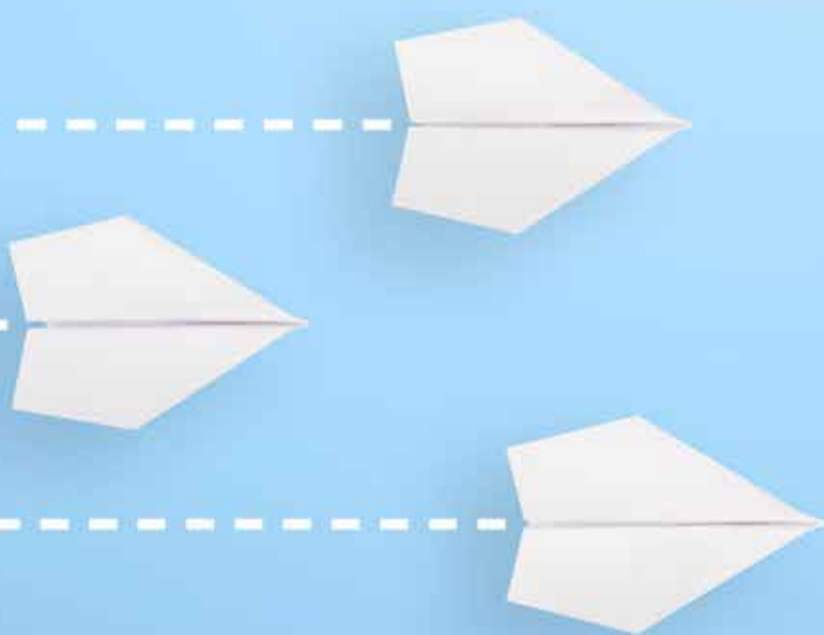


SPAZIO TRE

SATELLITE DI
CULTURA AZIENDALE



FEBBRAIO 2021

EDITORIALE

LE NECESSITÀ DIVENTANO

NEWS

- **Come Risto3 si prepara ad affrontare il 2021:** costruzione di budget e modelli di previsione
- **Il tasso d'interesse 2021 per il prestito sociale**
- **Cultura sociale:** l'abbonamento al mensile "Cooperazione Trentina"
- **Tempo di Covid:**
 1. Eccedenze alimentari, i dati 2020 di Risto3
 2. L'educazione alimentare per bambini e ragazzi si fa digitale
 3. Risto3 e spes: sinergia per la distribuzione del vaccino anti covid19

- **CDA, la formazione per i nuovi amministratori**
- **Pensionamento:** Lidia Caumo
- **Un saluto a Roberta**

PERSONE

- **Intervista doppia:** Monika Malai e Michela Franceschini
- **Buon compleanno!**
Tutti i compleanni di febbraio

RUBRICHE

- **Trend di settore**
La pandemia ha cambiato anche il modo in cui mangiamo?
- **Lo sapevi che...**
Scartare la carta puo' aiutare l'ambiente?
- **Ricetta del mese**
Budino al cacao, senza uova e senza... imballaggi!



RISTO3
GUSTO E BENESSERE PER TE

www.risto3.it

LE NECESSITÀ DIVENTANO VIRTÙ

Quest'anno tutti abbiamo sofferto il problema del Covid, che ci ha cambiato un po' la vita e ha messo in difficoltà anche la nostra cooperativa. Siamo in un periodo di incertezza, che Risto3, come tutte le aziende, sta affrontando approntando degli strumenti che permettono di organizzare in maniera flessibile le attività gestionali della cooperativa. E' così che la Direzione, come leggerete nelle prossime pagine, si sta attrezzando per tracciare e monitorare gli aspetti economici e amministrativi dell'azienda. Ci stiamo riorganizzando per far ripartire anche le attività sociali. Ce ne saranno alcune che riusciremo a riproporre come in passato, altre nuove, altre ancora che continueremo a coltivare dopo averle testate durante il lockdown. Il motto è quindi "fare di necessità virtù", continuando a migliorarsi, e mantenendo lo spirito di sempre.



Presidente

*Camilla
Santagiuliana*



AVVISO!!!



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 le attuali piattaforme di videochiamata.

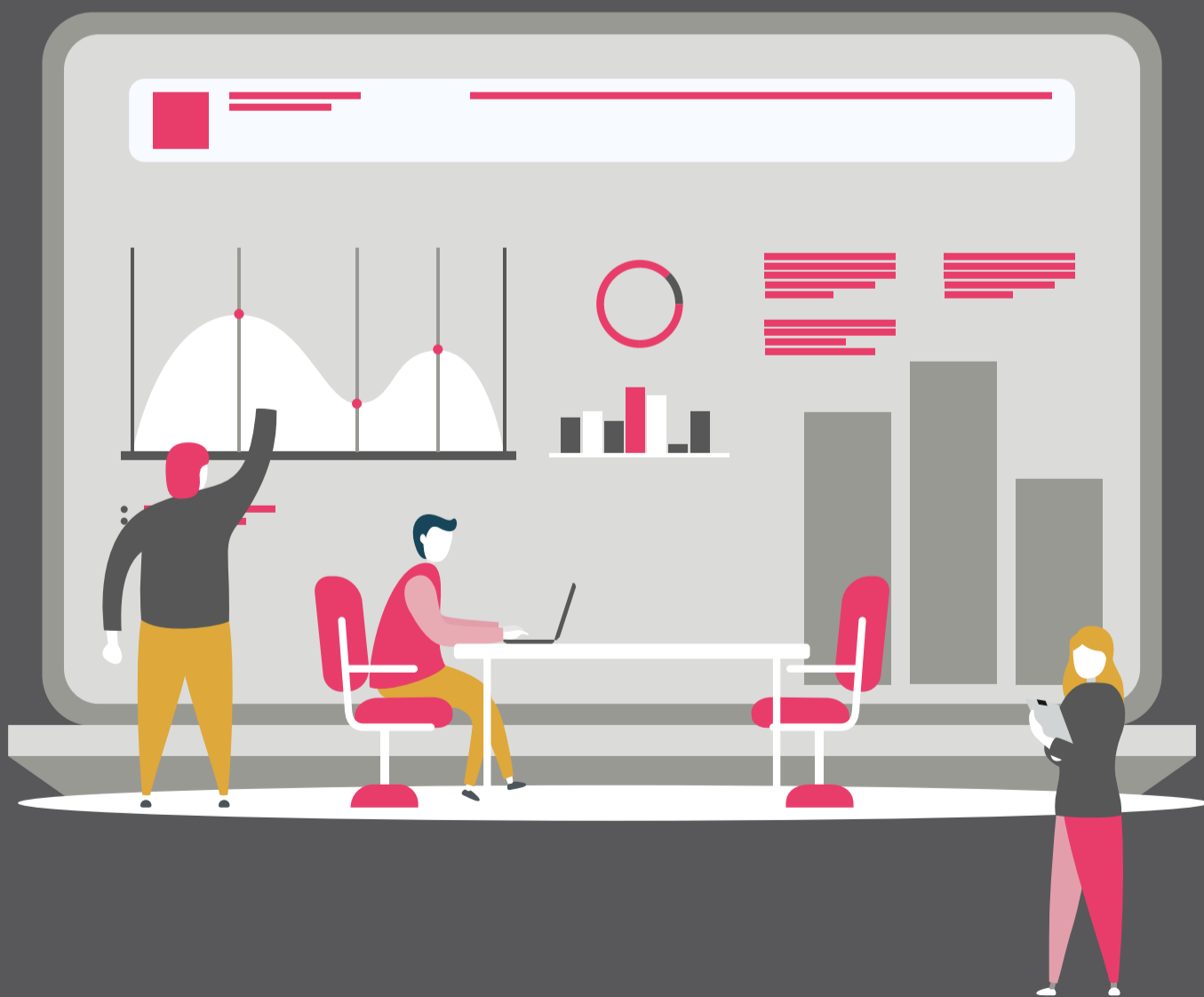
COME RISTO3 SI PREPARA AD AFFRONTARE IL 2021:

COSTRUZIONE DI BUDGET E MODELLI DI PREVISIONE

E' ormai chiaro che la pandemia ci accompagnerà anche nel 2021: il territorio trentino è stato classificato a lungo zona gialla e solo di recente è diventato zona arancione. In questa fase per Risto3 è fondamentale **prevedere gli eventi**, e per questo l'azienda si è dotata di un modello di calcolo economico e finanziario, detto budget, che le permetterà di calcolare le oscillazioni dei suoi costi e dei suoi ricavi durante l'anno correlandoli ai possibili scenari pandemici.

Nella pratica si sono ipotizzati **3 scenari**. Per le 3 ipotesi si sono poi elaborati tutti i relativi **costi e ricavi** attesi dall'azienda.

Grazie al budget, Risto3 conosce in anticipo come si muoverà il suo conto economico, prima che accadano gli eventi. Tale metodologia è fondamentale per tutte le aziende: permette infatti di **pianificare** il futuro, stimare i rischi e agire in modo molto rapido e mirato sulle voci di costo e ricavo. L'uso del budget e del sistema di gestione più in generale è fondamentale per tutte le società, ma ancora più per aziende di grandi dimensioni e che operano su un numero elevato di centri di costo (ossia di strutture).



IL TASSO D'INTERESSE 2021 PER IL PRESTITO SOCIALE

CHE COS'E' IL PRESTITO SOCIALE

Il prestito sociale è una fonte di finanziamento per le società cooperative regolata dal Codice Civile, attraverso cui il socio può prestare del capitale alla propria Cooperativa, che verrà impiegato per il raggiungimento dell'oggetto sociale. Il prestito sociale costituisce una forma di deposito non vincolata, priva di costi di gestione, e che prevede dei tassi di interesse vantaggiosi.

IL PRESTITO SOCIALE IN RISTO3

L'articolo n. 5 dello Statuto di Risto3 prevede il prestito sociale, normato dal "**Regolamento per la raccolta del prestito sociale**" interno, consultabile presso la sede della cooperativa.

Ricordiamo che il prestito sociale di Risto3 è sottoscrivibile solo dai soci ordinari della cooperativa.

TASSO DI INTERESSE 2021

Il Consiglio di Amministrazione ha deliberato il tasso di interesse da corrispondere al socio prestatore per l'anno 2021. Il tasso di remunerazione del prestito sociale è stato mantenuto al valore di 0,75% lordo.

CULTURA SOCIALE: L'ABBONAMENTO AL MENSILE "COOPERAZIONE TRENTINA"

Come sempre anche quest'anno Risto3 ha sottoscritto, per i soci che ne hanno fatto richiesta, l'abbonamento alla rivista mensile della Federazione delle Cooperative Trentine. Si tratta di una pubblicazione destinata ai soci delle cooperative della nostra provincia: 52 pagine a colori, che ogni mese restituiscono una panoramica a 360 gradi dello scenario cooperativo locale.

Quest'anno sono stati sottoscritti 193 abbonamenti; è anche attraverso questo strumento che contribuiamo a far crescere la conoscenza della nostra base sociale.

Buona lettura!



1

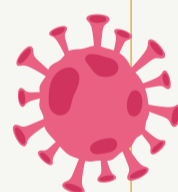
ECCEDENZE ALIMENTARI, I DATI 2020 DI RISTO3

Il 5 febbraio si è celebrata la Giornata Nazionale di Prevenzione dello Spreco Alimentare, patrocinata dal Ministero dell'Ambiente e della Salute. Lo scopo è quello di sensibilizzare le persone sul tema dello spreco alimentare, argomento sempre più sentito, anche all'epoca del covid. Il dover passare più tempo in casa, infatti, ha fatto spesso rivedere le proprie abitudini alimentari, e ci ha reso forse ancora più coscienti riguardo al **valore del cibo**.

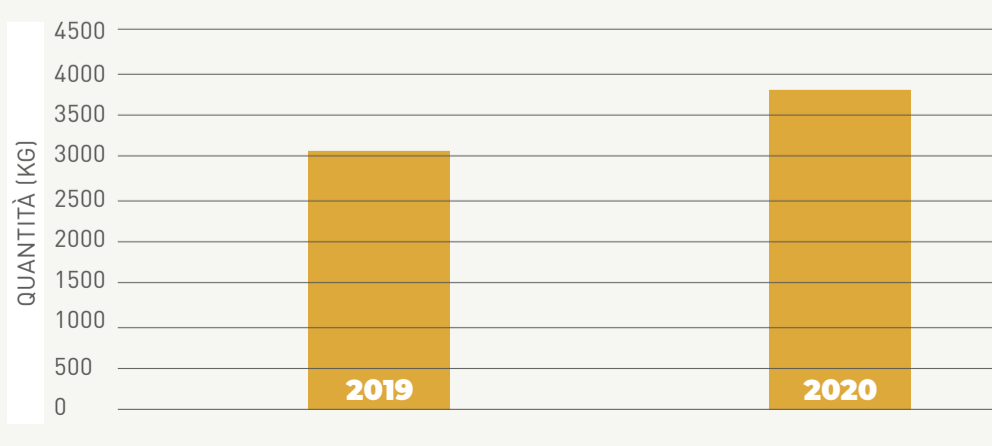
Il 2020 rimane comunque un anno funesto per il recupero degli alimenti: le chiusure improvvise imposte dal **lock-down** hanno portato tutta la ristorazione ad avere forti disavanzi di materie prime che non si potevano più utilizzare, ma che le associazioni non riuscivano a gestire a causa del blocco degli spostamenti. In seguito, il riavvio col freno a mano tirato di ristoranti e mense, ha contribuito a ridurre fortemente le quantità di eccedenze che solitamente erano destinate agli enti caritatevoli sul territorio.

Nonostante le molte difficoltà, Risto3 anche per il 2020 ha mantenuto il rapporto con **Banco Alimentare Trentino Alto Adige**, sostenendo così il territorio e le persone più fragili. Durante il lockdown infatti, è stata donata una parte delle **materie prime in eccesso**, mentre con la ripartenza si è allargato il cerchio delle mense che aderiscono al progetto di recupero del cibo, arrivando ad oggi a **22 cucine**.

- Scuola di Clarina (Trento)
- Scuola A. Schmid (Trento)
- Scuola D. Alighieri (Rovereto)
- Scuola F.lli Filzi (Rovereto)
- Scuola Garbari (Pergine V.)
- Scuola di Lavis
- Scuola di Madonna Bianca (Trento)
- Scuola di Mattarello (Trento)
- Risto3 Party
- Scuola Pigarelli (Trento)
- Mensa universitaria Mesiano (Trento)
- Mensa universitaria Povo 1 (Trento)
- Mensa universitaria T. Gar (Trento)
- Scuola primaria di Mori (Rovereto)
- Scuola secondaria di Mori (Rovereto)
- Scuola di Aldeno
- Scuola Crispi (Trento)
- Scuola Solteri (Trento)
- Scuola V. Moggioli (Trento)
- Scuola Villa Lagarina (Rovereto)
- Mensa Fondazione Mach (S. Michele A/A)
- Scuola Don Milani (Pergine V.)



QUANTITÀ CIBO DONATO



continua





2

L'EDUCAZIONE ALIMENTARE PER BAMBINI E RAGAZZI SI FA DIGITALE

Nonostante l'emergenza sanitaria la scuola non si ferma e si reinventa: didattica a distanza, esami online, compiti via mail. E anche l'educazione alimentare proposta da Risto3 è pronta a raggiungere i giovani utenti della provincia con modalità completamente riviste per garantire a tutti la fruizione in piena sicurezza. A causa dell'adeguamento alle procedure anti-contagio, quest'anno nelle classi gli esperti con i loro cartelloni colorati non potranno essere più presenti, così come non verranno proposti giochi e attività di gruppo, né verranno forniti materiali fisici. Gli interventi educativi saranno veicolati direttamente dai docenti: grazie ai **supporti digitali** predisposti da Risto3 sarà l'insegnante a trasmettere i principi di un sano stile di vita e una sana alimentazione agli studenti, alternando la spiegazione frontale teorica ad attività pratiche e coinvolgenti.

Per supportare gli insegnanti nello svolgimento del progetto, Risto3 ha redatto una vera e propria "**Guida per docenti**", un documento che si avvale di un linguaggio semplice e di una grafica intuitiva; ogni sezione tratta un argomento specifico ed è composta da spiegazioni video redatte dagli esperti e spunti per svolgere attività con i ragazzi. Per gli studenti invece, Risto3 ha progettato "**Giochi e Attività**", un opuscolo di accompagnamento alle attività in classe.

Due sono i progetti veicolati: "**io mangio sostenibile**", rivolto alle classi III e IV delle scuole primarie, e "**io sprec0 zero**", per le classi II delle scuole secondarie di primo grado, con lo scopo di sensibilizzare i ragazzi sul tema della **sostenibilità**, fornendo una definizione chiara e gli strumenti necessari per rispettare consapevolmente la salute del corpo e dell'ambiente attraverso scelte responsabili e consapevoli, riguardanti l'alimentazione e i comportamenti di tutti i giorni.

Ad oggi le classi che aderiscono ai progetti sono 60.



continua

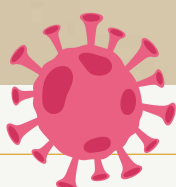




3

RISTO3 E SPES: SINERGIA PER LA DISTRIBUZIONE DEL VACCINO ANTI COVID19

Risto3 gestisce la ristorazione di 12 strutture del Gruppo Spes, azienda specializzata in servizi socio-sanitari per anziani. Nel mese di gennaio la nostra cooperativa è stata contattata da Spes per avere un supporto nella distribuzione del vaccino anti COVID19. E' nata così una semplice ma significativa collaborazione che ha permesso di fare arrivare a tutte le case di riposo del gruppo il vaccino, poi somministrato al personale sanitario.



CDA

LA FORMAZIONE PER I NUOVI AMMINISTRATORI

Il Consiglio di amministrazione è un organo esecutivo della cooperativa di fondamentale importanza; gli amministratori analizzano numerose questioni aziendali sia di tipo ordinario che straordinario, prendendo decisioni su ambiti spesso complessi e articolati. Per poter svolgere al meglio questo compito è fondamentale acquisire una serie di competenze tecniche di base, e altresì costruire uno spirito critico, in modo da affrontare gli argomenti e **confrontarsi in modo attivo** con gli altri membri del Consiglio per poter fare le scelte migliori per la cooperativa.

Con l'insediamento del nuovo Consiglio di amministrazione, è stato avviato un percorso di **formazione continua** rivolto a tutti i consiglieri di Risto3, attraverso il quale migliorare e affinare sia le competenze di base che la capacità di lavorare in gruppo. Il percorso è iniziato a settembre 2020, e ha già raggiunto il numero di **sei incontri**. In particolare, su indicazione dello stesso Consiglio, il lavoro si è incentrato sui temi inerenti alla leadership cooperativa e alle tecniche decisionali dei team in ruoli di responsabilità, per poi passare a trattare gli aspetti economici di bilancio e gli elementi normativi di gestione della cooperativa. In linea con il percorso intrapreso, l'ultimo appuntamento ha approfondito i temi del budget e del controllo di gestione. Tali modalità di approfondimento e informazione sono un nuovo strumento formativo per Risto3, che si vorrebbe continuare ad adottare per **affiancare** i consiglieri e poter dar loro tutti gli **strumenti** necessari, affinché possano svolgere al meglio il proprio lavoro.





PENSIONAMENTO

LIDIA CAUMO

BUONA FORTUNA LIDIA!

È con gioia che finalmente, dopo tanti anni di lavoro, ho raggiunto il mio traguardo.

Vi ringrazio e auguro a tutti voi buon lavoro!

Lidia Caumo
RESPONSABILE MENSA AZIENDALE
SATA-BORGO VALSUGANA

A gennaio ci ha lasciati la nostra socia Roberta Pedrotti.

La vogliamo salutare attraverso le parole dei suoi colleghi.



CIAO ROBERTA

La nostra cara Roberta ci ha lasciato improvvisamente. Ci accorgiamo sempre troppo tardi di quanto importanti siano le persone che abbiamo accanto. Robi, ci manchi. Eri una collega umile, buona e onesta. La tua dedizione, la tua professionalità, il rispetto e l'impegno con cui svolgevi il tuo lavoro rimarranno un esempio per noi.

Resterai sempre viva nei nostri ricordi e nei nostri cuori.

Con sincero affetto,
i tuoi colleghi.

Roberta Pedrotti
RISTORANTE SELF
MILLENNIUM CENTER
ROVERETO

COS'È CAMBIATO NEL SETTORE SCOLASTICO?

DUE INTERVISTE



MONIKA MALAI

MENSA SCOLASTICA
DELLA SCUOLA PRIMARIA GORFER
PRECEDENTEMENTE IMPIEGATA
PRESSO IL RISTORANTE SELF
DI VIA GAZZOLETTI

1 Da quanto tempo sei stata trasferita? Noti molte differenze operative tra la situazione pre-covid e quella attuale?

A ottobre da Via Gazzoletti sono stata trasferita alla mensa scolastica in via Solteri, e devo dire che il lavoro qui è molto diverso da quello che svolgevo prima. I bambini mangiano in due turni diversi, quindi dobbiamo essere perfettamente coordinate e molto veloci nel preparare il pranzo e le sale. Ci dedichiamo poi alla gestione dei pasti trasportati (da noi infatti partono i pasti per altre quattro scuole), e poi ci occupiamo di distribuire il pranzo ai bambini.

2 Pensi che ci siano aspetti che in effetti hanno migliorato il servizio? Ci sono cose che secondo te sarebbe utile mantenere anche a emergenza finita?

Devo dirti la verità, per me è un po' tutto nuovo perché avendo cambiato luogo di lavoro ho cambiato anche mansioni e modo di lavorare. Sicuramente ora è tutto diverso perché abbiamo dei ritmi più scanditi e delle procedure più rigide, dobbiamo essere molto rapide e veloci. So che anche le mie ex colleghe di Via Gazzoletti si sono dovute riorganizzare, e poi c'è l'attenzione alla pulizia, alla sicurezza: ecco, questi forse sono aspetti positivi. A volte penso a mia figlia, che per lavoro ha sempre viaggiato molto in giro per il mondo e adesso è costretta a lavorare da casa, davanti a un computer, e mi sembra tutto così strano.

3 Com'è cambiato l'approccio dei bambini, come ti sembra rispondano alle novità introdotte?

Oh, loro sono veramente carini: li vedo molto a proprio agio, sono curiosi, ci salutano, chiedono cosa c'è da mangiare, a volte ci fanno addirittura i complimenti!

4 E tu, a mesi di distanza, ti ci sei abituata? È stato difficile?

Adesso che è passato qualche mese sì, mi sono abituata al nuovo lavoro e a tutti i cambiamenti che si porta dietro, ed è stato anche grazie alle nuove colleghe, che mi hanno dato una mano a capire come muovermi e sono sempre state disponibili. Certo all'inizio non è stato facile, ma so che è difficile per tutti, anche in via Gazzoletti la situazione è cambiata, non è più quella che ho lasciato. Se devo dirti una cosa che mi manca molto, in generale, è il contatto con le persone.

5 Le nuove condizioni hanno migliorato o peggiorato il vostro spirito di squadra? In che modo?

Sì, lo hanno migliorato tantissimo. Vedo che tra le ragazze c'è molta collaborazione, ci si aiuta, ci si supporta, il lavoro da fare è tanto e a volte bisogna essere molto rapide, e vedo che c'è un fortissimo spirito di collaborazione anche grazie alla nostra responsabile, che è sempre molto presente.

6 Che cosa ti auguri per il futuro, pensi che questa pandemia possa lasciarci qualcosa di buono?

Io sono una che osserva e ascolta molto, mi piace sapere cosa mi succede attorno. Sono convinta che spetta a noi saper cogliere un insegnamento da questa esperienza totalmente fuori dal normale. Dovrebbe aiutarci a capire che anche questo fa parte della vita, che ci sono cose che succedono e ti scombussolano del tutto, pensa a quanto è assurdo il fatto che non possiamo vedere il sorriso sul viso delle persone. Siamo costantemente messi alla prova, e questa è la vita.

COS'È CAMBIATO NEL SETTORE SCOLASTICO?

DUE INTERVISTE



MICHELA FRANCESCHINI

MENSA SCOLASTICA
SCUOLA PRIMARIA CRISPI
PRECEDENTEMENTE IMPIEGATA
PRESSO IL PARTY

1 Da quanto tempo sei stata trasferita? Noti molte differenze operative tra la situazione pre-covid e quella attuale?

Sono passata alla mensa della scuola da tre settimane, a partire dal 18 gennaio. Vengo da un settore con delle dinamiche organizzative molto diverse da quelle della scuola, e quindi forse anche per questo non posso parlare di differenze operative, perché stiamo parlando quasi di due lavori diversi. Certo è fuori dubbio che l'igienizzazione dei tavoli così come la facciamo ora sia del tutto nuova.

2 Pensi che ci siano aspetti che in effetti hanno migliorato il servizio? Ci sono cose che secondo te sarebbe utile mantenere anche a emergenza finita?

Come ti dicevo mi è difficile fare un confronto con la situazione antecedente al covid, perché facevo un lavoro veramente diverso, però sicuramente penso che il modo scrupoloso in cui ora siamo attente alle procedure di igienizzazione, sia da mantenere. Prima passavamo solo l'acqua, ora usiamo anche l'igienizzante: sicuramente è una procedura che richiede più tempo, ma penso che sarebbe utile mantenerla.

3 Com'è cambiato l'approccio dei bambini, come ti sembra rispondano alle novità introdotte?

I bambini sono bravissimi, perfettamente a loro agio, molto diligenti. Entrano con la mascherina, si siedono, la tolgono per mangiare e la rimettono se devono alzarsi: sono sicuramente più responsabili degli adulti.

4 E tu, a mesi di distanza, ti ci sei abituata? È stato difficile?

Io sono molto contenta e mi sono trovata subito bene: ho trovato un gruppo di lavoro unito e coeso. Ora mi dedico anche alla cucina, non solo al servizio, e devo dire che le colleghe mi supportano e affiancano costantemente, guidandomi in questa nuova esperienza che mi sta dando molto, sto imparando qualcosa di nuovo.

5 Le nuove condizioni hanno migliorato o peggiorato il vostro spirito di squadra? In che modo?

Sicuramente lo hanno migliorato molto. Nonostante le distanze da osservare, nonostante le mascherine, vedo che ci si aiuta tanto a vicenda, c'è un'alleanza forte, forse perché stiamo vivendo tutti la stessa situazione, con le difficoltà che comporta.

6 Che cosa ti auguri per il futuro, pensi che questa pandemia possa lasciarci qualcosa di buono?

Da un giorno all'altro ci siamo trovati tutti a dover cambiare il nostro modo di vivere. Pensa ai primi tempi, a quando incontravamo qualcuno e dovevamo sopprimere l'istinto di avvicinarci, di abbracciarci. Non avrei mai pensato di dover vivere un'evento così eccezionale, e penso che quando tutto sarà finito – spero presto –, e torneremo alla nostra normalità, apprezzeremo tutto molto di più. Ogni gesto, anche il più semplice, anche solo il fatto di andare al bar a bere un caffè, avrà un peso diverso, faremo tutto con maggior sentimento.

Buon Compleanno!



TANTI AUGURI AI NOSTRI SOCI E COLLABORATORI

- **01/02** Baratella Irene
- **01/02** Bonvecchio Marisa
- **01/02** Chepa Antonina
- **01/02** Galvagni Rita
- **01/02** De Chirico Angela
- **02/02** Akibor Joy
- **03/02** Martinelli
Elisabetta
- **03/02** Iob Carole
- **03/02** Sartori Nadia
- **03/02** Hosu Corina
Marioara
- **03/02** Brugnoli Caterina
- **04/02** Lucca Nadia
- **05/02** Pagano
Alessandro
- **05/02** Leoni Igor
- **05/02** Carlin Cristina
- **05/02** Martins Da Luz
Coronel Clarice Teresinha
- **05/02** Ubaldi Sabrina
- **05/02** Murru Serenella
- **05/02** Bridi Denny
- **06/02** Raber Florina
- **06/02** Ostuni Grazia
- **06/02** Latala Dorota
Marzena
- **06/02** Zanetti Monica
- **06/02** Piccoli Manuela
- **06/02** Toller Michela
- **06/02** Fattore Simonetta
- **07/02** Zancanella Sabina
- **08/02** Boniatti Barbara
- **08/02** Onnis Silvia
- **09/02** Loner Lia
- **09/02** Tovazzi Stefania
- **09/02** Corn Emma
- **09/02** Manca Stefania
- **09/02** Auri Barbara
- **09/02** Mimiola Elena
- **10/02** Olivo Ivan
- **10/02** Leite Da Silva Maria
- **10/02** Iobstraibizer Flora
- **10/02** Del Vecchio
Filomena
- **10/02** Paissan Manuela
- **10/02** Busana Katia
- **10/02** Frunze Svetlana
- **10/02** Cortelletti Rosanna
- **10/02** Raffaelli Monia
- **12/02** Wieser Giuseppina
- **12/02** Gjyli Haxhire
- **12/02** Tina Rosaria
- **13/02** Antonacci
Ferdinando
- **13/02** Forero Lina Maria
- **13/02** Bozzarelli
Florentina
- **13/02** Bortolotti Giada
- **13/02** Dodita Mihaela
- **14/02** Vaccaro Mirko
- **14/02** Chiste' Valentino

continua



Buon Compleanno!

- 14/02 Gioppi Arabel
- 14/02 Capra Deborah
- 14/02 Ruggera Ivonne
- 15/02 Vecchio Antonio
- 15/02 Dalsant Loreta
- 15/02 Bertolini Flavia
- 16/02 Fuoli Marica
- 16/02 Casalino
Evangelina
- 16/02 Porcedda
Maria Denise
- 16/02 Mannias Valentina
- 16/02 Ferrari Erica
- 18/02 Rorato Dorotea
- 18/02 De Giorgi Angela
- 18/02 Grossi Franca
- 18/02 Gasparini Norina Rosetta
- 19/02 Arnoldi Milena
- 19/02 Negri Roberta
- 20/02 Negraru Gabriela
- 20/02 Delaiti Luana
- 20/02 Chini Giulia
- 20/02 Zanella Donatella
- 21/02 Chizzola
Alessandra
- 21/02 Veronesi Daniela
- 21/02 Guarascio
Caterina
- 21/02 Bulfer Antonella
- 21/02 Luzzi Daria
- 22/02 Ghit Mariana
- 22/02 Salvaterra Ornella
- 22/02 Greco Cosima
- 22/02 Mazzola Francesca
- 23/02 Carletti Giulia
- 23/02 Drecogna Tiziana
- 23/02 Magri Alberto
- 23/02 Vasquez Vera
Denisse Amanda
- 23/02 Veizi Pavlina
- 23/02 Giacomolli Daniela
- 24/02 Cancellata Antonella
- 24/02 Ferretti Renata
- 24/02 Toniolli Mara
- 24/02 Delladio Filomena
- 25/02 Zampedri Sandra
- 25/02 Mayer Chiara
- 25/02 Nardelli Marta
- 25/02 Gottoli Maurizia
- 26/02 Feller Bruna
- 26/02 Fato Romina
- 26/02 Miori Katia
- 27/02 Terenzi Silvia
- 27/02 Pedrotti Mirella
- 27/02 Hoti Anita
- 28/02 Dalsasso Luisa
- 28/02 Azzolini Ilaria
- 28/02 Kryeziu Silvana
- 28/02 Myftari Nexhmije
- 29/02 Benvenuto Rita
- 02/03 Suciu Ana
- 02/03 Koulkamanova Gouzalia
- 02/03 Mazzalai Roberta
- 02/03 Teferici Ornela
- 03/03 Moser Matteo
- 03/03 Brendolise Nives
- 03/03 Paris Gabriella
- 04/03 Bernardi Loreta
- 04/03 Zamatteo Patrizia
- 04/03 Visentin Pia
- 04/03 Pasqua Maria
- 05/03 Colantonio
Michela
- 05/03 Zambanini Cinzia
- 05/03 Rizzi Sara
- 05/03 Filippi Cristina
- 06/03 Mossenta Barbara
- 06/03 Bufalino Giovanna
- 07/03 Idri Djouhra
- 07/03 Bertoletti Ornella
- 07/03 Chiogna Cristina
- 07/03 Maturi Federica
- 07/03 Cadrobbi Carla
- 08/03 Costanzo
Zammataro Marilisa
- 08/03 Lorenzin Alberto
- 08/03 Filippi Doris
- 08/03 Kaisermann Paola
- 08/03 Chessari Deborah
- 09/03 Cantoro Cristina
- 09/03 Tonezzer Katia
- 09/03 Coser Rosanna
- 09/03 Modena Alessia
- 10/03 Zeni Marta
- 10/03 Cimarolli Linda
- 10/03 Vostic Milka
- 11/03 Raffaelli Faustina
- 11/03 Mignone Raffaelina
- 11/03 Zortea Martina
- 12/03 Groff Sonia
- 12/03 Rudi Lindita
- 12/03 Varga Erzsebet



LA PANDEMIA HA CAMBIATO ANCHE IL MODO IN CUI MANGIAMO?

La pandemia in corso, lo sappiamo bene, ha influenzato tutti gli aspetti della nostra vita quotidiana, secondari e non. Tra questi, anche il modo in cui ci nutriamo è diverso, pensiamo ad esempio a una cosa molto banale: da quanto tempo non usciamo più a cena? Da quanto tempo non mangiamo qualcosa cucinato da altri? Oltre a questi aspetti legati alla chiusura dei ristoranti e dei locali in fascia serale, ce ne sono molti altri, legati ad esempio a un aspetto salutistico: si presta maggior attenzione al supporto che i cibi possono dare al sistema immunitario: via libera quindi a cibi funzionali, con grande interesse al ruolo del microbiota per un'alimentazione sempre più personalizzata. Cibi probiotici, prebiotici, spezie e radici, e tanti altri ingredienti che stimolano il sistema immunitario, saranno sempre più centrali nella dieta del 2021, almeno per sei consumatori su dieci. Nella stessa ottica si inserisce il rinnovamento dell'offerta di cibi destinati ai piccolissimi: non sarà difficile quindi trovare omogenizzati a base di rabarbaro fresco, curcuma e carote viola, rosmarino e zucca. E che dire poi del fascino in ascesa dei legumi? I ceci in particolare verranno impiegati nella preparazione di innumerevoli ricette, sempre diverse: dai più classici falafel e hummus, alla pizza fatta con farina di ceci, fino al tofu e ai cereali di ceci. E le bevande non saranno certo da meno dato che all'insegna del motto "bevi meglio e bevi sano", si sta sviluppando in maniera sempre più crescente la domanda di bevande vitaminiche, di acqua aromatizzata e in generale di cocktails del tutto privi di alcol, ma non meno appetibili di quelli tradizionali. Per rinforzare quindi il sistema immunitario, ma forse anche un po' per riprendere a viaggiare, ameno coi sensi, nei luoghi esotici e nelle terre lontane che per ora non possiamo più visitare.



Io sapevi che...



SCARTARE LA CARTA PUO' AIUTARE L'AMBIENTE?

Quasi un terzo della nostra spazzatura è costituita da scarti di imballaggio. Parliamo di migliaia di tonnellate di rifiuti. Nonostante questo rientri ormai nella vita quotidiana di ognuno di noi, è necessario cambiare rotta e iniziare a prestare molta attenzione al fatto che dietro ad ogni rifiuto vi è un vero e proprio spreco di risorse, che rappresenta un problema serio per l'ambiente. Le nostre scelte possono essere fondamentali per invertire questa tendenza. Se gli imballaggi primari hanno lo scopo di proteggere e conservare l'integrità del prodotto (ad esempio la scatola di acciaio delle conserve o le bottiglie), molti imballaggi aggiuntivi superflui per la sicurezza e l'igiene, hanno una prevalente funzione pubblicitaria, che induce ad acquistare una merce piuttosto che un'altra. La maggior parte dei prodotti che possiamo comprare si trovano in confezioni sovradimensionate rispetto al contenuto che avvolgono (sono mezze vuote, vengono utilizzati più strati di materiale, in mini-porzioni, o in confezioni regalo). Pensiamo alle merendine, con involucri colorati e accattivanti, confezionate singolarmente e vendute in confezioni più grandi rivestite di altri imballi. Questi snack dolci e salati rientrano nell'alimentazione moderna: sono gustosi, economici, facilmente conservabili e trasportabili, destinati a bambini e adulti; eppure per le loro caratteristiche nutrizionali e gli altissimi "costi" in termini di sostenibilità ambientale andrebbero consumati con moderazione. Se il profilo nutrizionale è molto basso (sono tanto ricchi di zuccheri semplici e di grassi, quanto poveri di fibre e vitamine), il peso in termini di impiego di risorse naturali per la realizzazione delle loro confezioni, è molto alto. Un altro esempio di imballaggio che potrebbe essere evitato è quello dell'acqua imbottigliata: la scelta di consumare più spesso acqua del rubinetto contribuisce all'ambiente, sul quale non graverà l'impatto delle bottiglie e del trasporto. Alcuni semplici suggerimenti per ridurre gli imballaggi e fare del bene all'ambiente? Sono tre: preferire quelli di materiale riciclato e riciclabile; prediligere i prodotti sfusi (come frutta e verdura) o in vendita alla spina; evitare i prodotti monodose. E tu, quanti ne stai già applicando?



Ricetta del Mese

BUDINO AL CACAO, SENZA UOVA, E SENZA... IMBALLAGGI!

La ricetta del budino al cacao è molto versatile e adatta a tutti: ai celiaci perché è privo di glutine, dato che si prepara con l'amido di mais o la maizena; a chi è intollerante al lattosio, perché il latte vaccino può essere tranquillamente sostituito con latte vegetale di riso o di soia. Se siete celiaci, controllate che il cacao amaro e l'amido di mais abbiano in etichetta la scritta "senza glutine".



Una volta pronto lo puoi decorare in mille modi diversi, a seconda del tuo gusto e della tua fantasia: con frutta secca tritata, come nocciole e pistacchi, con pezzettini di cioccolato, codette di zucchero o anche frutta candita!

INGREDIENTI

- 500 ml Latte intero
- 100 g Zucchero
- 50 g Amido di mais o maizena
- 30 g Cacao amaro in polvere
- q.b. Nocciole tritate o altro per guarnire

PREPARAZIONE

Mescolate in una ciotola il cacao in polvere con l'amido di mais. Prendete **150 ml** di latte freddo e versateli poco a poco nella ciotola, mescolando energicamente con un cucchiaino, fino a sciogliere completamente gli ingredienti secchi. Controllate bene che non ci siano grumi. Mettete i rimanenti **350 ml** di latte in un tegame dal fondo spesso, unitevi lo zucchero e ponetelo sul fuoco a fiamma media. Quando arriva a bollore, aggiungete il mix di latte freddo, maizena e cacao tutto in una volta, abbassate la fiamma e riportate gradualmente a bollore mescolando costantemente con una frusta o un cucchiaino. Fate cuocere a fuoco lento per circa 5 minuti continuando a mescolare, finché non raggiungete una consistenza setosa e fluida, simile a quella della besciamella. Distribuite il composto in 4 stampini da budino o in piccole ciotole e lasciatelo raffreddare a temperatura ambiente, quindi coprite con un foglio di pellicola e riponete in frigorifero per almeno **4 ore**.

Prima di servire, staccate il budino dagli stampini, capovolgetelo su un piatto e decorate a piacere con frutta secca tritata (nocciole o pistacchi), pezzettini di cioccolato, codette di zucchero o frutta candita: per un dessert leggero o una merenda freschissima!

SPAZIO TRE

SATELLITE DI
CULTURA AZIENDALE

**Arrivederci
a marzo!**



RISTO3
GUSTO E BENESSERE PER TE

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
Marilisa Costanzo

**Per questo numero si ringra-
ziano**

Camilla Santagiuliana,
Elisa Pinna,
Martina Zampiero,
Silvia Filosi
Monika Malaj
Michela Franceschini

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