

UN BILANCIO DEL 2020: TANTE DIFFICOLTÀ MA ANCHE QUALCHE INSEGNAMENTO PREZIOSO

NEWS

- Contratto Integrativo
- Un anno a fianco di soci e collaboratori
- Andamento economico Risto3: seppur lentamente prosegue
- Avviso: divise omaggio
- Avviso: Video collettivo Natale
- Il futuro sostenibilie di Risto3
- Risto3 sempre più vicina ai clienti: il nuovo servizio delivery
- Premio menu scuole

PERSONE

• Cos'è cambiato nella sede amministrativa?

DUE INTERVISTE

- > Silvia Filosi
- > Chiara Moratti
- · Buon compleanno! Tutti i compleanni

RUBRICHE

- Trend di settore
- La pasta madre
- · Lo sapevi che... La frutta secca fa bene!
- Ricetta del mese
 - Pane di nocciole e frutta essiccata





UN BILANCIO DEL 2020: TANTE DIFFICOLTÀ MA ANCHE QUALCHE INSEGNAMENTO PREZIOSO

Il 2020 è stato un anno difficile per Risto3: se mettiamo sul piatto della bilancia gli aspetti negativi vediamo che i mesi di chiusura per il COVID-19, le difficoltà organizzative alla ripartenza, un fatturato in drastico calo contano molto e sembrano non poter avere un contrappeso.

Dall'altra, questi mesi, credo, ci abbiano regalato molto, anche in azienda, e ci sono stati alcuni insegnamenti positivi. "Mai dare niente per scontato", per esempio. Anche se registrati in una routine e in un'organizzazione abbastanza certa, abbiamo imparato a fare i conti con gli imprevisti (come assenze improvvise, cambi di servizio) e abbiamo riscoperto una grande verità: per i problemi c'è, nella gran parte dei casi, una soluzione.

Altro punto a favore dell'anno è il "saper fare": se si hanno regole (da quelle igieniche in poi), sistema di lavoro e una buona professionalità si hanno tutti gli strumenti per far fronte alle situazioni difficili, e i risultati positivi degli ultimi mesi dell'azienda lo dimostrano.

Altro elemento tornato alla luce è lo "spirito di miglioramento": nei momenti difficili le debolezze dell'individuo e delle organizzazioni emergono; questo non ci ha spaventato, chi ha dovuto fare i conti con un servizio mensa più difficile si è rimboccato le maniche e ha fatto squadra, e allo stesso modo ci siamo mossi in tutti i settori.

Certo, il piatto della bilancia ora pende verso le difficoltà: ma sono altresì convinta che man mano che la situazione generale diventerà più leggera il piatto su cui poggiano le cose positive prenderà quota.

L'auspicio che vorrei fare a tutti per il prossimo anno è di non perdere tutti gli insegnamenti riscoperti nel 2020, ma di tenerli sempre con sé, anche per quando le cose andranno meglio, e di continuare a coltivarli come semi preziosi.

Quest'anno purtroppo non potremo vederci di persona per scambiarci gli auguri, vi faccio tramite questa pagina i più sentiti Auguri di Buon Natale e Buone Feste a tutti voi e alle Vostre Famiglie.



CONTRATTO INTEGRATIVO

RISTO3 HA RINNOVATO IL CONTRATTO INTEGRATIVO DEI LAVORATORI

Ma, cos'è il contratto integrativo 🙀





PREMESSA:

Ogni lavoratore ha un rapporto, con la propria azienda, regolato da un contratto collettivo nazionale del lavoro (abbreviato CCNL). Un accordo nazionale stretto tra i sindacati e le associazioni dei datori di lavoro.

Il contratto integrativo, invece, è un accordo tra un'azienda e le sigle sindacali per i propri dipendenti. Integra il CCNL, e solitamente, ne migliora le condizioni.

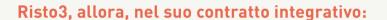
Nel 2018 è stato aggiornato il CCNL, inserendo alcune migliorie (come un leggero aumento delle retribuzioni) ma anche <u>alcune con-</u> dizioni peggiorative.

Per esempio:

- l'aumento del costo del pasto giornaliero
- la diminuzione delle ore di permesso

Quali migliorie sono previste dal contratto integrativo Risto3 🕜







Ha fortemente ridotto la quota pasto giornaliero a carico del dipendente



TRATTENUTA PASTO	CCNL	RIST03
2019	€ 0,86	€ 0,00
2020	€ 1,46	€ 0,50
Nuovo accordo Fino al 30 giugno 2021	€ 1,66	€ 0,50



Nel 2020 i dipendenti Risto3 hanno risparmiato 92.000 euro che avrebbero dovuto versare come trattenuta pasto alla cooperativa. Ogni collaboratore a tempo pieno ha risparmiato in media 230 euro.





Per il 2021 ogni collaboratore di Risto3 continuerà a pagare 0,50 euro invece che l'aumento 1,66 euro previsto dal CCNL. Sarà un risparmio di circa 23 euro ogni



Le collaboratrici del settore scuole (che sono in azienda da prima del 1° gennaio 2018) godono di un numero maggiore di permessi e ROL rispetto a quanto previsto dall'attuale CCNL.

Il C.d.A. ha ribadito la volontà di sostenere i collaboratori. L'auspicio è che la situazione economica dell'azienda torni presto a migliorare per continuare a garantire questi benefici.





UN ANNO A FIANCO DI SOCI E COLLABORATORI



Il 2020 si è dimostrato fin da subito un anno difficile per la ristorazione. Risto3 ha avuto importanti cali di fatturato durante la primavera e anche attualmente non è ancora tornata ai livelli pre-covid. Nonostante le difficoltà, la cooperativa si è fin da subito adoperata per dare un supporto a tutti i collaboratori prevedendo una serie di aiuti:

- Un bonus straordinario del valore di 100 fino a 300 euro lordi: un'integrazione per i collaboratori che non hanno potuto lavorare durante il lockdown, e un premio per i collaboratori che hanno lavorato in situazioni di disagio.
- Un **buono spesa di 200 euro** da spendere nei punti vendita Famiglie cooperative e Sait
- L'anticipo della 14ima mensilità ad aprile
- L'anticipo dell'assegno ordinario FDST e della Cassa integrazione da marzo fino ad oggi
- Una copertura assicurativa COVID-19 per tutti i collaboratori

I soci hanno beneficiato inoltre:

- Della distribuzione del ristorno 2019 secondo l'importo massimo distribuibile: le quote di ristorno sono state liquidate con i cedolini di luglio, settembre e novembre.
- Della sospensione dei pagamenti delle quote sociali e delle tasse di ammissione fino a ottobre

Queste scelte sono state prese con l'attenzione che da sempre contraddistingue Risto3: nei confronti dell'azienda, del mercato, dei soci e collaboratori. L'impegno della cooperativa è quello di salvaguardare il lavoro e la continuità aziendale, mantenendosi affianco alla sua grande squadra operativa.



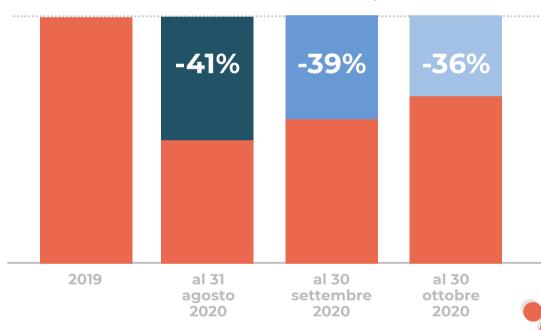


ANDAMENTO ECONOMICO RISTO3: SEPPUR LENTAMENTE PROSEGUE IL MIGLIORAMENTO



In ottobre Risto3 ha prosequito il trend di miglioramento iniziato negli scorsi mesi, rispetto al momento di massimo difficoltà causato nei mesi di marzo aprile e maggio. Le misure di legge adottate in Trentino per contrastare il coronavirus, nonostante le restrizioni, ci hanno comunque permesso di poter portare avanti il servizio nelle scuole elementari e nelle scuole medie, e di tenere aperti i ristoranti a mezzogiorno. In guesto contesto, nel mese di ottobre abbiamo registrato il miglior risultato del 2020, in termini di ricavi, rispetto allo stesso mese del 2019; questo naturalmente da quando è iniziata la pandemia. In particolare, il settore scuole e quello sanitario hanno mostrato confortanti segnali di tenuta, pur rimanendo distanti dai numeri del 2019. Per quando riguarda ristoranti e mense, complice soprattutto lo smart working, la situazione rimane più complessa. In questo contesto ancora critico possiamo però dire che vi sono buoni risvolti anche in termini di occupazione: le ore di cassa integrazione di ottobre sono scese infatti del 41% rispetto a settembre e sono solo il 7% di quelle registrate in aprile, nel momento di massima difficoltà per i nostri lavoratori.

Scostamento del fatturato 2020 rispetto al 2019



AVVISO

DIVISE OMAGGIO

Quest'anno la raccolta delle prenotazioni, per le divise omaggio, sarà fatta nel **mese di gennaio** dopo la fine delle vacanze.

Funzionerà come negli ultimi anni: arriverà a ogni struttura un **modulo** da compilare online per prenotare le taglie e le tipologie di vestiario da lavoro.

Le divise saranno poi consegnate tra fine gennaio e febbraio 2021.











LONTANI, MA VICINI!

Quest'anno non potremmo arrivare da tutto il Trentino per rivederci tutti insieme e ballare, allegri e felici, alla Festa di Natale. E neanche potremmo riunirci tra colleghi e organizzare cene, aperitivi o grandi tavolate.

Per questo abbiamo pensato di farci supportare dalla tecnologia e fare in modo che, attraverso un video, riuscissimo a scambiarci gli auguri e a vederci tra di noi.

COME FUNZIONA?

- Prendi un bel cappello di babbo natale, una barba, delle corna da renna, o ciò che vuoi
- Raduna tutti i tuoi colleghi in un angolo della vostra struttura
- Manda un saluto, un abbraccio o un augurio a chi vuoi
- Registra il tutto con il cellulare e inviaci il tuo video:
 - via whatsapp al numero 345 1799801
 - ENTRO IL 16 DICEMBRE!!!
 - per qualsiasi dubbio scrivi a elisa.pinna@risto3.it











Non siate timidi, vogliamo ricevere tantissimi video con cappelli di Natale, orecchie da renna... e mascherine.

I filmati verranno montati tra di loro in un unico video, animati musicati e inviati come biglietto d'auguri a tutti i collaboratori di Risto3.



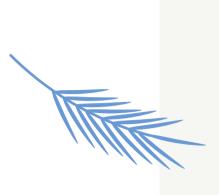
VVISO: QUESTIONARIO OSTENIBILITÀ

IL FUTURO SOSTENIBILE DI RISTO3









Dall'anno scorso la cooperativa elabora un documento importante, il Bilancio di Sostenibilità, che illustra gli obiettivi e le azioni intraprese da Risto3 sui temi dell'ambiente, della socialità e dell'economia.

Quest'anno vorremmo pianificare le attività dell'azienda considerando anche la visione dei soci e dei dipendenti. Per questo **a** gennaio ognuno di noi riceverà via SMS un breve questionario. Attraverso la sua compilazione, capiremo quali tematiche stanno più a cuore ai collaboratori (dalla sicurezza, la continuità occupazionale, la formazione) e affineremo così gli obiettivi e le azioni da portare avanti in azienda nell'ambito dell'Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile.

FAI LA TUA PARTE, COMPILA IL QUESTIONARIO, **AIUTACI A COSTRUIRE LA RISTO3 SOSTENIBILE** DI DOMANI.















































RISTO3 SEMPRE PIÙ VICINA AI CLIENTI: IL NUOVO SERVIZIO DELIVERY

A TRENTO, IL PRANZO O LA CENA LI CONSEGNA RISTO3

L'emergenza sanitaria che stiamo vivendo ha profondamente cambiato le abitudini di tutti noi. Un esempio tangibile è la pausa pranzo dei nostri clienti. Da una parte la paura di affrontare locali affollati e dall'altra lo smartworking, hanno inciso in maniera decisiva sul numero di coperti giornalieri serviti nei punti ristorativi di Risto3. Oltre ad attirare i clienti nei locali facendoli sentire in un ambiente sicuro, ora è fondamentale attivare dei servizi per poterli raggiungere ovunque loro siano. Ma come possiamo farlo concretamente?

A primavera, è stato adattato il servizio take away: la novità è rappresentata dalla prenotazione dell'asporto che ha garantito una migliore gestione dei flussi, evitando gli assembramenti e offrendo ai clienti un pasto caldo in totale sicurezza. Ora è disponibile a Trento anche il servizio delivery (la consegna a domicilio), a pranzo e a cena. Il delivery porta con sé alcune peculiarità: partendo dal rispetto dei tempi di consegna passando per la sicurezza alimentare - dalla produzione al consumo - fino ad arrivare alla realizzazione della piattaforma di prenotazione, tutto è stato studiato e programmato all'interno della cooperativa. Il progetto delivery è, infatti il risultato di una contaminazione di idee, visioni e programmazione del "gruppo delivery": un tavolo di lavoro multidisciplinare che lavora all'innovazione della proposta di Risto3.

Una risposta alla necessità di innovare la proposta arriva anche con l'apertura serale di take away e delivery. La cena è infatti una novità per Risto3 che si occupa della pausa pranzo in maniera quasi esclusiva (ristorazione sanitaria a parte). Il Ristorante Interporto da qualche mese è aperto anche la sera, perché allora non cogliere l'opportunità? Ampliare l'orario dei servizi di take away e delivery è un ulteriore passo per raggiungere nuovi clienti potenziali, poter testare il grado di interesse da parte degli utenti e perché no, ampliare la rete dell'offerta. Le scelte organizzative sono ancora una volta guidate dalla sostenibilità sociale ed economica: si è scelto di occuparsi internamente di tutte le fasi del servizio (dalla produzione alla consegna), senza intermediari. Una decisione che ci permette di dare continuità lavorativa ai soci e dipendenti anche in caso si verificasse un nuovo lockdown. Non dimentichiamo inoltre che la consegna è il momento nel quale il cliente entra fisicamente in contatto con il ristorante: di fatto è il fattorino ad essere il biglietto da visita di un'azienda. Il valore della cooperativa, come ben

sappia, passa anche dal nostro modo di presentarci, e guesta respon-

sabilità non possiamo delegarla all'esterno.











PREMIO MENU SCUOLE



Ad ottobre è stata pubblicato il 5° Rating dei menu scolastici di Foodinsider in collaborazione con Slow Food Italia: ancora una volta tra le prime posizione spiccaTrento.

Ma di cosa si tratta? Foodinsider è un osservatorio delle mense scolastiche, nasce nel 2015 e si pone l'obiettivo di fornire ai genitori gli strumenti per poter valutare l'adeguatezza del menu proposte nelle scuole. Ogni anno viene pubblicata una classifica dei menu scolastici delle provincie italiane. Esperti nutrizionisti e dietologi, danno il loro voto in base ad alcuni parametri tra cui la composizione del menu, la proposta di prodotti biologici e km zero, la tipologia del servizio offerto, il grado di sostenibilità di menu e servizio.

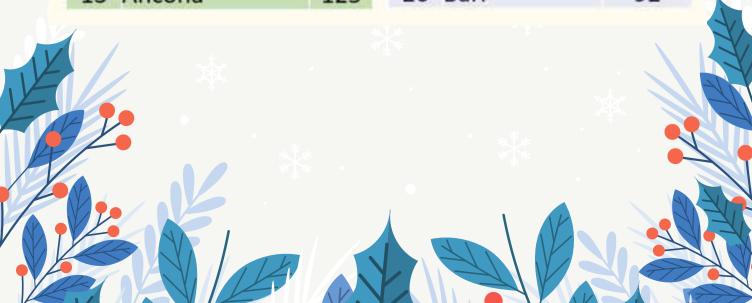
La classifica pubblicata per il servizio mensa 2019-2020, vede Trento al quarto posto ad un solo punto di distanza da Jesi, terza classificata. È una grande soddisfazione di trovarsi ancora una volta, nelle primissime posizioni della classifica. A completare un quadro già di per sé positivo, la valutazione specifica sul menu: vince come primo classificato il menu di Trento, a pari merito con Cremona.

Ancora una volta la professionalità e la qualità del servizio emergono come indiscusso punto di forza di Risto 3, e questo non può che renderci orgogliosi del nostro lavoro.

Classifica 2019/20

1	Cremona	184
2	Fano	179
3	Jesi	166
4	Trento	165
5	Rimini	156
6	Bergamo	153
7	Mantova	152
8	Perugia	146
9	Sesto Fiorentino	133
10	Bolzano	132
11	Macerata	128
11	Treviso	128
13	Ancona	125

14	Terni	120
15	Udine	116
16	Roma	110
17	Brescia	104
18	Firenze	102
19	Padova	101
20	Bologna	100
21	Piacenza	99
21	Modena	99
23	Venezia	98
24	Spoleto	97
25	Milano	96
26	Bari	92



COS'È CAMBIATO NELLA Intervista SEDE AMMINISTRATIVA?





SILVIA FILOSI

AREA SICUREZZA ALIMENTARE E DIETETICA, TRENTO

Raccontaci un po' com'è cambiato il tuo lavoro durante questi mesi.

Nel primo lockdown, quando tutto era bloccato, abbiamo avuto una drastica riduzione del nostro orario di lavoro: si andava in ufficio a turno, una volta alla settimana. Un ufficio, in cui normalmente lavorano 5 persone, era coperto da una sola collega. Con la chiusura delle scuole sono saltate tutte le nostre attività: dalle visite ispettive all'educazione alimentare.

Non potevamo più visitare le mense, mangiare con i bambini per assaggiare i piatti, i gradimenti dei menu... Oppure avere un contatto costante con le nostre cuoche per gestire le problematiche quotidiane, risolvere i dubbi del caso, confrontarci. Ovviamente era strano non avere più un fitto calendario di visite e non sentire il telefono che squillava.



Come si è organizzata la tua area?

Quando ci sono state le prime riaperture, l'ufficio ha lavorato per cercare delle procedure idonee a una corretta gestione del servizio, che nel frattempo era tutto da rivedere. Abbiamo creato un piccolo manuale "Covid" che servisse a garantire la sicurezza di dipendenti e clienti. Poi, durante tutta l'estate il lavoro si è intensificato per la riapertura delle scuole.

Da qualche mese abbiamo ripreso con i turni: siamo divise in piccoli "equipaggi" che tra loro non si incontrano mai. In ufficio ci sono al massimo due persone e le visite ispettive nelle cucine, per sicurezza, le segue una persona sola. Noi che ci occupiamo di ideare e proporre i progetti di educazione alimentare, andando nelle classi e proponendo delle attività ludiche sul cibo e il mangiare sano, ci stiamo impegnando per trovare delle nuove modalità. Certo, dovremo ripensare tutto, trovando qualcosa di efficace anche a distanza, ma è importare che questo servizio trovi una strada per poter continuare.

Quali pensi che siano i benefici dello smart working e invece i problemi, gli aspetti negativi?

Inizio da quelli negativi: innanzitutto che non ho un rapporto di scambio lavorativo con le colleghe, né un rapporto umano. Se hai bisogno di un consiglio o di un parere, non hai il confronto subito, diretto. Eppure io in casa posso lavorare bene: ho il mio spazio, non ho interruzioni - come chi ha i bambini in casa o altre esigenze, ho il mio computer di lavoro, ho la deviazione di chiamata dall'ufficio al cellulare... ho tutto. Però mi manca il confronto con le colleghe: poter gestire la situazione nell'immediato e avere un confronto che ti aiuta a risolvere un problema.

E in più, inizi a lavorare senza dire neanche un "Buongiorno" a nessuno.

Di positivo? Mmm c'è che hai meno fretta, che puoi fare più cose insieme, per esempio se hai una famiglia può essere comodo. Hai più tempo per te perché non devi spostarti e puoi gestire meglio i tuoi orari, anche se io seguo l'orario d'ufficio anche a casa per mantenere una routine. E perché voglio essere attiva negli orari in cui le cuoche hanno più bisogno.

Come vi immaginate che cambierà il vostro lavoro nel futuro?

Dipende tutto da come si evolve il problema sanitario. Sinceramente sono certa che torneremo a girare le strutture e fare educazione alimentare. Certe cose che abbiamo strutturato per rispondere all'emergenza magari saranno procedure che terremo comunque come offerta, anche dopo. Su altri aspetti non riesco a immaginare un vero e proprio cambiamento: andare a vedere un servizio o le modalità di distribuzione sono cose che puoi fare solo in presenza.

Cosa ti auguri? E cosa ti preoccupa di più?



Io mi auguro di tornare a vedere le strutture e a mangiare con i bambini. Non è solo vedere il gradimento dei menu, monitorare come viene gestito il servizio, ma è un momento di confronto e di consiglio tra noi e le cuoche. Sei lì proprio per dare un supporto, che per me è fondamentale. lo sono ottimista: è una situazione che finirà. Certo, quando sarà ci dovremmo lentamente riabituare, ma la supereremo.

Poi penso che tutto ciò che abbiamo imparato in questa situazione comunque ce lo porteremo con noi. Abbiamo sperimentato, nostro malgrado, delle cose che ci aiuteranno a affrontare il futuro.

COS'È CAMBIATO NELLA SEDE AMMINISTRATIVA?







Raccontaci un po' com'è cambiato il tuo lavoro durante questi mesi.

Durante il lockdown di marzo facevamo i turni a giorni alterni: smart working, ferie obbligate, cassa integrazione; un po' come tutti. Una collega però, sempre a turno, era presente in ufficio. Si cercava di garantire che ci fosse sempre un minimo di servizio: se un cliente, o un fornitore, aveva un problema con una fattura, era necessario poter dare subito un riscontro.

Il lavoro era completamente diminuito, ma è anche vero che se in una mensa aziendale, per esempio, mangiano in 100 oppure in 10, la fattura va emessa comunque e entro i tempi.

E poi abbiamo clienti molto diversificati: mense interaziendali, aziendali, case di riposo, scuole. E c'erano anche i centri di isolamento Covid che, tra l'altro, ora sono tornati.

Come si è organizzata la tua area?

Nel mio settore siamo in sei, ma solo io e un'altra collega facciamo un orario normale. Tutte le altre colleghe ruotano con i turni di smart working, cerchiamo di non incontrarci e così ridurre le possibilità di contagi. C'è chi viene in sede sono una volta a settimana, chi tre, chi due...

Per noi il lavoro non è cambiato: certo, ce n'è meno, i clienti sono meno. Con lo smart working, diffuso in tutte le aziende nostre clienti, è calata la richiesta di pranzo all'interno dei nostri ristoranti; di fatto proprio l'accesso è diminuito. Questo è un po' il mio settore specifico, insieme ad altre due colleghe mi occupo della fatturazione attiva: ovvero tutto quello che riguarda i clienti, quello che viene pagato all'azienda.

Quali pensi che siano i benefici dello smart working e invece i problemi, gli aspetti negativi?

Per la mia esperienza, in cui a volte facevo otto ore di fila di lavoro a casa: sedia scomoda, in cucina, con la figlia che ti chiede una cosa, il marito che te ne chiede un'altra... nessun beneficio! Se fosse fare, non so, 4 ore in ufficio e 4 in casa sarebbe più gestibile, ma otto ore di fila di lavoro a domicilio sono pesanti. Poi si faceva sempre tardi, o peggio ancora la sera, avendo il lavoro in casa, ti veniva da portarti avanti a oltranza... Ci riduciamo a lavorare quasi in pigiama, sedute in cucina o in altri angoli della casa che non sono proprio adeguati. Poi noi andavamo avanti e indietro con plichi e plichi di fatture e corrispettivi da inserire mentre lavoravamo da casa.

Per chi ha figli piccoli, ben venga, è un aspetto conciliativo, ma nel mio caso era più un sacrificio che altro. Mi mancava moltissimo il contatto e il confronto con le colleghe.

Quando chiama un cliente, se sei in ufficio puoi subito condividere un dubbio, c'è subito un allineamento. C'è condivisione, insomma, ed è più facile gestire il lavoro.



Come vi immaginate che cambierà il vostro lavoro nel futuro?

Beh non saprei, è un momento veramente nebuloso. Sappiamo che in questa crisi il nostro settore è molto penalizzato, ma sono una persona positiva per natura e preferisco pensare alle cose nuove che faremo. Immagino che ci concentreremo di più su servizi come il delivery e il take away.

Poi c'è lo smart working che ci toglie tanti clienti, mi auguro che tutti la pensino come me, che lavorare da casa li faccia sentire "fuori dal gruppo" e, quando si potrà, spingano per tornare nei loro uffici.

Cosa ti auguri? E cosa ti preoccupa di più?

Sinceramente mi auguro che torni tutto come prima, e che passi quest'incertezza che, sì, sono certa sicuramente passerà.

Mi preoccupa lo smart working nelle aziende perché temo che lo portino avanti, essendo per loro un risparmio non dover pagare il pasto ai propri dipendenti. Pensa a tutti gli impiegati che mangiavano nei nostri ristoranti e che ora stanno a casa!

Però noi abbiamo di buono che lavoriamo su tanti vari settori e quindi possiamo diversificare la nostra offerta e andare avanti nonostante le crisi del nostro settore.

Buon Compleanno!



TANTI AUGURI AI NOSTRI SOCI E COLLABORATORI



DICEMBRE

- 1/12 Folgarait Mariapia
- 1/12 Fedel Graziella
- 1/12 Oracolo Gessica
- 2/12 Graziola Tania
- 2/12 Ciambriello Lucia
- 2/12 Asenjo Sandra Isabel
- 2/12 Perfetto Claudia
- 3/12 Monfredini Bruna
- 3/12 Zeni Jessica
- 3/12 Trenti Nadja
- 3/12 Puri Perez Daylis
- 3/12 Carli Cristina
- 4/12 Malcotti Catia
- 4/12 Viliotti Patrizia
- 4/12 Indellicati Angela
- 5/12 Raoss Gloria
- 5/12 Ciobanu Gianina Nicoleta
- 6/12 Tettamanti Morelli Maruska
- 6/12 Dossi Lucia
- 6/12 Dallatorre Ester
- 7/12 Briosi Mara
- 8/12 Beber Maria Concetta
- 8/12 Partel Sara
- 8/12 Venditti Antonio
- 8/12 Bruza Anila
- 8/12 Baroni Sara
- 9/12 Chiste' Nadia
- 9/12 Martignoni Barbara

- 9/12 Mazzucchi Vania
- 9/12 Tronciu Eugenia
- 9/12 Magnani Serena
- 10/12 Berteotti Nadia
- 10/12 Caia Irina Emanuela
- 10/12 Hassanain Adila
- 10/12 Colmanet Rosetta
- 11/12 Giovanelli Lucia
- 11/12 Ravagni Lucia
- 12/12 Castello Monia
- 12/12 Loss Adriana
- 12/12 Soppelsa Pamela
- 12/12 Stedile Marisa
- 13/12 Ascione Anna
- 14/12 Colangelo Filomena
- 14/12 Manincor Nicoletta
- **15/12** Pezzini Erik
- 15/12 Thaler Elena
- 15/12 Passerini Andrea
- 15/12 Simoni Silvia
- 16/12 Gnizio Umberto
- 16/12 Calaon Elisa
- 16/12 Padovani Fabiana
- 17/12 Gobbi Raffaella
- 18/12 Fusco Anna
- 18/12 Niang Mor
- 19/12 Santoro Carlo Domenico
- 19/12 Ghezzi Natalina
- 19/12 Buzoianu Alina Simona
- 19/12 Fiorato Maria Grazia



Buon Compleanno!

- 19/12 Modena Roberta
- 19/12 Marin Patricia Andrea
- 19/12 Tirler Michela
- 20/12 Bosisio Renata
- 20/12 Libera Laura
- 20/12 Zaninelli Serenella
- 20/12 Fabbris Lucia
- 20/12 Llalla Zamira
- 21/12 Di Rosa Rosa
- 22/12 Freire Karita Diana
- 22/12 Rispoli Luca
- 22/12 Corradini Carlo
- 23/12 Manzo Anastasia Maria
- 23/12 Ghirardo Monica
- 24/12 Tessadri Susi
- 24/12 Bisogno Rosana
- 24/12 Passerini Eliseo
- 24/12 Marin Gonzalez Rossana Del

Carmen

- 25/12 Bellasi Roberta
- 25/12 Agnoletto Julie
- 25/12 De Luca Flora
- 27/12 Giacalone Valentina
- 27/12 Bullo Elisa
- 27/12 Frasineac Elena Iuliana
- 28/12 Kouamo Kamga Lucresse

Christelle

- 28/12 Major Susi
- 28/12 Fall Ndeye Ngone Diop
- 29/12 Broseghini Graziella
- 29/12 Jerkovic Berislava
- 29/12 Verdoliva Maria Christina
- 29/12 Versini Barbara
- 30/12 Galli Valentina
- 30/12 Bonaventura Claudia
- 30/12 Manfredi Davide
- 30/12 Stefani Livia
- 30/12 Girardi Daniela
- 31/12 Zaltron Morena
- 31/12 Giovanazzi Viviana
- 31/12 Alotti Antonella
- 31/12 Potrich Fausto

GENNAIO

- 1/1 Velotto Maria Rosaria
- 1/1 Pedrin Giulia
- 1/1 Gort Nicole Francisca
- 1/1 Volpato Sonia
- 1/1 Voltolini Martina
- 2/1 Da Rold Christian
- 2/1 Locatelli Ilenia Tiziana
- 2/1 Drescig Irene
- 3/1 Deflorian Giuseppina
- 3/1 Rech Emanuel Alessio
- 3/1 De Palma Valentina Maria
- 4/1 Zampiero Martina
- 4/1 Molinari Ivana
- 4/1 Eccel Antonella
- 5/1 Minetto Marzia Ester
- 5/1 Lo Presti Maria
- 5/1 Iobstraibizer Ramirez Anthony Reynaldo
- 6/1 Bisoffi Gisela
- 6/1 Di Domenico Roberta
- 6/1 Corradini Arianna
- 6/1 Faller Sonja
- 6/1 lavarone Luigi
- 7/1 Fontana Elide
- 7/1 Stenico Michela
- 7/1 Dalpiaz Sabrina
- 8/1 Pocchi Santina
- 8/1 Caushaj Adelina
- 8/1 Vlagea Corina Liliana
- 8/1 Annunziata Concetta
- 9/1 Bugna Maria Teresa
- 9/1 Grandi Elena
- 9/1 Hillebrand Sandra
- 10/1 Moser Stefania
- 10/1 Corazzola Laura
- 10/1 Ioriatti Roberta
- 11/1 Micheloni Gabriella
- 11/1 Paternoster Maria Teresa
- 11/1 Idrizi Jasna
- 11/1 Goller Lorena
- 12/1 Floriani Ermenegilda
- 12/1 Stefani Maria Luisa
- 12/1 Piana Angela



Rubriche



Durante il lockdown di questa primavera si scherzava sul bene più prezioso e introvabile nei supermercati: il lievito di birra. Come se a essere in quarantena fosse un'intera nazione di panettieri e pasticcieri. In quel periodo, in molti – per necessità o virtù - hanno riscoperto l'antica pratica del lievito madre, o pasta madre. Ma di cosa si tratta? In breve, la pasta madre altro non è che un impasto acido di acqua e farina. Questo semplice impasto costituisce il nutrimento ideale per i lieviti naturali che ne vengono spontaneamente attratti, e per i batteri dell'acido lattico, microorganismi presenti nella farina (e sulle nostre mani). La fermentazione, come risultato dell'azione combinata di lieviti e batteri, dà luogo alla lievitazione, cioè alla produzione di anidride carbonica, che fa gonfiare l'impasto. La caratteristica fondamentale del lievito madre, che lo differenzia da quello di birra, è che può rigenerarsi all'infinito se ce ne si prende cura. I nutrienti a disposizione di lieviti e batteri, però, si esauriscono, con il progredire della fermentazione, ed è per questo motivo che andrebbe "nutrita" attraverso il cosiddetto "rinfresco" fatto di acqua e nuova farina: in pratica, bisogna dare da mangiare alla coltura di batteri e lieviti.

Il lievito madre è un organismo vivo molto resistente e non è necessario rinfrescarlo tutti i giorni, ma solo ogni volta che si vuole utilizzarla. In frigo resiste benissimo anche 15 giorni, va buttata via solo se assume un colore strano e puzza in maniera evidente.

Ma perché usare la pasta madre? Ci sono motivi svariati motivi pratici, e non solo: il pane è più buono, più digeribile e dura più a lungo, la crosta viene più scura e croccante.

Far nascere il lievito madre da zero è un lusso che ci si può prendere quando si ha un po' di dimestichezza con la panificazione naturale, ma ormai non è difficile trovarla perché gli appassionati aumentano. La pasta madre, in questo senso ha un potere relazionale: infatti non si vende, ma si regala. Panificare in questa maniera naturale, lenta e attenta, ci riporta a dei ritmi di vita dimenticati, e ci ricorda il significato profondo che il pane ha nella storia umana.







Io sapevi che...





LA FRUTTA SECCA FA BENE?

Un pugno di frutta secca al giorno fa vivere meglio e più a lungo. Questa è la conclusione di uno studio americano durato trent'anni, che torna a elevare la frutta secca da cibo svalutato e spesso dimenticato nell'alimentazioni di molti a vero toccasana per la salute a tutte le età. È indubbio, dunque, che rinforzi il sistema immunitario, aiuti a combattere il colesterolo e mantenere il benessere cognitivo, ma è tutta uguale?

La frutta secca può essere suddivisa in oleosa e disidratata; le caratteristiche nutrizionali cambiano notevolmente e anche la frequenza di consumo indicata.

La frutta secca oleosa, o lipidica, è tutta la frutta secca con guscio: pistacchi, noci, mandorle, nocciole, pinoli, castagne, anacardi, arachidi. Poverissima di acqua, ricca di grassi buoni e povera di zuccheri, è uno spuntino perfetto per fare il pieno di energia e vitamine stando lontani da prodotti industriali poco nutrienti. I suoi grassi o lipidi sono molto salutari perché protettivi per il sistema cardiovascolare: si tratta degli acidi grassi essenziali omega3, così definiti perché l'organismo non li può produrre da sé ma deve necessariamente introdurli con gli alimenti.

La frutta secca disidratata, invece, viene essiccata in modo naturale o con l'aiuto di essiccatori per garantire una conservazione più lunga; è ricca di zuccheri e povera di grassi. Albicocche, mele, ananas, banane, frutti rossi, uva, zenzero, cocco, uva sultanina sono alcuni esempi. Il processo di essiccamento porta a eliminare gran parte dell'acqua lasciando, nel frutto, la parte zuccherina; attenzione a non esagerare con la quantità, perché ha una densità calorica e un indice glicemico davvero alti rispetto alla frutta fresca

Durante le feste possiamo gustare la frutta secca di entrambi i tipi in un famoso dolce tipico natalizio: lo zelten. Oppure nel "pane di nocciole e frutta essiccata": la ricetta che trovate in questo numero di Spazio Tre.



PANE DI NOCCIOLE E FRUTTA ESSICCATA

La frutta che portiamo a tavola scandisce il passare dei mesi. Nonostante nella grande distribuzione non esistano stagioni, sappiamo come ciliegie e fragole ci facciano sentire i profumi della bella stagione, albicocche, pesche e angurie ci rinfreschino durante l'estate, le mele e i cachi profumino d'autunno e le arance colorino gli inverni. Sarebbe una buona abitudine essiccare una parte della frutta, che man mano matura, in modo da avere una buona scorta anche in inverno. Questo pane ricco e energetico, a base di frutta essiccata, è una merenda perfetta da portarsi dietro durante una gita invernale, da gustare quando si arriva sulla neve con il brulé caldo nel thermos.

È una preparazione lunga, con una lievitazione lenta, adatta ai giorni di vacanza in cui si ha più tempo.

IMPASTO: 1 ORA LIEVITAZIONE: 8 ORE



INGREDIENTI

- 300 g di acqua
- 100 g di farina di segale
- 350 g di farina 0
- 5 grammi di lievito
- 70 g di nocciole (o noci)
- 50 grammi di frutta essiccata (mele, pere, prugne, fichi, albicocche...)
- 10 g di sale





PANE DI NOCCIOLE E FRUTTA ESSICCATA



Come prima cosa tostate sempre le nocciole, o le noci, in forno. In questo modo si sprigiona l'olio naturale che contengono e l'aroma diventa molto più intenso.

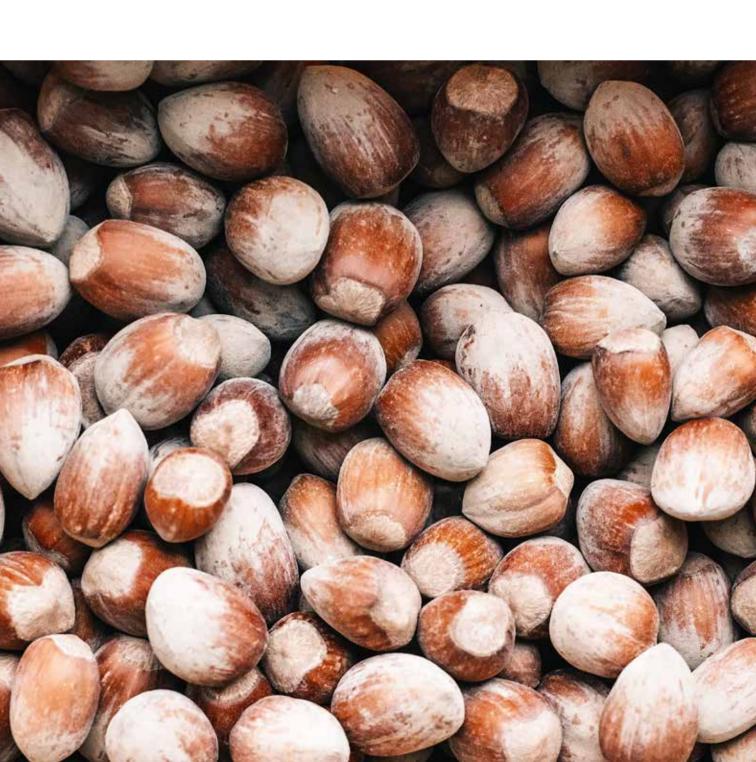
Nel frattempo mescolate il lievito con l'acqua. Aggiungete la farina di segale e la farina 0 e impastate velocemente, fino a che la farina non avrà assorbito i liquidi. Fate riposare l'impasto per mezz'ora. Passata la mezz'ora aggiungete un cucchiaio d'acqua e 10 g di sale e impastate bene. Mettete l'impasto a lievitare in una ciotola capiente coperta da un canovaccio ben bagnato, in un luogo tiepido, per circa 2 ore.

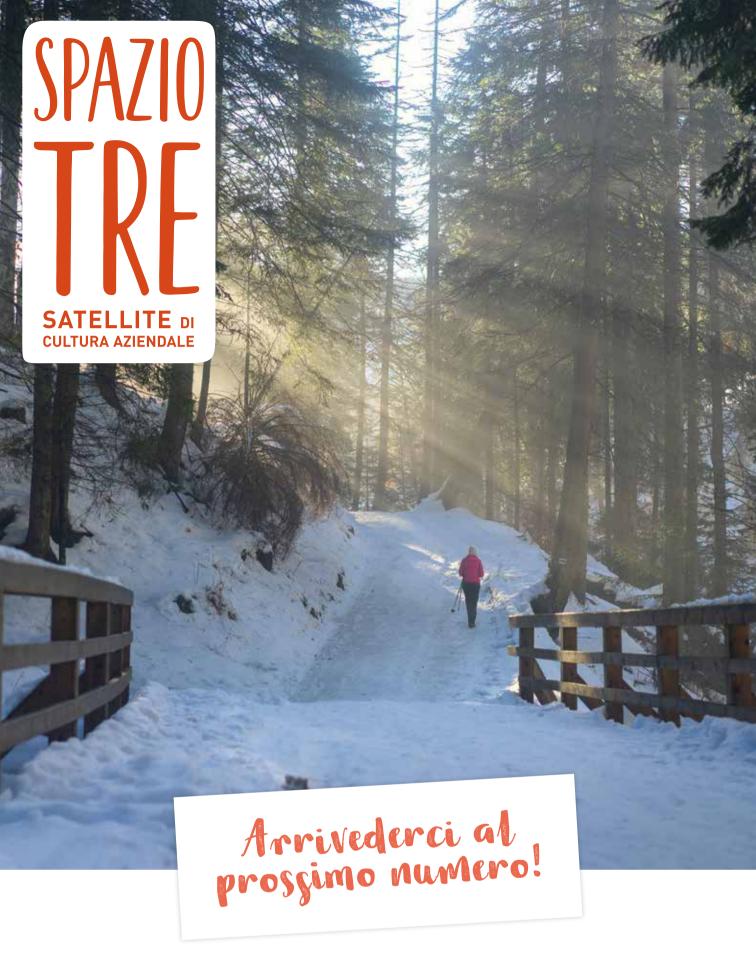
Passate le 2 ore aggiungete le nocciole la frutta essiccata, poi delicatamente, con le mani umide stirate e piegate l'impasto. La frutta deve amalgamarsi con l'impasto mentre fate le pieghe: impastate e piegate con pazienza e cura. Coprite nuovamente l'impasto e mettete a lievitare. Dopo altre 2 ore stirate e piegate e lasciate lievitare di nuovo.

Dopo altre 2 ore rovesciate l'impasto sul tavolo spolverato di farina e formate la pagnotta. Lasciate il tutto in un cestino da lievitazione ben infarinato, coprite con il canovaccio bagnato e lasciate fermentare ancora un paio d'ore in un luogo tiepido.

COTTURA

Infornate a 240° per i primi 15 minuti, poi abbassate a 200° e cuocete per un'altra mezz'ora.







Responsabile editoriale Elisa Pinna

Per questo numero si ringraziano Camilla Santagiuliana, Paolo Defant, Alessia Lorenzi, Martina Zampiero, Silvia Filosi, Chiara Moratti, Vea Carpi. **Grafica e impaginazione** Filrouge Studio

Stampa Grafiche Futura

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