



# RISTO3

24/186

*maggio - giugno 2010*

*Periodico di informazione Aziendale*

Spedizione in a.p. D.L. 353/2003 - Editore Risto3 s.c. - Registrazione Tribunale n. 1359 del 7/05/2008 - Direttore responsabile: Walter Liber - Stampa "Grafiche Futura" S.R.L. Via della Cooperazione, Mattarello di Trento - periodicità mensile

## *in-forma*



**C**arissimi soci e collaboratori, approfitto di questo numero del giornalino, che è l'ultimo che arriva anche a tutte le scolastiche, per salutarvi tutti. Come sapete con l'assemblea di giugno lascio definitivamente RISTO 3. L'anagrafica mi dice che è giunto il tempo. Con queste due righe volevo ringraziarvi tutti perché il contatto con le vostre esperienze professionali e umane mi ha molto aiutato nella vita professionale, ma ancor di più nella vita sociale, familiare e umana che tutti viviamo fuori dal lavoro. La mia avventura in RISTO 3 è stata un'esperienza

straordinaria che non avrei mai pensato potesse capitarmi. Da "povera" (in senso professionale) cuoca a Presidente della Cooperativa. Non sempre il percorso è stato facile e privo di qualche sacrificio ma, grazie a tutte le persone che mi circondavano che mi hanno sempre aiutato (e supplivano spesso anche alle mie deficienze), e soprattutto al grande spirito di collaborazione che ha animato il nostro lavoro, la favola è diventata realtà. Ora lascio RISTO 3 come si lascia andare per la sua strada un figlio diventato adulto, ma sono molto serena perché anche se i tempi e più ancora i numeri sono cambiati (siamo quasi mille persone) c'è ancora quello spirito di voler andare avanti che ci faceva dire "tutti per uno e uno per tutti fino all'obiettivo".

L'azienda è sana, è riuscita a superare anche questi tempi non facili proprio grazie alla lungimiranza della direzione che ha pensato a renderla stabile con un buon patrimonio che potesse salvaguardarla da qualche crisi. Il ricambio generazionale è una cosa che a volte porta scossoni, nel nostro caso non sarà così perché, come vedete, è graduale e ognuno che lascia si impegna al massimo per passare tutte le sue conoscenze a quanti verranno dopo.

A voi tutti, ognuno per la sua competenza, l'augurio che continuiate a far crescere questa creatura, che amo tanto, e la possiate consegnare ancora migliore alle future generazioni.

*Lidiana Piol*

# PARTENZA PER LE ISOLE DELLA LAGUNA DI VENEZIA!!!!!!



Siamo molto soddisfatti dell'adesione riscontrata per la gita sulle isole della laguna veneta. Abbiamo avuto l'adesione di 450 collaboratrici /collaboratori. Molti più di quelli che ci si aspettava! Ma c'è posto per tutti: abbiamo noleggiato una barca in più e altrettanti pullman per garantire a tutti il massimo confort.



## 22/05/2010

<b>Pullman 1</b>	Partenza ore 6,00 da Pergine Stazione intermodale	n. 20 persone
	Partenza ore 6,15 da Borgo Centro Comm. Le Valli	n. 31 Persone
<b>Pullman 2</b>	Partenza Rovereto Sud - via Autostrada - ore 6,00	n. 51 persone
<b>Pullman 3 e 4</b>	Partenza Trento Via Maccani 128 Rist. Gaia ore 6,00	n. 97 persone

## 29/05/2010

<b>Pullman 1</b>	Partenza da Tione (staz, Autocorriere) ore 5,00	n. 20 persone
	Partenza da Ponte Arche (St. Autocorr.) ore 5,10	n. 6 persone
	Partenza da Rovereto Sud ore 6,15	n. 24 persone
<b>Pullman 2</b>	Partenza da Riva (staz, Autocorriere) ore 6,00	n. 40 persone
	Partenza da Rovereto Sud ore 6,15	n. 11 persone
<b>Pullman 3 e 4</b>	Partenza Trento Via Maccani 128 Rist. Gaia ore 6,00	n. 102 persone
<b>Pullman 5</b>	Partenza Trento Via Maccani 128 Rist. Gaia ore 6,00	n. 13 persone
	Partenza ore 6,10 da Pergine Stazione intermodale	n. 33 persone
	Partenza ore 6,20 da Borgo Centro Comm. Le Valli	n. 5 Persone

### Destinazione Portigrandi

Via autostrada  
Via Valsugana

## ALLA CUOCA TIZIANA CHE VA IN PENSIONE

Si può giocare con le parole,  
ma talvolta usarle anche da sole  
non è sufficiente  
perché rischi di non dire niente.  
Nel caso di Tiziana, la cuoca,  
chi con le frasi gioca  
le deve saper condire  
perché lei i piatti li sa insaporire.  
Prezzemolo? Origano? Ne basta un po'  
...la quantità davvero non la so.

Tra i di fornelli passa il tempo a trafficare  
e i pasti degli alunni sa preparare,  
rivela ricette con generosità, ma...  
l'ingrediente segreto alla fine lo dirà?  
Adesso sente odor di pensione,  
sorridente a tutte le persone,  
non smetterà di cucinare,  
ma lo farà quando le andrà di fare.  
Certo coccolerà i suoi cari,  
ma questi sono altri affari.  
Nella scuola smette di rimestare  
e tutti vuole salutare.

Tiziana, è importante  
rammentare in ogni istante,  
che da questo momento  
la tua vita sarà ancor di più in fermento:  
sogni da far avverare,  
progetti da realizzare,  
nuovi interessi faranno parte di te,  
cogli il meglio che c'è!  
Punta in alto, non abbassare il tiro,  
scopri ciò che c'è in giro.

Auguri cara Tiziana, per un radioso futuro,  
ricco di entusiasmo questo è sicuro.  
Si perché davvero non è finita  
visto che ora assaporerai la vita.

*Le maestre  
della Scuola  
elementare di Isera.*



In previsione dell'Assemblea dei Soci convocata per SABATO 5 MAGGIO  
presso la sala della Federazione della Cooperazione,

**il Consiglio di Amministrazione sarà disponibile  
per presentare in anteprima il Bilancio economico.**

Si terranno due momenti pre - assemblea:

**MARTEDI' 1 GIUGNO presso TECNOFIN - Rovereto ad ore 17.00**

**MERCOLEDI' 3 GIUGNO presso GAIA - Trento ad ore 17.00**

Questi momenti sicuramente permettono con maggiore facilità,  
rispetto alla sede dell'Assemblea, di entrare in contatto con il bilancio  
e capire cosa c'è dietro tutto l'operare della cooperativa.



## DAL CONSIGLIO DI AMMINISTRAZIONE

Vi presentiamo le principali deliberazioni assunte nell'ultima riunione del Consiglio di Amministrazione tenutosi il 30 marzo 2010.

1) Alla prossima Assemblea dei Soci saranno presentate le modifiche ai seguenti documenti:

### A) MODIFICHE STATUTO

- 1) **OGGETTO SOCIALE.** E' stato allargato l'oggetto sociale, oltre quelli inerenti la ristorazione, ai **"servizi per agevolare l'interazione e l'inserimento di soggetti di categorie deboli"** (art. 5)
- 2) **DOMANDA DI AMMISSIONE (art.8).** Con la modifica proposta in questo articolo per entrambi le figure di soci (ordinari e speciali) si mette in evidenza **"l'impegno a frequentare i momenti di formazione che la cooperativa ritenesse necessari al completamento o alla crescita professionale del socio"**. Questa affermazione parte dal presupposto che la conoscenza e la formazione dei soci sono la base per essere soggetti consapevoli della gestione della Cooperativa. La Direzione si impegna a delineare percorsi di maggiore comunicazione con al base sociale e quest'ultima si impegna a considerare tali momenti come crescita per l'azione del proprio ruolo.
- 3) **RISTORNO.** Una sostanziale modifica è sottesa a questo articolo (art. 23) che si collega direttamente al **"Regolamento dei ristorni"**. Prendendo spunto da osservazioni di soci, si propone che il socio della categoria speciale versi la medesima quota di capitale sociale (ad oggi €1550) , secondo le stesse modalità del socio ordinario. Le modalità di erogazione del ristorno saranno pari a quelle del socio ordinario secondo le modalità stabilite dall'Assemblea ogni anno (per il 2008 due quote in contanti, una ad aumento del capitale sociale). Il socio speciale verserà la quota di entrata (ad oggi €260) al momento del passaggio alla categoria dei soci ordinari.

### B) REGOLAMENTO SOCI COOPERATORI SPECIALI

- 1) Il concetto principale che si vuole mettere in evidenza è la definizione delle **caratteristiche che stanno alla base della figura del socio:** quella inerente le capacità professionali unite alla caratteristica di "spirito cooperativo". Secondo la Cooperativa ambedue i tratti, contraddistinguono l'agire del futuro socio e ne sono un tratto distintivo.
- 2) In base all'art. 2327 del Codice Civile, sono determinati i criteri per le **modalità di partecipazione e voto** alle Assemblee della Cooperativa .
- 3) **QUOTA SOCIALE (art3).** In quest'articolo è esplicitata la proposta per cui il socio speciale che farà domanda di adesione dopo l'approvazione dell'Assemblea del suddetto Regolamento, per il

ristorno potrà godere degli stessi diritti del socio speciale avendo versato la medesima quota capitale. La quota di ammissione sarà versata al momento del passaggio a socio ordinario.

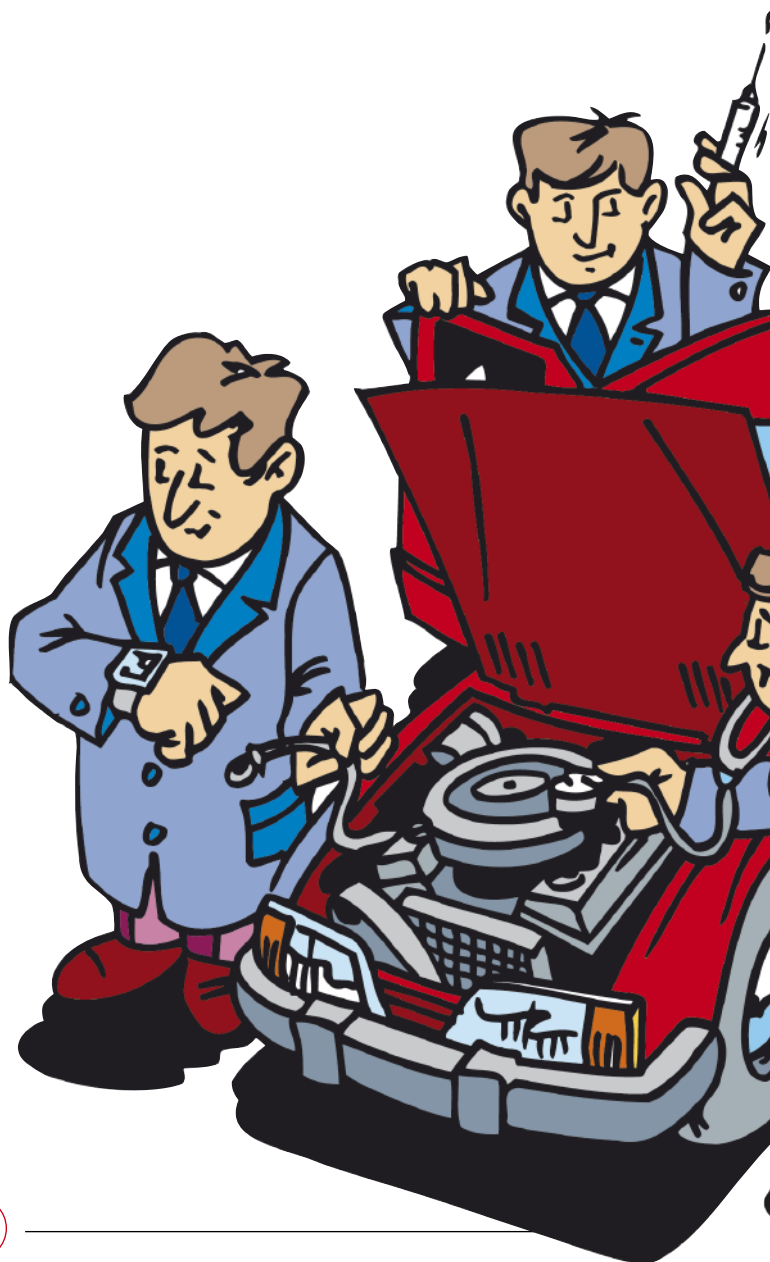
- 4) **(art.6) Partecipazione Assemblee.** Come già anticipato, sono riportate le modalità per il voto del socio speciale: nelle Assemblee con deliberazione la destinazione del ristorno e l'approvazione del bilancio in base all'art. 2327 del Codice Civile.
- 5) **(art 7) Ristorni.** Si rimanda a quanto previsto nell'apposito "Regolamento dei ristorni".

### C) REGOLAMENTO DEI RISTORNI

Con questo nuovo Regolamento si sono volute definire le caratteristiche, sia nel metodo sia nel merito, dell'istituto del ristorno.

Come specificato dalla normativa, non sussiste un diritto precostituito del socio alla percezione del ristorno. Può darsi luogo a ripartizione di somme a titolo di ristorno solo in presenza di utile d'esercizio e comunque a condizione che da tale attribuzione non derivi una perdita per la Cooperativa.

L'Assemblea dei soci, in sede di approvazione del bilan-



cio, delibera sull'entità e sulle modalità di determinazione dei ristorni, in base alla proposta formulata dall'organo amministrativo nel progetto di bilancio.

Inoltre l'Assemblea dei soci delibera sulle modalità di erogazione dei ristorni, che possono essere liquidati direttamente o indirettamente. E' tuttavia ammissibile anche l'erogazione dei ristorni in formula mista.

### **D) MODALITÀ RICHIESTA E ATTRIBUZIONE COSTI ABBIGLIAMENTO E DISPOSITIVI PROTEZIONE INDIVIDUALE**

Per strutture dove consegna Risto 3: La richiesta del materiale di cui sopra comprese le calzature, competenza **solo al coordinatore**. L'ordine viene effettuato congiuntamente con le materie prime inviando all'ufficio Approvvigionamenti l'apposito modulo a mezzo fax, la consegna del materiale avverrà col prossimo rifornimento.

Per singole richieste / consegne urgenti (nuove assunzioni ecc..) i coordinatori potranno richiedere e ritirare il materiale direttamente al magazzino e distribuirlo in maniera autonoma.



Per strutture dove non consegna Risto 3: i coordinatori potranno richiedere il materiale sempre direttamente al magazzino, in caso di rifornimento di svariate strutture, e distribuirlo durante il successivo sopralluogo.

### **E) REGOLAMENTO INTERNO - SOCI DIPENDENTI ANTICIPI TFR**

Risto3, per andare incontro alle esigenze dei propri soci lavoratori, riconosce agli stessi la possibilità di chiedere l'anticipo del proprio T.F.R. maturato in cooperativa. Fermo restando le disposizioni di legge in materia (nr. 297 del 29 maggio 1982) e quanto previsto nel CCNL applicato, vengono stabiliti i criteri e le modalità **per i soci** di accedere agevolmente e con meno vincoli all'anticipo del proprio Trattamento di fine rapporto.

Il presente regolamento vale solo ed **esclusivamente per i soci ordinari** di Risto3

#### REQUISITI:

Essere dipendente con contratto a tempo indeterminato ed essere iscritto a libro soci, da almeno 5 anni.  
Avere sottoscritto e versato l'intero capitale sociale previsto;  
Non avere in corso prestito sociale;  
Non avere ceduto a terzi, quale garanzia il proprio T.F.R.

#### MODALITÀ RICHIESTA DI ANTICIPO:

La richiesta di anticipo del TFR, deve essere presentata dal singolo socio compilando il modulo di richiesta da richiedere all'ufficio Personale. Lo stesso deve essere inoltrato alla Direzione del Personale, entro il 20 di ogni quadrimestre e precisamente entro il 20 gennaio, 20 maggio e 20 settembre.

#### COMITATO VALUTAZIONE RICHIESTE ANTICIPO:

Il Consiglio d'Amministrazione di RISTO3, nomina un comitato che prenderà in esame le richieste di anticipo e ne delibererà il pagamento. Ogni fine anno si dovrà rendicontare al C.d.A. di RISTO3 le richieste pervenute e quelle ammesse a liquidazione.

La Cooperativa potrà soddisfare annualmente le domande entro il limite di 1 su 25 soci o frazione, del numero totale dei soci-dipendenti risultanti al 31 dicembre dell'anno precedente.

Nel corso dell'intero rapporto di lavoro si potranno chiedere anticipi del TFR massimo 2 volte. Tra una richiesta e l'altra dovranno passare almeno 5 anni.

La somma anticipata e corrisposta sarà pari al 70% del T.F.R. residuo al 31-12-2006.

#### DEROGA:

Il Comitato potrà, fronte di casi eccezionali e di particolare gravità documentata e solo in presenza di un buon andamento economico della cooperativa, soddisfare le richieste di anticipo pervenute, derogando oltre la quota stabilita di un ulteriore 1 su 100 soci o frazione.

## GLI ALIMENTI CHE CURANO

*Appunti da un corso di cucina realizzato dall'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano (Riccardo Camertoni)*

Ciao a tutte/i

Desidero condividere con voi un'esperienza che ho potuto realizzare nel mese di ottobre presso la scuola di cucina dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano. Già vedo il vostro sguardo interrogativo e perplesso che si chiede: ma non hanno altro da fare all'istituto di tumori che mettersi a fare corsi di cucina? Ebbene sì, è proprio così. Il Prof. Franco Berrino, epidemiologo dei tumori, che dirige il Dipartimento di Medicina Preventiva dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano ha deciso con la sua la sua èquipe di proporre iniziative di educazione sanitaria basate su corsi di cucina. Questi corsi si tengono presso il campus di medicina preventiva realizzato dal Centro Tumori all'interno di Cascina Rosa (una vecchia cascina milanese di epoca viscontea, ben ristrutturata) dove sono attivi dei laboratori di educazione alimentare aperti al pubblico per insegnare l'uso appropriato della cucina come strumento quotidiano di prevenzione e salute. Il corso che ho potuto frequentare si è svolto con una lezione di introduzione teorica tenuta dallo stesso prof. Berrino e tre lezioni pratiche tenute dal cuoco Giovanni Allegro (il cuoco che vedete nella foto).

Il programma di alimentazione naturale elaborato dal professore è stato introdotto e viene seguito presso la mensa dell'Istituto per i malati in chemioterapia. I suoi studi hanno rilevato la stretta connessione tra alimentazione non equilibrata e il rischio insorgenza di tumori e altre patologie e, grazie alla ricerca, sono stati individuati una serie di cibi da consumare quotidianamente per restare in salute, prevenire le malattie. Il corso verteva sulla spiegazione di una cucina semplice dal punto di vista della lavorazione e delle regole per una buona alimentazione:

- Limitare i cibi ad alta densità calorica, cioè troppo ricchi di grassi e di zucchero. Al posto dello zucchero provate a introdurre il malto (io vi consiglio di iniziare da quello di grano, che è più delicato.)

- Evitare l'uso di bevande gassate e zuccherate, in quanto sono ad alta densità calorica e non aumentano il senso di sazietà
- Organizzare la propria alimentazione quotidiana orientandola su cibi di provenienza vegetale non raffinati industrialmente, introducendo quindi una buona quantità di frutta e verdura, meglio se derivanti dall'agricoltura biologica
- Limitare le bevande alcoliche
- Evitare le carni conservate e limitare le carni rosse
- Limitare il consumo di sale (non più di 5g. al giorno)

I corsi sono in parte sostenuti da Salute Donna, un'associazione di cui fanno parte donne ammalate di tumore al seno il cui impegno è da anni portato avanti al fine di promuovere iniziative di sensibilizzazione, prevenzione e diagnosi precoce per i tumori femminili.

Per concludere ecco alcune ricette:



## MINESTRA DI FAGIOLI E MISO PER 4 PERSONE

### Ingredienti:

100 grammi di borlotti  
80 g di fagioli di soia rossa (azuki)  
1 striscia di alga kombu  
1 cipolla  
1 carota  
200 g di cavolo cappuccio  
250 g di pasta di grano duro integrale (formato piccolo tipo ditalini o altro)  
1 cucchiaio di miso d'orzo  
1 cucchiaio di prezzemolo tritato, q.b. sale marino.

Metti i fagioli in ammollo in un recipiente per 12 ore circa. Scola i fagioli, unisci la cipolla, la carota, il cavolo e la kombu. Copri con abbondante acqua fredda e porta a bollore. Cuoci un'ora abbondante a fiamma bassa, salando un poco verso metà cottura. Passa il tutto con il passaverdure, riporta a bollore e insaporisci con miso. Nel frattempo cuoci la pasta, lasciandola al dente e uniscila al passato di fagioli. Servi con il prezzemolo.

Il **miso** è un condimento, uno dei più antichi, e si ottiene dai semi di soia pestati e mescolati con farina e riso, o orzo. Una preparazione apparentemente molto semplice ma che viene lasciato a riposare fino a 3 anni. Il miso può avere **diversi colori e diverse gradazioni di sapore**, dal più bianco e leggero, a quello nero e forte. Può essere usato come il nostro "dado" in brodi e zuppe, ma anche sul riso, sulla carne e sul pesce. Il miso possiede anche delle **buone proprietà curative**: è ricco di proteine e soprattutto di enzimi; scioglie il colesterolo ed è perfetto per riequilibrare il vostro organismo (ed il vostro spirito perchè si sa che il cibo giapponese è molto "spirituale") a fine giornata. Alcune ricerche ne hanno evidenziato la capacità di ridurre i rischi di tumore al seno (3 tazze la giorno).

## MIGLIO AL FORNO PER 6 PERSONE

### Ingredienti:

250 gr di miglio  
250 g di verza a listarelle sottili  
1/2 cipolla tritata  
1/2 peperone rosso a dadini  
dado vegetale  
2 cucchiaini di olio extravergine  
2 cucchiaini tamari  
2 cucchiaini di fiocchi di lievito maltato  
2 cucchiaini pangrattato.

Saltate le verdure in 1 cucchiaio di olio, aggiungete l'acqua (2 volte e 1/2 il volume del miglio), il dado, 1 cucchiaio di tamari e portate a bollore. Lavate il miglio, unitelo al brodo con verdure e cuocete coperto per 20 minuti a fiamma bassa con piastrina rompifiamma. Ungete una teglia, spolverizzatela con pangrattato e stendete in modo uniforme il miglio. Spennellate la superficie con una salsa composta da 1 cucchiaio di olio e 1 cucchiaio di tamari e unite a spaglio un po' di lievito maltato. Infornate e grillate fino a formare una crosticina dorata.

Il **miglio** è un cereale molto antico, originario dell'Asia centro orientale, coltivato anche dagli antichi egizi. Il miglio ha una composizione simile al frumento, ma **non contiene glutine** e quindi è adatto nell'alimentazione dei soggetti affetti da morbo celiaco..

Il Miglio è un cereale molto ricco di ferro. Per questo e per altre ragioni, il Miglio è tornato molto di moda come alimento importante di una dieta sana ed equilibrata. **Ricco di proteine, ne ha più del riso**, il Miglio contiene anche elementi che sono utilissimi per la bellezza dei denti e dei capelli. **Molto ricco di minerali**, il Miglio esplica la sua azione di bellezza sullo smalto dei denti grazie alla presenza di acido salicilico, questo componente esplica la sua benefica azione anche sui capelli, le unghie e la cute in genere. Le peculiarità del Miglio sono arcinote. E' un buonissimo digestivo, nutriente e diuretico.



# GEMELLI



Il Gemelli è il primo segno mutevole dello Zodiaco. Governato da Mercurio, rappresenta un segno tanto affascinante quanto inafferrabile, fonte di croce e delizia. Il Gemelli è eclettico per eccellenza: si interessa di qualsiasi cosa e ha una voglia di conoscere inarrestabile. Al contempo, però, non gli è facile essere costante in una singola attività. E' per questo motivo che ha fama, esagerata, di segno superficiale, sul quale non si può fare particolare affidamento. Impazienti, irrequieti e curiosi, vorrebbero sapere, fare e avere tutto e subito. Rapidissimi nel ragionamento, sbalordiscono per la capacità di fare, quasi contemporaneamente, molte cose. Così come impressiona la loro dialettica, in grado di nascondere i loro difetti e immancabili carenze. L'attività cerebrale è tanto intensa che facilmente vengono colpiti da disturbi nervosi. Qualsiasi idea li sfiori, non possono trattenersi dal metterla in pratica, senza pensare ad eventuali conseguenze negative. Sono molto presuntuosi ma la loro mente spesso fuori dal comune giustifica in parte questo grande difetto.

Irascibili, nervosi, sensibilissimi, dei veri vulcani. Non amano vincoli, hanno bisogno di libertà e di cambiamenti. Possono dare felicità ma anche tormento a chi li frequenta, inafferrabili e mutevoli come sono. Sono considerati molto superficiali, aspetto determinato dalle troppe cose nelle quali vorrebbero cimentarsi in tempo brevissimo. Grandi distratti, possono facilmente far perdere la pazienza a chi vorrebbe seguire una logica più lineare e coerente. Evitare discussioni con un Gemelli: facilmente avrà la meglio per le sue doti oratorie, aiutate da un intelletto brillante

**RAPPRESENTANTI IMPORTANTI DI QUESTO SEGNO SONO:**

Dante Alighieri, Thomas Mann, Jean-Paul Sartre, John Fitzgerald Kennedy, Bob Dylan, Marilyn Monroe, Angelina Jolie.

Colore da portare: il giallo colore dell'esuberanza.

Pietra Portafortuna: il topazio o l'agata.

Metallo: il mercurio, per la sua fluidità.

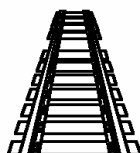
Fiore: il garofano.

Giorno favorevole: il mercoledì, perché legato a Mercurio.



## Arrivi

Baroletti Laura, Briani Armando, Cavagna Monica, Franceschi Daniela, Franceschini Daria, Kolodziejcki Jerzy, Mariotti Anna Maria, Mazzucchi Maria Assunta, Mesina Salvatore, Pedron Antonella, Pedron Paola, Pedrotti Mariangela, Pezzali Barbara, Piazza Pamela, Pisano Cinzia, Pontillo Marco, Santuari Franca, Zanon Liliana



## Partenze

Colasanti Daniela, Fia Ancilla, Lorenzi Donatella, Soima Laura, Tomasi Alberta



Il Socio Accetta Baldassarre ci comunica la nascita di Nicolò avvenuta il 06/04/2010  
 La Collaboratrice Agostini Martina ci comunica la nascita di Loris avvenuta il 18/04/2010  
 La Socia Piacentini Marianna ci comunica la nascita di Siria avvenuta il 25/04/2010

*Felicitazioni vivissime dalla Cooperativa*