

Editoriale

Care socie di Forum elle, Care lettrici e cari lettori,

prima di tutto ci tengo a dirvi: spero che voi, i vostri cari e i vostri conoscenti stiate tutti bene. O almeno tanto bene quanto lo consentono le difficili circostanze in cui ci troviamo. E se state affrontando delle avversità, vi invio i migliori auguri a nome di tutto il Comitato centrale. Vi auguriamo il meglio, tenete duro!

In questa edizione del Bulletin Forum elle abbiamo scelto degli argomenti che non riguardano il coronavirus, vorremmo infatti, una volta tanto, presentarvi qualcosa di diverso – ad esempio il nuovo Culinarium Alpinum di Stans, un centro per la gastronomia regionale unico in Europa. Inoltre, abbiamo avuto il piacere di parlare con il CEO Markus Laenzlinger, colui che ha inventato e ampliato «migrolino». E come sempre, vi offriamo molte notizie interessanti che parlano di donne.

Mi auguro che la lettura del nostro Bulletin vi regali momenti interessanti e di relax!

Beatrice Richard-Ruf



Beatrice Richard-Ruf
Presidente centrale
beatrice.richard@forum-elle.ch
www.forum-elle.ch

Sommario

02 *Tour de Suisse*
Notizie dalle sezioni.
Indirizzi/colophon

06 *Argomento*
Dominik Flammer,
autore e ricercatore
alimentare, parla
del Culinarium
Alpinum a Stans



12 *Ritratto*
Marianne Dozio,
Socia del
Forum elle Ticino



14 *Tema*
migrolino, una
storia di successo



18 *In breve*
Libri di donne e sulle donne

*Sezione Sciaffusa***9 e-mail e 38 foto – un record!**

Le socie di Sciaffusa amano muoversi con un programma pieno di attività e documentando tutto in modo esemplare. A Cesare quel ch'è di Cesare: Reni Leu merita davvero i nostri complimenti! Invia così tanto materiale, che per il Bulletin abbiamo potuto scegliere il meglio – dal semestre invernale ci ha mandato ben nove e-mail e 38 foto riguardanti in tutto sette eventi. Grazie! Le due meravigliose foto che vedete sono state scattate durante i preparativi del pomeriggio dedicato al lotto con un ricco aperitivo e regali dal «Babbo Natale segreto» di gennaio. Hanno partecipato 57 donne. I magici spuntini sono stati preparati di persona dalle donne del comitato direttivo.

*Sezione Basilea***Lavoro spirituale e poteri di autoguarigione**

Naturalmente la sezione Basilea non poteva sapere l'importanza che avrebbero avuto i poteri di autoguarigione e le difese naturali nel 2020. Per l'occasione erano stati invitati Bärbel e Sebastian Rockstroh, due naturopati di psicoterapia e ipnosi. Nella loro presentazione «Ascoltate! È la vostra anima che bussa» hanno trattato le cause nascoste dei malesseri fisici. In caso di dolori, allergie o disturbi del sonno queste a volte vanno ricercate anche nell'alimentazione, nel movimento (o nella mancanza di esso), in fattori ambientali e nello stress psicologico. I due terapeuti hanno spiegato l'influenza reciproca tra corpo e anima, traducendo per così dire i messaggi della psiche. E hanno illustrato come ci si può rafforzare da soli, attivare poteri di autoguarigione e vivere in modo più sano. Senza dubbio hanno dato diversi validi consigli di cui fare tesoro.

www.vitarium-rockstroh.de

Tour de Suisse

*Sezione Zurigo***Una passeggiata da sogno nel Giura**

Agiugno le socie di Zurigo si sono messe in marcia alla volta delle Gorges de l'Areuse, nel Giura di Neuchâtel, e oltre a impermeabili e bastoni da montagna, questa volta l'equipaggiamento comprendeva anche mascherine protettive per il viaggio in treno. La passeggiata di undici chilometri attraverso le gole inizia a Noiraigue e termina a Boudry. In circa 3 ½ ore si percorre in salita un dislivello di 80 metri e soprattutto in discesa uno di 320. A

metà percorso la gola si apre, e l'Hotel-Restaurant de la Truite (trota) prepara ottimi piatti a base di pesce. Quindi inizia la parte più bella della passeggiata. Più di 20 partecipanti hanno avuto modo di esplorare le romantiche Gorges de l'Areuse. Lungo il sentiero che si snoda tra le gole si godono viste sorprendenti di scroscianti corsi d'acqua che precipitano verso il basso, suggestive pareti rocciose e a tratti si ammira anche l'Arena des Creux du Van!

Sezione Alto Vallese

I cinque gnomi nel comitato direttivo

Nel Vallese sanno come festeggiare e divertirsi in compagnia. Che si tratti di celebrazioni in onore di nuove socie o del carnevale con gli gnomi del comitato direttivo. All'insegna del motto «Zwerge go go go» [in italiano «Gnomi go go go»], 220 donne hanno visitato il paese degli gnomi del Forum elle. Alla guida c'era la «Presidente gnoma superiore Ursi». Che ridere! «I cinque gnomi nel comitato direttivo» ha scritto sotto alla foto. A ciò si aggiunge la presentazione «Vi siete già fatte una bella risata oggi?», che si è tenuta ben due volte a gennaio nell'Alto Vallese. 65 hanno riso e sorriso grazie agli input umoristici di Nadine Anthamatten,



che lavora tra l'altro come coach del buonumore e del potenziale. Sono stati anche illustrati metodi e tecniche da sperimentare, ad esempio ridere con diversi suoni: ho-ho, ha-ha, hi-hi. Ed è

stato dimostrato perché ridere fa bene alla salute. Il divertente sito di Nadine Anthamatten si chiama www.humorwandern.ch («Escursioni con umorismo»). Un suggerimento per lei?

Sezione Neuchâtel

I segreti degli oli aromatici



Daniel Cochard è uno dei fondatori dell'ERA, l'Ecole Romande d'Aromathérapie di Losanna. Lui è un naturopata e insegna alla scuola per droghieri di Neuchâtel, impartisce corsi e tiene conferenze. La sezione Neuchâtel a gennaio ha quindi avuto il piacere di addentrarsi, guidata da un riconosciuto esperto, nei segreti degli oli eterici (huiles essentielles) e del loro utilizzo nella vita di tutti i giorni. Molti sono stati gli esempi presentati alle partecipanti, contentissime di poter imparare a riconoscere con

l'olfatto i diversi oli aromatici. Hanno inoltre avuto l'occasione di fare domande e di creare da sole uno stick olfattivo a base di oli aromatici. Una giornata interessante, conclusasi con una colletta. Il ricavato è stato donato a «La mesa de alegria» (Il tavolo del buonumore, Table du bonheur), un'organizzazione colombiana a favore dei bambini, di cui si occupa Daniel Cochard. Chi fosse interessato può trovare maggiori informazioni – incl. negozio online, blog e corsi offerti – su www.ecole-era.ch

Erbsenburger für 10 Milliarden Erdenbürger?

12. Konsumententagung

Mittwoch, 4. November 2020, 14.00 Uhr

Um den Hunger von dereinst 10 Milliarden Menschen zu stillen, sind auch Unmengen eiweisshaltiger Lebensmittel nötig. Tierische Produkte geraten aber aus verschiedenen Gründen zusehends in die Kritik. Muss die Politik eingreifen, um das Konsumverhalten zu ändern? Was ist von Erbsenburgern, Algensalat und kultiviertem Fleisch zu halten? Und wie verändert sich die Schweiz und ihre Land(wirt)schaft, sollte die Nutztierhaltung künftig stark sinken? Sachlich und ausgewogen liefern Expertinnen und Experten Antworten.



Prof. em. Dr.
Andreas Fischlin
Vizepräsident
Weltklimarat,
ETH Zürich

Dr. Franziska Schwarz
Vizedirektorin,
Bundesamt für Umwelt,
BAFU

Lukas Böcker
Doctoral student
at Laboratory of
Sustainable Food
Processing,
ETH Zürich

Dr. Melanie Loessner
Inhaberin vitamintexte

Manfred Bötsch
Berater für
Nachhaltigkeit und
Agrarexperte

Dr. Eliana Zamprogna
Chief Technology Officer,
M-Industrie

Anmeldung / Informationen:

Pandemiebedingt findet die Tagung dieses Jahr ausschliesslich per Online-Video-Direktübertragung statt.

Anmeldung und Informationen über folgenden Link:

www.konsumententagung.migros.ch

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Auskünfte: MIGROS-wirtschaftspolitik@mgb.ch

Tel. 058 570 33 15



Nell'era del coronavirus

*A causa del Covid-19 non è stato possibile svolgere molti eventi delle sezioni. Ci dispiace per voi! Incrociamo le dita e speriamo che il programma autunnale e invernale vada a buon fine! Dopo la nostra newsletter di giugno, abbiamo già ricevuto alcuni riscontri positivi da parte vostra. Vi diremo di più al riguardo nella newsletter di novembre. In questa pagina vi informiamo sul prossimo convegno dei consumatori FCM, che si terrà il prossimo 4 novembre e che era stato inizialmente programmato come evento dal vivo e online. A metà agosto è stata presa una decisione: per la prima volta il convegno dei consumatori FCM si terrà in modalità online. Maggiori informazioni sono disponibili nell'inserzione a fianco. **Restate in salute!***

12° Convegno dei consumatori FCM

Questa volta non parliamo di salsicce

Per il 2020 il convegno dei consumatori FCM ha scelto un tema scottante e interessante: le proteine. Vi sembra esagerato? Sbagliato! È in gioco infatti il futuro dell'alimentazione: se sulla Terra vivono 10 miliardi di persone, come si può fare in modo che abbiano proteine a sufficienza? Da dove si otterranno le proteine, se la produzione e la lavorazione della carne sono considerate sempre più problematiche?

Allevamento di bovini, produzione di mangimi e benessere animale – sono tutte parole chiave che danno da pensare a molte consumatrici e a molti consumatori. Cosa cui ha contribuito, non da ultimo, la pandemia del Covid-19. Nella nostra intervista da pagina 6 anche Dominik Flammer, autore e ricercatore alimentare, affronta la questione: «Il Covid-19 non avrà conseguenze a lungo termine sulla nostra alimentazione, ma già adesso ne vediamo alcuni effetti positivi» afferma. «Ancora non sappiamo bene da dove venga il Covid. Pensiamo che abbia avuto origine nei mercati di animali in Cina. E il maggiore scandalo in Europa è un mattatoio tedesco, che ogni mese macella decine di migliaia di maiali, e dove tutti i collaboratori si ammalano. Ciò risveglia paure primordiali. Anche coloro che prima compravano la carne più economica, cominciano a rifletterci. Ci siamo accorti che c'è qualcosa che non va. La questi-



one non è più solo il problema dei «poveri animali». Adesso ci rendiamo conto: ah, la cosa riguarda anche noi! Potremmo ammalarci. Non si tratta dell'idea romantica del progresso dell'essere umano. Ci sono crisi che fanno riflettere e che innescano un altro tipo di sviluppo.»

Il tema del Convegno dei consumatori FCM è ideale per il 2020: si intitola «Hamburger di piselli per 10 miliardi di persone?». La realizzazione del convegno è a cura della Direzione Politica economica insieme all'Istituto Europeo dell'Università di Zurigo. Il convegno si terrà il 4 novembre nel pomeriggio, ed è programmato come evento in loco e online.



Colophon

Editore: Forum elle, www.forum-elle.ch, Forum elle, www.forum-elle.ch, organo della Migros non statuario, apolitico e aconfessionale. **Testo e redazione:** Christine Lorient, www.christinelorient.ch
Layout: DEF Kallen Production GmbH **Stampa:** ZT Medien AG, Zofingen

La grande seduzione

Dominik Flammer è un autore e ricercatore alimentare. Da anni si occupa dell'eredità culinaria delle Alpi. La sua visione è diventata realtà a Stans: con il Culinarium Alpinum, un centro di competenza per la gastronomia regionale delle Alpi.

Dominik Flammer, il Culinarium Alpinum di Stans ha aperto i battenti. A cosa mira? Qual è la visione?

Il mio sogno è diventare un luogo di riferimento per l'intero arco alpino, un punto di incontro di cuochi e contadini. E affinché la collaborazione funzioni a dovere, questo incontro deve essere diretto, in modo da dare alle contadine e ai contadini nuove possibilità a lungo termine di vendere i propri prodotti a un prezzo giusto e in modo onesto. Cuochi e gastronomi avrebbero invece la possibilità di concentrarsi finalmente sulla regionalità e sulla varietà locale.

La collaborazione non va bene?

Al momento non esiste proprio. Detto in poche parole, i contadini hanno paura di varcare la soglia e i cuochi lavorano troppo. Per l'agricoltura Svizzera 20 anni fa c'è stata una leggera apertura verso l'economia di mercato. Ma i contadini e le contadine non sono mai stati formati nella commercializzazione dei propri prodotti e non dovevano preoccuparsi di nulla.

Si producono patate o ciliegie e basta?

... Sì, e magari si mette un cartello lungo la strada: «Ciliegie in vendita». Quando poi uno giunge al cortile, vede solo un cane che abbaia e non sa dove andare per comprare le ciliegie. Una volta raggiunta la porta di casa, vede tre campanelli senza nome... Naturalmente qualcosa è cambiato negli ultimi anni. Ma per un cambiamento davvero profondo serve di più. Serve collaborazione. Noi abbiamo creato un luogo proprio per questo.

È davvero il momento più favorevole per la gastronomia regionale?

Sì, addirittura si sta imponendo! Il Culinarium Alpinum è nato proprio perché stavo cercando di mettere insieme le due parti. L'agricoltura svizzera deve produrre ciò che ha un valore aggiunto. Non possiamo intervenire nel mercato dei cereali internazionale o realizzare l'autoapprovvigionamento. Con il mio lavoro desidero promuovere un'agricoltura in grado di vivere di ciò che produce, e che ne va fiera. Dobbiamo allontanarci dall'econo-

«Con il mio lavoro desidero promuovere un'agricoltura in grado di vivere di ciò che produce e che ne va fiera.»

mia pianificata e dai diktat sui prezzi, che non lasciano spazio alla creatività.

...Quindi per questo 40% ci deve essere una buona produzione?

Un'ottima produzione! E deve seguire criteri di sostenibilità, ossia servono percorsi di distribuzione brevi. I prodotti dovrebbero essere importanti a livello regionale e utilizzati localmente. E ci sarebbe bisogno di quanti più prodotti freschi possibile. Le cose fresche rappresentano un enorme problema per la logistica. Se importiamo prodotti conservati – e con questo intendo anche cereali o farina, ossia prodotti già lavorati – non è una tragedia. Ma dobbiamo introdurre nella catena del valore aggiunto molti prodotti freschi e regionali nel modo più sostenibile possibile. Solo così avremo un'agricoltura affidabile. Ecco perché i tempi sono maturi: la credibilità oggi è in primo piano. Termini quali sostenibilità e certificazione bio non servono a nulla se le consumatrici e i consumatori non si fidano. La fiducia negli alimenti in generale è pressoché inesistente. È questo che deve cambiare.

Ma il successo del biologico sta crescendo, giusto?

Sì, negli acquisti molte persone prestano attenzione a prodotti bio sostenibili. Ma ci sono dati che raccontano un'altra storia. Il Covid-19 non avrà conseguenze a lungo termine sulla nostra alimentazione, ma già adesso ne vediamo alcuni effetti positivi.

Quali?

Ancora non sappiamo bene da dove venga il Covid. Pensiamo che



abbia avuto origine nei mercati di animali in Cina. E il maggiore scandalo in Europa è un mattatoio tedesco, che ogni mese macella decine di migliaia di maiali, e dove tutti i collaboratori si ammalano, e la carne è un vettore. Ciò risveglia paure primordiali. Anche coloro che prima compravano la carne più economica, cominciano a rifletterci. Ci siamo accorti che c'è qualcosa che non va. La questione non è più solo il problema dei «poveri animali». Adesso ci rendiamo conto: ah, la cosa riguarda anche noi! Potremmo ammalarci. Non si tratta dell'idea romantica del progresso dell'essere umano. Ci sono crisi che fanno riflettere e che innescano un altro tipo di sviluppo. Lo stesso si può affermare anche per l'iniziativa sull'acqua potabile. Essa evidenzia qualcosa che un'intera élite economica non può cancellare. Cinque anni fa ne eravamo orgogliosi, tutti ritenevano che l'acqua del rubinetto

Informazioni personali

Dominik Flammer è ricercatore alimentare e autore di libri. Si occupa da trent'anni di storia dell'alimentazione. I suoi libri e film hanno ricevuto molti premi internazionali.

Il suo lavoro è incentrato sull'eredità culinaria delle Alpi, e in particolare sulla stretta collaborazione tra agricoltura e gastronomia. Dominik Flammer è titolare dell'agenzia zurighese «Public History Food» nonché spirito guida e responsabile di progetto del «Culinarium Alpinum» a Stans.

www.publichistory.ch



L'ipoteca per il luogo più bello del mondo.

Alla Banca Migros tutto è incentrato solamente su di voi e sulla vostra ipoteca. La nostra consulenza si concentra al 100% sulle vostre esigenze e inoltre beneficate anche di bassi tassi d'interesse. Informatevi subito al sito bancamigros.ch/ipoteca.

BANCAMIGROS

Contate su di noi.

di Zurigo, Basilea o Ginevra fosse migliore di qualunque acqua minerale. Buona quanto l'acqua di sorgente delle Alpi. Oggi sappiamo le percentuali di sostanze tossiche presenti persino nelle acque di sorgente. Siamo in grado di misurarle. E questo cambia tutto.

In Svizzera siamo orgogliosi della nostra acqua!

Per noi l'acqua è una componente fondamentale dell'alimentazione. È una questione profonda. Questa iniziativa sull'acqua potabile secondo me è quella più rivoluzionaria fra tutte le votazioni da anni e decenni a questa parte. Credo che ci siano possibilità che venga accettata. Almeno spero. Ciò cambierebbe il nostro modo di approcciarci all'agricoltura e alla produzione di alimenti in futuro.

Qual è il ruolo di noi consumatori o clienti di ristoranti?

Nonostante l'imminente recessione, viviamo in un Paese benestante, dove si pensa a come migliorare ulteriormente la propria vita. In passato è stato sempre così: quando

si vive un certo grado di benessere, il cibo acquisisce maggiore importanza. In Svizzera vi è un numero crescente di persone che affrontano la questione sotto diversi punti di vista. Questo ci riporta a Stans e al Culinarium Alpinum. Infatti, è questo il motivo per cui dobbiamo unire il know-how e gli interessi. In collaborazione con Pro Specie Rara abbiamo creato un giardino. Ciò interessa non solo i buongustai,

«La credibilità oggi è in primo piano.»

bensì anche persone con un giardino nella propria casa o sul balcone od orti comunali. Nonché coloro che vogliono saperne di più sulle piante e forse visitare anche il mercato di piantoni Pro Specie Rara. All'improvviso si raccolgono bietole colorate e pomodori gialli. Questo desta curiosità nei confronti della varietà, e si traduce in una prospettiva diversa, una percezione diversa e un tipo di acquisto diverso.

Culinarium Alpinum

Con il Culinarium Alpinum, l'eredità culinaria delle Alpi ha ora una casa. In un antico convento dei Cappuccini di Stans, nel Canton Nidvaldo, tutto ruota intorno all'enorme varietà dell'ambiente alpino. Con corsi, seminari, prodotti e ricette e una gastronomia che esplora l'eredità culinaria delle Alpi in ogni sua sfaccettatura. Nel Culinarium Alpinum ci sono un ristorante, un ostello con 14 camere, un giardino che è al contempo un paesaggio commestibile, una caciaia e un negozio.

www.culinarium-alpinum.com





Kneipp

Joyful by nature

La passione per le vette non conosce confini CON L'ARNICA

La pomata multiuso all'arnica ha un **intenso effetto** tonificante e rigenerante. Ideale dopo **le attività fisiche**, è particolarmente consigliata per gambe pesanti e stanche.

Trovate altri stimolanti impulsi su **kneipp.swiss**





Offrite quindi una specie di educazione per il popolo?

Forse, ma senza puntare il dito! Sono certo che sia meglio parlare di

«La fiducia negli alimenti in generale è pressoché inesistente.»

piacere e di convincere con la varietà, invece di dire: «Adesso devi mangiare cibi di stagione.» Bisogna in un certo modo sedurre. Mostrare, saper accattivare. Così facendo, sono le persone stesse a voler scoprire e imparare cose nuove. I nostri partner sono in possesso del know-how. Alcuni sono leader a livello mondiale, come ad esempio Pro Specie Rara nella biodiversità. Inoltre, la scuola alberghiera di Lucerna è uno degli istituti migliori al mondo. E la Società svizzera dei cuochi sforna sempre i cuochi più bravi del pianeta. Noi riuniamo il sapere, le conoscenze

specialistiche e creiamo un punto di incontro. È un intreccio che deve ampliarsi. Perché ciò rende felici. Ve ne è l'esigenza e nel Culinarium Alpinum siamo in grado di soddisfarla. Ne nasce uno scambio che può mettere in moto le cose e portare cambiamenti.

E noi come pubblico e clienti?

A voi offriamo gastronomia, alloggi, corsi e un giardino. Tutto ciò che cresce si può mangiare. Abbiamo preso a modello il paesaggio commestibile di Sigi Tatschl in Austria. Il nostro giardino diventa un biglietto da visita della varietà. Non è necessario andare al ristorante, visitare il nostro sito o seguire un corso. Basta entrare nel giardino aperto e scoprire con tutti i sensi ciò di cui parliamo.

Quindi conviene assolutamente riservarsi un'ora in più, quando si va allo Stanserhorn?

Certamente! Stans ha probabilmente una delle piazze di paese più belle di tutta la Svizzera. E lo dico io che sono straniero!

L'eredità culinaria delle Alpi

In dieci capitoli «Das kulinarische Erbe der Alpen» (L'eredità culinaria delle Alpi) racconta la varietà dell'alimentazione della regione alpina, le influenze dei pastori nomadi e il commercio globalizzato dell'età moderna nonché del cambiamento nella cultura dell'alimentazione nei momenti di emergenza. E di prodotti tradizionali, tecniche di produzione e dei produttori. Il libro è corredato da un ampio indice delle rarità gastronomiche alpine e da un registro con tutti i produttori e gli indirizzi di riferimento.

Maggiori informazioni al riguardo e su altri libri di Dominik Flammer sono disponibili nella sezione Food/Portfolio di

www.publichistory.ch



La dinamica

Marianne Dozio (84) era socia di Forum elle prima ancora che si chiamasse così: il punto di incontro del «Club delle Donne» era la Migros. Ancora oggi Marianne Dozio è membro della sezione Ticino. Vive con suo marito a Montagnola.

«È stata fortunata a beccarmi. Stavo facendo le valigie! Partiamo per Lenzerheide per qualche giorno di vacanza. Ma va bene, facciamo due chiacchiere. Devo solo prendere una sedia. Non posso più stare troppo tempo in piedi. Sa, le gambe! Anche se fino all'anno scorso sono andata ogni anno per un paio di giorni da sola nella nostra baita isolata. Davvero magnifico, mi creda! Che tranquil-

lità, che pace... Sta in Val Morobbia e per fare l'ultimo pezzo di strada bisogna camminare a piedi per una buona oretta. Mio marito era preoccupato e voleva che smettessi di andarci. Allora gli ho detto: «Va bene allora andiamo a Lenzerheide in un hotel, e mi faccio viziare un po'!» Adesso non vedo l'ora di andarci.

Siamo sposati da 60 anni. Mio marito ha 86 anni, fa l'orafo, e va ancora a lavorare tutti i giorni. Ne ha bisogno, gli fa bene. Abbiamo un figlio e una figlia e quattro nipoti. Io sono della valle del Reno, sono nata a Sevelen, ma da quando mi sono sposata non ci sono più tornata. I miei genitori si sono trasferiti a Zurigo, dove c'era lavoro. Quindi da piccola sono cresciuta a Seebach e Oerlikon. Ho studiato per diventare venditrice di bigiotteria e più tardi ho trovato un posto in ufficio – nella stessa azienda dove lavorava il mio futuro marito! All'inizio lui non parlava tedesco e io non sapevo l'italiano. Ogni giorno ci insegnavamo a vicenda cinque parole nuove. Oggi naturalmente parlo anche il dialetto ticinese. È da tanto che il Ticino è la mia casa. Dopo il matrimonio abbiamo vissuto prima a Zurigo, ma mio marito aveva nostalgia del suo paese. Voleva tornare in Ticino. Ci ho pensato per sei mesi e poi gli ho detto: «Se trovi un bell'appartamento per noi, allora vengo.» Deve capire: all'epoca non era per niente scontato! Zurigo era più sviluppata del Ticino. Mi ero abituata ad alcune comodità. Ad esempio avevamo già un bagno. All'inizio non è stato facile. Ci è voluto un po' per essere accettati. E avevo rinunciato a delle cose:

mi piaceva ballare, avevo una cerchia di amici, giravo spesso in bicicletta e con le amiche, sciavo o andavo al lago. Nel 1969 abbiamo costruito la nostra casa a Montagnola, dove era cresciuto mio marito. Nella nostra zona ci sono poche persone, e tanti alberi. Infatti, molte delle abitazioni sono case per

«Sentivamo sempre le donne ridere.»

le vacanze con le imposte chiuse. Aiutavo mio marito in negozio e mi occupavo della contabilità, però da casa. Questo a volte mi pesava, ma i nostri figli erano più contenti. Ecco perché insieme a un'amica sono andata nella scuola del club Migros a cucire e lì vicino c'era il Club delle Donne. Sentivamo sempre le donne ridere! Finché ho detto: «Vieni, andiamo anche noi.» Era il 1972. Ancora oggi partecipo volentieri al Forum elle. E devo ammettere che Gaby è bravissima! È tutto sempre super organizzato. Quando l'Assemblea generale si teneva nella Svizzera tedesca, diceva spesso: vieni anche tu, il tedesco lo parli. E allora mi aggregavo volentieri e facevo una gita. Ma adesso devo andare un po' avanti. Voglio mettere in ordine e pulire, prima che partiamo. In queste cose resto sempre la tipica 'svizzera tedesca'. È stato un piacere parlare con lei. *Adie. Tanke!»*

Avete anche voi una **collega di Forum elle** che è socia da decenni e desidera raccontarci qualcosa della sua vita? Allora scrivete alla redazione a info@forum-elle.ch

9'704'476 cornetti

In dodici anni da zero a 320: migrolino è una storia di successo di prim'ordine – non solo per gli incredibili 10 milioni circa di cornetti venduti nel 2019. Motivo più che sufficiente per parlare con il capo di migrolino Markus Laenzlinger.

La conversazione si è svolta nella prima fase del coronavirus. Nella hall della centrale migrolino di Suhr AG ci è stata misurata la febbre e abbiamo dovuto compilare un modulo. Markus Laenzlinger arriva raggiante con la giacca sul braccio, accompagna i visitatori nella caffetteria e ordina un'acqua minerale, dimostrando di avere ottime qualità di anfitrione. Ben presto viene fuori che da un lato le ha imparate, dall'altro sono nel suo

«Il mio capo ha detto: Fanne qualcosa di buono.»

DNA: Markus Laenzlinger viene dal settore alberghiero. Si è diplomato presso la scuola alberghiera di Losanna e in seguito ha anche fatto un MBA. E ancora oggi affronta le cose sempre dalla posizione di chi presta un servizio. La chiama la mentalità da concierge. Che ancora oggi non lo abbandona, come si può chiaramente osservare.

migrolino è una realtà molto interessante, sia perché rappresenta una storia di successo dall'ideazione fino agli attuali 320 negozi migrolino con circa 160 collabora-

tori nella centrale e circa 2200 presso i partner in franchise, sia perché mostra gli interessanti cambiamenti nella società e nell'economia, rispecchiando il modo in cui, dalla metà degli anni '90, viviamo, lavoriamo e ci muoviamo. Si dovrebbe scrivere un libro al riguardo.

Sviluppare le stazioni

Markus Laenzlinger è stato fin dall'inizio uno dei promotori e dei creatori. È entrato nelle FFS per occuparsi degli immobili destinati alla gastronomia in stazione: 110 buffet in stazione e 35 ristoranti con personale. Era il tempo in cui le stazioni venivano automatizzate e quindi le fermate venivano chiuse. Markus Laenzlinger: «Il mio capo ha detto: Fanne qualcosa di buono. Abbiamo allestito un portfolio, sapendo come potevamo sviluppare le grandi stazioni e quali fermate andavano chiuse. La domanda era: Cosa ci facciamo?» In Olanda c'erano già i convenience store, piccoli negozi in cui era possibile comprare un biglietto, fare piccole commissioni e bere un caffè. Laenzlinger ha concettualizzato questa idea e si è messo al lavoro. Fino alla fondazione di migrolino nella forma giuridica di SA nel 2018, il percorso è stato lungo e talvolta complicato, e la storia va oltre i limiti di questo testo.



Ci sono voluti anni prima che migrolino entrasse nel mercato. E la strada è stata piena di ostacoli. Markus Laenzlinger: «All'inizio eravamo un team di sei, sette persone. E il mio lavoro era solo acquisizione, acquisizione, acquisizione. Poi mi sono reso conto che avevamo bisogno di una struttura. Ossia: tutto nello stesso posto, un magazzino proprio in cui integrare la Migros e per l'acquisto diretto dei prodotti Migros. Così siamo venuti a Suhr. In un primo momento lavoravamo ancora manualmente, oggi è tutto automatizzato.»

Attualmente sono 320 i negozi migrolino, a luglio è stato introdotto l'ultimo concetto – i mini-negozi «mio» – e nel 2019 è stato raggiunto un record con 9'704'476 cornetti: sono il prodotto più venduto. Ma la storia non finisce qui. In Giappone, racconta Laenzlinger, dove gli affitti sono elevati, le abitazioni piccole e

le cucine minuscole, non esistono più i grandi supermercati. Vi sono invece «piccoli alimentari», che in un certo senso sono i frigoriferi distaccati delle piccole abitazioni.

«Potrebbe essere interessante.»

Si vede che il CEO di migrolino riflette volentieri su queste cose. «Potrebbe essere interessante!» La tendenza alla vicinanza dei negozi – che siano presso le aree di servizio o meno – si potrebbe considerare anche da noi. Markus Laenzlinger: «Forse non si raggiungono gli stessi fatturati, ma se si distribuiscono bene le ubicazioni, si può arrivare ovunque.» Soprattutto là dove si trovano le persone. Una cosa è certa: sia le idee che il lavoro non gli mancano.

Informazioni personali

Markus Laenzlinger è il CEO di migrolino SA. Ha sviluppato migrolino e dirige l'azienda dal 2008. Originariamente lavorava nel settore alberghiero, poi è entrato nella direzione per l'uso commerciale di immobili FFS come responsabile di tutte le attività di gastronomia e della loro trasformazione in altri usi. Da ciò è nata Cevanova, una joint venture di FFS, Migros e Valora – che più tardi è diventata migrolino. Markus Laenzlinger vive a Suhr AG, è sposato e padre di sei figli.

migrolino



migrolino in cifre

Migrolino SA gestisce i propri negozi con partner in franchise come soluzione standalone o in aree di servizio con partner quali Shell, Socar o Picadilly. L'offerta comprende prodotti convenience freschi, articoli di marca, prodotti Migros e migrolino e servizi. Il nuovo concetto di mini-negozi «mio» intende colmare la lacuna tra convenience store e chioschi.

- Fondazione nel 2009
- Oggi consociata al 100% della FCM
- 320 negozi in tutta la Svizzera
- 156 collaboratori nella centrale di Suhr AG
- Circa 2200 collaboratori nel sistema di franchise
- Novità: «mio», il mini-negozio, aperto a luglio 2020 a Dietikon



Iris Della Bruna

**Direttrice migrolino
Sant'Antonino TI
7 collaboratori, 1 apprendista**

«Dirigo questo migrolino da soli due anni. Originariamente lavoravo in ambito commerciale. Ho lavorato in banca, come segretaria presso le FFS e con mio marito ho gestito per 15 anni una panetteria/pasticceria in proprio. Sono arrivata a Sant'Antonino inizialmente con un grado di occupazione del 30% nell'amministrazione. In seguito, sono diventata partner in franchise del negozio. Mi piace molto la varietà di questo lavoro. Ci parto ogni mattina con grande piacere, veramente. Sulla superficie del negozio (complessivamente 119 m²) gestiamo 14 pompe di benzina, un grande impianto di lavaggio, 5 box con aspirapolvere e 3 box di lavaggio. Ciò garantisce molta variazione. Io abito qui vicino. È un grande vantaggio, non solo per me. I miei collaboratori sanno che possono chiamarmi in qualunque momento, se hanno bisogno di me. Il rapporto tra di noi, e con i nostri clienti, è molto gradevole e familiare. È stata una grande sfida affrontare il franchising a 50 anni. Ma ne è valsa la pena. Sono molto contenta della decisione presa!»



Elvan Can

Direttrice migrolino a Lenzburg (stazione) e a Zurigo HB
20 collaboratori (10 in ogni negozio)

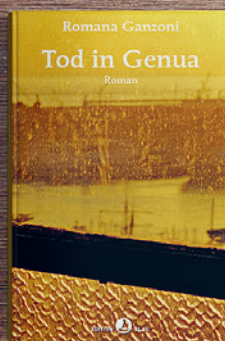
«Ero molto giovane quando ho cominciato: a 23 anni mi sono messa in proprio per la prima volta e ho gestito per 10 anni il «Coop Pronto» a Mägenwil. Partendo da zero ho portato il negozio al massimo. Poi nel 2016 è arrivato il momento di cambiare. E mi hanno chiesto di andare a Lenzburg. Il negozio era stato appena aperto. Io abito nelle vicinanze, ho messo insieme un team straordinario e sono partita. Desidero fare sempre tutto al meglio, per tutti: le clienti e i clienti, il negozio, i collaboratori, mio figlio... Io sono fatta così: il migrolino della stazione di Lenzburg si è messo subito sui binari giusti, e io avevo ancora del potenziale e ancora più energia. Perciò tre mesi dopo ho rilevato anche il negozio nella stazione di centrale di Zurigo. Il franchising è perfetto per me! Noi siamo partner di migrolino, lavoriamo insieme, investiamo, ma il negozio è a nostra disposizione. Negli ultimi 14 anni ho imparato moltissimo! Ho le spalle sempre più larghe e questo mi piace. Faccio il mio lavoro con il cuore e la passione.»



Sylvaine Mariétan

Direttrice migrolino Conthey VS
13 collaboratori più
3 studenti nel fine settimana

«Ho lavorato con migrolino sin dall'inizio, e ormai sono 12 anni! Mi è balzato all'occhio che stavano costruendo. La cosa mi ha incuriosito e mi sono candidata. Ed ecco fatto. Svolgevo un'attività indipendente già prima di migrolino, ma era tempo di svoltare. Considerando l'intero arco di tempo, il cambiamento è enorme. Siamo partiti dal niente e poi ogni anno c'è stata una forte crescita. È una bella esperienza quella di costruire qualcosa da zero. All'inizio potevamo contare solo sulle nostre forze, dovevamo imparare molto da soli e a volte anche improvvisare. Oggi c'è la M-Academy, che offre corsi di formazione per nuovi collaboratori. Ormai abbiamo una buona clientela fissa, per altro anche del quartiere. E in più i turisti e le persone di passaggio. Abbiamo la fortuna di avere clienti molto simpatici. Molti di loro li conosciamo personalmente. La responsabilità e la disponibilità possono anche essere uno stress. Ma d'altra parte: si è indipendenti e allo stesso tempo si gode di una certa sicurezza. È un'esperienza straordinaria!»



Club di lettura della sezione Winterthur

Donne che leggono libri di donne

Dieci donne si ritrovano una volta al mese. In un primo momento ciascuna presenta alle altre un libro o un articolo che le è piaciuto, e che raccomanda come lettura. Oppure propongono un tema che le interessa particolarmente. «C'è spazio per tutto, anche se con un'attenzione particolare ai libri che ci commuovono e ci interessano», spiega Ruth Loosli, che tre anni fa è diventata la direttrice del club, «perché io stessa sono una lettrice insaziabile». In un secondo momento lei stessa presenta un libro che consiglia di leggere. Il gruppo all'interno della sezione Winterthur è nel frattempo molto affiatato. «Si crea un'atmosfera molto vivace e quando ci salutiamo dopo 90 minuti ci sentiamo rinfancate e non vediamo l'ora che arrivi l'incontro successivo.» Le raccomandazioni personali di Ruth Loosli sono: Dana Grigorcea «Die Dame mit dem maghrebinischen Hündchen» (Dörlemann Verlag, 2018), Romana Ganzoni «Tod in Genua» (Rotpunktverlag, 2019) e Ariela Sarbacher «Der Sommer im Garten meiner Mutter» (Bilger Verlag, 2020). www.doerlemann.com, rotpunktverlag.ch, bilgerverlag.ch

Siete socie di una sezione nella Svizzera romanda e in Ticino? In tal caso saremo liete di ricevere una vostra raccomandazione: schreiben@christineloriot.ch al più tardi entro dicembre di quest'anno.

Un tesoro da Zurigo

Terra Incognita

A inizio estate il tema del razzismo è tornato al centro dell'attenzione in Svizzera e in molti altri Paesi. Numerose librerie hanno colto l'opportunità di presentare libri attuali sul tema, ad esempio quello della scrittrice inglese Reni Eddo-Lodge («Perché non parlo più di razza con i bianchi») o della tedesca Tupoka Ogette («Exit Racism»). La casa editrice Limmatverlag di Zurigo offre ancora pochi esemplari di un gioiello quasi andato perduto: «Terra Incognita» racconta del «punto d'incontro delle donne nere» che esisteva a Zurigo dal 1993 e del lavoro delle attiviste di allora. Davvero impressionante! Edito da Shelley Berlowitz, Elisabeth Joris e Zeedah Meierhofer-Mangeli (2013).

www.limmatverlag.ch

Cosa abbiamo scoperto per voi a Ginevra

Piattaforma di letteratura nera

Afrolitt' mira ad essere una piattaforma bilingue (francese e inglese) che promuove l'interrogazione, la riflessione comune e la condivisione sulla base delle opere letterarie



dell'Africa subsahariana e della sua diaspora nera. Le sue attività, che si svolgono a Losanna, Ginevra e Accra, consistono in gruppi di lettura,

eventi letterari, un blog e una serie web. Pamela Ohene-Nyako, la fondatrice di Afrolitt', è nata nel 1991 in Svizzera e vive a Ginevra. Ha conseguito la laurea in relazioni internazionali e il master in storia generale presso l'Università di Ginevra. Collabora regolarmente con il Salone africano della Fiera del libro e della stampa di Ginevra.

www.afrolitt.com

Cosa abbiamo scovato nel Ticino

La casa editrice di Elisabeth Alli

Non c'erano dubbi: se il Bulletin Forum elle desidera occuparsi di libri e donne nere in Svizzera, nella nostra ricerca dovevamo perlustrare anche il Ticino. Nata 14 anni fa, la casa editrice sbook di Elisabeth Alli pubblica libri illustrati per bambini sulla Svizzera e sul mondo in italiano, francese e tedesco. Elisabeth Alli è una giornalista e regista TV, ha un



dottorato riguardante l'ambito «Bambini e marketing» ed è mamma di tre figli. I suoi genitori sono originari della Nigeria, lei è nata nel 1970 nel Ticino. All'epoca in Nigeria era in atto la guerra del Biafra. Elisabeth Alli è rimasta in Svizzera, la sua famiglia è tornata in patria.

www.sbook.ch

www.e-alli.ch

Donne nere a Bienne

I will be different every time

Il nuovo libro sulle donne nere a Bienne racconta un pezzo della «Black History» in Svizzera (Verlag Die Brotsuppe, 2020). Dà visibilità alle donne con le loro voci, la loro biografia, la loro mentalità, le loro prospettive e le condizioni di vita di cui raramente si parla in Svizzera. Questo libro intende cambiare le cose. Le donne della diaspora africana a Bienne raccontano la loro vita e le loro esperienze. Edito da Franziska Schutzbach, Fork Burke e Myriam Diarra.

www.diebrotsuppe.ch

Numero

100

La grande autrice della Svizzera occidentale

Yvette Z'Graggen (1920–2012)

è nata 100 anni fa a Ginevra.

Il suo ultimo romanzo «Juste avant la pluie»

è stato pubblicato da poco dalla casa editrice

Lenos in lingua tedesca. Da non perdere è anche

il documentario del regista della Svizzera occidentale Frédéric

Gonseth (2017): «Yvette Z'Graggen: Une femme au volant de sa vie» («Una donna al volante della propria vita»).

www.lenos.ch

Con oltre **320**
shop
migrolino

sempre presenti
in caso di bisogno!

