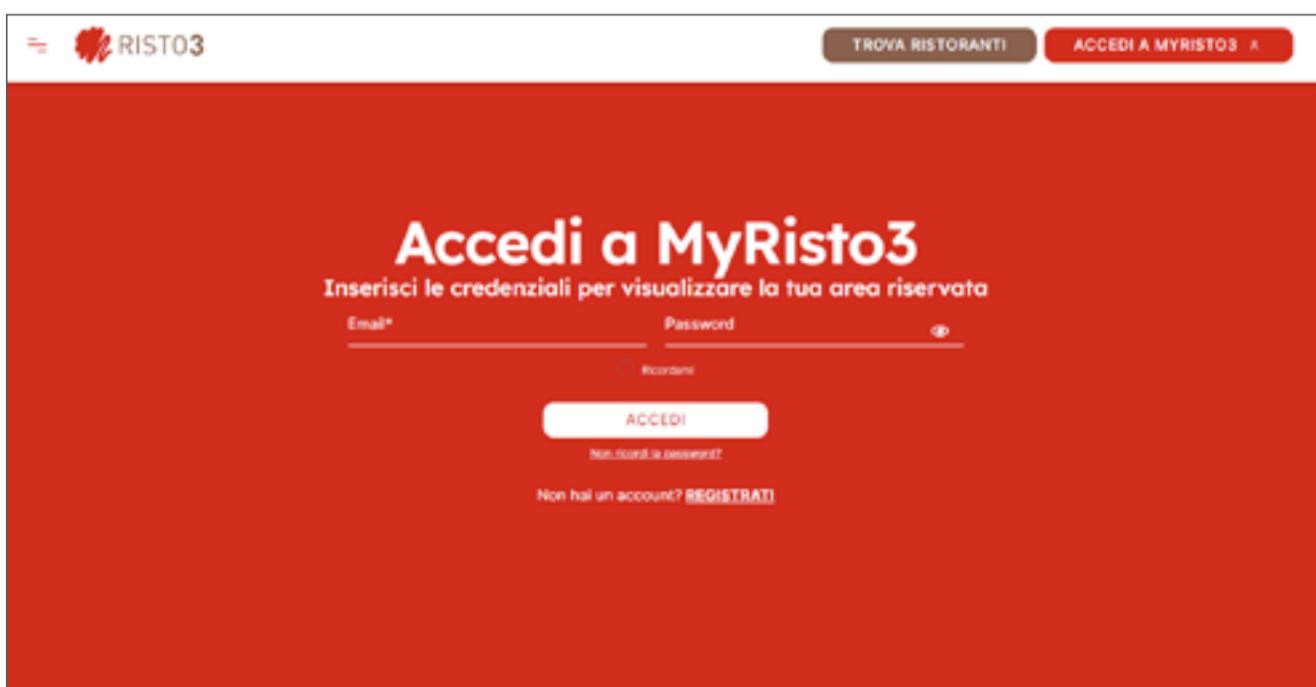
Qui sotto un po' di anticipazioni sia nella versione desktop (pc) che nella versione da cellulare:



Qui vedete alcune novità sul menu di navigazione del sito e qui affianco come si presenta il blog sul vostro cellulare. Si è cercato di rendere tutto più facile da trovare e consultare.



I clienti troveranno il ristorante più vicino alla loro posizione. Attraverso il "bottono" TROVA RISTORANTI vedranno nell'immediato orari, menu del giorno e disponibilità di take away...



Qui la novità più importante: l'AREA RISERVATA per ogni profilo. Che tu sia un dipendente, un socio, un cliente o un genitore di un bimbo che mangia nelle nostre strutture, troverai tutto a portata di mano grazie alla registrazione e all'accesso MyRisto3

## CRESCENDO IN RISTO3

in memoria di **Mor Niang**

### SI CHIUDE CON UN TEST IL PRIMO CICLO DEL PERCORSO

“Fine quadrimestre” per il corso biennale “Crescendo in Risto3 – in memoria di Mor Niang” e come a scuola è tempo di verifiche.

I nostri colleghi, impegnati in un percorso multidisciplinare, dopo aver affrontato diverse tematiche chiave per il nostro settore come diversi aspetti di diritto del lavoro, la gestione del rapporto con i colleghi e il lavoro in squadra hanno dovuto sostenere un test di verifica sugli argomenti trattati.

Il test ha l’obiettivo di monitorare l’attenzione e la crescita di competenze dei partecipanti che hanno ripreso in mano i materiali delle lezioni per poter rispondere alle domande proposte.

Il percorso andrà avanti ancora per tutto l’anno, e riprendere in autunno per la seconda annualità. L’obbiettivo è offrire una formazione qualificante riservata ai soci e ai dipendenti Risto3 che si sono candidati ed hanno superato le selezioni.



## NUOVA CAMPAGNA PUBBLICITARIA PER RISTO3

### “IL SAPORE DI CASA TE LO SI LEGGE IN FACCIA”

In tutti i ristoranti self e negli interaziendali trovate affisse le immagini della nuova campagna pubblicitaria di Risto3. Immagini ironiche, fresche e meno istituzionali, coerenti con la nostra offerta.

**Lo spot analogo l'avrete visto sul nuovo sito**, sui social, quotidiani online Trentino TV e Sky (intermezzi pubblicitari solo locale) e ovviamente nei ristoranti e interaziendali.

#### • Cosa vogliamo raccontare con questa campagna?

Per i nostri clienti (lavoratori in pausa pranzo, responsabili d'azienda che devono scegliere con chi stipulare una convenzione, genitori con bambini che mangiano in mensa, semplici clienti occasionali), Risto3 è...

*“Risto3 è il sapore di casa che sorprende ogni giorno.  
Serviti pure: tutti i piatti sono semplici e genuini,  
proprio come quelli che cucineresti tu.  
Ingredienti bilanciati, velocità del servizio e un  
sorriso a condire il tutto: per gustarti la tua pausa  
pranzo non hai che l'imbarazzo della scelta.”*



continua ↓



## UN CAFFÈ PER BANCO ALIMENTARE DA RISTO3!

**Risto3 promuove una campagna di raccolta fondi in favore di Banco Alimentare: dal 12 al 24 dicembre nei Ristoranti, Ristoranti Self e Interaziendali del Trentino.**

Ormai da qualche anno, Risto3 ha scelto di rinunciare alle decorazioni natalizie all'interno dei punti ristorativi per investire in gesti concreti di sostenibilità, una parte essenziale e presente nel DNA di questa grande cooperativa di produzione lavoro.

Per consolidare la nostra collaborazione e aiutare Banco Alimentare nella sua attività abbiamo scelto di coinvolgere in questa sfida di generosità anche chi, ogni giorno, pranza nei nostri Ristoranti: **per ogni caffè venduto verseremo 0,50 € a Banco Alimentare**. "Basta un caffè" è la campagna di solidarietà e sensibilizzazione presente nei Risto3 Ristoranti, Ristoranti Self e Interaziendali, **dal 12 al 24 dicembre**.

**Banco Alimentare è una Onlus che si occupa di raccolta e redistribuzione delle eccedenze alimentari alle realtà che hanno necessità di accedere a derrate alimentari a basso costo.**

Ogni giorno Risto3 è a fianco di Banco Alimentare per recuperare le eccedenze prodotte all'interno delle nostre cucine e donarle a chi ne ha più bisogno. Un'occasione per ridare una nuova vita al cibo, un gesto concreto per lottare contro lo spreco alimentare.

## GENEROSITÀ A CHICCHI





## “IL CIBO SULLA COSCIENZA”

**UNA SERATA CON ESPERTI PER PARLARE DI ALIMENTAZIONE SANA E SOSTENIBILE**

**Risto3 promuove il tema dell'alimentazione raccontato dal punto di vista nutrizionale e della sostenibilità. Ospite speciale della serata Verdiana Ramina - La dietista della famiglia.**

La Comunità Rotaliana e Königsberg e Risto3 hanno scelto di unire l'impegno per mettere a disposizione della cittadinanza conoscenze e competenze in un percorso informativo dedicato ai temi dell'alimentazione e della sostenibilità.

Il primo incontro si è tenuto a fine novembre presso l'Aula Magna dell'Istituto Martino Martino a Mezzolombardo. Si parlerà di **alimentazione consapevole** con l'obiettivo di fornire consigli utili per adottare un comportamento alimentare più consapevole e salutare: un punto di partenza per accompagnare le persone in un cambiamento epocale sempre più fondamentale per garantire un sostentamento adeguato anche alle generazioni future.

**Ospite speciale della serata Verdiana Ramina - La dietista delle famiglie** (su Instagram @verdy75), dietista, esperta nell'alimentazione infantile e per la famiglia, influencer e autrice professionista. Nel corso della serata si è parlato di dieta mediterranea fornendo consigli pratici da applicare nella vita di tutti i giorni. A trattare il tema della sostenibilità Sara Marcelletti, biologa nutrizionista di Risto3.



Prossimo appuntamento



Venerdì 17 marzo 2023

"Agire consapevoli" percorso informativo di Comunità

## Obiettivo Zero spreco

Un'alimentazione sostenibile passa soprattutto dalla lotta allo spreco alimentare. Come le realtà virtuose del territorio sono impegnate a ridurre lo spreco nella vita di tutti i giorni.

FOLLOW  
US

Resta sempre  
aggiornato

@comunita.rotaliana  
@risto3  
@verdy75

"Agire consapevoli" percorso informativo di Comunità

## Il cibo sulla coscienza

Consigli pratici per scelte e comportamenti alimentari più consapevoli per la salute di tutta la famiglia e per il sostentamento delle generazioni future.

Con la partecipazione di  
Verdiana Ramina  
La dietista delle famiglie



RISTO3



# Buon Compleanno!



## TANTI AUGURI AI NOSTRI SOCI E COLLABORATORI

- 1/12 Mariapia Folgarait
- 1/12 Stela Paladi
- 1/12 Graziella Fedel
- 1/12 Gessica Oracolo
- 1/12 Margarita Arruzza
- 2/12 Claudia Perfetto
- 2/12 Sandra Isabel Asenjo
- 2/12 Tania Graziola
- 3/12 Cristina Carli
- 3/12 Jessica Zeni
- 3/12 Bruna Monfredini
- 3/12 Daylis Puri Perez
- 3/12 Nadja Trenti
- 4/12 Patrizia Viliotti
- 4/12 Catia Malcotti
- 5/12 Anna Fiorese
- 5/12 Gianina Nicoleta Ciobanu
- 5/12 Sara Maule
- 6/12 Lucia Dossi
- 6/12 Ester Dallatorre
- 6/12 Noemi Franceschini
- 7/12 Mara Briosi
- 8/12 Antonio Venditti
- 8/12 Eleonora Raidich
- 8/12 Sara Baroni
- 8/12 Anila Bruza
- 8/12 Maria Concetta Beber
- 9/12 Nadia Chiste'
- 9/12 Vania Mazzucchi
- 9/12 Eugenia Tronciu
- 9/12 Morena Fanton
- 9/12 Serena Magnani
- 10/12 Irina Emanuela Caia
- 10/12 Adila Hassanain
- 10/12 Rosetta Colmanet
- 11/12 Lucia Giovanelli
- 11/12 Florence Colo'
- 12/12 Monia Castello
- 12/12 Marisa Stedile
- 12/12 Adriana Loss
- 12/12 Pamela Soppelsa
- 13/12 Anna Ascione
- 14/12 Nicoletta Manincor
- 15/12 Silvia Simoni
- 17/12 Raffaella Gobbi
- 17/12 Anthonia Uchechukwu Nweke
- 18/12 Anna Fusco
- 19/12 Carlo Domenico Santoro
- 19/12 Alina Simona Buzoianu
- 19/12 Patricia Andrea Marin
- 19/12 Michela Tirler
- 19/12 Maria Grazia Fiorato
- 19/12 Natalina Ghezzi
- 20/12 Renata Bosisio
- 20/12 Lucia Fabbris
- 20/12 Laura Libera
- 20/12 Zamira Llalla
- 20/12 Serenella Zaninelli

continua



# Buon Compleanno!

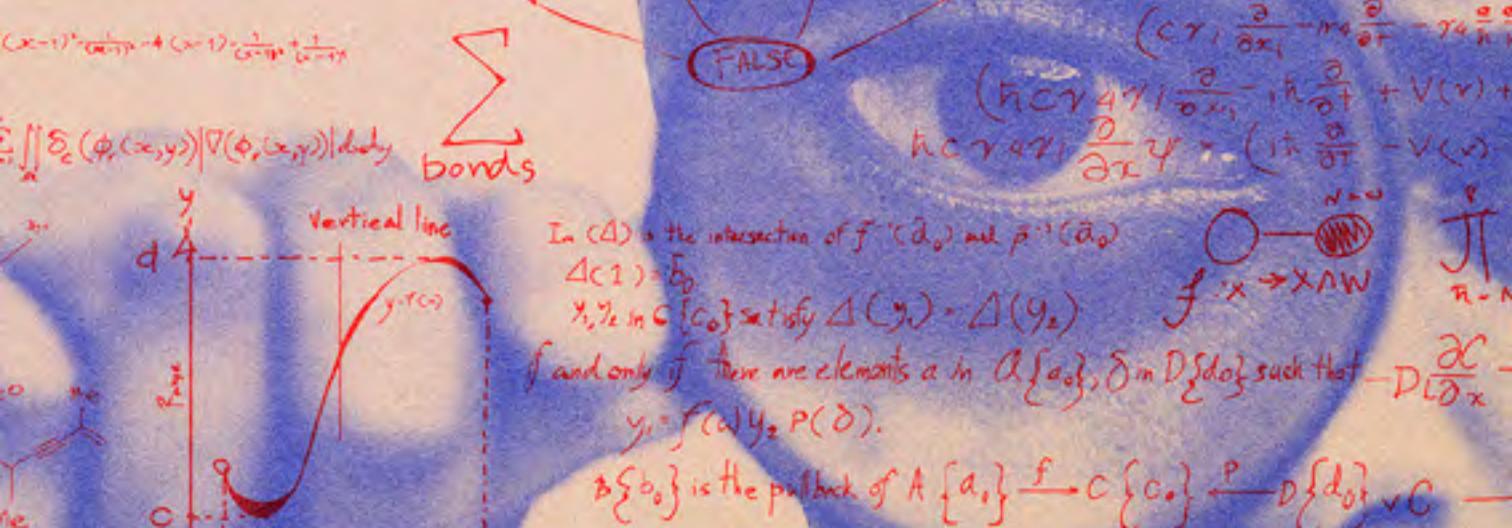
- 20/12 Giuseppina Gennaro
- 21/12 Alessandra Foradori
- 21/12 Rosa Di Rosa
- 21/12 Barbara Beber
- 22/12 Karita Diana Freire
- 22/12 Carlo Corradini
- 22/12 Luca Rispoli
- 23/12 Monica Ghirardo
- 24/12 Cinzia Speranza
- 24/12 Susi Tessadri
- 24/12 Rossana Del Carmen Marin Gonzalez
- 24/12 Rosana Bisogno
- 24/12 Licia Carpi
- 25/12 Flora De Luca
- 25/12 Roberta Bellasi
- 27/12 Elisa Bullo
- 27/12 Elena Iuliana Frasineac
- 27/12 Sadije Maloku
- 28/12 Lucesse Christelle Kouamo Kamga
- 28/12 Susi Major
- 28/12 Ndeye Ngone Diop Fall
- 29/12 Maria Christina Verdoliva
- 29/12 Barbara Versini
- 29/12 Graziella Broseghini
- 29/12 Berislava Jerkovic
- 30/12 Daniela Girardi
- 30/12 Valentina Galli
- 30/12 Claudia Bonaventura
- 30/12 Davide Manfredi
- 30/12 Livia Stefani
- 31/12 Fausto Potrich
- 31/12 Viviana Giovanazzi
- 31/12 Morena Zaltron
- 31/12 Antonella Alotti
- 1/1 Maria Rosaria Velotto
- 1/1 Giulia Pedrin
- 1/1v Mohamud Yusuf Moalin
- 1/1 Sonia Volpato
- 1/1 Hafida Ayyadi
- 1/1 Rachida Nabil
- 1/1 Martina Voltolini
- 2/1 Christian Da Rold
- 2/1 Irene Drescig
- 2/1 Sabah El Motaki
- 3/1 Valentina Maria De Palma
- 3/1 Emanuel Alessio Rech
- 3/1 Giuseppina Deflorian
- 4/1 Martina Zampiero
- 4/1 Ivana Molinari
- 4/1 Antonella Eccel
- 4/1 Tania Perlot
- 4/1 Alessandra Chiarani
- 5/1 Anna Bassetti
- 5/1 Maria Lo Presti
- 6/1 Gisela Bisoffi
- 6/1 Michela Tamanini
- 6/1 Sonja Faller
- 6/1 Arianna Corradini
- 6/1 Roberta Di Domenico
- 7/1 Malgorzata Katarzyna Legutko
- 7/1 Elide Fontana
- 7/1 Michela Stenico
- 7/1 Sabrina Dalpiaz
- 8/1 Adelina Caushaj
- 8/1 Concetta Annunziata
- 8/1 Corina Liliana Vlagea
- 8/1 Simonetta Lazzeri
- 9/1 Elena Grandi
- 9/1 Maria Teresa Bugna
- 9/1 Sandra Hillebrand
- 10/1 Stefania Moser
- 10/1 Laura Corazzola
- 10/1 Roberta Ioriatti
- 10/1 Albina Metushi
- 11/1 Maria Teresa Paternoster
- 11/1 Jasna Idrizi
- 11/1 Lorena Goller
- 11/1 Gabriella Micheloni
- 12/1 Angela Piana
- 12/1 Ermenegilda Floriani
- 12/1 Maria Luisa Stefani
- 13/1 Sabrina Morelli
- 13/1 Veronica Tronchin
- 13/1 Elena Covi
- 13/1 Alessia Brigadue
- 13/1 Cinzia Fabbi
- 14/1 Maria Trovato
- 14/1 Carmela Bruno
- 14/1 Edyta Agnieszka Majcher
- 14/1 Sandra Matteotti
- 15/1 Monica Fenice
- 15/1 Svitlana Kozak
- 16/1 Emanuela Pisetta
- 16/1 Antonella Parmesan
- 16/1 Ivana Micheli
- 16/1 Sonia Maccabelli
- 17/1 Florinda Perndojaj
- 17/1 Giovanna Cristina Scalvini
- 17/1 Bibiana Franco
- 17/1 Elisa Marchelli
- 17/1 Lorena Callegari
- 18/1 Francesca Casagrande
- 18/1 Claudio Francio
- 18/1 Daniel Poletto
- 18/1 Paola Dolzan
- 18/1 Vikas Bonomi
- 18/1 Jolanda Di Stefano
- 19/1 Andrea Cecco
- 19/1 Maria Concetta Gatto



# Buon Compleanno!

- **20/1** Giulia Silvestri
- **20/1** Enkela Leba
- **21/1** Antonietta Velona'
- **21/1** Michela Cornella
- **21/1** Gigliola Bolognani
- **21/1** Anna Gargiulo
- **21/1** Agnese Roner
- **21/1** Vanitha Cleta Maffei
- **22/1** Christian Tecilla
- **22/1** Serafina Mitterrutzner
- **22/1** Donatella Chiste'
- **22/1** Laureta Ndria
- **22/1** Nadia Calza'
- **23/1** Andrea Zanetti
- **23/1** Rosaria Venturella
- **23/1** Paola Luiso
- **23/1** Daniela Molinari
- **23/1** Elena Scrinzi
- **24/1** Ivano Fiorini
- **24/1** Elisabetta Murara
- **24/1** Maria Scandariato
- **24/1** Elisabetta Partezin
- **24/1** Nadia Briosi
- **24/1** Barbara Testoni
- **25/1** Roberto Bebber
- **25/1** Laura Deromedi
- **25/1** Maria Grazia Pedri
- **25/1** Ankica Strucek
- **25/1** Bruna Pataoner
- **26/1** Stefano Vicentini
- **26/1** Monica Scaratti
- **27/1** Valentina Forlin
- **27/1** Nadia Idri
- **27/1** Cristina Anesi
- **27/1** Luigi Pandelli
- **27/1** Elisabetta Coslop
- **27/1** Irene Cestari
- **27/1** Antonella Lucia Vullo
- **28/1** Manuela Micolucci
- **28/1** Manuela Damo
- **28/1** Biljana Djorovic
- **29/1** Eriona Korkonxhelos
- **29/1** Fabiola Bonazza
- **29/1** Nicoletta Rosa
- **29/1** Marinela Ramaj
- **29/1** Alessia Baldessari
- **30/1** Carla Zeni
- **30/1** Vesna Ivicic
- **30/1** Yuliia Bevzyuk
- **30/1** Marialuisa Moser





Io sapevi che...



## UNO STUDIO SCIENTIFICO NON È SUFFICIENTE A DIMOSTRARE UNA SCOPERTA?

A tavola è il momento per eccellenza in cui si finisce a parlare di alimentazione.

Volete arrivare alle tavolate di Natale pronti a spiazzare il parente che crede di sapere l'ultima?

Ecco una guida per affinare il vostro senso critico.

Le informazioni scientifiche non hanno tutte lo stesso "peso": esiste una gerarchia di affidabilità, rappresentabile con una piramide:



**La fonte meno valida è l'esperienza personale** del singolo o la sua narrazione su giornali e altri canali informativi.

▶ Se è capitato a me, non è vero per tutti.

**Opinioni di esperti:** originano da una conoscenza e un'esperienza rispettabili, tuttavia sono soggettive.

▶ Se un premio Nobel afferma qualcosa, non è vero per forza.

**Gli studi scientifici**, soprattutto se pubblicati su riviste specialistiche di settore, sono più affidabili. Questi devono essere revisionati approfonditamente da parte di esperti esterni e ripetuti più volte con lo stesso risultato per acquisire ulteriore valore.

▶ Uno studio in laboratorio ("in vitro") è meno valido di uno studio sugli animali, a sua volta meno valido di uno condotto su esseri umani.

**Le fonti più attendibili sono le revisioni della letteratura scientifica**, metanalisi e linee guida, documenti redatti da gruppi di esperti che confrontano tutte le evidenze scientifiche per trarre delle conclusioni.

▶ Un esempio sono le Linee guida per una sana alimentazione 2018 del CREA (Ministero della Salute).



## Ricetta del Mese

### STRAUBEN



#### INGREDIENTI

- 200g farina
- 250 latte
- 20g di burro fuso
- 3 uova
- 20ml di grappa
- Un pizzico di sale
- Olio per friggere
- Marmellata di mirtilli rossi



#### PREPARAZIONE

Mescolare la farina con il latte e poi aggiungere il burro fuso, la grappa e i tuorli d'uovo. Montare a neve l'albume, con un pizzico di sale e aggiungerlo all'impasto. Far colare l'impasto, con l'aiuto di un apposito imbuto nell'olio bollente seguendo un movimento circolare, formando una chiocciola e lasciare friggere fino a che non diventa dorato. Quindi passare su una carta assorbente. Servire gli Strauben ancora caldi cosparsi di zucchero a velo e accompagnati dalla marmellata di mirtilli rossi, possibilmente fatta in casa!



# COLLABORATORI E SOCI IN RISTO3

COME COMUNICARE CON NOI



1

## RISTO3 E I SOCI IN DIALOGO CON LA PRESIDENTE

Ricordiamo che è attivo uno sportello di ricevimento per tutti i soci.



**OGNI GIOVEDÌ DALLE 15.00 ALLE 17.00**

presso la sede amministrativa è possibile avere un confronto e un dialogo con la Presidente.

Per migliorare l'organizzazione, è preferibile fissare un appuntamento scrivendo una mail a: **presidenza@risto3.it**, seppure vi sia piena disponibilità a ricevere i soci anche senza prenotazione. Gli incontri potranno essere fatti anche telefonicamente o tramite whatsapp.



2

## RISTO3 E I SUOI COLLABORATORI

Se hai bisogno di qualsiasi informazione sulla tua vita lavorativa l'Ufficio del Personale è a tua disposizione.

Puoi contattarlo:

→ Scrivendo una mail all'indirizzo di posta elettronica **personale@risto3.it**

→ Telefonando al numero UNICO **0461 1734430** dal lunedì al venerdì, dalle 9.00 alle 11.00 e dalle 14.00 alle 16.00

Ti chiediamo di preferire la posta elettronica al telefono perché permette lo scambio rapido di documenti dando la possibilità di risponderti direttamente anche in un secondo momento.



# SPAZIO TRE

SATELLITE DI  
CULTURA AZIENDALE



**Arrivederci  
al prossimo  
numero**

 **RISTO3**

**Editore**

Risto 3 s.c.  
Via del Commercio, 57  
38121, Trento  
Tel. 0461 825175  
Fax 0461 822515  
risto3@risto3.it  
www.risto3.it

**Responsabile editoriale**  
Elisa Pinna

**Per questo numero si ringraziano**  
Camilla Santagiuliana  
Deborah Bertoldi  
Alessia Lorenzi

**Grafica e impaginazione**  
Filrouge Studio

SPAZIO TRE - Satellite di Cultura Aziendale

Il giornale di Risto 3 destinato alla circolazione interna,  
per diffondere informazioni e arricchire la cultura aziendale.

Periodicità mensile.

Direttore responsabile  
Giuliano Beltrami

Registrazione  
al tribunale di Trento  
n. 1359 del 07/05/2008