



RISTO3

62/224

luglio - agosto 2013

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

SOMMARIO

LA COOPERAZIONE E RISTO 3

- CO-OPERARE = LAVORARE ASSIEME
- FESTA INTERCULTURA ROVERETO

VIVERE IN RISTO 3

- ESTATE: CAMMINA CHE TI PASSA
- UN LIBRO PER L'ESTATE
- L'INFORMATICA E IL SISTEMA ONLINE ELIMINERANNO L'USO DELLA CARTA!
- PROBIOTICI
- BUONO DA MORIRE
- COMPLEANNI

CO-OPERARE = LAVORARE ASSIEME

Dobbiamo oggi sviscerare un concetto che è quello base della cooperazione.

Personalmente ritengo che una cooperativa sia un modo per far sì che le persone collaborino assieme per il raggiungimento del fine sociale.

Quindi il lavoro come momento centrale per l'identità cooperativa.

Ad esempio poniamoci degli interrogativi.

Una Cassa Rurale è una cooperativa?

Ritengo che la risposta non possa che essere: la Cassa Rurale è un'impresa con elementi cooperativi.

- **Possiamo chiamare vera cooperativa una società che ha una minoranza dei suoi lavoratori soci?**
- **Possiamo chiamare cooperativa compiuta quella nella quale i lavoratori soci non possono far parte dei Consigli di Amministrazione se non dopo tre anni che hanno smesso di lavorare in Cassa Rurale?**

Chi sono gli amministratori della Cassa Rurale?

Sovente sono commercialisti, notai, avvocati e professionisti vari.

Secondo voi è un cooperatore quello che vive la cooperazione come secondo lavoro?

Spesso essere ai vertici di cooperative di questo genere è un modo per acquisire nuovi clienti, visibilità, rapporti e denaro. Bisogna agire nell'interesse della Comunità, non per perseguire un interesse privato.

Come possiamo crescere e ricercare il bene comune sommando tanti interessi specifici e personali?

La Cooperativa non è un mezzo per dare in mano strumenti a persone non coinvolte direttamente e che senza grandi rischi ottengono affermazioni prevalentemente personali. Deve invece essere un modo perché il singolo si metta in

gioco per realizzare, assieme agli altri, una società più giusta.

Quindi cooperazione come momento di auto-realizzazione degli individui che vi lavorano, coinvolgimento di tutti i soci, impresa eccellente, mettendo limiti precisi agli stipendi di coloro che vi lavorano o collaborano.

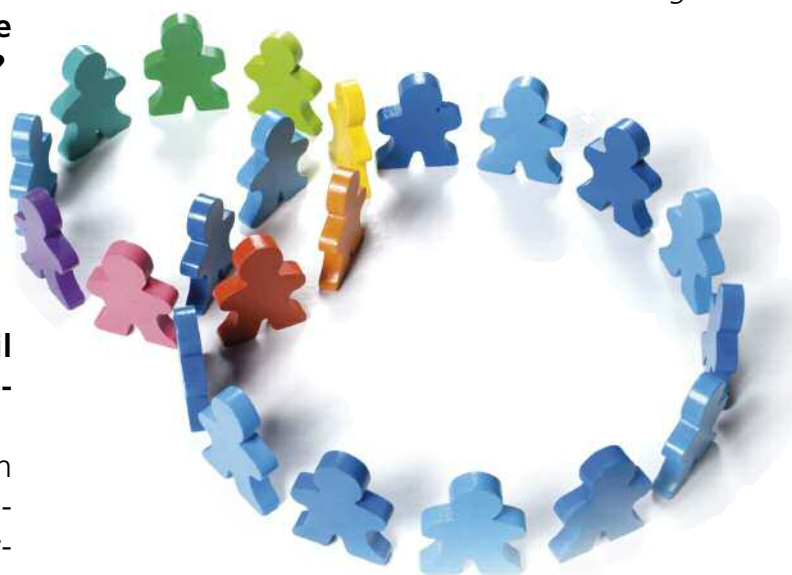
Il cooperatore non è quello che munge la vacca cooperativa, ma quello che le porta l'erba, il fieno, i cereali da mangiare al fine di ricavare per se e per gli altri soci un beneficio per l'oggi e per il domani che vada a far crescere l'equità sociale.

Risto 3 è una vera cooperativa?

Ritengo di poter affermare in piena coscienza che sì, Risto 3 è una vera cooperativa perché con i suoi oltre 1000 dipendenti coinvolge più di un ventesimo della forza lavoro occupata in cooperazione nel Trentino.

Meditiamo al fine di porre in essere tutti i mezzi possibili per innovare le cooperative per trasformare la cooperazione in un modello realmente all'avanguardia, veramente propositivo e quindi dar vita ad una società più giusta.

Sergio



OPERA “**A. BARELLI**” DI ROVERETO: FINE SCUOLA ALL’INSEGNA DELL’INTERCULTURA

I ragazzi e le ragazze dell’Istituto Professionale “Opera A. Barelli” di Rovereto, dopo aver lavorato su di un progetto di intercultura durante l’anno, hanno voluto che la festa di fine anno fosse all’insegna della interculturalità “culinaria”. Tutte

le nazioni con rappresentanza scolastica hanno preparato un buffet tipico con premio finale. Risto 3 ha aiutato lo svolgimento della manifestazione a cui ha partecipato anche il Presidente Sergio Vigliotti.



ESTATE: CAMMINA CHE TI PASSA

I ricercatori hanno valutato il consumo calorico della camminata e della corsa in base alla distanza percorsa e non al tempo. Camminare a passo sostenuto può abbassare il rischio d'ipertensione, colesterolo e diabete più del jogging. È quanto emerso, a sorpresa, da uno studio pubblicato oggi sulla rivista dell'American Heart Association "Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology". La ricerca è stata condotta su oltre 33mila runners e 15mila persone dedite, invece, alla camminata veloce con un'età compresa tra i 18 e gli 80 anni. Ecco perché fa bene camminare:

- **Camminare rafforza il cuore.** Il tasso di mortalità fra gli uomini pensionati che camminano percorrendo meno di 1,5 km circa al giorno è il doppio di quelli che percorrono più di 3 km al giorno.
- **Camminare fa bene alle ossa.** Le donne in post-menopausa che camminano per circa 1,5 km al giorno presentano una maggiore densità ossea rispetto alle donne che percorrono distanze più brevi.
- **Camminare aiuta ad alleviare i sintomi**



Tabella 1 - Consumo calorico per alcuni tipi di attività

Attività	Kcal/min
Riposo	1,4
Camminare 5 km/h	3,7
Ping pong	5,2
Ciclismo	5,9
Canottaggio	9,1
Nuoto	9,1
Tennis	9,1
Scherma	9,8
Calcio	11,7
Pallavolo	14,3
Judo	22,8

- **della depressione.** Camminare per 30 minuti, da tre a cinque volte alla settimana per 12 settimane, riduce i sintomi della depressione del 47%.
- **Camminare migliora la forma.** Camminare solo tre volte alla settimana per 30 minuti può significativamente migliorare la salute cardio-respiratoria.
- **Anche camminare a piccole riprese migliora la forma!** Uno studio condotto su donne sedentarie mostra che brevi passeggiate a passo sostenuto (tre serie di camminate da 10 minuti al giorno) generano miglioramenti simili nello stato di forma, e sono efficaci nel ridurre il grasso corporeo, tanto quanto l'attività concentrata in una unica soluzione di tempo (una passeggiata da 30 minuti al giorno).
- **Camminare migliora la salute del fisico.** Le ricerche mostrano che camminare migliora tutte le funzioni fisiche, lo stato di forma fisica e previene le disabilità motorie nelle persone anziane. Oltre a questi motivi che dovrebbero spingerci a camminare ogni giorno, ne esiste un altro che non tutti conoscono: camminare in modo sostenuto può essere impegnativo e apportare gli stessi benefici di una normale corsetta.

UN LIBRO PER L'ESTATE



QUALCUNO HA LA VITA CHE VORREBBE?"
NON SEMPRE SEGUIRE LE VIE TRACCIATE DAGLI ALTRI
CI PORTA ALLA FELICITÀ.

LA STORIA DELLA FAMIGLIA DI LILLI GRUBER
ATTRAVERSO IL DIARIO DELLA BISNONNA NATA IN
AUSTRIA E DIVENTATA ITALIANA SUO MALGRADO.
UNA FORTE STORIA DI IDENTITÀ.



UN PRETE SCOMODO (ORA SCOMPARSO) CI DA IL
SENSO DELL'IMPORTANZA DELLA NOSTRA
COSTITUZIONE.

UN VIAGGIO NELLA COSMOLOGIA CHE PASSA
ATTRAVERSO LE CONOSCENZE. SUMERI, BABILONESI,
MAYA INCA, ANTICHI EGIZI E VIA VIA SINO AI TEMPI
NOSTRI.



Buona Lettura

L'INFORMATICA E IL SISTEMA ONLINE ELIMINERANNO L'USO DELLA CARTA!

Venti anni fa, ma anche in tempi recenti tutti ne eravamo convinti, in particolar modo ci veniva anche sottolineato quando acquistavamo apparecchiatura informatica che in poco tempo la carta sarebbe sparita. L'uso del PC ormai in ogni casa avrebbe messo da parte l'uso della carta, tutto si sarebbe scritto e letto a video.

Non è stato così.

Il grandioso lancio dell'e-book avrebbe dovuto con convinzione e certezza generale far scomparire i libri tradizionali.

Non è stato così.

La diffusione degli smartphone e dei tablet doveva dare il colpo di grazia alla carta scritta e al sistema tradizionale dell'informazione.

Non è stato così.

In verità oggi la carta resiste molto bene, addirittura, per quanto riguarda la nostra organizzazione, il consumo di carta aumenta in maniera importante ogni anno.

In generale vediamo quotidiani e periodici, libri cartacei, circolari di diversa natura, continue fotocopie del tantissimo materiale messo in rete riempire i nostri cestini o contenitori della carta, per fortuna inviata al riciclo.

Il vecchio sistema tradizionale di utilizzo della carta sembra tenere testa ai moderni e innovativi tecnicismi informatici dell'editoria elettronica, dimostrando quindi una buona vitalità.

La cosa strana e che rafforza ancora di più il valore che stiamo dando tutti, in generale, alla carta stampata è che nonostante le tante richieste ricevute o inviate di utilizzare sistemi online per documentazione, riviste, circolari ecc.. solo una percentuale infinitesimale risponde che intende servirsi solo ed unicamente di questo innovativo sistema informatico.

Ormai quasi tutte le comunicazioni in posta elettronica in calce pregano di non stampare il contenuto, sottolineando che questa richiesta serve per diminuire il consumo di carta, quindi per **"IL RISPETTO DELL'AMBIENTE"**.

Distrazione? Abitudine? Resistenza al cambiamento? Preferenza alla lettura su carta? Non siamo in grado di saperlo, ma questo è un dato di fatto che ci deve quantomeno obbligare a riflettere.

DALL'UFFICIO COMMERCIALE

1. E' stata nuovamente riaffidata a Risto 3 la gestione del bar interno presso la sede della Provincia Autonoma di Trento, dopo oltre un anno di affidamento ad altro gestore, siamo stati caldamente invitati a partecipare alla gara indetta dalla Provincia.

Il nostro nuovo ingresso è stato accolto con un generale apprezzamento da parte di tutti i Dipendenti della Provincia.

2. Ulteriore motivo di soddisfazione per la nostra Cooperativa, è stato l'affidamento dai primi gior-

ni di luglio della ristorazione dell'Ospedale S. Pancrazio di Arco.

3. Sempre dall'inizio di luglio abbiamo anche iniziato la gestione del ristorante interaziendale Roechling Automotive situata a Spini di Gardolo, si prevede presso tale realtà di arrivare a produrre almeno 300 pasti giornalieri.

Con queste nuove acquisizioni abbiamo garantito ulteriori 10 posti di lavoro.

BUONO DA MORIRE. IL CIBO

SPAZZATURA CREA DIPENDENZA CHIMICA

Il gusto è uno specchio del nostro inconscio. È il frutto dell'interazione di fattori diversi: educazione, influenza dei media, risposta allo stress, formazione culturale. Tuttavia, la colpa di un **corpo obeso** non è sempre del consumatore.

Ci sono **componenti naturali e chimici**, come zuccheri, grassi e sale, che vengono utilizzati in dosi massicce dalle industrie alimentari, per generare la sensazione di piacere nel consumatore e incrementare la dipendenza da cibo. **Così noi mangiamo spazzatura solo per soddisfare gli incassi della grande industria.**

Gli americani lo chiamano **Junk Food** (cibo spazzatura).

I produttori di cibo spazzatura hanno perfezionato un processo noto come **"sazietà specifica sovvertita sensorialmente"**. L'industria alimentare crea, con una strategia specifica, "una tendenza per **grandi sapori distinti** che sopraffanno il cervello, il quale risponde scoraggiando il vostro desiderio ad averne altri".

Secondo Moss (ricercatore universitario), i successi planetari di **Coca-Cola o Doritos (snack, patatine etc.)** sono dovuti alle formule complesse che irritano le papille gustative. Essi tuttavia non hanno un sapore distinto e prevalente, tale da dire al cervello di smettere di mangiare.

CRIMINE CONTRO L'UMANITÀ

Come le grandi aziende del tabacco – che hanno aumentato, a partire dagli anni '60, la dose di catrame e ammoniaca nelle sigarette per aumentare la dipendenza – anche le industrie

alimentari sono consapevoli di danneggiare la salute dei consumatori e, tuttavia, perseverano nella politica degli "additivi" che arricchiscono solo le loro casse.

La beffa nella beffa sono poi i **cibi dietetici**: prodotti a basso contenuto di sale, di grassi o zuccheri, venduti dalle industrie alimentari per formulare soluzioni ai problemi alimentari da esse stesse creati. Un modo astuto per incrementare ancor di più i forzieri.

Moss sostiene che il nostro cervello, sorprendentemente, reagisce in modo molto simile sia allo zucchero che alla **cocaina**.

Quindi, quando dite: "Questo [nome della crema alla nocciola che preferite...] è come la droga!" è un concetto molto più vicino alla realtà di quanto non pensiate.

(La legge per tutti 8 aprile 2013)



BIBON COMPLEANNO

I COMPLEANNI DEL MESE

BRIDI CLAUDIA	23-7	LEONARDELLI RITA	3-8	SEIJO REZABAL AMALIA	11-8
MANICA MARIA ELISA	23-7	MARCHI MARIANGELA	3-8	RAVELLI ERICA	12-8
ZENI MARIA MAURA	23-7	MIHALACHI NELEA	3-8	TAVERNINI EMANUELA	12-8
CAGOL MARTINA	24-7	ROCCA LIDIA	3-8	ZATTA MARICA	12-8
FRANCESCHI DANIELA	24-7	SPAGNOLLI LIDIA	3-8	BONOMI ROBERTA	14-8
MERLER CRISTINA	25-7	TAVERNINI LUCIA	3-8	GIORDANI ALINA	14-8
PONZETTA PAOLA	25-7	GASPEROTTI NADIA	4-8	MARIN GONZALEZ MARIAPAZ	14-8
RAGNOLI GIOVANNA	25-7	MARCON PAOLO	4-8	PAOLI KATIA	15-8
SERVINI LOREDANA	25-7	SCALA VINCENZO	4-8	PEDROTTI MARIANGELA	15-8
VESCOVI MAURIZIA	25-7	STERNI MARIA GRAZIA	4-8	COPETTI GABRIELLA	16-8
ZANLUCCHI KETI	25-7	RATIU CRISAN SANDA MARIA	5-8	CORSI ANGELINA	16-8
DI MODICA MARIANNA	26-7	FLESSATI CARLA	6-8	COSER MARISA	16-8
DIENER MARISA	26-7	GIOS CLAUDIA	6-8	PLANCHER MARIA TERESA	16-8
MANCA ANNA MARIA	26-7	BACCINI SABRINA	7-8	FLESSATI GIANFRANCO	17-8
PELLEGRINI MONICA	26-7	BALDESSARELLI VERONICA	7-8	SEVEGNANI JESSICA	17-8
BISOFFI LILIANA	27-7	CAPOVILLA INES	7-8	SIGHEL TERESA	17-8
CATALANO ROSALIA	27-7	CAUSHAJ INA	7-8	AGOSTA ANTONIO	18-8
KOVACI VERA	27-7	MAFFEI MARICA	7-8	AHISHAKIYE SADA	18-8
CHISTE' MARTA	28-7	PATERNOSTER MARIJA	7-8	GALVAN RICCARDA	18-8
GILLI LOREDANA	28-7	PICCININI LORETTA	7-8	PINTARELLI PAOLA	18-8
DALDOSS ROSEMARY	29-7	ALESSIO VINCENZA	8-8	ALI SOUNTY	19-8
SHKRETA LINDITA	29-7	ENDRIZZI LUISA	8-8	BICOKU IBRAHIM	20-8
BIASIOLI MANUELA	30-7	CASETT ANGELITA	9-8	COFLER LUCIA	20-8
DORIGONI BARBARA	30-7	SACCHETTI SILVIA	9-8	PONTILLO MARCO	20-8
PIFFER WILMA	30-7	TRENTI LAURA	9-8	RIGOTTI MARIA	20-8
ROSSI VALENTINA	30-7	VITALE CONCETTA	9-8	BORGOGNO SARA	21-8
GETACHEW FIREHIWOT	31-7	BRUGNARA RITA	10-8	DE ROCCO FIORELLA	21-8
FACCHINELLI CARLO	1-8	BRUNO ROSANNA	10-8	STENICO LUCA	21-8
POTRICH ELISABETTA	2-8	GIUFFRIDA MARIA PATRIZIA	10-8	BONINSEGNA GABRIELE	22-8
ACCETTULLI TERESA FABIANA	3-8	DEPAOLI ALBERTA	11-8	VINANTE ANTONELLA	22-8
BALDO FRANCA	3-8	DOKU ADELINA	11-8		
GATTI NATASCIA	3-8	ORBEN SIMONETTA	11-8		

INGREDIENTI (PER 6 PERSONE):

- 300 g di orzo perlato
- 2 carote
- 1 grossa melanzana (o 2 piccole)
- 2/3 zucchine
- 1 scalogno
- 15 pomodorini (tipo pachino o ciliegino)
- 1 scatola di tonno da 160 g
- Olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe q.b.

INSALATA D'ORZO, VERDURE E TONNO

Una ricetta fresca e saporita per l'estate: un'insalata fredda con orzo, verdure saltate, pomodorini freschi e tonno, ideale come primo piatto o per un pic nic, magari da gustare al mare, sotto l'ombrellone.

Fate lessare l'orzo in abbondante acqua, seguendo le istruzioni sulla confezione.

Preparate le verdure: lavate e asciugate le melanzane e le zucchine e tagliatele a piccoli cubetti. Sbucciate le carote e tagliatele allo stesso modo. Lavate i pomodorini, asciugateli a tagliateli a spicchi. Teneteli da parte. Sbucciate lo scalogno, sminuzzatelo e fatelo soffriggere in una grande padella antiaderente, con un cucchiaio d'olio. Quando lo scalogno inizia a cambiare colore, aggiungete le carote. Lasciatele rosolare per 5 minuti, mescolando regolarmente con un cucchiaio di legno. Aggiungete le melanzane e, dopo qualche minuto, le zucchine. Lasciate cuocere le verdure per una decina di minuti al massimo, mescolandole regolarmente. Devono essere cotte ma croccanti. Spegnete il fuoco, salate e pepate. Mettete l'orzo in una grande ciotola e aggiungete le verdure. Aggiungete il tonno sgocciolato e mescolate. Aggiungete i pomodorini, condite con olio e correggete di sale, se necessario. Se possibile, riponetevi l'insalata in frigo per almeno un'ora prima di servirla, in modo che l'orzo assorba pienamente il sapore delle verdure. A questo piatto potete abbinare un vino bianco o rosato secco.