



Il mensile per i soci Unicoop Tirreno ■ euro 1,50

aprile 2015 anno XXIV

245

SEGUI IL MARCHIO

Stessa qualità, ma prezzi ancora più bassi per 500 prodotti a marchio. La spesa in Coop costa meno, tutti i giorni.



Nuove Coop crescono

■ Grazie al progetto Unicoop Tirreno Startup

Qua la zampa

■ Amici animali tutto si fa per loro

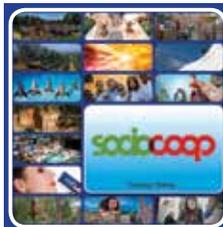
Piccolo e vaccinato

■ Come e se vaccinare i bambini

Seguire a ruota

■ Guida all'acquisto delle biciclette per bambini





SOLO PERTE

RACCOLTA PUNTI 2015-2016
VALIDA SOLO PER
I SOCI UNICOOP TIRRENO

Per conoscere tutti i premi:
www.catalogosoci.unicooptirreno.coop.com



Linear
ASSICURAZIONI ONLINE



LINEAR ASSICURAZIONI

Linear, l'assicurazione online del Gruppo Unipol, è la compagnia con cui puoi risparmiare sull'RC Auto.

I punti Coop saranno riconosciuti a tutti i Soci che comunicheranno il proprio numero di tessera al momento della richiesta del preventivo o del rinnovo della polizza: in caso contrario non sarà possibile ottenere l'accredito dei punti.

In caso di frazionamento del premio in più rate, i punti verranno accreditati tutti al pagamento della prima rata.

Iniziativa valida fino al 29 febbraio 2016 e non cumulabile con altre promozioni.

Prima della sottoscrizione leggi il regolamento completo dell'iniziativa su www.linear.it/coop.

Chiedi un preventivo gratuito e non impegnativo per la tua RC Auto a LINEAR l'assicurazione online del Gruppo Unipol. La Compagnia dal 2008 ha già regalato ai Soci Coop oltre 400 milioni di punti. Scopri i vantaggi che Linear ti riserva.

Vai su www.linear.it/coop

Passaparola: con la tua carta SocioCoop i punti si possono moltiplicare fino a 5 volte.

Nuovi Contratti

Tipologia	Punti accumulati
autovettura ad uso privato	2.000
motociclo ad uso privato	600



ACCUMULA

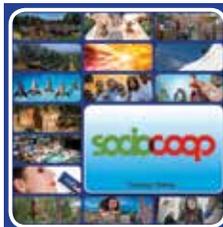
Rinnovi Contrattuali

Tipologia	Punti accumulati
autovettura ad uso privato	600
motociclo ad uso privato	300



ACCUMULA

Se hai già una polizza Linear, puoi rinnovarla pagando direttamente alle casse Coop nei punti vendita toscani e laziali.



SOLO PERTE

**RACCOLTA PUNTI 2015-2016
VALIDA SOLO PER
I SOCI UNICOOP TIRRENO**

Per conoscere tutti i premi:
www.catalogosoci.unicooptirreno.coop.com



EXPLORA, IL MUSEO DEI BAMBINI DI ROMA

1 ingresso a Explora



**800
punti**

SPENDI

Buono valido per il ritiro presso i punti vendita di Unicoop Tirreno di 1 biglietto gratuito di ingresso dai 3 anni in su a Explora, il Museo dei Bambini di Roma.

Scadenza buono 31 maggio 2016.

Prenotazione obbligatoria allo 06 3613776 weekend, festivi e vacanze scolastiche. I bambini sotto i 12 mesi entrano GRATIS.

Aperto dal martedì alla domenica con quattro turni di visita di 1 ora e 45 minuti:

10.00 - 11.45 (eccetto agosto)	
12.00	- 13.45
15.00	- 16.45
17.00	- 18.45

Cos'è Explora? Un Museo a misura di bambino con giochi e allestimenti interattivi su scienza, ambiente, comunicazione, società, economia e nuove tecnologie per capire la realtà di tutti i giorni, 2.000 mq di allestimenti interattivi per giocare, sperimentare, divertirsi, crescere e imparare.

In ogni area del Museo è segnalata la fascia d'età (0-3 anni, 3-5 e 6-12 anni) per cui è stato realizzato l'allestimento.

Il Museo si sviluppa su due piani:

- piano terra: installazioni permanenti, area "Piccoli Exploratori" per i bambini da 0 a 3 anni, spazio laboratori "Lavori in corso".
- primo piano: mostre temporanee.

L'area Piccoli Exploratori e le mostre temporanee sono incluse nel biglietto di ingresso al museo. Consultare nel calendario sul sito i giorni in cui sono offerti i laboratori tematici.

Explora offre anche:

- laboratori creativi e scientifici
- giornate tematiche ed eventi privati
- feste di compleanno
- campus durante le vacanze scolastiche
- letture animate nel bookshop
- visite per scuole
- laboratorio "Officina in cucina" nell'edificio "cucina", accanto al padiglione espositivo

Per aperture/chiusure eccezionali e per variazioni di orario di ingresso consultare sempre www.mdb.it.

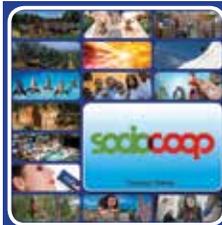
Shop, ristorante, bar, parcheggio riservato ai visitatori (1,00 euro).

Per informazioni e prenotazioni: 063613776

info@mdb.it, biglietteria@mdb.it, www.mdb.it.

Seguici su:





SOLO PERTE

**RACCOLTA PUNTI 2015-2016
VALIDA SOLO PER
I SOCI UNICOOP TIRRENO**

Per conoscere tutti i premi:
www.catalogosoci.unicooptirreno.coop.com

socibcoop
Unicoop Tirreno

italia
in miniatura
Il Parco Tematico
RIMINI

costa parchi
edutainment



ITALIA IN MINIATURA

Ingresso adulto
Italia in Miniatura



1.100
punti

SPENDI

Italia in Miniatura, il parco tematico dedicato all'Italia ed alle sue bellezze.

Dal 1970 fa sognare gli Italiani grazie al suo nucleo storico, costituito da 273 meraviglie architettoniche italiane ed europee, perfettamente riprodotte in scala su un'area complessiva di 85.000 mq, circondate da oltre 5.000 veri alberi in miniatura e da attrazioni originali e suggestive come Venezia, Canoe, Scuola Guida Interattiva, SlingShot, Pinocchio, Pappamondo e Luna Park della Scienza.

Buono valido per il ritiro gratuito di un biglietto di ingresso adulto individuale per la stagione 2015 o 2016. I bambini sotto il metro di altezza entrano GRATIS.

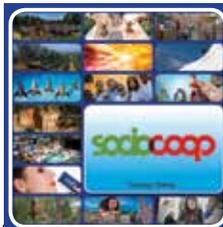
Torni gratis tutte le volte che vuoi.

Il buono potrà essere utilizzato per la stagione 2015 o 2016.

ITALIA IN MINIATURA: aperto tutti i giorni dal 28 marzo al 4 ottobre. Ottobre, novembre e dicembre aperto fine settimana e tutti i giorni dal 26 dicembre al 6 gennaio 2016.

Per informazioni:

Per il calendario corretto, visitare il sito internet ufficiale del parco.
Italia in Miniatura - 0541 736736
www.italiainminiatura.it



SOLO PERTE

**RACCOLTA PUNTI 2015-2016
VALIDA SOLO PER
I SOCI UNICOOP TIRRENO**

Per conoscere tutti i premi:
www.catalogosoci.unicooptirreno.coop.com



PARCO ARCHEOLOGICO DI BARATTI E POPOLONIA

In Toscana, ripercorri la storia dell'unica città etrusca sul mare.

Il parco, che fa parte del sistema di Parchi e Musei della Val di Cornia, è un vero e proprio museo all'aperto luccicante di scorie ferrose, che testimoniano l'imponenza della città industriale etrusca. La spiaggia è punteggiata dalle tombe a tumulo della grande necropoli etrusca di San Cerbone, mentre le prime colline affacciate sul mare conservano le tracce delle antiche cave e delle tombe scavate nella roccia, nella necropoli delle Grotte. Dominano il golfo i resti dell'Acropoli della città antica. I percorsi, oggi come nell'antichità, seguono strade basolate, attraversano boschi e macchia mediterranea e si aprono su inaspettati scorci rivolti verso l'Isola d'Elba. Uno di questi tracciati si spinge fra i boschi del promontorio per raggiungere i ruderi del monastero benedettino di San Quirico. Infine, l'archeologia "prende forma" nei laboratori creativi di archeologia sperimentale, attivi presso il Centro di Archeologia Sperimentale nei fine settimana primaverili e in estate.

Servizi disponibili:

ParcheoCard per la visita a tariffe agevolate di tutti i Musei e i Parchi archeologici del sistema Parchi Val di Cornia; Visite guidate incluse nel biglietto d'ingresso; Centro di Archeologia Sperimentale incluso nel percorso di visita; Percorsi Trekking; Accoglienza e Bookshop; Bar-Ristorante; Aree attrezzate pic-nic; Parcheggio gratuito.

I bambini fino a 6 anni entrano gratis. **Il buono potrà essere utilizzato per la stagione 2015 o 2016**, a partire dal 5 aprile 2015, nei fine settimana di aprile e maggio, nei ponti primaverili e dal 1° giugno al 15 settembre secondo il calendario di apertura del Parco.

Il calendario completo dei giorni di apertura è consultabile sul sito www.parchivaldicornia.it.

Ingresso Parco Archeologico



900
punti

SPENDI

Ingresso Ridotto Parco Archeologico



700
punti

SPENDI

Ingresso Famiglia Parco Archeologico



2.000
punti

SPENDI

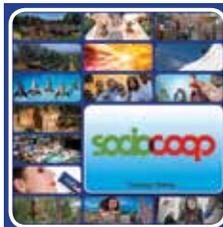
Buono valido per il ritiro gratuito di un biglietto visita completa del Parco con servizio guida.

Buono valido per il ritiro gratuito di un biglietto RIDOTTO con visita completa del Parco e servizio guida (bambini 6-14 anni, adulti oltre 65 anni).

Buono valido per il ritiro gratuito di 1 biglietto FAMIGLIA con visita completa del Parco e servizio guida (da 3 a 5 persone - 2 adulti e 3 ridotti).

Parchi Val di Cornia:
Tel. 0565 226445 / Fax 0565 226521
prenotazioni@parchivaldicornia.it
www.parchivaldicornia.it

Parco Archeologico di Baratti e Populonia
località Baratti, 57025 - Piombino (LI).



SOLO PERTE

**RACCOLTA PUNTI 2015-2016
VALIDA SOLO PER
I SOCI UNICOOP TIRRENO**

Per conoscere tutti i premi:
www.catalogosoci.unicooptirreno.coop.com



LA STRADA DEL VINO E DELL'OLIO COSTA DEGLI ETRUSCHI

**1 ingresso
Le Strade del Vino**



**900
punti**

SPENDI

Buono valido per il ritiro di un biglietto adulto per la visita guidata a una cantina con degustazione di vini.

Scadenza voucher 31 maggio 2016

**1 ingresso
Le Strade del Vino**



**900
punti**

SPENDI

Buono valido per il ritiro di un biglietto per la visita guidata al frantoio o all'apicoltura con degustazione dei loro prodotti. I bambini fino a 5 anni compresi entrano GRATIS.

Scadenza voucher 31 maggio 2016

**1 ingresso
Le Strade del Vino**



**1.700
punti**

SPENDI

Buono valido per il ritiro di un biglietto adulto per la visita di una azienda con degustazione di vini e di prodotti tipici.

Scadenza voucher 31 maggio 2016

I vini e gli olii della costa degli Etruschi.

La Strada del Vino e dell'Olio Costa degli Etruschi copre un percorso che supera i 150 km di lunghezza lungo la costa tirrenica e l'Isola d'Elba nella Provincia di Livorno, raggiungendo una parte della Provincia di Pisa.

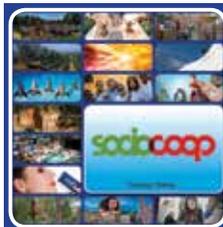
In questa zona si può degustare un calice di vino in una delle cantine immerse tra i vigneti e il verde della "macchia" mediterranea, ma con l'azzurro intenso del mare sullo sfondo, visitare un frantoio imparando a riconoscere oli provenienti da differenti varietà e assaporare la saporosa cucina toscana nei ristoranti circondati dalla calda accoglienza di un agriturismo. Siamo in quella parte di Toscana in cui la rivoluzione italiana del vino ha avuto inizio con il precursore dei "Super Tuscans", il Sassicaia, e proseguito con le iniziative dei tanti viticoltori di questo territorio sparsi nelle cinque zone DOC del territorio, arricchito da una pregevole produzione di oli d'oliva e da prodotti gastronomici di qualità impiegati nella ricca cucina locale.

Le Doc della Strada del vino

La prima zona DOC che si incontra arrivando da nord è quella del Terratico di Bibbona, la DOC più giovane, dove grandi aziende e piccoli produttori hanno già iniziato a produrre vini di ottima qualità. Subito dopo troviamo la DOC Montescudaio, in Provincia di Pisa, una zona più collinare e fresca dove i vini sono eleganti e profumati, a tratti quasi austeri. Dopo pochi chilometri si entra in piena Bolgheri DOC, patria del Sassicaia e di altri grandi vini protagonisti della storia enologica italiana degli ultimi anni. Passando lungo il filare di cipressi cantato dal Carducci, dichiarato monumento nazionale, e arrivando a San Guido, si trova la cantina del Sassicaia e l'ufficio informazioni della Strada del Vino e dell'Olio. Scendendo verso sud, si entra nella DOC Val di Cornia dove i vini hanno un carattere solido e dove le particolari mineralizzazioni del terreno conferiscono ai grandi rossi aspetti austeri e profondi. Attraversando il mare a Piombino, si giunge all'Isola d'Elba con la sua DOC dove l'aleatico passito è il prodotto più tipico e interessante ma dove l'impegno di pochi produttori sta proponendo dei rossi di razza e dei bianchi sapidi e strutturati.

Per prenotazione di visite in cantina e tour: Tel.: +39/0565/749768

turismo@lastradadelvino.com

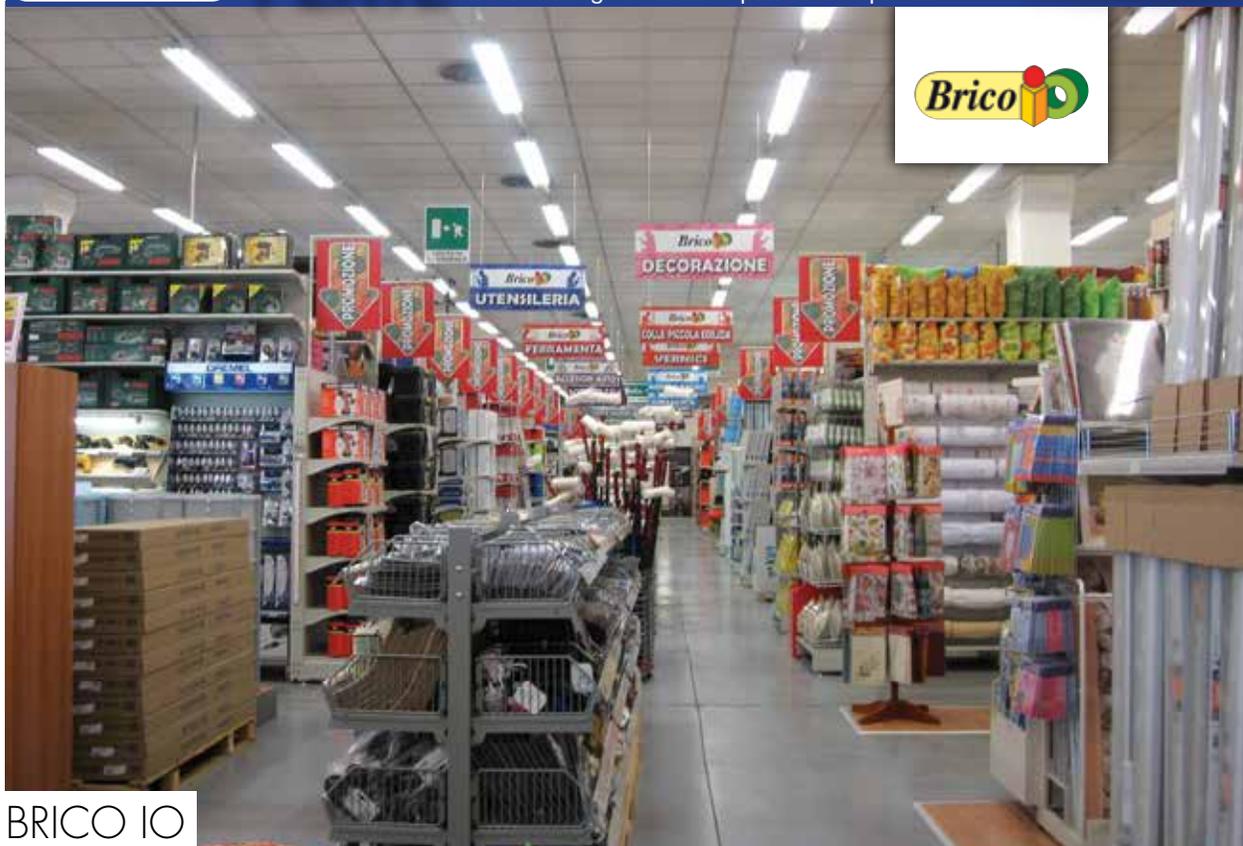


SOLO PERTE

RACCOLTA PUNTI 2015-2016
VALIDA SOLO PER
I SOCI UNICOOP TIRRENO

Per conoscere tutti i premi:
www.catalogosoci.unicooptirreno.coop.com

sociocoop
Unicoop Tirreno



BRICO IO

Brico Io è una delle principali catene italiane dedicate al fai da te.

Personale disponibile e competente vi aspetta per consigliarvi nei vostri acquisti. Con Brico Io scoprirete come è facile decorare, rinnovare o sistemare la vostra casa realizzando le vostre idee e rispettando le vostre esigenze.

ricevi 1 punto
ogni 2 euro di spesa



1
punto Brico Io

SPENDI

Per ricevere i punti presenta, prima di effettuare il pagamento, la tua carta SocioCoop nei punti vendita Brico Io che aderiscono all'iniziativa.

I punti saranno accreditati periodicamente e in modo automatico.

L'iniziativa è valida fino al 29 febbraio 2016.

I punti vendita Brico Io aderenti all'iniziativa:

TOSCANA

Massa

Via Catagnina, 3-3R
0585.832977

Viareggio (LU)

Via Di Montramito, 283
0584.44000

Livorno

Via Collinaia, 12
0586.863521

Cecina-Montescudaio (PI)

c/o Centro Comm. "Il Poggio"
Loc. Poggio Gagliardo
0586.686684

Piombino (LI)

Via della Base Geodetica, 6
Loc. La Fiorentina
0565.276662

Follonica (GR)

S.P. Aurelia, km 226,9
0566.55900

LAZIO

Civitavecchia (RM)

Cento Comm. "La Scaglia"
Via Aurelia Nord, km 76

ang. Via D. Marrani
0766.568064

Formia (LT)

davanti al Centro Comm. ITACA 2
Loc. Santa Croce

Via Mamurrano
0771.738097

Aprilia (LT)

Via Caracalla - ang. Via A. Moro, 6
06.92730206

Ceccano (FR)

S.S. 156 Monti Lepini, km 6
0775.641503



LA CONVENIENZA A MISURA DI SOCIO

RISERVATO AI SOCI
UNICOOP TIRRENO

DALL'1 APRILE AL 31 MAGGIO

DONDOLO 3 POSTI CLASSIC

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

99,90€



Struttura in metallo antracite
Cuscineria imbottita con rivestimento in cotone
Tettuccio in poliestere color grigio perla
Dimensioni: 198 x 117 x h 156 cm

POLTRONA CANAPONE IN ACCIAIO

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

24,90€



Seduta in poliestere con cuscino
Dimensioni: 84 x 63 x 88 cm

GAZEBO NEW PRESTIGE

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

129,00€



Tende zanzariere incluse
Struttura in metallo
Telo di copertura in
poliestere colore ecrù con balza nocciola
Soffietto antivento
Dimensioni: 3,37 x 3,37 metri

SALOTTINO IN RESINA ANTRACITE "MERANO"

composto da: 2 poltrone 65 x 67 x 77 cm
divano 2 posti 129 x 67 x 77 cm - tavolino 92 x 59 x 43 cm
corredato di cuscini color grigio

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

219,00€

ALLIBERT



SEDIA PIEGHEVOLE IN LEGNO DI ACACIA FSC

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

28,90€

Finitura ad olio
Dimensioni: 50 x 62 x h 92 cm



TAVOLO RETTANGOLARE IN LEGNO DI ACACIA FSC OLIATO ALLUNGABILE

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

139,00€

Estensibile da 160 cm a 210 cm
Dimensioni: 160/210 x 95 x h 74 cm
Foro per ombrellone





Badare all'etichetta

Alzi la mano chi riesce a leggere le etichette di tutti i prodotti che acquista al supermercato. Spesso quest'operazione è resa difficile dalle dimensioni lillipuziane dei caratteri per decifrare i quali occorre la lente d'ingrandimento. E forse occorre ancora, se i produttori si attesteranno sulle dimensioni minime dei caratteri stabilite in 1,2 mm (0,9 per le confezioni più piccole) dalla nuova legislazione europea sulle etichette. Un'importante innovazione introdotta da questa normativa, invece, è la data di scadenza che non va apposta più solo sulla confezione esterna ma su ogni singola porzione. Nella lista degli ingredienti devono anche essere evidenziate graficamente quelle sostanze che possono provocare allergie o intolleranze in alcune persone. Ad esempio, il glutine oppure i crostacei, l'anidride solforosa, le arachidi e in genere la frutta a guscio, come anche soia, latte, uova, pesce eccetera. Inoltre, tutti gli alimenti confezionati devono riportare una tabella nutrizionale con la lista e le relative quantità dei sette valori principali: energia, grassi (di cui saturi), carboidrati, zuccheri, proteine e sale riferiti sia a 100 g o 100 ml di prodotto che alla singola porzione. E poi, finalmente, non si può

più utilizzare la generica formula "oli vegetali", ma va indicata la tipologia precisa nella lista degli ingredienti, ad esempio olio di palma, di cocco o di cotone, unitamente alla specificazione "totalmente o parzialmente idrogenato"

qualora tali grassi siano stati idrogenati. Chi frequenta la Coop, sa che una dettagliata tabella nutrizionale è presente da anni sui prodotti a marchio Coop.

Altre informazioni, ora rese obbligatorie, come le indicazioni sul tipo di oli e di grassi, o la presenza di potenziali allergeni, vengono riportate sui prodotti a marchio Coop da tempo. Anche sulla provenienza delle materie prime Coop dice tutto, in parte sull'etichetta e, dal 2013, in maniera più dettagliata sul sito www.cooporigini.it, dove basta inserire il nome o il codice *Ean* per scoprire da dove vengono gli ingredienti di più di 1.400 prodotti. A proposito di tracciabilità, da aprile è diventato obbligatorio inserire in etichetta il luogo d'allevamento e di macellazione di carni suine, ovine, caprine e pollame, mentre su quelle bovine l'obbligo della tracciabilità è presente dai tempi della "mucca paz-

Etichette più chiare, trasparenti, ricche di informazioni e leggibili. Ecco le innovazioni introdotte dalla nuova normativa europea. Ma forse si poteva fare di più.

za". Sapere da dove viene un alimento è ora reso obbligatorio anche quando il suo paese di provenienza non è lo stesso dell'ingrediente. Però non è detto che questo basti a tutelare il *made in Italy* dal momento che il Governo italiano ha fatto decadere la norma che, fin dal 1992, rendeva obbligatoria l'indicazione della sede dello stabilimento dei prodotti italiani, utile anche per consentire alle autorità di intervenire tempestivamente in caso di rischio per la salute pubblica. Le innovazioni insomma sono parecchie, ma forse si poteva fare di più, a cominciare da un riordino delle varie legislazioni nazionali che ingenerano confusione e sovrapposizione di normative complicando non poco la vita ai consumatori europei. Un solo esempio, i simboli nutrizionali variano da paese a paese: semafori in Gran Bretagna, serratura verde nei paesi scandinavi, il simbolo dello *smile* in Olanda. ■



730 ONLINE

FIDARSI È BENE,

Numero Verde
800 730 800



CAAF CGIL È MEGLIO.

CGIL
CAAF
Toscana

caafcgiltoscana.it

NOVITA' IL MODELLO 730

MODELLO 730/2015

Dal 2015 l'Agenzia delle Entrate renderà disponibile al contribuente il modello 730 tramite i servizi telematici dell'Agenzia stessa. Per accedere sarà necessario possedere il PIN personale.

Il cosiddetto "730 precompilato" in realtà è solo la messa a disposizione di alcuni dati: CU, Mutui bancari, polizze assicurative mentre non comprenderà tutte le spese mediche, farmaceutiche e tutte le altre spese per le quali sono previste detrazioni.

Il cittadino può accettare i dati che l'Agenzia delle Entrate mette a disposizione oppure modificare il modello "730 precompilato" integrandolo e assumendosi in proprio la responsabilità delle modifiche e/o delle integrazioni apportate. In alternativa può recarsi al Caaf e firmare una delega autorizzando così il Caaf stesso ad accedere al proprio cassetto fiscale.

Il Caaf controllerà i dati già inseriti dall'Agenzia delle Entrate, li modificherà in caso di errore, li integrerà, se è il caso, con tutte le detrazioni aggiuntive: spese mediche, farmaceutiche, ect...

A QUEL PUNTO L'INTERA RESPONSABILITA' PASSERA' AL CAAF.

La dichiarazione dei redditi Modello 730

- Può essere utilizzata da lavoratori dipendenti, pensionati, collaboratori coordinati e continuativi o a progetto.
- Deve essere presentata al CAAF che ha l'obbligo di visto di conformità.
- Può essere presentata in forma congiunta dai coniugi.
- Può essere presentata per conto di persone incapaci, compresi i minori.

CAAF CGIL Toscana è in grado di fornirti SICUREZZA e PROTEZIONE dei tuoi dati

Le scadenze:

- entro il 7 marzo l'Agenzia delle Entrate dovrà ricevere dai sostituti di imposta la certificazione dei redditi da lavoro o pensione.
- entro il 15 aprile di ciascun anno l'Agenzia delle Entrate metterà a disposizione la dichiarazione precompilata.
- entro il 7 luglio le dichiarazioni dovranno essere *presentate* alla Agenzia delle Entrate.
- entro il 10 novembre, se necessario, potrà essere trasmessa una dichiarazione rettificativa.

Per appuntamenti rivolgiti alla sede CAAF CGIL più vicino alla tua residenza o telefona al

PRENOTA AL NUMERO GRATUITO

800 730 800

per i cellulari: **199 100 730**
al costo del piano tariffario del tuo gestore

730

IMU-TASI

RED

BONUS

BADANTI e COLF

UNICO

ISEE

CONSULENZA FISCALE

Inps ICRIC/ICLAV/ACCAS/PS

SUCCESSIONI

www.caafcgiltoscana.it

CAAF CGIL TOSCANA



la tutela individuale passa da noi!



Direttore responsabile

Aldo Bassoni

In redazione

Rita Nannelli
Barbara Sordini

Hanno collaborato a questo numero

Barbara Autuori
Francesca Baldereschi
Alessandra Bartali
Barbara Bernardini
Salvatore Calleri
Sandro Cappelletto
Luca Carlucci
Claudia Ciriello
Tito Cortese
Eleonora Cozzella
Daniele Fabris
Maria Vittoria Ferri
Jacopo Formaioni
Stefano Generali
Silvia Inghirami
Giovanni Manetti
Enrico Mannari
Gianna Martorella
Massimiliano Matteoni
Roberto Minniti
Massimo Montanari
Giorgio Nebbia
Patrice Poinssotte
Paola Ramagli
Gabriele Salari
Maria Antonietta Schiavina
Miriam Spalatro
Mario Tozzi
Ersilia Troiano

245

aprile 2015

Progetto grafico e impaginazione

Marco Formaioni
per Studiografico M (Piombino.LI)

Impianti e stampa

Elcograf

Direzione e redazione

SS1 Aurelia Km 237
frazione Riotorto
57025 Piombino (LI)
tel. 0565/24628
fax 0565/24210
nuovoconsumo@unicooptirreno.coop.it

Editore

Vignale Comunicazioni srl

Pubblicità

Vignale Comunicazioni srl
tel. 0565/24111
fax 0565/24213
alessio.misrhai@unicooptirreno.coop.it

Responsabile pubblicità

Roberta Corridori

Registrazione del Tribunale

di Livorno n. 695 del 24/07/2001
Iscrizione ROC 1557 del 4/09/2001

Tiratura: 191.082 copie

Chiuso in tipografia il 19/3/2015



Font utilizzate

Testata **Titillium** [Accademia di Belle Arti di Urbino, 2007]
Titoli **Avenir** [Adrian Frutiger, 1988]
Testi **Caslon 224** [Ed Benguiat ITC, 1988]

9 Il punto
Aldo Bassoni
Badare all'etichetta

contatti

12 Fermo posta
13 Coop risponde
14 Chi protegge il cittadino
14 Previdenza
15 Benestare

firme

16 Salvatore Calleri
Strada alternativa
17 Gabriele Salari
Niente di speciale
18 Tito Cortese
Arti liberali
19 Giorgio Nebbia
Arma a doppio taglio
20 Mario Tozzi
Barriera del suolo
21 Massimo Montanari
Messaggio in bottiglia
69 Gianna Martorella
Copia e incolla
78 Giovanni Manetti
Passare il limite

attualità

22 La notizia
Barbara Sordini
Nuove Coop crescono
24 Primo piano
Aldo Bassoni
Segui il marchio
46 Inchiesta
Rita Nannelli
Qua la zampa

soci

30 **Missione d'aiuto**
32 **Vengo volontario**
34 **Premio fedeltà**
35 **A stretto contatto**
36 **Il gioiello ritrovato**
38 **Cambio di scena**
43 Per voi soci
79 Convenienza

salute

52 **Grazie per la cioccolata**
Ersilia Troiano
53 Faccende domestiche
54 **Piccolo e vaccinato**
Barbara Bernardini
55 Sani & salvi

prodotti

51 **Qui gatta ci cova**
Maria Vittoria Ferri
56 **Seguire a ruota**
Roberto Minniti
58 **Una spinta e via**
Daniele Fabris
59 Eco sistema
60 **Guancia a pancia**
Silvia Inghirami
61 Presidi Slow Food
62 **Farina del loro sacco**
Eleonora Cozzella
64 **Menu di fragole**
Paola Ramagli
68 A tavola con i bambini

ennci

70 **Pro...meteo**
Patrice Poinssotte
71 Scienza infusa
72 **Sei forte papà?**
Barbara Autuori
73 Tempi moderni
74 **Note informative**
Jacopo Formaioni
75 Le vite degli altri
76 **Ritratto di signora**
Maria Antonietta Schiavina
77 Triplavù



fermo posta **nuovoconsumo** - SS1 Aurelia km 237 - Fraz. Riotorto, 57025 Piombino (LI)
e-mail: nuovoconsumo@unicooptirreno.coop.it

Caffè corretto

Consumo abitualmente orzo solubile biologico Viviverde Coop 100% italiano, prodotto nello stabilimento di Gello, Pontedera (PI). Ogni tanto compro e consumo orzo e caffè solubile Coop e leggendo l'etichetta ho notato che vengono prodotti nel solito stabilimento di Gello. Ma come divide i prodotti bio da lavorare da quelli non bio? Quale provenienza hanno l'orzo e il caffè? via e-mail

Risponde Claudio Mazzini, responsabile sostenibilità e valori di Coop Italia

La *Crastan*, a cui si riferisce, nasce nel lontano 1870 come fabbrica di surrogati del caffè e oggi è una azienda leader del settore. È un nostro fornitore storico selezionato proprio per la sua esperienza e perché dotata delle più avanzate tecnologie produttive. Le referenze a marchio Coop sono 7, dal caffè solubile classico e decaffeinato all'orzo nelle sue varie forme e miscele. Lo stabilimento in cui viene prodotto il marchio Coop (un'area coperta di circa 9mila mq e una scoperta di circa 8mila mq) è dotato di tutte le principali tecnologie produttive: 3 torrefattori, 1 torre di essiccamento *spray-dry*, 2 impianti di miscelazione per prodotti in polvere, 12 linee di confezionamento altamente automatizzate con possibilità di differente imballo e grammature, il tutto certificato biologico da *Bioagricert*. La materia prima del caffè proviene da Vietnam



e Indonesia, quella dell'orzo – sia quella da *Agricoltura Biologica* che di quella convenzionale – è totalmente italiana. La gestione del prodotto *bio* e di quello convenzionale è strutturata in modo da garantirne l'assoluta separazione in ogni fase. La materia biologica in ingresso viene stoccata in tre silos dedicati e il caricamento successivo alla fase di torrefazione ed essiccamento, per non avere commistione con i prodotti convenzionali, avviene per via pneumatica. All'arrivo della materia prima, ancor prima dello scarico, vengono verificati tutti i documenti d'accompagnamento: i certificati *bio*, i documenti di pulizia del camion, le analisi. Durante la lavorazione procedure rigorose che prevedono la divisione delle preparazioni nel tempo e l'avvinamento della linea (scarto della prima lavorazione biologica che potrebbe avere tracce delle produzioni precedenti, con declassamento del prodotto a convenzionale). Lo stabilimento dispone inoltre di 12 linee di confezionamento e su tutte le linee in cui viene lavorato il prodotto *Biologico* sono applicate le medesime procedure di pulizia e avvinamento del prodotto che viene poi pallettizzato mediante *robot*, etichettato e automaticamente trasferito per mezzo di navette a guida *laser* al magazzino automatico. Tutto rigorosamente controllato e registrato nei documenti del sistema qualità. In più Coop fa ogni anno controlli e ispezioni, garantendo un prodotto buono e sicuro.

Triplo bravo

Sono anni che seguo Nuovo Consumo e in particolare la mia rubrica preferita, quella sul web, "Triplavù" di Luca Carlucci. Quando posso cerco di andare a prendere la mia copia cartacea del mensile sin dal primo giorno di distribuzione. Così è stato anche per il numero di marzo. Voglio inviare il mio "bravo" a Luca. Il suo articolo Il Belpaese degli orrori ha centrato in pieno l'obiettivo. È assodato che il turismo può essere una grande leva di crescita economica, ma gli errori madornali descritti nell'articolo fanno ancora più rabbia se consideriamo le stime internazionali che attribuiscono alla nostra Italia una quota verosimilmente superiore al 50 per cento dell'intero patrimonio artistico di tutto il pianeta. Strategie comunicazionali sbagliate, superficialità e una grande improvvisazione sono purtroppo il connotato frequente di tante campagne nazionali e locali di promozione turistica. I siti citati da Luca Carlucci potrebbero essere un buon inizio se si dovesse pubblicare un manuale di quello che non va fatto mai quando si deve promuovere il territorio italiano e le sue bellezze. Peraltro la comunicazione turistica territoriale è un mio chiodo fisso: per anni me ne sono occupato professionalmente con le amministrazioni locali viterbesi. Oggi è un argomento sul quale mi capita di scrivere spesso sul mio blog. Non voglio essere troppo critico nei confronti di alcune recenti iniziative del ministero di Franceschini [...] però almeno una considerazione è d'obbligo. L'ultima iniziativa, credo in ordine di tempo, è il bando per le Capitali italiane della cultura. Alcuni siti specializzati nell'ambito dell'arte esternavano i loro dubbi per il reperimento dei fondi – un milione di euro – da destinare alle due città italiane vincitrici per gli anni 2016 e 2017. Il loro dubbio legittimo era: se si continua in tutt'Italia a tagliare i fondi per la cultura dove si troveranno i soldi per quest'iniziativa? [...]

Giovanni Fonghini,
via e-mail

coop risponde

a cura del Filo Diretto di Unicoop Tirreno
Numero verde 800861081

Una Coop vicina a noi

Mi piacerebbe che nei negozi Coop si privilegiassero sempre i prodotti Italiani.

Coop è da sempre vicina al suo territorio di riferimento e la valorizzazione dei prodotti tipici è tangibile in numerose attività e nella sua proposta commerciale, come dimostrano quelli *Vicino a noi*, oltre 10mila prodotti che provengono da aziende dei territori in cui Unicoop Tirreno è presente. Una scelta per contribuire allo sviluppo dell'economia locale, ma anche per dare valore al prodotto in sé e alla sua qualità. Per esempio, la linea *Fior fiore* è fatta di eccellenze enogastronomiche, prescindendo dalla loro provenienza. Riteniamo, infatti, che trovare in assortimento, con la stessa facilità e con la garanzia offerta dal marchio Coop, un tarallino pugliese e la cioccolata dell'Ecuador sia un valore aggiunto, non un limite.



Il grande tonno

Ho visto una classifica di Greenpeace sulle marche di tonno migliori perché attente alle modalità di pesca e al rispetto del mare. Il tonno Coop è in questa classifica?

Coop è al 4° posto di questa classifica, ma al 1° tra i prodotti a marchio della Grande Distribuzione. Aderendo allo standard *Dolphin Safe*,

infatti, Coop si è impegnata da tempo a dare garanzie sulla pesca del tonno ed è stato messo a punto un controllo della filiera, dal mare alla scatoletta. L'associazione *Earth Island Institute* assicura inoltre la correttezza di tutto il sistema mediante i propri osservatori sulle barche e le ispezioni negli stabilimenti produttivi. Sono stati individuati anche altri criteri per migliorare la sostenibilità dei prodotti Coop, prevedendo un lavoro mirato sia alla scelta responsabile delle aree sia all'individuazione di sistemi di pesca maggiormente selettivi. A ciò si aggiunge un'attenta scelta del pesce: solo tonni adulti di qualità *Pinna Gialla*.

Inoltre sui nostri scaffali è disponibile anche il trancio di tonno *Fior fiore*, pescato tramite il tradizionale metodo di pesca a canna e lavorato interamente in Italia.

E l'impegno di Coop su questo fronte continua.



Previa richiesta

Una società mi ha attivato un nuovo contratto di fornitura d'energia elettrica e mi ha informato tramite comunicazione scritta. Trattandosi di un'attivazione non richiesta, vi chiedo se è legittima la procedura adottata dall'azienda e come posso fare per tutelarmi.

Siamo di fronte a un'attivazione di contratto non richiesto che, per questo settore, prevede una procedura *ad hoc*. In

particolare, occorre subito inoltrare un reclamo all'azienda responsabile dell'attivazione indebita, segnalando l'anomalia e invitandola a risolvere il contratto senza oneri a suo carico e chiedendo il ripristino della situazione contrattuale *ex ante*. La società energetica avrà 40 giorni di tempo per fornire al consumatore un riscontro, motivato e completo della documentazione, per accogliere o rigettare il reclamo. Decorsi i 40 giorni, se il

consumatore che non avrà ricevuto risposta al reclamo, potrà inoltrare una segnalazione di secondo livello allo Sportello del consumatore dell'Autorità per l'energia elettrica, il gas e il servizio idrico, allegando tutta la documentazione utile alla risoluzione della controversia, comprensiva del primo reclamo inoltrato all'azienda energetica venditrice. La procedura di ripristino, prevista dalla delibera n. 153/2012/R/com dell'Autorità per l'energia elettrica,

allegando tutta la documentazione utile alla risoluzione della controversia, comprensiva del primo reclamo inoltrato all'azienda energetica venditrice. La procedura di ripristino, prevista dalla delibera n. 153/2012/R/com dell'Autorità per l'energia elettrica,

il gas e il servizio idrico (Aeegsi), e attiva dal 1° giugno 2012, è stata definita dall'Autorità per consentire agli utenti del servizio energetico, nei casi in cui sia già avvenuto il passaggio al venditore non richiesto, di tornare a ricevere la fornitura del servizio in base al contratto precedente. Si può accedere alla procedura solo se il venditore non richiesto ha aderito volontariamente alla procedura stessa, ed è quindi iscritto nel relativo elenco pubblicato e aggiornato nel sito internet dell'Aeegsi. Nel caso in cui avessero ancora problemi con la società che ha effettuato l'attivazione non richiesta, potrà rivolgersi a CittadinanzAttiva per ricevere assistenza. Trattandosi di una attivazione non richiesta, le consigliamo di inoltrare una segnalazione anche all'Antitrust che, dalla entrata in vigore della direttiva *Consumer Rights*, ha piena competenza in tema di attivazioni non richieste.

Info

CittadinanzAttiva www.cittadinanzattiva.it
Aeegsi Autorità per l'energia elettrica, il gas e il servizio idrico www.autorita.energia.it

Antitrust Autorità Garante della Concorrenza e del Mercato www.agcm.it

Claudia Ciriello

consulente Pit - Area consumatori e servizi di pubblica utilità di CittadinanzAttiva



Trattamento di sfavore

Dal 1° marzo i lavoratori dipendenti del settore privato possono chiedere che il Tfr venga erogato in busta paga. Conviene oppure no?

Il Tfr (Trattamento di fine rapporto, più comunemente detto liquidazione) viene considerato come salario differito. Si tratta cioè di una porzione di retribuzione spettante al lavoratore che si accumula mese per mese, ma che resta nelle disponibilità del datore di lavoro, e che poi viene da lui restituita al momento della cessazione del rapporto di lavoro. Il Tfr corrisponde a

circa una mensilità all'anno. Una legge del Governo Renzi fa sì che il lavoratore possa chiedere al suo datore di lavoro che le quote accantonate mese per mese vengano versate nello stipendio. Possono richiederlo i lavoratori dipendenti del settore privato assunti da almeno 6 mesi. Nelle aziende con più di 50 dipendenti l'erogazione può iniziare subito; per quelle più piccole inizierà il mese successivo al rilascio del via libera al datore di lavoro da parte della banca che anticipa le somme. Conviene riscuotere il Tfr subito? Prima di decidere bisogna fare un po' di conti. Il Tfr, se erogato quando si lascia il

Di ogni genere

Ho visto in Tv che adesso ci sono integratori multivitaminici specifici per l'uomo e per la donna. Secondo lei ha senso questa differenziazione di genere?

No, dietro a questa scelta ci sono soprattutto motivazioni commerciali e di *marketing* ma poche ragioni nutrizionali. È vero che nelle tabelle dei *Larn* (Livelli di assunzione di riferimento dei nutrienti) c'è una distinzione tra le assunzioni raccomandate per gli uomini e per le donne, ma si tratta di ben poca cosa. Le linee guida alimentari, invece, non fanno differenze di genere, a parte il caso specifico della donna in gravidanza. Il punto è un altro: la pubblicità di questi integratori ci ha istillato l'idea sbagliata che li dovremmo assumere tutti i giorni perché sarebbero in gra-

do di fornirci un *extra* d'energia e ci aiuterebbero a combattere lo stress. Vitamine e minerali li dobbiamo assumere insieme ai cibi che mangiamo, perché non è importante solo la sostanza chimica in sé, ma anche le altre con cui si trova legata negli alimenti che ne modulano l'assorbimento e la funzionalità. Un eccesso di minerali o vitamine non aiuta a combattere lo stress e si rivela dannoso per la salute. Gli integratori devono essere utilizzati solo nei casi di effettiva carenza o di un accresciuto fabbisogno (ad esempio, in gravidanza) e dovrebbe essere il medico o lo specialista della nutrizione a consigliarli.

15



Messi all'indice

Sono alta un metro e sessanta e ho scoperto che i limiti di peso, per cui vengo classificata come normopeso, vanno da 47 a 64 kg. Ma non sono un po' troppo ampi come valori? E perché vengo considerata normopeso proprio in quest'intervallo?

Questa classificazione di peso si basa sull'indice di massa corporea, che può essere calcolato molto facilmente dividendo il peso per l'altezza al quadrato (espressa in metri). Se il numero che si ricava è compreso tra 18,5 e 25, si è nell'intervallo del normopeso. Si

capisce che questo indice, per quanto immediato e facile da calcolare, è troppo semplicistico in quanto tiene conto solo dell'altezza di una persona. Negli ultimi anni si sono accumulati dati scientifici a sostegno del fatto che la nostra speranza di sopravvivenza è maggiore se siamo dei normopeso un po' più rotondetti (*Imc* 24-25) rispetto a normopeso molto magri (*Imc* 18,5-20). Comunque è più importante dove è localizzato il grasso: ad esempio, è meglio averlo sulle cosce e sui glutei piuttosto che sulla pancia. La misura della circonferenza addominale non dovrebbe superare gli 88 cm nelle donne e i 102 cm negli uomini.

lavoro, viene tassato separatamente dal reddito imponibile. Il prelievo fiscale, in questo caso, varia a seconda del numero di anni e frazioni di anni di anzianità di servizio. Il risultato è una tassazione che – nella maggior parte dei casi – è sensibilmente più bassa dell'aliquota *Irpef* ordinaria che viene calcolata sulla denuncia annuale dei redditi. I calcoli sono piuttosto complessi e conviene rivolgersi a un centro d'assistenza fiscale per capire quanto otteniamo subito in busta paga e quanto perderemmo a fine rapporto di lavoro. In generale, però, si può dire che il *Tfr* in busta paga verrà tassato

di più di quello erogato a fine servizio. Inoltre la busta paga resa più pesante dal *Tfr* rischia di avere effetti negativi anche sul reddito *Isee* che serve per usufruire di molte prestazioni sociali. Non solo: i soldi in più in busta paga incideranno anche sulle detrazioni per lavoro dipendente e familiari a carico, che diminuiranno in relazione al reddito che aumenta. Non influiranno, però, sul diritto al *bonus* di 80 euro. Attenzione: se si decide di farsi versare il *Tfr* in busta paga, non si può tornare indietro per 3 anni. La norma, introdotta in via sperimentale, vale fino al 30 giugno 2018.

ora legale di Salvatore Calleri



Strada **alternativa**

Regole di sicurezza stradale violate per arroganza dei cittadini e della pubblica amministrazione. Ma nell'attesa di prenderne coscienza, affidiamoci almeno alla moderna tecnologia.

La sicurezza stradale è una cosa seria. Troppo seria per non essere affrontata nel giusto modo. In Italia purtroppo ci si ricorda della sicurezza stradale solo sull'onda emotiva quando muore qualcuno che si conosceva e per cui si chiede giustizia, per poi dimenticarsene. E senza comunque mai fare autocritica. Per il mio lavoro giro l'Italia e tuttora, benché il nuovo millennio sia passato da un pezzo, vedo troppe regole stradali ignorate sia dai cittadini che dalle pubbliche amministrazioni. L'arroganza tende a farla da padrona. L'arroganza del genitore con in braccio

il bambino senza seggiolino a due centimetri dall'*airbag*. L'arroganza del furgone che si aggira la mattina presto per fare consegne guidando malissimo. L'arroganza di quei ciclisti che se ne fregano delle regole. L'arroganza dell'auto-

mobilita e dello scooterista la do per scontata. L'arroganza dell'amministrazione pubblica che spesso pensa che la sicurezza stradale sia solo quella di fare le multe facili da *autovelox* e non quelle educative, per non parlare delle strisce pedonali scolorite e non a norma. L'arroganza anche del pedone che pensa sempre di esser visto. Le cinture di sicurezza posteriori non le porta nessuno, e in qualche regione nemmeno davanti. Eppure l'obbligo c'è da oltre 20 anni. Il telefonino sempre all'orecchio, anche quando si è al volante di auto costose dotate di impianto telefonico modernissimo. Dobbiamo crescere. Come cittadini e come paese. Ma nell'attesa, cosa si può fare? Io un'idea ce l'avrei per ridurre il danno. Favorire in modo rapido i sistemi anticollisione rendendoli obbligatori per le auto nuove mediante degli incentivi fiscali. Tali sistemi basati su una tecnologia avanzata permettono di vedere dove l'occhio umano spesso non arriva e di attivare i freni evitando o limitando gli effetti di un incidente nei confronti di pedoni, bici e auto. Per il parco macchine in circolazione favorire, sempre con gli incentivi, l'installazione di un sistema simile basato sull'avviso sonoro. Una piccola proposta utile e pratica per affrontare il tema della sicurezza stradale in modo innovativo. ■



Niente di speciale

Basta con le autorizzazioni speciali, serve una politica seria che tuteli le risorse ittiche dei nostri mari.

Come siamo messi in Italia con la pesca? Non bene, per usare un eufemismo. Le politiche di gestione portate avanti sino ad ora dal Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali sono state fallimentari. L'Italia, per mantenere in equilibrio le attività di pesca con le risorse disponibili, è chiamata a mettere in atto misure di gestione serie ed immediate.

Un impegno che non può essere ulteriormente rimandato, perché è la stessa *Unione europea* ad imporcelo attraverso la politica comune della pesca, siglata solo un anno fa.

«Non solo: il nostro paese rischia una nuova procedura d'infrazione. Infatti, a seguito di una denuncia fatta da *Greenpeace* e

da altre associazioni alla *Commissione europea* contro l'inaccettabile sistema delle "autorizzazioni speciali", l'Ue ha aperto un'indagine. Se il Ministero dovesse essere ritenuto responsabile, a pagare sarebbero ancora una volta i contribuenti italiani»,



commenta Serena Maso, responsabile campagna mare di *Greenpeace Italia*. Già nel 2013 *Greenpeace* era entrata in azione nel canale di Sicilia per denunciare il caso delle "autorizzazioni speciali" di pesca, rilasciate dal Ministero delle politiche agricole – sin dalla fine degli anni Novanta – alla flotta delle volanti a coppia (reti a strascico semi-pelagiche). Autorizzazioni per pescare *stock* già sovrasfruttati come acciughe e sardine. A seguito di questa protesta pacifica, il direttore delle Campagne di *Greenpeace Italia* è stato denunciato per "violenza privata".

Invece di mettere in atto misure gestionali che permettano la tutela e il recupero delle risorse ittiche, a beneficio dell'intera comunità e di chi pesca in modo sostenibile, solo pochi mesi fa il Ministero ha rinnovato queste nuove "autorizzazioni speciali" di pesca.

Questi permessi vanno ritirati, devono essere stabilite misure serie e lungimiranti che permettano di recuperare gli *stock* e favorire chi pesca sostenibile.

Greenpeace ha lanciato un appello per chiedere di eliminare la pesca eccessiva e per sostenere chi pesca sostenibile: <http://innomedelmare.greenpeace.it>. ■

Gabriele Salari

ufficio stampa *Greenpeace*

Il posto in gioco

In due referendum, nel 1987 e nel 2011, gli italiani hanno detto no all'atomo. Ma per chiudere definitivamente il ciclo nucleare serve completare lo smantellamento delle quattro centrali e dei quattro impianti di ricerca che sono stati costruiti in passato. È necessario quindi individuare al più presto il posto dove sorgerà il deposito nazionale, all'interno del quale verranno sistemati i 75mila metri cubi di rifiuti radioattivi che ancora aspettano una collocazione definitiva. Per questo la Sogin ha avviato sul web una campagna d'informazione e sensibilizzazione rivolta ai cittadini dal titolo FuturoSicuro. Per informazioni: www.futurosicuro.info.

Cattivo gusto

Il cioccolato è un alimento pericoloso per i cani, perché causa tremore, battito cardiaco irregolare e può portare fino alla morte. Ma accanto al cioccolato gli esperti indicano altri cibi killer che possono mettere a serio rischio la salute dei nostri amici a quattro zampe: il gelato, per il rischio d'intolleranza al lattosio, l'avocado, che contiene una tossina che crea problemi digestivi, gli ossicini, che provocano problemi digestivi e respiratori, aglio e cipolle, che danneggiano i globuli rossi. Tra gli alimenti più rischiosi anche zucchero e dolciumi (per il diabete), le noci all'interno delle quali è presente una tossina che può provocare tremore e debolezza, gli snack salati e le uova.



Arti liberali

18

Liberales, liberismo, liberalismo, libertarismo: dalla parola libertà derivano termini che con il tempo hanno finito per creare non poca confusione.

Sulla scena politica italiana, e più in generale nel dibattito culturale della nostra società, è difficile oggi trovare chi non ami dirsi liberale e non rivendichi la superiorità dei regimi o degli assetti socio-politici connotati da tale definizione. Ma da quando la libertà, cui l'aggettivo fa riferimento, è tornata ad affermarsi nel nostro paese il significato attribuito al termine liberale e soprattutto la sua valenza pratica hanno subito variazioni non di poco conto, che alternandosi e intrecciandosi nel tempo hanno finito per provocare qualche confusione. La confusione si è accentuata poi negli ultimi due-tre decenni al punto che oggi col termine liberale si può intendere tutto e il contrario di tutto (e non dico solo il liberismo economico o il libertarismo anarchico, che già sono altro dal liberalismo politico quale si è andato definendo nella cultura moderna da quattro secoli a questa parte). Tanto che di recente una forza di Governo che si proclama liberale, come il *Nuovo centro-destra*, ha potuto tranquillamente annunciare un proprio programma in tema di diritti civili che tutto si può considerare fuor che liberale. Il che è pienamente legittimo, ma suona quanto meno bizzarro.



Sul piano strettamente politico, un certo qual equivoco semantico si era ingenerato fin dagli anni Cinquanta del secolo scorso, quando il *partito liberale* dei Cattani, dei Carandini, dei Villabruna, ricostituito dopo la Liberazione sulle orme dei Croce e degli Einaudi, subì una vera e propria mutazione genetica: il *Pli* di Malagodi tese, infatti, ad appiattirsi sul versante del liberismo economico, presidiato almeno a parole da *Confindustria*, e andò di fatto ad occupare la destra dello schieramento partitico costituzionale. Va detto peraltro che non vennero meno, in quel *partito liberale*, talune istanze del liberalismo politico, come si vide, ad esempio, sul tema del divorzio, il cui progetto di legge fu firmato dal liberale Baslini assieme al socialista Fortuna.

Ma si doveva arrivare agli anni Novanta per assistere a ben altro grossolano tentativo di trascinare nell'equivoco il termine liberale, quando qualcuno tentò addirittura di gabbellare per "rivoluzione liberale" un pasticciato connubio tra interessi monopolistici, nostalgie postfasciste e populismi municipali: alla faccia del liberalismo! Da allora la sarabanda delle autoproclamazioni di liberali d'ogni risma non ha più avuto freno. E non c'è dunque da stupirsi se oggi passa nell'indifferenza generale anche la pretesa di imporre agli individui norme coercitive sul come campare e come morire in nome dei principi... liberali. ■

beni di consumo di Rita Nannelli

Peso leggero

Nella classifica delle calorie totali acquistate nei supermercati del mondo – stilata dall'Euromonitor International, la società inglese di indagini di mercato globali – gli italiani sono salutisti quando fanno la spesa. Con un totale di 1.503 kcal al giorno per persona, l'Italia è al quarto posto tra i paesi industrializzati, preceduta da Germania, Francia e Inghilterra. Me-

meno carboidrati e meno dolci nei carrelli del Belpaese in cui scarseggiano snack e junk food – di solito acquistati d'impulso –, battuti solo dagli spagnoli. Ad esempio, con 57,61 grammi di zuccheri comprati a persona ogni giorno, l'italiano medio consuma quasi la metà di zucchero dell'americano e del tedesco medio. Nel carrello anche meno lattine e bottiglie di bevande dolci come succhi e cole (14,6 grammi di zucchero da succhi di

fa meglio solo il giapponese). Si fa, invece, il pieno di pasta (sono i carrelli italiani a contenerne di più) con 181,6 kcal al giorno, 3 volte in più dei tedeschi e ben 9 volte in più degli inglesi e degli americani. A conti di calorie fatti, gli italiani sono fra i più magri in Europa consumando in media 400 calorie in meno rispetto alle altre nazioni industrializzate. Una debolezza? Cornetti, brioches e prodotti da forno, perché in Italia il mattino ha il dolce in bocca.

frutta e bevande analcoliche confezionate;





Arma a doppio taglio

19

**La prima arma chimica inventata da Fritz Haber.
Quando la scienza è al servizio della morte.**

Nell'aprile di cento anni fa milioni di soldati si affrontavano lungo le trincee che tagliavano a metà l'Europa, dal Mare del Nord alla Svizzera. Una mattina a Ypres, nel Belgio, i soldati tedeschi muniti di maschere, fecero uscire dai bidoni che portavano sulle spalle una nuvola biancastra che si stese verso le trincee francesi, occupate in gran parte da soldati delle colonie nordafricane. Morirono in molte migliaia. Era il primo uso massiccio di un'arma chimica, proposta dal grande scienziato Fritz Haber (1868-1934) che, nel suo eccesso di patriottismo, non esitò a mettere le sue conoscenze scientifiche al servizio della morte. Lo stesso Haber, cinque anni prima dello scoppio della Prima guerra mondiale (1914-1919), aveva messo a punto un processo per ricavare, con l'azoto separato dai gas dell'atmosfera, l'ammoniaca, da trasformare in concimi per aumentare le rese agricole e quindi sfamare più persone. Strane contraddizioni:

dalla scienza al servizio della vita alla scienza al servizio della morte. Un tragico destino attendeva Haber. La moglie, Clara Immerwahr (1870-1915), una chimica anche lei, cercò

di dissuadere il marito dal barbaro impiego di gas tossici in battaglia; quando seppe dell'attacco di Ypres, si uccise dieci giorni dopo con un colpo di pistola. Haber ottenne nel 1918 il premio *Nobel* per la chimica. Per aiutare il suo paese, la Germania, sommersa dai debiti della guerra perduta, pensò di estrarre l'oro dall'acqua di mare che ne contiene 6 milligrammi per ogni mille metri cubi: fu attrezzata una nave-laboratorio ma l'impresa fallì. Intanto Haber, diventato una celebrità e ricchissimo, non esitò a mettersi al servizio dei nazisti dopo l'avvento al potere di Hitler. Ma, anche se convertito al cristianesimo, era ebreo e non piaceva a Hitler che lo costringesse a dimettersi dall'Università e dalle cariche accademiche. Nel 1934, già malato, partì per la Palestina, dove era stato invitato, ma durante il viaggio morì. I parenti di Haber furono assassinati nei campi di concentramento e il figlio Hermann (1902-1946) emigrò negli Stati Uniti dove si uccise. Comunque l'uso del cloro non salvò la Germania dalla sconfitta e neanche il successivo uso di gas sempre più potenti come il fosgene e l'iprite. La produzione a fini militari e l'uso di queste e simili merci oscure, asfissianti, tossiche, vescicanti, mortali, furono definitivamente vietati soltanto nel 1997 e solo adesso, a cent'anni da quell'aprile 1915, sono state distrutte le ultime delle centinaia di migliaia di tonnellate di armi chimiche esistenti nel mondo. ■



Fritz Haber.

chissà cosa di Jacopo Formaioni

Porto francobollo

Sono usati ovunque e collezionarli è uno degli hobby più diffusi e praticati sin dalla loro nascita. Il capostipite del francobollo è il Penny Black, nato in Inghilterra nel 1840 per voler di Sir Rowland Hill, incaricato di riformare il sistema postale inglese: in pochi anni

il metodo dell'affrancatura prima della spedizione, più efficiente ed economico, fu adottato da tutti i paesi del mondo, arrivando in Italia nel 1850. Oggi l'uso della posta elettronica ne ha ridotto l'importanza, ma continua ad essere usato e soprattutto collezionato, con pezzi rari che raggiungono prezzi

esorbitanti: il Guiana One Cent Magenta del 1856 è stato battuto all'asta per 10 milioni di euro. Dura poi la vita del collezionista: solo in Italia ogni anno vengono stampate

intorno alle 50 nuove serie di francobolli per un totale di circa 3 milioni di esemplari, che finiscono sui nostri pacchi e lettere. Filatelici si nasce.





Barriera del suolo

20

Sempre maggiore esposizione al rischio idrogeologico e danni enormi all'agricoltura. È ora di dire basta al consumo eccessivo di suolo approvando una legge che giace in Parlamento da 2 anni.

Tra le tante iniziative di legge del Parlamento italiano che meriterebbero un percorso privilegiato ce ne è una particolarmente sfortunata e nello stesso tempo urgente. Ogni secondo che passa (letteralmente ogni secondo) in Italia si consumano circa 8 mq di suolo. Ciò significa che, in questo paese, circa 25mila ettari all'anno di territorio utile vanno perduti sotto una vera e propria alluvione d'asfalto e cemento e sottratti agli usi umani tradizionali, come l'agricoltura. Se si considera che – per dirne una – nel Regno Unito gli ettari perduti sono circa 10mila all'anno (cioè quanto da noi la sola Sicilia), si comprende immediatamente la portata del problema. Qui non si tratta solo dell'impatto ambientale e paesaggistico, pure gravissimi, ma anche di valori e produttività. Così facendo, infatti, la percentuale di suolo impermeabilizzato artificialmente da asfalto e cemento ammonta ormai a circa il 7,3 per cento di quello totale nazionale, contro una media europea del 4,3 per cento, cosa che si traduce in una maggiore esposizione al rischio idrogeologico di una nazione che già adesso, in questo

campo, ha il poco onorevole primato continentale. E in agricoltura gli effetti di questa devastazione silenziosa sono ancora più gravi, privando la popolazione di una parte significativa di risorse utili. Ecco perché è urgente approvare la legge per il contenimento del consumo di suolo che giace in Parlamento da 2 anni. Soltanto negli ultimi 15 anni circa 3 milioni di ettari un tempo agricoli sono stati asfaltati o cementificati. Questo consumo di suolo sovente si è trasformato in puro spreco, con decine di migliaia di capannoni vuoti e 25 milioni di vani sfitti: suolo sottratto all'agricoltura, terreno che ha cessato di produrre vera ricchezza. La cementificazione riscalda il pianeta, pone problemi crescenti al rifornimento delle falde idriche e non reca più alcun beneficio né all'occupazione né alla qualità della vita dei cittadini. Inoltre questa bulimia costruttiva considera il territorio una risorsa inesauribile, in un meccanismo deleterio che permette la svendita di un patrimonio collettivo ed esauribile come il suolo, per finanziare i servizi pubblici ai cittadini (monetizzazione del territorio). Di più: in molti casi le nuove costruzioni hanno impegnato aree che dovevano essere lasciate libere perché a rischio naturale elevato, com'è il caso delle abitazioni abusive costruite alle pendici del Vesuvio, nella zona rossa di Sarno, lungo le coste tirreniche a rischio tsunami e ovunque ci siano vecchie frane o corsi fluviali che possono esondare. ■

t #mariotozzi



to di quello totale nazionale, contro una media europea del 4,3 per cento, cosa che si traduce in una maggiore esposizione al rischio idrogeologico di una nazione che già adesso, in questo

al naturale di Stefano Generali

In automatico

La sfida tra i giganti dell'informatica si trasferisce dalla telefonia alla mobilità elettrica. E se Google ha già sperimentato oltre 100 prototipi di auto elettriche, con l'obiettivo di immettere sul mercato un'auto a due posti con guida automatica, la Apple risponde con la iCar, un ambizioso progetto per mettere in

produzione nel 2020 un nuovo modello di veicolo ecologico ed elettrico. Per questo la società di Cupertino ha già avviato una grande campagna di reclutamento di per-



sonale specializzato e, secondo le ultime indiscrezioni, avrebbe assunto già oltre 200 persone, tra cui nomi importanti provenienti dalle più prestigiose case automobilistiche americane. Dai big dell'informatica il mercato dell'auto si aspetta nuovi sistemi di guida completamente automatizzati, capaci di leggere dati satellitari, di programmare percorsi e ridurre al minimo l'interazione dell'uomo al volante.



Messaggio in bottiglia

21

Come il motto della Coca Cola "Mangia con me" trasforma la bottiglia in un'amica che chiede compagnia, con tutto il calore di un invito.

Qualche giorno fa, in autostrada, ho sorpassato due file di camioncini della Coca Cola, rossi e bianchi, eleganti. Mi ha colpito il motto che campeggiava su tutti: "Mangia con me". Una frase semplice, che ricorre ovunque: blog, siti, Facebook, trasmissioni radiofoniche. Però mi ha colpito per la sua efficacia e per l'intelligenza del messaggio. Non voglio fare pubblicità alla Coca Cola (non ne ha certo bisogno), ma credo valga la pena di spendere due parole per spiegare, anzitutto a me stesso, perché ho trovato riuscitissima la formula (che magari esiste da chissà quando, ma prima non l'avevo notata). L'idea di fondo è la convivialità. "Mangia con me" è il classico invito a condividere il cibo, a trasformare l'atto nutrizionale in rito sociale, occasione di scambio, di chiacchiera, di esperienza umana. Detto da una bottiglia "riscalda" il rapporto. Non è più (solo) la bevanda da comprare e da bere, ma un amico o un'amica che chiede compagnia. Il messaggio commerciale guadagna in seduzione, non ha più la freddezza della compravendita, ma il calore dell'invito. Ti mette alla pari della bottiglia al pari di te. Ma soprattutto, questo messaggio include la bottiglia in un sistema che

la rende necessaria. Non si tratta più di bere qualcosa di fresco perché si ha sete o di prendere qualcosa al bar mentre si parla con gli amici. "Mangia con me" è un invito che presume la presenza della bottiglia durante il pasto, che appunto è un sistema, un insieme di gesti non casuali né occasionali, ma legati l'uno all'altro da un filo sottile e solidissimo. Ogni piatto è composto di ingredienti che si chiamano l'un l'altro oppure si respingono: la pasta chiama il parmigiano, respinge la polenta; l'arrosto chiama il rosmarino, respinge il basilico. Sono le associazioni alimentari di cui parlava un grande storico francese, Fernand Braudel, sottolineando la necessità, per chi studia la cultura dell'alimentazione, di non concentrarsi sul singolo ingrediente o sul singolo prodotto, ma sulle combinazioni – le "associazioni" appunto – che si realizzano fra loro. Inoltre, mangiando si beve, e non qualsiasi cosa o più cose assieme: se bevi vino non bevi birra né tè né Coca Cola. Nella struttura del pasto una bevanda ci vuole e "Mangia con me" ci invita a scegliere quella, non un'altra bevanda. Ciascuno sceglierà ciò che vuole, ma intanto il messaggio è chiaro ed efficace. Vuol dire: prendimi con te, fa' di me un compagno della tua tavola. I messaggi pubblicitari funzionano quando riescono a uscire dalla dimensione tecnica del mangiare e del bere per coinvolgere l'emotività, i sentimenti, gli affetti che sempre circondano e accompagnano questo benedetto gesto quotidiano. ■



il buongustaio di Silvia Inghirami

I biscotti del Santo

Dolci, mostri, cortei in costume e cavalli veloci come il vento. Il 25 aprile è festa grande a Bomarzo, il paese laziale famoso nel mondo per il Parco di orchi, draghi e sfingi voluto dal principe Pier Francesco Orsini. La

popolazione sfilava in costume cinquecentesco, i cinque rioni si sfidavano nel palio e cuoche e cuochi preparavano il Pane di Sant'Anselmo, la ciambella che il patrono, allora Vescovo Anselmo, distribuiva ai poveri e ai pellegrini in viaggio verso Roma

nel VI secolo d.C. L'antica ricetta è rimasta pressoché immutata e oggi i biscotti di Sant'Anselmo, fatti con ingredienti semplici e sani e lievitati naturalmente, sono riconosciuti anche dal marchio di qualità italiano Pat (Prodotti Agroalimentari Tradizionali).





Nuove Coop crescono

La Cooperativa festeggia il 70° anno dalla sua fondazione con un progetto che favorisce in modo concreto l'occupazione giovanile grazie alla costituzione di imprese cooperative.

■ **Barbara Sordini**

Non c'è modo migliore per Unicoop Tirreno di festeggiare il proprio 70° compleanno. Una ricorrenza che la Cooperativa ha voluto dedicare al mondo del lavoro con la promozione del progetto *Unicoop Tirreno Startup* per favorire l'incremento dell'occupazione giovanile tramite la creazione di imprese cooperative. L'iniziativa è rivolta a gruppi (composti da almeno 3 persone), in maggioranza di età inferiore ai 35 anni, che intendano costituire un'impresa cooperativa o che l'abbiano costituita nel 2015 nelle aree di attività di Unicoop Tirreno. L'obiettivo del progetto è quello di dare un contributo concreto, anche economico, allo sviluppo di idee

imprenditoriali da realizzare in forma cooperativa, come sottolinea Massimo Favilli, direttore soci e comunicazione di Unicoop Tirreno: «Abbiamo preso spunto da un'occasione di festa, come la ricorrenza del nostro 70° anniversario, per lanciare un progetto che rivolge l'attenzione al tema della disoccupazione, con l'obiettivo di mettere a disposizione delle comunità in cui siamo presenti uno strumento capace di creare nuove opportunità di ascolto, di formazione, di occupazione. Ci rivolgiamo in particolare ai giovani che oggi più che mai trovano difficoltà ad inserirsi nel mondo del lavoro, promuovendo la conoscenza del modello d'impresa cooperativa».

Al passo coi tempi

Saranno privilegiate le idee che propongono l'introduzione di innovazioni tecnologiche, organizzative o sociali, con particolare riferimento agli ambiti considerati prioritari dall'*Unione europea*: dalla salute alla sicurezza alimentare, dall'agricoltura sostenibile alla bioeconomia, dai trasporti intelligenti alle società comprendenti radici culturali diverse e innovative.



E così via. Per dirla in sintesi, percorsi di crescita intelligente, sostenibile e inclusiva. Su queste basi, l'iniziativa di Unicoop Tirreno è svolta in collaborazione con *Coopfond*, la società che gestisce il fondo mutualistico di promozione e sviluppo di *Legacoop* che, nell'ambito della propria attività istituzionale, sta realizzando il progetto sperimentale *Coopstartup* (www.coopstartup.it) diretto appunto a promuovere nuova cooperazione soprattutto tra i giovani e in nuovi mercati.

Fino in fondo

Unicoop Tirreno ha stanziato per questo progetto 100mila euro, intervenendo come *business angel* (investitori informali che sostengono le imprese nascenti) di natura cooperativa, apportando capitale e competenze manageriali a supporto delle idee imprenditoriali. L'intervento economico sarà diretto ad agevolare i primi investimenti degli aspiranti operatori che, non avendo una storia imprenditoriale pregressa, hanno difficoltà ad accedere al finanziamento necessario all'avvio dell'attività. L'apporto di competenze sarà fornito sia nella fase d'accoglienza iniziale sia in quella di formazione e di accompagnamento.

I progetti imprenditoriali che si classificheranno nelle prime 5 posizioni saranno accompagnati alla costituzione in cooperativa e riceveranno (se aderiranno a *Legacoop*) fino a 10mila euro di contributo a fondo perduto da parte di Unicoop Tirreno e un contributo forfettario a fondo perduto di 5mila euro da parte di *Coopfond* per i costi di costituzione della cooperativa e d'avvio dell'attività.

Inoltre, per i 5 progetti vincenti ci sarà la possibilità di accedere ad un finanziamento fino al 50 per cento degli investimenti e fino a un massimo di 150mila euro non assistiti da garanzie, a insindacabile giudizio e a seguito di istruttoria da parte di *Coopfond*. Ci sarà anche l'opportunità di accedere agli altri prodotti caratteristici a sostegno di promozione e sviluppo della cooperazione. ■

Come nasce una startup

Dal lancio dell'idea al finanziamento, all'affiancamento delle cooperative neonate. Ecco il prima e il dopo del progetto di Unicoop Tirreno.

Diverse le fasi del progetto *Unicoop Tirreno Startup*.

1. Attivazione del network di progetto.
2. Lancio di un bando per l'accoglimento delle proposte.
3. Valutazione delle proposte, con l'obiettivo di selezionarne massimo 30.
4. Formazione intensiva per i 30 gruppi proponenti selezionati, finalizzata alla stesura dei progetti d'impresa e dei relativi *business plan*.
5. Accoglimento dei *business plan*.
6. Selezione di 5 progetti imprenditoriali.
7. Assegnazione di un premio di massimo 15mila euro (massimo 10mila euro da Unicoop Tirreno + 5mila euro da *Coopfond*) ai 5 progetti selezionati previa costituzione della cooperativa e adesione a *Legacoop*.
8. Affiancamento delle imprese cooperative nate dal progetto per i 36 mesi successivi alla costituzione e accompagnamento nella ricerca del finanziamento per gli investimenti.

Le **domande di partecipazione** al bando verranno selezionate da una commissione composta da Unicoop Tirreno ed, eventualmente, da altri soggetti indicati ed esperti. La fase di valutazione delle proposte si svolgerà nel mese di luglio e terminerà con la selezione di massimo 30 proposte progettuali.

Le **candidature** saranno valutate sulla base del valore dell'idea, del contributo innovativo e della qualità del team. I *business plan* che si classificheranno nelle prime 5 posizioni della graduatoria saranno accompagnati alla costituzione in cooperativa dalle strutture territoriali di *Legacoop*.

La **selezione** dei progetti vincenti si svolgerà nel mese di novembre 2015.

La meglio gioventù

Come si fa a partecipare.

Si potrà accedere al progetto tramite un bando di concorso che rimarrà aperto **dal 1° maggio al 1° luglio**. Il bando sarà preceduto da una serie di attività di lancio e presentazione dell'iniziativa, che si svolgeranno da aprile fino alla chiusura del bando stesso. Le domande di partecipazione saranno accolte e gestite tramite la piattaforma *Coopstartup* messa a disposizione da *Coopfond*, passando per il sito di Unicoop Tirreno www.e-coop.it/unicoop-tirreno.



24



Segui il marchio

Tabelle alla mano, ecco la convenienza dell'operazione Costa meno. Un investimento da parte della Cooperativa di quasi 6 milioni di euro solo sul prodotto a marchio Coop che rimarranno nelle tasche di soci e consumatori.

■ Aldo Bassoni



Dal 15 marzo, i prezzi di 500 referenze a marchio Coop sono “caduti in basso”. La qualità invece rimane alta. Si tratta di un’operazione massiccia di riduzione prezzi su un paniere di prodotti di largo consumo che la Cooperativa ha sempre cercato di vendere con un buon rapporto prezzo-qualità. Ora questo rapporto è migliorato ancora, fermo restando lo *standard* elevato di qualità, sicurezza, affidabilità del prodotto a marchio che ormai si attesta a un livello di prezzo davvero estremamente conveniente. Nelle tabelle delle pagine seguenti è facile vedere la convenienza sia rispetto al prodotto di marca che al cosiddetto primo prezzo, e rispetto allo stesso prodotto a marchio Coop prima dell’operazione *Costa meno*. Il ribasso prezzi è mediamente del 14 per cento. Ma per alcune referenze, come ad esempio lo *yogurt intero bianco naturale* si arriva anche al 36 per cento, sui *corn flakes* al 33, sullo *shampoo* al 32, sul *preparato per pure* al 22 per cento, e così via. «Il valore dell’iniziativa è legato al fatto che il prodotto Coop è l’espressione primaria della nostra insegna e quindi, dopo le marche, non poteva non essere anch’esso oggetto di un forte investimento sulla convenienza», spiega **Massimo Lenzi**, direttore centrale attività caratteristica di Unicoop Tirreno.

che tutta l’operazione *prezzi bassi* condotta negli ultimi 2 anni su oltre 2mila prodotti di marca ha comportato un investimento di circa 12 milioni», precisa Lenzi. Quasi 6 milioni solo sul prodotto a marchio Coop, dunque, è un bell’investimento. «Il forte investimento sul prodotto a marchio è anche un modo per contrastare lo strapotere delle marche dal punto di vista dell’attività di *marketing* che genera un costo superiore per certi tipi di prodotti – afferma **Lorenzo Leveque**, responsabile commerciale di Unicoop Tirreno –. Noi invece possiamo puntare sul fatto che sul prodotto a marchio c’è un valore aggiunto non condizionato da costi superflui come la pubblicità». «Adesso, per quanto riguarda il prezzo, il riferimento del prodotto a marchio Coop è semmai il *discount*, non più il prodotto di marca – aggiunge **Cristiano Carpi**, responsabile *marketing* di Unicoop Tirreno –, fermo restando che i nostri primi prezzi sono già in linea col *discount*. Inoltre, su alcuni mercati il cliente non percepisce più la distinzione fra mar- ▶

Abbasso i prezzi

El’investimento c’è: 5 milioni e 850mila euro su base annua che resteranno nelle tasche dei soci e dei clienti. «Non è una cifra di poco conto se si pensa

Produzione propria

Il prodotto a marchio, buono, sicuro, risparmiato.

Sul prodotto a marchio, Coop intende raggiungere quote di mercato sempre più elevate, a livello della media europea che attualmente si aggira intorno al 30 per cento, con punte assai alte nei paesi anglosassoni dove c’è una cultura più consolidata del prodotto a marchio. «Attualmente siamo intorno al 25 per cento, cioè ogni 100 euro di spesa, 25 sono per il prodotto a marchio – precisa **Lorenzo Leveque** –. L’obiettivo è di continuare a crescere perché sappiamo che è nelle nostre possibilità raggiungere quel 30 per cento». Indubbiamente quest’eccezionale operazione di abbassamento prezzi sui listini di ben 500 referenze a marchio Coop farà aumentare i volumi di vendita di quello che è il fiore all’occhiello di Coop nel quale si esprime da sempre il massimo della qualità, il più alto livello di garanzia e sicurezza, il migliore rapporto prezzo-qualità. Starà ai consumatori confermare che questa è la strada giusta per soddisfare le aspettative di chi cerca il massimo risparmio, senza rinunciare a mettere nel carrello anche la qualità e la sicurezza garantita da Coop.



► ca, prodotto a marchio e primo prezzo. Specialmente quando si ha a che fare con i prodotti di base dell'offerta commerciale come olio, farina, pasta, per i quali non conta tanto la marca quanto l'uso che se ne fa. La manovra, infatti, nasce proprio da questa riflessione: tu non compri la marca, tu compri la farina perché fai attenzione più all'uso del prodotto che al prodotto in sé». Da qui la scelta di dare riferimenti di prezzo su tutti i mercati declinando la convenienza ogni giorno sul prodotto a marchio che sarà sempre più conveniente della marca anche quando la marca andrà in promozione. «In altre parole – taglia corto Leveque – il prodotto a marchio è l'alternativa di basso prezzo e di alta qualità sia alla marca che al *discount*».

Ti conviene

In effetti il fascino della grande marca si è un po' appannato in questi ultimi tempi. «Questo perché in un momento

di crisi si va a caccia del prezzo basso e quindi soprattutto della promozione che non è fidelizzante nemmeno per la marca», dichiara Carpi. Insomma, il mercato si è contratto, il cliente va verso il prezzo e le marche si orientano sulle promozioni che però non fidelizzano. Detto questo la marca ha ancora un ruolo perché comunque può essere portatrice d'innovazione in quei mercati dove questi elementi sono ancora validi. Ma non è più come prima. «Nel passato, quasi in ogni categoria c'era il prodotto di riferimento – spiega ancora **Lenzi – Barilla** nella pasta, **Lavazza** nel caffè eccetera. Adesso, complice anche la crisi, in alcuni comparti del consumo si è verificata una certa polverizzazione delle marche ed è venuto a mancare ogni riferimento in base al quale, in passato, Coop definiva il posizionamento del prodotto a marchio. Ed è per questo che, in alcuni settori merceologici, deve ora cercare di vivere di vita propria, trovare un suo spazio, autodefinirsi. Da

Tabella 1. **Quanto si risparmia su 20 prodotti a marchio Coop dopo l'abbassamento dei prezzi***

prodotto	nuovo prezzo	vecchio prezzo	risparmio euro	risparmio %
yogurt bianco magro 0,1% g 125x2 	0,38	0,72	0,34	-47,2
passata di pomodoro g 700 	0,60	0,98	0,38	-38,8
biscotti frollini gocce di cioccolata/panna e cacao/cacao e nocciole/cacao e mandorle g 500	1,25	1,95	0,70	-35,9
shampoo/balsamo profumazioni varie ml 250	1,39	2,11	0,72	-34,1
piselli finissimi surgelati g 450 	1,25	1,79	0,54	-30,2
nettare gusti assortiti ml 200x3	0,75	1,01	0,26	-25,7
riso ribe kg 1 	1,45	1,95	0,50	-25,6
detersivo lavatrice polvere fresco pulito/ fresca primavera mis. 27	3,99	5,33	1,34	-25,1
merendine croissant con crema cacao/crema pasticcera/confettura albicocca pz. 10	1,99	2,65	0,66	-24,9
biscotti petit g 500 	1,29	1,69	0,40	-23,7
fette biscottate e con farina integrale 80 fette 	1,49	1,95	0,46	-23,6
scamorza affumicata 100% latte italiano g 250	1,89	2,45	0,56	-22,9
olio di semi di mais lt 1 	1,39	1,79	0,40	-22,3
detersivo piatti limone/acetico lt 1	0,99	1,26	0,27	-21,4
confettura extra gusti assortiti g 370 	1,19	1,50	0,31	-20,7
caffè grandaroma g 250x2	3,20	4,02	0,82	-20,4
carta igienica supermorbida 4 rotoli	1,20	1,50	0,30	-20,0
pasta di semola formati classici assortiti g 500	0,45	0,56	0,11	-19,6
minestrone di verdure surgelato g 450 	0,99	1,20	0,21	-17,5
pizza margherita surgelata pz. 2	2,99	3,60	0,61	-16,9
vitellone bocconcini 	7,90	9,40	1,50	-16,0
vitellone fettine	10,40	11,40	1,00	-8,8
totale	48,42	60,81	12,39	-20,4

*i prezzi si riferiscono al Supermercato Coop di Grosseto via Inghilterra.

qui la scelta di spostare di più verso il basso i prezzi, per rendere ancora più evidente la convenienza mantenendo inalterati tutti i valori che hanno fatto la sua fortuna e il suo prestigio, come la sicurezza e la qualità». Detto questo, il cliente deve essere assolutamente certo che l'alta qualità del prodotto a marchio non cambia. «Garanzia di sicurezza, filiera produttiva, tracciabilità del prodotto. Tutto resta come prima, ma costerà meno», assicura Lenzi.

Buoni acquisti

Ma questo non ci dice ancora con esattezza quanto risparmierebbero davvero i soci e i clienti che decideranno di scegliere sempre di più il prodotto a marchio Coop. Abbiamo provato a fare un po' di simulazioni. Nella tabella a fianco si vede chiaramente che, su un paniere della spesa di 40,42 euro, composto esclusivamente da prodotti a marchio Coop ribassati, il rispar-



Darci un taglio

In Coop anche la carne Costa meno. All'insegna del risparmio quotidiano, 6 referenze a un prezzo ribassato. La migliore qualità al miglior prezzo e un'offerta orientata anche verso un maggiore contenuto di servizio.

L'operazione convenienza di Unicoop Tirreno non poteva trascurare un settore importante come le carni. Ed ecco comparire sui banchi di tutti i negozi Coop una sezione dalla denominazione eloquente: "La migliore qualità al miglior prezzo". Proprio quello che i consumatori cercano per conciliare bilanci familiari e buon cibo, magari accuratamente garantito dal marchio Coop. Saranno 6 le referenze che la Cooperativa mette d'ora in poi a disposizione dei clienti con un prezzo mediamente inferiore del 10 per cento sotto il marchio Costa meno e con tutte le tutele del prodotto Coop. Più convenienza, stesse garanzie. Come per tutti i 500 prodotti Coop che hanno subito un forte taglio dei prezzi. Ma torniamo al nostro banco delle carni. Tutti sanno più e meno come è suddiviso. S'inizia con il vitello, poi si passa alla prelibata carne di scottona, quindi al vitellone. Ora, prima di continuare la nostra carrellata su hamburger, macinati e frattaglie, ci fermiamo su uno spazio nuovo e centrale, quello del risparmio quotidiano dove, ben visibili e adeguatamente segnalati, a un prezzo ribassato, troviamo hamburger in confezioni da 4, bocconcini, tranci di magro, frastocca (o bistecca disossata), fettine e carpac-

cio. Insomma, un'offerta risparmio che copre tutte le tipologie di cottura, da quella in padella all'arrosto, dal gustoso spezzatino alla griglia e al crudo.

Inutile dire che i consumi di carne sono in continua flessione. Nel 2014 sono diminuiti dell'8 per cento quelli delle carni rosse e del 3 per cento quelli delle carni bianche che negli ultimi anni avevano avuto un trend positivo. «Ma la caduta dei consumi è soprattutto al Nord, mentre nel Centro si è avvertita meno», precisa David Cec-



canti, category carni di Unicoop Tirreno. La crisi gioca indubbiamente un ruolo centrale in questo andamento dei consumi in generale e dei consumi di carni in particolare... ma ci sono delle novità interessanti. «Per esempio – spiega Ceccanti – l'evoluzione delle abitudini di consumo ha determinato un progressivo spostamento verso quei prodotti ad elevato contenuto di servizio. Per cui – continua Ceccanti – è vero che c'è la ricerca della convenienza, anche in un settore come quello delle carni, però è anche vero che tanti consumatori, per risparmiare tempo, guardano più il contenuto di servizio che il prezzo». Inoltre, mentre per la carne in generale rimane importante la categoria di appartenenza del prodotto (bovino, suino, pollo, tacchino ecc.) per le carni elaborate la scelta d'acquisto sembra essere dettata soprattutto dal tipo di prestazione (spiedini, arrostiti, prodotti panati), verso i quali l'industria e i laboratori macelleria dei negozi si stanno sempre più orientando. In altre parole, la preparazione di prodotti elaborati è passata da una logica di gestione della produzione a una logica di soddisfacimento delle esigenze del consumatore.



Tabella 2. **Prezzi di alcuni prodotti a marchio Coop a confronto con marche e primi prezzi***

prodotti	prezzo unitario	prezzo al kg	
biscotti Mulino Bianco galletti/tarallucci g 800	2,59	3,24	
Coop frollini con granella di zucchero/panna/uovo g 800	1,79	2,24	
Dolce Colazione junior frollini g 1.000	1,29	1,29	
merendine Mulino Bianco cornetti pz. 6 g 240	1,95	8,13	
Coop croissant zuccherati pz. 10 g 400	1,89	4,73	
Dolciss...imamente croissants pz.10 g 400	1,25	3,13	
caffè Lavazza qualità rossa macinato g 250x2	6,29	12,58	
Coop classico macinato g 250x2	3,79	7,58	
Corsini Caracas rosso macinato g 250	0,85	3,40	
tonno in olio d'oliva Rio Mare g 80x4	4,58	14,31	
Coop g 80x3	2,25	9,38	
Ardea g 160	1,19	7,44	
pasta di semola Barilla formati assortiti kg 1	1,39	1,39	
Coop formati assortiti kg 1	0,85	0,85	
Gran Multi formati assortiti kg 1	0,75	0,75	
passata di pomodoro Mutti g 700	1,32	1,89	
Coop g 700	0,60	0,86	
Pomori g 680	0,55	0,81	
succo di frutta 100% Santal gusti assortiti lt 1	1,10	1,10	
Coop gusti assortiti lt 1	1,05	1,05	
Sucor gusti assortiti lt 1	0,99	0,99	
acqua minerale Levissima naturale lt 1,5	0,43	0,29	
Coop naturale/frizzante/lievem. frizzante lt 1,5	0,25	0,17	
Gran Guizza naturale lt 2	0,23	0,12	
minestrone Findus tradizione kg 1	2,20	2,20	
Coop surgelato kg 1	1,89	1,89	
Sica 13 verdure surgelato kg 1	1,35	1,35	
detersivo piatti Svelto profumazioni varie lt 1	1,42	1,42	
Coop profumazioni varie lt 1	0,99	0,99	
Solbat limone lt 2	1,19	0,60	

*i prezzi si riferiscono al Supermercato Coop di Grosseto via Inghilterra.

► mio rispetto ai vecchi prezzi è di 12,39 euro pari a oltre il 20 per cento. Sulla base di questi dati, chiunque, volendo, può calcolare dove si va a parare considerando la spesa mensile di una famiglia di 4 persone. Se poi il confronto si fa con la marca (vedi tabella sopra), laddove esiste un riferimento indiscutibile (ma sappiamo che non sempre è così), allora il risparmio può essere ancora maggiore; a meno che non si preferisca ripiegare sui cosiddetti primi

prezzi, a scapito però di un alto livello qualitativo. Naturalmente ognuno è libero di scegliere secondo i propri gusti e il proprio portafoglio. «Ma il nostro obiettivo di fondo – dichiara il presidente di *Coop Italia* Marco Pedroni – è di offrire prodotti buoni e sicuri a tutti, cominciando dalle fasce economiche più disagiate. La nostra non vuole essere una promozione in più che si aggiunge alle altre, ma un'azione strutturale e duratura che punta a modificare alcuni aspetti con cui vengono declinate le nostre offerte. In sostanza vogliamo essere *leader* di convenienza nei territori dove operiamo puntando sui prodotti di qualità a cominciare da quelli col nostro marchio». Insomma, Coop non vuole che, per colpa della crisi, ci sia chi rinunci a mangiare cibi buoni e sicuri. ■



Linea di comunicazione

Comunicare la convenienza dove tutti predicano la convenienza. Ne parliamo con Gabriella Masciaga, responsabile comunicazione di Unicoop Tirreno.

Molti l'avranno già vista scorrere sulle principali reti nazionali. Altri ascoltata per radio. E gli stessi slogan sono ormai entrati a far parte dell'arredamento e dell'iconografia di tutti i negozi Coop. «Un'operazione convenienza di questa portata non può fare a meno di mettere in campo strumenti e mezzi di comunicazione efficaci e capillari su tutto il territorio nazionale – spiega Gabriella Masciaga, responsabile comunicazione di Unicoop Tirreno –. Quest'operazione di abbassamento prezzi prima sulle marche e adesso sul prodotto a marchio, coinvolge tutte le cooperative in tutto il territorio nazionale, ed è logico che anche la comunicazione sia coerente con quest'impostazione, a cominciare dall'uso di mezzi potenti come la televisione e la radio». Quindi la scelta di Unicoop Tirreno è quella di utilizzare al massimo quest'opportunità anche su mezzi tipicamente locali come le affissioni, il volantino commerciale e il punto vendita con la stessa immagine e gli stessi slogan della campagna nazionale. In particolare, quello che è lo slogan principale: *È un impegno quotidiano, non una promozione*, associato all'altro indicatore di convenienza, *Costa meno*, che segnala anche i prodotti a marchio ribassati.

Cosa intende sottolineare la Coop con questi due slogan?

«Il primo sottolinea una scelta di fondo che stiamo percorrendo da più di due anni con il Nuovo Modello Vendite, che è in pratica un riposizionamento dei prezzi finalizzato ad affermare la leadership di convenienza in tutti i territori dove siamo presenti, da Carrara fino a Napoli, passando per Livorno, Grosseto, una parte dell'Umbria, il Lazio e la Campania. La scelta è di avere prezzi ovunque più bassi su tutti i prodotti della spesa e non una semplice intensificazione delle promozioni. In particolare, con queste ultime operazioni abbiamo dato un senso di completezza, continuità e affidabilità alla seconda parte dello slogan: "l'impegno quotidiano"».

E il secondo?
«Costa meno, nella sua semplicità e nella estrema chiarezza del messaggio, è anche il segnalatore che utilizziamo sui nostri mezzi di comunicazione e soprattutto nel punto vendita per evidenziare gli oltre 500 prodotti a marchio Coop che sono stati oggetto di un ribasso del prezzo. È questo "marchio" che campeggerà su tutti gli scaffali dei punti vendita e indicherà a chiare lettere ai consumatori la strada della convenienza e della qualità a marchio Coop».

Affermare una leadership di convenienza in un mercato dove tutti parlano di convenienza non è semplice. E non è facile nemmeno spostare l'attenzione dalle promozioni, che pure continueranno ad esserci, ai prezzi bassi tutti i giorni.

«Certo. Noi lo sappiamo bene perché sono anni che ci lavoriamo e ci sembra che ancora non sia percepita pienamente la convenienza quotidiana su cui abbiamo impostato la nostra strategia commerciale. Crediamo, però, che il dispiegamento di mezzi messi a disposizione a livello nazionale, con il tempo e la coerenza, ci aiuterà a raggiungere questo obiettivo».

È UN IMPEGNO QUOTIDIANO, NON UNA PROMOZIONE

Sono stati inseriti nell'assortimento Coop prodotti sicuri ai prezzi più bassi del mercato. La spesa in Coop ai prezzi del discount.



Missione d'aiuto

30

Tra guerre e miseria, c'è spazio anche per opere di pace che aiutano a costruire un futuro migliore in una delle aree più depresse del continente africano. Un giornalista de *La Stampa* racconta ai lettori di *Nuovo Consumo* la sua recente esperienza in Burkina Faso dove Unicoop Tirreno e Movimento Shalom sostengono da anni alcuni importanti progetti di solidarietà.

■ Sandro Cappelletto

«Oggi più che mai la cooperazione è un'esperienza preziosa. Si rivolge a tutta la popolazione, non suscita divisioni, ma momenti di incontro». Ha le idee chiare Monsignor Laurent Birfuoré Dabiré, vescovo di Dori, la diocesi più a Nord del Burkina Faso. Lo incontriamo, assieme a una delegazione di Unicoop Tirreno e del Movimento Shalom, in occasione della firma di un protocollo d'intesa per continuare a sostenere Casa Matteo, l'orfanotrofio di Gorom Gorom. Attivo da 10 anni, ospita, a turno, 35 bambini e svolge una fondamentale funzione d'assistenza medica e infermieristica alle madri e alle donne della regione dell'Oudalan, tra le meno fortunate del Burkina.

Miseria e povertà

Il territorio della diocesi di Dori è molto vasto, confina con il Niger e con il Mali, stati dov'è sensibile la presenza di movimenti jihadisti. In Mali, a 2 anni dall'intervento francese del

2013, gli scontri armati proseguono. In Niger, dopo i sanguinosi attentati che hanno colpito Parigi a gennaio, ci sono state violente manifestazioni contro le vignette satiriche pubblicate da *Charlie Hebdo*; proteste culminate con la distruzione di 45 chiese cristiane. Proprio nei giorni del nostro incontro, si susseguono in Niger una serie di attentati *kamikaze*, mentre giungono a Dori, dopo un viaggio durato oltre un mese, i primi profughi burkinabé fuggiti dalla regione della Nigeria controllata da *Boko Haram*. Il conflitto sembra dunque espandersi anche in territori che ne erano rimasti lontani e le conseguenze sono evidenti: i governi occidentali, affermando che la sicurezza non è garantita, sconsigliano vivamente ai propri cittadini di addentrarsi nel nord del Burkina Faso e di conseguenza il turismo, che portava una certa ricchezza, si è fermato del tutto.

«Ecco perché la cooperazione internazionale rimane fondamentale – prosegue Monsignor Dabiré, che ha studiato alla Pontificia Università Lateranense di Roma e parla un ottimo italiano –. Ci rende meno isolati, consente di aiutare una popolazione in sempre maggiore difficoltà economica e che inizia a provare un sentimento finora qui sconosciuto: il timore che si possa scatenare un conflitto in nome della religione, in una nazione, come il Burkina Faso, dove la convivenza tra musulmani, cristiani e animisti è sempre stata accettata e riconosciuta come un bene da difendere. Il nostro progetto risponde a un'esigenza d'assistenza purtroppo ancora molto diffusa e difende questo valore: alle donne che arrivano all'orfanotrofio di Gorom Gorom, le suore che lo gestiscono non chiedono certo quale religione pratichino».

La raccolta dei fagiolini in Burkina Faso.



A fagiolino

Il vescovo ha un'altra convinzione: che siano, anche, le misere condizioni di vita della popolazione e una diffusa corruzione dei governi ad aver consentito l'affermarsi di movimenti come *Boko Haram*, che «ha iniziato ad espandersi nelle regioni più povere della Nigeria, uno Stato che potrebbe garantire a tutti i suoi cittadini un tenore di vita accettabile, mentre la ricchezza è concentrata in poche mani».

Ecco ribadita l'importanza strategica dei progetti di cooperazione, quando sono in grado d'individuare un bisogno concreto e d'intervenire in modo corretto e non episodico. Perché i problemi, le emergenze, hanno bisogno, per essere affrontati e risolti, di un respiro lungo, di spalle forti che siano in grado di sostenere il peso di un percorso non sempre facile. Continuare ad essere presenti in Burkina Faso significa ostinarsi ad agire in nome dei valori della laicità dello stato, della convivenza tra etnie e religioni diverse. Un patrimonio che appare, oggi, sempre più minacciato e insieme sempre più necessario.

Una visita notturna all'aeroporto di Ouagadougou spezza un'altra lancia a favore della cooperazione responsabile. Una trentina di operai stanno lavorando allo stoccaggio e all'imballaggio di un carico di 20 tonnellate di fagiolini, destinati ad essere imbarcati su un volo cargo. Coltivati e raccolti a Kongoussi da una cooperativa agricola, i fagiolini arriveranno sulle nostre tavole. Il progetto di Unicoop Tirreno appare esemplare: ha permesso ad oltre mille famiglie di contadini di difendere il proprio lavoro e migliorare il proprio reddito, ha creato ulteriori possibilità d'impiego nei settori del trasporto e della logistica e, infine, ha permesso a noi italiani di avere sulle nostre tavole dei fagiolini di ottima qualità in un periodo dell'anno in cui la produzione nostrana è ferma.

Piano di formazione

«Serve soltanto l'aiuto che aiuta ad eliminare l'aiuto», ha scritto un

grande storico e politico del Novecento, Joseph Ki-Zerbo, il primo africano a scrivere una storia dell'Africa. Serve l'aiuto che fornisce non soltanto denaro, ma istruzione, competenze, tecnologie. L'orfanotrofio di Gorom Gorom, i fagiolini di Kongoussi, il vivaio di piante di *Jatropha* e l'oleificio di Ouargaye, nel sud del Burkina, a poca distanza dai confini con il Togo, un filo rosso lega queste realtà: la tenacia di chi li ha voluti creare e sostenere, la persuasione che, in una società dove la tendenza vincente appare essere quella dell'isolamento, della paura dell'altro, delle parole d'ordine più elementari e sbrigative, sia necessario invece pensare strategie non soltanto più generose, ma strategicamente vincenti, per impedire che uno stato di conflitto permanente e di crescita delle differenze nelle complessive condizioni di vita tra Nord e Sud del mondo diventino i più probabili scenari futuri.

Allora, il settore decisivo nel quale concentrare le risorse diventa quello della formazione, come ribadiscono gli studenti del Liceo Politecnico di Ouagadougou, una recente realtà creata dal *Movimento Shalom*. Hanno l'entusiasmo dei giovani, sanno già, neppure ventenni, che «la vita è una battaglia», vogliono rimanere a lavorare nel proprio paese, contribuire alla sua crescita, chiedono di imparare a farlo. «Serve soltanto l'aiuto che aiuta ad eliminare l'aiuto». ■



Il giornalista de La Stampa Sandro Cappelletto.

I piccoli ospiti di Casa Matteo.



Vengo volontario

32

Un gruppo di volontari che consegnano la spesa a domicilio a chi ne ha bisogno: Ausilio per la spesa è questo e molto altro.

■ **Barbara Sordini**

Non c'è bisogno di grandi parole per descrivere il servizio *Ausilio per la spesa*, l'iniziativa di Unicoop Tirreno che risponde a un bisogno concreto: aiutare le persone che per qualsiasi ragione (handicap, malattia, infortunio) non si possono recare a fare la spesa. Ma c'è una parola che più di ogni altra è necessaria per attivare questa macchina della solidarietà: volontariato. Tutto que-

sto, infatti, avviene gratuitamente e grazie all'operato dei volontari soci Coop che mettono a disposizione, tempo, organizzazione e sforzi per dare una mano a chi ne ha bisogno. «È come un lavoro che viene ripagato con qualcosa d'importante come la gratificazione, un'esperienza che fa bene a noi volontari perché ci fa sentire utili e attivi e che fa bene anche alle persone a cui portiamo dialogo e amicizia, oltre alla consegna della



Una mano lava l'altra...

Dall'altra parte del telefono ci risponde una vocina pimpante, gradevole e fin dalle prime parole molto cortese: è **Nadia Benvenuti**, piombinese, 86 anni con difficoltà a deambulare, che vive con la madre ultracentenaria. Lei è l'utente n. 2, quindi usufruisce del servizio di *Ausilio per la spesa* fin dalla sua attivazione: «Mia figlia vive a Milano – spiega la signora Nadia – e quando seppi di questo servizio m'iscrisse

subito e fece bene: è comodo e bisogna essere riconoscenti a chi lo svolge. Da qualche tempo poi mi portano la spesa dei ragazzi gentilissimi, molto precisi. Un grazie sincero a tutti». Eh sì, dei ragazzi: a Piombino il servizio di *Ausilio* ha, infatti, attivato una collaborazione con l'Isis "Carducci-Volta-Pacinotti" e alcuni ragazzi con problemi psicologici e di socializzazione, accompagnati dai loro insegnanti di sostegno, sono stati incaricati di consegnare le spese a domicilio. Un modo di aiutarsi reciprocamente e non è poca cosa.

spesa». Chi parla è **Marino Rinaldi**, 72 anni, uno dei soci Coop fondatori e coordinatore di *Ausilio per la spesa* a Piombino, città dove questo servizio è attivo da 8 anni e porta il suo contributo a tanta gente. «Ogni mercoledì ci rechiamo nella sede della locale Sezione soci e telefoniamo ai nostri 35 utenti iscritti: ci ordinano la spesa, ma quella telefonata è per loro un modo di rimanere legati ai rapporti sociali con la città, quindi parliamo di tutto e spesso ascoltiamo i loro sfoghi. Personalmente mi occupo di organizzare il servizio, distribuendo i compiti a chi telefona, chi fa la spesa e chi la consegna. Poi organizzo il trasporto con i mezzi delle altre associazioni di volontariato del territorio che fanno riferimento all'associazione *Spazio H*. A dire il vero la consegna è un po' il nostro punto debole: molti di noi sono volontari di una certa età, con qualche acciaccio, e per qualcuno è difficile portare delle spese pesanti. Siamo comunque soddisfatti di quello che riusciamo a fare tutte le settimane dell'anno ad eccezione di quella di Natale e di Ferragosto». ■

Destinazione Corleone

In occasione della ripresa dell'attività nei campi di lavoro a Corleone, i soci umbri e laziali ripetono l'esperienza di un viaggio all'insegna della legalità.



Tornano a Corleone i componenti del Comitato soci di Amelia che per il terzo anno consecutivo partecipano all'inaugurazione dei campi di lavoro *LiberArchi dalle spine*, organizzati dall'Archi e dall'associazione *Libera* nei terreni confiscati alla mafia. Per la prima volta il gruppo di partenza si è allargato e, dal 29 aprile al 5 maggio, oltre ai soci di Amelia e di Giove saranno presenti anche 4 soci laziali provenienti da Civita Castellana, Rignano Flaminio e Orte. Questi i soci in partenza per Corleone: Rita Novelli, Lanfranco Federici, Rina Redivo, Lucio Baraschi, Giada Fioretti, Lidia Bianchini, Laura Palma, Rita Squarcetti, Alberto Antonini, Marina Antonini, Francesca Piacenti e Lucilla Ciuchi che coordinerà il gruppo.

La Sezione soci di Amelia ha fatto dunque dell'esperienza corleonese un appuntamento fisso nella propria programmazione di attività: sempre nella cittadina umbra sono state organizzate nei mesi scorsi diverse iniziative sul tema della legalità in collaborazione con l'amministrazione comunale, l'Arma dei Carabinieri e gli istituti della zona. L'ultima ha avuto luogo lo scorso 14 marzo nella sala consiliare, con l'intervento di Pino Maniaci, giornalista di *Telejato* che ha raccontato la sua esperienza di vita di fronte a numerosi studenti e cittadini. **B.S.**



Avviso di chiamata

Il servizio *Ausilio per la spesa* è presente in 12 città: qui i vari Comitati soci svolgono la loro attività di volontariato in collaborazione con gli enti locali e le associazioni no profit dei diversi territori. Da ricordare che il servizio è riservato a persone sopra i 75 anni, a persone sopra i 60 anni che vivono con diversamente abili o invalidi, a persone con difficoltà motorie, e a Follonica anche alle mamme in attesa e in maternità con i figli di età inferiore ai 2 anni. Questi i numeri di *Ausilio per la spesa* 2014:

città	volontari	utenti iscritti	spese totali
Livorno	52	83	2.536
Rosignano	18	24	784
Cecina	12	15	475
Donoratico	19	8	154
San Vincenzo	12	11	286
Piombino	23	36	1.120
Riotorto	16	7	212
Follonica	16	22	628
Massa Marittima	17	11	267
Acquapendente	13	8	120
Velletri	20	32	619

Premio fedeltà

Tutti i vantaggi per i soci raccolti nel nuovo catalogo Solo per te 2015-2016.

34

Si può sfogliare sia in versione cartacea che *on line* il nuovo catalogo soci *Solo per te* valido dal 1° aprile al 29 febbraio 2016. Una lunga serie di opportunità in esclusiva per i soci di Unicoop Tirreno, quest'anno con una novità: la possibilità di spendere i propri punti fedeltà per "acquistare" il buono per il biglietto d'ingresso al parco tematico *Italia in miniatura* a Rimini, dedicato alle bellezze dell'Italia e dell'Europa. Come sempre, i soci possono utilizzare anche degli "acceleratori" per accumulare punti, ovvero facendo acquisti presso *Euronics*, *Brico Io* e *Linear assicurazioni*. Unicoop Tirreno dà inoltre l'opportunità ai soci di ottenere vantaggi al passo coi tempi: con un *pc* a portata di mano si può effettuare anche *shopping on*

line attraverso il sito www.catalogosoci.unicooptirreno.com e "guadagnare" punti: da *Groupon*, con le offerte per il tempo libero, all'universo *Feltrinelli* per soddisfare la passione per libri,



musica e cinema, ai viaggi con *Opodo.it*, *eDreams*, *Expedia.it*, *Lastminute.com*, *Meridiana*, *Vola(quasi)gratis*; si può cercare l'occasione nel settore dell'abbigliamento con *Cisalfa Sport*, *C&A*, *La Redoute*, *Spartoo.it*, *Solaris Sport* e acquistare *on line* i prodotti di *Bottega verde*, *Foppapedretti*, su *Redcoon.it* i prodotti elettronici. Una volta accumulati, i punti possono essere spesi in tanti modi: dai buoni per i biglietti d'ingresso ai parchi acquatici *Acquafan*, *Oltremare*, *Acqua Village* e *Zoomarine* ai parchi giochi come *Mirabilandia* e *Cavallino Matto*, dagli acquari di Livorno e di Cattolica al parco archeologico di Baratti e Populonia, dalla possibilità di "acquistare" i campi *junior* estivi del *Wwf* all'ingresso gratuito a *Explora*, il museo dei bambini e Roma. I punti del collezionamento possono essere destinati anche ad un gesto di solidarietà, devolvendoli a *Basta un gesto* la sigla che raccoglie i tre progetti sostenuti da Unicoop Tirreno: *copxtoqoxvanda*, *Cuore di Coop*, *Emergency Progetto Migranti* Poliambulatorio di Palermo. **■ B.S.**

Si precisa che nelle pagine dell'*accumula punti con lo shopping on line* del catalogo *fidelity* 2015-2016 non è stata inserita la dicitura "Esclusi costi di consegna, spese, commissioni d'acquisto e iva" per i *partner* *Cisalfa*, *C&A*, *Solaris*, *Toys Center*.



A stretto contatto

I numeri più che soddisfacenti del servizio di Filo Diretto che festeggia i suoi primi 10 anni di attività. Sempre vicino a soci e consumatori.

10 anni compiuti a fine 2014, triplicate le richieste da parte di soci e consumatori. Un numero di riferimento importante quello del servizio di *Filo Diretto* di Unicoop Tirreno: almeno un contatto per ogni punto vendita, piccolo o grande, anche se sono gli Ipermercati a ricevere più segnalazioni raccogliendo il 30 per cento dei contatti. Nel 2014 queste sono aumentate complessivamente, rispetto all'anno precedente, del 39 per cento (13.027 rispetto alle 9.346); tra le regioni, è dal Lazio che ci arrivano più richieste (35%) poi dalla Toscana (16%). Quanto al contenuto si tratta spesso di richieste di informazioni sui servizi di Coop e sulle sue numerose attività, dal *Prestito Sociale* alle promozioni, dal catalogo *fidelity* ai prodotti a marchio, a quelli finanziari. In molti casi il contatto arriva anche per esprimere critiche e perplessità sulla gestione di un'iniziativa, su un'esperienza vissuta al negozio o sugli assor-

timenti, importanti per il *Filo Diretto* e per Coop per superare eventuali difficoltà e rispondere al meglio alle esigenze di soci e consumatori. E per prestare un servizio sempre più efficiente e tempestivo il *Filo Diretto* è cambiato nel tempo: 10 anni fa era prettamente telefonico con l'80 per cento dei contatti; oggi questa percentuale è scesa al 48 per cento e a farla da padrona è la posta elettronica, messaggi in molti casi inviati dagli *smartphone* direttamente dal Supermercato. Da due anni, inoltre, è "in diretta" anche dalla pagina *Facebook* e dal profilo *Twitter* di Unicoop Tirreno per dialogare con gli utenti e dare risposte adeguate. «Quel che più colpisce è l'evoluzione del rapporto con il cliente – afferma **Silvia Agostini**, responsabile del *Filo Diretto* –: se nei primi anni l'opportunità di parlare con Coop era considerata quasi un privilegio, ora abbiamo a che fare con persone molto più esigenti e consapevoli che pretendono risposte precise e in tempo reale». ■ **R.N.**



Sapori di casa mia

100 prodotti, in promozione per un mese, raccolti nel Catalogo Tipici dei territori dove Unicoop Tirreno è presente.

Il meglio del meglio dei prodotti delle nostre terre si trovano raccolti nel *Catalogo Tipici* proposto in due versioni *Sapori di Toscana* e *Sapori di Lazio e Umbria*, valido dal **16 aprile al 13 maggio**. In tutto 100 prodotti in promozione, negli Iper e nei Super, che raccontano una parte dell'assortimento *Vicino a noi* legato ai territori. «È un *Catalogo* che raccoglie alcuni dei prodotti tipici locali presenti nei nostri negozi – afferma **Lilli Di Cristofaro**, responsabile commerciale generi vari di Unicoop Tirreno – in due versioni specifiche dedicate ai territori. Si tratta di una promozione con un doppio scopo, da un lato quello

di avvantaggiare soci e clienti ad acquistare prodotti della loro terra con un ribassamento dei prezzi, dall'altro quello di sviluppare l'economia locale dei territori stessi». In effetti, sfogliando il *Catalogo*, disponibile nei negozi fin dai primi giorni di aprile, si possono trovare le bontà di casa nostra: «Si tratta di una piccola vetrina – dice **Laura Alberti**, responsabile commerciale freschi di Unicoop Tirreno – sull'assortimento molto più ampio del *Vicino a noi*. Per quanto riguarda i prodotti presenti sono i salumi e i latticini a fare la parte del leone per passare poi ai vini, alle passate, alle salse, ai prodotti da forno». ■ **B.S.**

Il gioiello ritrovato

Da qui partivano i pellegrini per Santiago di Compostela. E si dice che vi abbia soggiornato persino San Francesco. Ecco a voi la chiesa di San Jacopo in Acquaviva, con la sua cripta recuperata anche grazie al contributo della Coop.

36

■ Aldo Bassoni

A Livorno c'è un gioiello dimenticato che, forse, anche grazie alla Coop, tornerà a splendere. C'è chi dice che sia il più antico monumento della città. Di certo è il più originale e ricco di testimonianze che attraversano tutta l'era volgare. È la chiesa di San Jacopo in Acquaviva, uno dei più antichi luoghi di culto cristiano che si possono incontrare percorrendo la costa tirrenica. Antico, bello e speciale. Perché si apre proprio sul mare a ridosso dell'*Accademia navale*, su una splendida piazza che guarda uno dei panorami più suggestivi della città dove l'occhio si perde in un vasto mare aperto, in una o due isole che via via compaiono all'orizzonte, tra barche e navi che solcano le acque. In questo mare, ora tranquillo e silenzioso, la sera del 10 aprile 1991, confusa tra le nebbie, si consumò la tragedia della *Moby Prince* nella quale persero la vita 140 persone. Oggi invece c'è un bel sole, anche se il vento freddo di marzo spazza il lungomare. La chiesa è lì, con i suoi tesori in gran parte restaurati grazie a un lungo e paziente lavoro del Comitato che ha creduto in quest'operazione di recupero del gioiello dimenticato.

Alle origini

Enrico Del Chicca ne è l'animatore. È lui che ci accompagna negli stretti corridoi della cripta. Fra una stanza e l'altra racconta quanta fatica e sacrifici sono costati gli interventi strutturali per riportare alla luce un pezzo di storia di Livorno quando ancora Livorno non esisteva. Il contributo del Comune,

quello della Provincia, le imprese e i cittadini labronici che hanno regalato tempo e denaro a quella che ormai è diventata una missione da portare a termine ad ogni costo.

Le origini di questa cripta ci riportano indietro di almeno due millenni, agli albori del cristianesimo. La chiesa invece

risale ai primi del Trecento. Ma cos'è successo nei secoli precedenti? C'è un libro che lo racconta diffusamente dando conto di svariate storie e leggende (*Tra storia e leggenda. La cripta di San Jacopo e il suo territorio, Editasca, 2014*). Secondo la leggenda, l'apostolo Giacomo avrebbe sostato in una località chiamata Acquaviva nel suo viaggio verso la Spagna. Ma anche Sant'Agostino sarebbe passato da quella che ancora non si chiamava chiesa di San Jacopo, nel 387, di ritorno da Milano dove fu battezzato dal vescovo Ambrogio. Fu dopo questa visita che i romiti di San Jacopo presero il nome di eremiti di Sant'Agostino. I primi documenti ufficiali che attestano l'esistenza della cripta che conserva al suo interno un vecchio altare ricavato da uno scoglio scolpito dal mare, risalgono al 110 circa. Tra gli ospiti illustri del tardo Medioevo che hanno calpestato il pavimento della cripta c'è San Francesco, ma non mancano papi, come Urbano V e Gregorio XI che passò di lì durante il viaggio di ritorno da Avignone a Roma. La storia della chiesa, invece, inizia nel 1267, al tempo di Carlo d'Angiò che, nell'intento di estendere i suoi domini anche in Toscana, rase al suolo tutte le chiese di quello che allora si chiamava Porto pisano, compreso il romitorio di San Jacopo. Nel 1271 i monaci agostiniani eressero le mura di una nuova chiesa nello stesso luogo dove fu edificato anche un ospizio per accogliere i pellegrini diretti a Santiago di Compostela. Da allora, tra alterne vicende, si sono a poco a poco perdute le testimonianze più antiche di quella che è stata l'antica cripta fino a quando nel 1716 fu costruita la moderna chiesa e riportata alla luce quella antica dove, insieme al vecchio altare, furono ritrovati depositi di ossa e due porte, una spalancata verso il mare e un'altra più piccola laterale. Ma solo oggi è possibile riscoprire l'antica chiesetta in quasi tutta la sua bellezza. «Sì, perché ci sono ancora molti lavori da fare e servono tanti soldi per condurli a termine», dice Del Chicca mentre ci accompagna verso l'uscita. ■



È possibile visitare la cripta: lunedì (10-11) e venerdì (16-17) orario invernale e dalle 18 alle 19 orario estivo. Per appuntamento visite di gruppo: 3341469288.

Montefiascone (VT)**dal 2 aprile**

La Sezione soci di Montefiascone, in collaborazione con la direzione artistica dell'*Est film festival* e il cinema *Gallery*, organizza un *cinéforum* con proiezione e dibattito. Ogni giornata avrà 2 proiezioni dello stesso film, alle 18 e alle 21. Questi i film in programmazione: 2 aprile *Nymphomaniac vol. 1* di Lars Von Trier; 9 aprile *Nymphomaniac vol. 2*; 16 aprile *La vita di Adele* di Abdellatif Keuchiche. Al termine di ogni spettacolo delle 21 è previsto un dibattito con la partecipazione della direzione artistica dell'*Est Film Festival*. Il biglietto d'ingresso è di 4 euro.

Ribolla (GR)**15 aprile**

Nell'ambito dell'*Educazione al Consumo Consapevole* per adulti, mercoledì 15 aprile (ore 15) è previsto l'ultimo incontro, organizzato dalla Sezione soci Est Maremma e dall'*Auser* di Ribolla, presso la sala conferenze della *Fondazione Memorie Cooperative* a Ribolla. Titolo dell'incontro: *Da La Proletaria a Unicop Tirreno viaggio in 70 anni di storia*, a cura di Enrico Mannari, direttore scientifico della *Fondazione Memorie Cooperative*. Al termine dell'iniziativa verrà offerto un aperitivo con i prodotti *Vicino a noi* e a marchio Coop. L'incontro è aperto a tutta la cittadinanza.

Fabro (TR)**15 aprile**

Mercoledì 15 aprile (ore 17), al Teatro comunale di Fabro Scalo, si svolgerà un incontro con Carla Chiuppi per parlare di *Allergie e intolleranze: come difendersi a tavola*, ovvero *Grani antichi e moderni, come sono cambiate le nostre abitudini*. L'iniziativa è l'ultima di una serie organizzata dalla Sezione soci di Fabro in collaborazione con l'*Università della terza età*, il *Centro Diurno* e la casa di quartiere *La meglio gioventù*. Il primo incontro si è svolto il 3 febbraio sul tema *A tavola nell'età d'argento*, ovvero una sana alimentazione non ha età. Il secondo incontro si è svolto il 12 marzo sulla storia dei prodotti alimentari e la lettura delle etichette.

Civitavecchia (RM)**26 aprile**

La Sezione soci Civitavecchia e l'*Asd Civitavecchia Volley*, in collaborazione con l'*Avo Onlus* di Civitavecchia e il patrocinio della *Fipav* - Comitato provinciale di Roma - organizzano domenica 26 aprile (ore 10-12), la quarta edizione di *S. Fermiana sotto rete*. Una manifestazione ludico-sportiva di *minivolley* rivolta a 100 bambini delle scuole elementari e nuovi corsi gratuiti di *minivolley*.

Prime donne

37

«**M**i sembra giunto il momento di dare un nome a codesto nostro spaccio a prezzi popolari: io propongo *Cooperativa per il Consumo Proletario*». «Mah, io direi semplicemente *Spaccio Proletario*». «Perché non gli si dà un nome femminile? *La Proletaria, Cooperativa Proletaria*». Così i partigiani di Paolo Virzi in un vecchio filmato per la celebrazione dei 50 anni dell'allora *Coop Toscana Lazio*.

Quando 10 donne per la prima volta diventarono socie della Cooperativa.

Ma il contesto non era certamente favorevole al protagonismo femminile. I 30 soci fondatori erano tutti uomini. Nei 4 giorni successivi – e cioè dal 27 febbraio al 2 marzo – si registrò la prima ondata di adesioni, che portò la base sociale a salire fino a poco più di 800 membri, tra cui anche 10 donne. Si trattava di Ada Pagnucci (operaia), Maria Soffici (impiegata), Angiolina Innocenti (operaia), Pia Fedelina Fedi (atta a casa), Maria De Felice (insegnante), Bruna Dal Canto (impiegata), Fedora Giovannetti (atta a casa), Iva Vichi (operaia), Caterina Fabbri (casalinga) e Adelinda Trivella (operaia). I loro nomi, ricavati dal libro soci, sono meritevoli di essere menzionati e ricordati perché prime eccezioni in un mondo altrimenti tutto maschile. Nella mentalità diffusa dell'e-



poca era il capofamiglia a gestire le questioni di lavoro, economiche e politiche del nucleo familiare, e tra queste rientrava anche l'adesione alla *Cooperativa di Consumo*. I titolari dei libretti d'iscrizione alla

Cooperativa erano, infatti, i capofamiglia, i mariti, non le mogli. Ed ecco che il 14 maggio del 1949 il presidente Albano, durante una riunione del Consiglio d'Amministrazione, indica una novità assoluta: «le donne consigliere dovevano propagandare fra la massa dei soci di passare in nome della donna la azione ed il libretto in modo da incrementare sempre più il senso cooperativistico delle donne». E, visto che i libretti erano intestati ai capifamiglia maschi, proporre di passarlo alle donne era come renderle in prima persona responsabili – non solo simbolicamente – dell'associazione della famiglia alla Cooperativa. Il compito di propagandare quest'idea tra i soci fu affidato proprio alle consigliere che dovevano promuovere l'adesione e l'attivismo femminile tra i soci. Insomma, si era di fronte a una scelta che indicava un possibile percorso di progressivo coinvolgimento delle donne nella base sociale. (Si veda su www.memoriecooperative.it le prime pillole di riflessione di Tito Menzani e di Marco Gualersi). ■

* direttore scientifico della *Fondazione Memorie Cooperative*

Cambio di scena

Musei, centri culturali, aree espositive e auditorium ricavati da vecchi edifici industriali. E da grigia che era Bilbao è oggi una città fiorente e bellissima. In cui la lista delle cose da fare, tutte a regola d'arte, è davvero lunga.

38

■ **Alessandra Bartali**

C'era una volta, non molto tempo fa, una città grigia, dove uno dei musei più famosi del mondo riluceva in un deserto post-industriale abbastanza desolato. Poi la deindustrializzazione ha fatto il suo corso, mettendo magistralmente in pratica quello che tutti invocano nei periodi economicamente bui: fare della crisi un'opportunità. E a 18 anni dalla sua apertura, una visita al *Guggenheim* è solo una delle tante voci nella lista delle cose da fare per chi si trova a Bilbao.

Angolo cultura

Certo, i bilbaini sono particolarmente riconoscenti alla *Fondazione Solomon R. Guggenheim* e all'architetto Frank Gehry, i quali non solo hanno regalato alla città un polo attrattivo, ma hanno innescato un processo che in poco più di un decennio ha cambiato il volto della città. Fino agli anni Novanta, infatti, al posto dell'eccentrica struttura in pietra, vetro e titanio affacciata sul fiume c'era un molo con un magazzino

Il museo Guggenheim.

per legname. Trasformare i luoghi della malconcia industria in cultura: ecco il progetto su cui investì allora l'amministrazione locale. E proprio questo ha continuato a fare. Così, mentre nel mondo si continuava ad associare Bilbao unicamente al *Guggenheim* e all'*Eta*, in città spuntavano stazioni metro progettate da Norman Foster e ponti sul Nervión firmati Calatrava. E soprattutto si cambiavano destinazioni d'uso. Ex conventi diventavano spazi di registrazione ed esibizione per musicisti (*Bilborock*, in pieno centro) ed ex magazzini iniziavano a ospitare persone al posto di materiale siderurgico. Il tutto mentre l'*Eta*, il braccio armato del movimento indipendentista basco, rinunciava progressivamente alla sua azione dinamitarda e omicida.

Bilbao città aperta

La vetrina di questo processo di riconversione si chiama *Alhóndiga* ed è un enorme edificio modernista in mattoni rossi a vista sorto dalle ceneri di un deposito di oli, liquori e vino, a lungo abbandonato. Un'allettante *tabula rasa* per l'archidesigner Philippe Starck, incaricato dal Comune di realizzare uno spazio pubblico dedicato al tempo libero e allo svago. Talmente allettante da indurlo a presentare una parcella abbordabilissima per il committente, che così si è ritrovato una palestra, una piscina con pavimento trasparente, una biblioteca multimediale, un cinema multisala, un'area espositiva per mostre ed eventi, un teatro e un *auditorium* – il tutto d'autore – al



posto di migliaia di botti e taniche. I bilbaini eventualmente riottosi alla trasformazione della fabbrica in cultura, sono stati a suo tempo invitati a familiarizzare con la mega-struttura tramite visite guidate pubbliche e un costo dei servizi moderato. E così l'*Alhóndiga* oggi è frequentata da tutti, locali e turisti. È una caratteristica della città, questa, ormai piuttosto rara: Bilbao non discrimina né gli uni né gli altri. Il *Casco Viejo* è uno dei pochi centri storici europei realmente frequentato dagli abitanti e dove si può ordinare un *vizcaina* (piatto a base di baccalà) al ristorante senza pensare che sia una versione impallidita e più costosa del tipico piatto bilbaino. Più che nei ristoranti, però, si mangia itinerando tra le *tascas*, le taverne che servono *pintxos* (assaggi realizzati generalmente con prodotti tipici) e *Txacolí* (un vino bianco locale). Oppure, se si alloggia in un appartamento con uso cucina, si fa la spesa al Mercato de la Ribera, appena fuori dal *Casco Viejo*, un edificio degli anni Venti dove le maestose vetrate illuminano tre piani colmi di pesce, carne, frutta e verdura.

Classico moderno

È questa ormai l'unica dimensione dell'indipendentismo basco: una politica democratica unita alla promozione delle tradizioni gastronomiche, linguistiche (nella maggioranza delle scuole elementari locali il basco è la lingua veicolare e lo spagnolo viene insegnato come materia a se stante) e naturalmente culturali. E la cultura, qui più che altrove, passa anche dal calcio: l'*Athletic Bilbao* è forse la massima espressione dell'orgoglio basco, l'unica squadra delle massime serie europee che tessera esclusivamente giocatori autoctoni senza per questo essere mai retrocessa. Qualche anno fa un sondaggio tra i tifosi ha ampiamente confermato questa regola ferrea dello statuto societario. Cristiano Ronaldo, per intendersi, i tifosi bilbaini non lo vorrebbero neanche gratis. E la domenica, per quanto possa essere una bella giornata, se si gioca contro il *Real Madrid*, a passeggiare sul lungofiume saranno solo i turisti. Se il sole non c'è, seguire il fiume dal *Guggenheim* al ponte di *Zubizurri* può risultare ingannevole: siamo a Bilbao o ad Amburgo? Un enorme ragno di bronzo che pare salire le scale per il



museo, una biblioteca allestita dentro un cubo nero che di notte emana la luce dell'oscurità nel paesaggio luminoso (la biblioteca di *Deusto*), un ponte fatto ad arpa con pavimento in cristallo (*Zubizurri*) e un edificio dalla forma di una nave in costruzione (*Palacio Euskalduna*) che ospita l'orchestra sinfonica locale, oltre a varie sale per musica e conferenze, ad evocare i cantieri navali che fino a pochi decenni fa occupavano l'area. Tanta modernità architettonica siamo abituati a vederla solo nei paesi nordici. E forse avrebbe un effetto straniante sugli abitanti, se non dialogasse costantemente con la storia e l'identità cittadina. Ma amministratori, architetti e urbanisti hanno visto bene di non tradire la fiducia dei bilbaini. Coi baschi, è risaputo, non si scherza. ■

Dall'alto, il ponte sul fiume Nervión dell'architetto Calatrava; il centro storico Casco Viejo e il Palacio Euskalduna.

EXPLORA IL MUSEO DEI BAMBINI

Roma, via Flaminia, 82

Tel. 06.3613776 - www.mdbr.it - info@mdbr.it

Una città a misura di bambino, progettata secondo il principio dell'apprendimento sul campo, con attività ed allestimenti che stimolano la naturale curiosità dei bambini.

Sconto 10% sul biglietto di ingresso al museo per tutto il nucleo familiare (max 4 persone per ogni carta socio coop).

Sconto 10% sul biglietto formula settimanale dei campus.

Sconto 10% al Punto di ristoro interno e allo Shop su giochi, educational e libri.

CAMPI ESTIVI LEGAMBIENTE

Legambiente Liguria Onlus - Genova, via Caffa, 3/5 sc B
Tel. 010.319168 - www.legambienteliguria.org

Un bosco da esplorare, una corsa su un prato, un tuffo dentro un'onda, un'esperienza diversa, lontano dai genitori ma seguiti da educatori nelle aree più belle della Liguria. Tantissimi giochi, laboratori ambientali, trekking e attività alla scoperta della flora, della fauna e dei fondali marini.

Sconto 10% su tutte le quote di partecipazione comprensive di assicurazione e tessera Legambiente pensione completa, materiali per le attività e trasporti durante lo svolgimento dei campi.

• Campo Isola Palmaria

dal 26 giugno al 5 luglio, ragazzi 6/11 anni

dal 5 al 14 luglio per ragazzi 11/14 anni

quota di partecipazione **€ 495 anziché € 550**.

• Suvero Rocchetta Vara

Dal 17 al 26 luglio, per ragazzi 11/14 anni

quota di partecipazione **€ 450 anziché € 500**.

• Parco delle 5 Terre - Campo Vernazza

dal 9 al 18 luglio e dal 19 al 28 luglio, per ragazzi 15/17 anni

quota di partecipazione **€ 360 anziché € 400**.

• Cervo (IM)

Dal 10 al 19 luglio, per ragazzi 6/11 anni

quota di partecipazione **€ 450 anziché € 500**.

CAMPI AVVENTURA - VACANZE NATURA

Panda Avventure - 00185 Roma, via dei Reti, 28a

Tel. 06 44362315 - 0644291587 - Fax 0644262246

Attività turistiche ed educative realizzate da operatori di turismo responsabile e sostenibile associati ad AITR.

Un'immersione totale nella natura per scoprirla, apprezzarla e viverla assieme a tanti compagni.

I ragazzi sono guidati da animatori preparati che sono prima amici e poi educatori, ma soprattutto appassionati di natura e sensibili ai problemi ambientali.

Le diverse proposte sostengono nel loro specifico progetti di tutela dei diritti dei minori in collaborazione con l'associazione "Save the Children Italia".

Sconto 10% sulla "quota" vacanza esposta al pubblico (sconto non cumulabile con altre promozioni).

Per prenotare i soci Coop possono accedere all'apposito modulo di prenotazione online:

www.campiavventura.it/socicoop

Indicare sempre il nome e il riferimento della carta socio Coop.

CENTRI ROUSSEAU

Milano - Via Giovanola, 13/A

Tel. 02 89400425

www.centrirousseau.org - info@centrirousseau.org

Da oltre quarant'anni progetta vacanze consapevoli per favorire la crescita personale in una dimensione di grande gruppo. Attraverso giochi, animazioni, laboratori e gite alla scoperta del territorio i ragazzi hanno la possibilità di sperimentarsi e divertirsi insieme ai loro coetanei, sviluppando senso critico e autonomia individuale.

Con lo stesso spirito dal 2008 organizza vacanze per famiglie, anche con bimbi piccoli.

Dal 22 giugno al 18 agosto 2015:

• Campeggi al mare in Toscana (Donoratico),

per ragazzi 6-11 anni;

• Un tuffo nella terra sarda (S. Teresa di Gallura),

per ragazzi 12-14 anni;

• Campeggi itineranti in Spagna e Grecia,

per adolescenti 15-17 anni;

• Vacanza in Pinetina sulla costa toscana,

per famiglie con bimbi da 0 a 13 anni;

Sconto del 10% su tutte le attività.

Per prenotare rivolgersi direttamente alla struttura.

IL MASTIO - SUMMER CAMP

Villaggio per ragazzi da 8 a 14 anni

Ufficio: Bresso (MI), via A. Strada, 33 - Tel. 02.6100066

Villaggio: Diaceto (FI) - Tel. 055.8326738

www.mastio.it - mastio@mastio.it

Un angolo di bosco, tra le dolci colline toscane, a due passi da Firenze! Una vacanza per ragazzi intelligente che coniuga il divertimento con apprendimento della lingua inglese con animatori e insegnanti madrelingua.

Dal 21 giugno al 15 agosto 2015 quattro periodi di vacanze di due settimane (dalla domenica pomeriggio al sabato mattina).

I percorsi:

• Avventura per ragazzi dagli 8 ai 13 anni.

All'insegna della natura, del gioco e della scoperta: **€ 880**

anziché 1.030.

Tre percorsi diversi secondo la fascia di età:

• "English" per ragazzi dagli 8 agli 11 anni.

Il gioco e la vita in comune come stimolo ad ampliare la capacità linguistica.

Un animatore-Insegnante madrelingua, lezione quotidiana di 75 minuti in aula: **€ 940 anziché 1.070**.

• "Special English" per ragazzi dagli 11 ai 14 anni.

Due animatori-insegnanti madrelingua, lezione quotidiana di 2 ore in aula: **€ 990 anziché 1.160**.

• "1 sola settimana English" per ragazzi di età da 7 a 10 anni nei periodi:

28/6 - 4/7 e 9/8 -15/8 con insegnanti madrelingua: **€ 480**

anziché 550.

Ulteriore sconto di € 70 dal secondo fratello su tutti i

programmi di due settimane.

Per prenotare rivolgersi direttamente alla struttura.



SCHOOL AND VACATION

Milano, viale Monza, 7

Tel. 02.433533 - vanzestudio@schoolandvacation.it

Corsi di lingua all'estero per tutte le età e durante tutto l'anno.

Sconto 15% sull'acquisto una Vacanza Studio per ragazzi con partenze di gruppo o individuali e Soggiorni Studio per Adulti.

GIRA L'ESTATE CON GIRATLANTIDE

Cervia (RA), via Bollana, 10

Tel. 0544.965801 - www.giratlantide.net

Proposte di 7/15 giorni di vacanza in Italia:

al mare, in montagna o al lago, personalizzate per fasce d'età (dai bambini agli adolescenti) con programmi per una vacanza attiva e ricca di vita in comune che include sport, escursionismo e natura.

Sconto 8% sulle proposte di vacanza del catalogo "Gira L'estate 2015".

Sconto 10% per iscrizione di 2 o più fratelli.

SUMMER SPORT

Torino, corso Moncalieri, 69

Tel. 011.19505116 - Cell. 335.8047091

www.summersport.it

• Sauze D'Oulx (TO) - Grand Hotel La Torre ****

dal 21 giugno al 1 agosto 2015 con 6 tipologie di sport: calcio, tennis, volley, basket, danza e multisport.

• Roccaraso (AQ) - Grande Albergo ***

28 giugno al 11 luglio 2015 con 4 tipologie di sport: calcio, tennis, volley e multisport.

Programma settimanale: **€ 550 anziché 620.**

Programma bisettimanale: **€ 930 anziché 1.050.**

Agriturismo di Libera Terra

www.liberaterra.it

È l'attività di turismo responsabile di Libera nata con lo scopo di valorizzare i beni confiscati alla mafia e gestiti dalle cooperative sociali del progetto Libera Terra. Un'attività turistica che permette di soddisfare ed arricchire viaggiatori di ogni età, un'opportunità per vivere una vacanza ricca di emozione, piacere e relax, alla scoperta di un patrimonio prezioso di saperi e tradizioni.

Sconto 8%, esclusi i giorni festivi, su tutti i servizi dei seguenti agriturismi.

Lo sconto è esteso agli accompagnatori.

PORTELLA DELLA GINESTRA

Cooperativa Placido Rizzotto - Libera Terra Palermo

SP 34 km 5 - Piana degli Albanesi

Tel. 091.8574810 - www.liberaterra.it

TERRE DI CORLEONE

Cooperativa Pio La Torre - Libera Terra

contrada Drago - SS 118 km 25+100 - Corleone (PA)

cell. +39.333.7993291

email: terredicorleone@liberaterramediterraneo.it



La strada del vino e dell'olio. Costa degli etruschi

Località San Guido, 45 - Bolgheri (LI)

Tel. e Fax 0565 749705 - Tel. Info 0565 749768

www.lastradadelvino.com - turismo@lastradadelvino.com

La Strada del Vino e dell'Olio Costa degli Etruschi vi accoglie in un territorio di colline, mare e antichi borghi, un tempo culla della civiltà etrusca. Visitando le cantine troverete vini rossi emozionanti, di carattere e personalità unica, bianchi freschi, passiti intensi e profumati nel territorio in cui nascono, sperimentando i legami con la gastronomia di questa terra e con i suoi prodotti tipici: l'olio extravergine di oliva, il miele, il pane cotto nel forno a legna, i formaggi i salumi, le conserve...

€ 8 anziché 10 (sconto del 20%) per visita guidata di una cantina, di un frantoio, dell'apicoltura con degustazione dei loro prodotti.

€ 16 anziché 20 (sconto del 20%) per visita di un'azienda con degustazione di vini e di prodotti tipici.

Per usufruire dello sconto, i soci Coop dovranno prenotare la visita ed effettuare il pagamento tramite l'ufficio principale del Consorzio La Strada del Vino e dell'Olio Costa degli Etruschi. Gli sconti non saranno applicati per prenotazioni effettuate direttamente alle aziende.

Un anticipo d'estate con Bluserena e le minicrociere in Toscana

42

8 giorni/7 notti - domenica/domenica - camere standard - **Offerte a disponibilità limitata di posti valide per prenotazioni entro il 30/4/2015**

Sibari Green Village - Marina di Sibari Calabria

data partenza	prezzo soci	prezzo catalogo
14/6	€ 427	€ 532
12/7	€ 518	€ 644
2/8	€ 623	€ 770
13/9	€ 336	€ 427

Serenè Village - Marinella di Cutro Calabria

data partenza	prezzo soci	prezzo catalogo
28/6	€ 476	€ 588
19/7	€ 546	€ 672
6/9	€ 350	€ 441

Grand Hotel Serena**** - Torre Canne Puglia

data partenza	prezzo soci	prezzo catalogo
14/6	€ 497	€ 616
19/7	€ 616	€ 756
26/7	€ 616	€ 756
2/8	€ 700	€ 861

Torreserena Village - Marina di Ginosa Puglia

data partenza	prezzo soci	prezzo catalogo
21/6	€ 476	€ 588
19/7	€ 560	€ 693
2/8	€ 651	€ 805

Calaserena Village - Geremeas Maracalagonis Sardegna

data partenza	prezzo soci	prezzo catalogo
14/6	€ 525	€ 651
28/6	€ 651	€ 798
2/8	€ 756	€ 931
13/9	€ 378	€ 476
20/9	€ 378	€ 476

Serena Majestic - Montesilvano Abruzzo

data partenza	prezzo soci	prezzo catalogo
21/6	€ 399	€ 497
5/7	€ 476	€ 588
12/7	€ 476	€ 588
23/8	€ 518	€ 644
30/8	€ 399	€ 497

Serenusa Village**** - Licata Sicilia

data partenza	prezzo soci	prezzo catalogo
31/5	€ 336	€ 427
5/7	€ 532	€ 658
26/7	€ 560	€ 693
2/8	€ 616	€ 763



VALIDO PER TUTTE LE OFFERTE: Quote a persona a settimana in camera doppia; trattamento pensione completa e bevande ai pasti. Disponibili anche quote speciali per sistemazioni in singole, triple, quaduple (salvo disponibilità). Riduzioni bambini in letto aggiunto, come da catalogo Bluserena 2015. Quote NON cumulabili con le formule comfort, light ed extra. Tessera club obbligatoria da pagarsi in loco a persona € 35 (dai 3 anni compiuti) a settimana. Quota iscrizione a persona: adulti € 30, bambini € 15. Un ombrellone e due sdraio (o due lettini, a discrezione della struttura) inclusi dalla 4° fila.

Minicrociere Arcipelago Toscano con Revenge by Maregiglio

La prima ed unica nave in Europa ad essere costruita con caratteristiche tecnologiche atte al rispetto dell'ambiente e dell'ecocompatibilità

Porto di partenza unico: **Porto Santo Stefano**

Itinerari e date:

Giannutri e Giglio - a persona € 39:

25/4, 26/4 - 1/5, 03/5, 17/5, 24/5, 31/5

7/6, 14/6, 28/6 - 5/7, 19/7, 26/7 - 9/8 - 6/9

Maxi Crociera: Elba, periplo di Montecristo e Giglio - a persona € 50

18/7, 2/8 (posti limitatissimi)

Elba in libertà - a persona € 50

11/7, 8/8

La quota comprende: trasporto a bordo della motonave Revenge per le isole sopra riportate, pranzo a bordo completo di primo, secondo, dolce, acqua e vino.

La quota non comprende: tassa di sbarco € 1,50 a persona che va prepagata. Bambini 0-4 anni non compiuti **GRATIS**; bambini 4-11 anni € 22,50 per Giannutri e Giglio e € 33,50 per la Maxi crociera e l'Elba.



sconti riservati ai soci unicoop tirreno



Prezzi e dettagli:
www.mondovivo.it
numero verde
800 778114

I TEATRI

Goldoni Livorno

> 22 aprile

L'Agonia di schizzo ovvero la fortuna si diverte, Compagnie degli Onesti e del Teatro dell'Aglio, con Daniela Morozzi, Emanuele Barresi e Maurizio Canovaro
> 28 aprile

In occasione del XXXII trofeo Accademia navale e città di Livorno **"Invenzioni della Fantasia"**, Leslie Howard al pianoforte. Edizione Classica con gusto
Info 0586204237, biglietteria 0586204290
www.goldoniteatro.it

Metropolitan Piombino

> 2 aprile

Vizi, virtù, passioni liberamente tratto dal Decamerone di Giovanni Boccaccio regia Marco Baliani, drammaturgia Maria Maglietta, con Stefano Accorsi
Info 056563296 (Ufficio Cultura Comune)

Degli Industri Grosseto

> 14 aprile

Un Bès - Antonio Ligabue di e con Mario Perrotta
> 15 aprile

Pitùr di Mario Perrotta con Mario Perrotta, Micaela Casalbani, Paola Roscioli, Lorenzo Ansaloni, Alessandro Mor, Fanny Duret, Anais Nicolas e Marco Michel

Moderno Grosseto

> 18 aprile

La Bohème di Giacomo Puccini regia Marcello Lippi

Parioli Roma

> 9 aprile-10 maggio

Quaranta... ma non li dimostra di Peppino e Titina De Filippo, regia Luigi De Filippo
Info 068073040, info@teatropariolipeppinodef Filippo.it, www.teatropariolipeppinodef Filippo.it

Ambra Jovinelli Roma

> 9-19 aprile

Sogno di una notte di mezza sbornia, con Luca De Filippo, Carolina Rosi, Nicola Di Pinto, Massimo De Matteo, regia Armando Pugliese
> 23 aprile al 10 maggio

Il mistero dell'assassino misterioso, con Lillo & Greg, Vania Della Bidia, Danilo De Santis, Dora Romano, regia Mauro Mandolini
Info 064882114, 0648872222

I PARCHI

Aquarium Mondo Marino

Via della Cava - loc. Valpiana
Massa Marittima (GR)

Pubblichiamo tutte le iniziative che prevedono sconti sui biglietti per i soci Coop grazie alle convenzioni stipulate da Unicoop Tirreno.



Daniela Morozzi



Riserva Naturale Provinciale Padule Orti-Bottagone



Lillo & Greg

Prezzo per i soci 5 euro anziché 6, sconto di 2 euro sui pacchetti famiglia.

Info 0566919529

www.aquariummondomarino.com

Oasi Wwf

Soci Coop: ingresso adulti 4 euro anziché 6; bambini e ragazzi sotto i 14 anni 3 euro anziché 4 (secondo figlio ingresso gratuito). Il vantaggio è esteso a un accompagnatore del socio. Visite guidate 4 euro a persona (sia adulti che bambini). Sconto del 5% su tutti i servizi a pagamento presso i punti vendita **Wwf Oasi** e sulla partecipazione a eventi.

Info www.wwf.it, www.e-coop.it

Rifugio faunistico Padule di Bolgheri "Marchese Mario Incisa della Rocchetta"

SP 39 Vecchia Aurelia, km 269,400

Castagneto Carducci (LI)

L'Oasi è aperta dal 1° novembre al 30 aprile, con prenotazione obbligatoria, sabato e domenica, con due turni di visita, alle 9,30 e alle 14.

Per gruppi e scolaresche visite su prenotazione il martedì.

Info 3384141698, 3899578763

bolgheri@wwf.it

Riserva Naturale Provinciale Padule Orti-Bottagone

SP 40 Geodetica, km 6,700 Loc. Torre del Sale - Piombino (LI)

Aperta tutto l'anno. Dal 1° settembre al 31 maggio visite guidate senza necessità di prenotazione sabato e domenica, alle 10 e alle 14,30. Per gruppi e scolaresche l'oasi è aperta tutti i giorni su prenotazione.

Info 3384141698, 3899578763

ortibottagone@wwf.it

Maregiglio

Sconto del 10% su tutte le tariffe ufficiali da sito, relative al solo trasporto passeggeri, per la tratta a/r per l'Isola del Giglio.

Info Porto Santo Stefano 0564812920 - fax 0564811160; Isola del Giglio 0564809309 - fax 0564809469 - info@maregiglio.it

I MUSEI

Museo Civico Giovanni Fattori

Via San Jacopo in Acquaviva, 65
Villa Mimbelli - Livorno

All'interno del museo la collezione permanente costituita da dipinti di Giovanni Fattori e di altri artisti come Serafino De Tivoli, Vincenzo Cabianca, Silvestro Lega, Telemaco Signorini, Giovanni Boldini. Presente anche un'ampia panoramica sulla pittura livornese di fine Ottocento.

Aperto tutti i giorni: orario 10-13 / 16-19

(escluso lunedì). Biglietto d'ingresso per i soci Coop 2,50 euro (anziché 4).

Info 0586808001

fgiampaolo@comune.livorno.it



Museo Magma Follonica

Comprensorio ILVA Follonica (GR)
Sconto ai soci Coop sul biglietto di ingresso (4 euro anziché 5).

Info 056659027-243-004

info@magmafollonica.it

GLI ITINERARI

Artemide Guide Roma

Molte le attività offerte, dagli itinerari storico-artistici con guide autorizzate nel territorio di Viterbo, Roma e province, ai servizi *tour escort* in Italia e all'estero con accompagnatori autorizzati, ai laboratori didattici sulla civiltà etrusca.

Sconto del 10% per i soci Coop sul servizio guide e accompagnatori turistici.

Info e prenotazioni 0766857387

3282925237, artemideguide@hotmail.com

Tenute Flanton Avellino

Pacchetto Agriturismo in due possibili soluzioni: 1. un pernottamento con prima colazione in camera doppia, presso hotel 4 stelle a pochi Km dalla tenuta. Cena e pranzo presso la tenuta, visita guidata in cantina. Nel pranzo e nella cena sono inclusi: antipasti, primi piatti, secondo con contorno, frutta, dolce, vino, acqua e caffè). Il costo del pacchetto completo è di 60 euro a persona. I bambini di età inferiore ai sette anni non pagheranno il pranzo/cena; 2. pacchetto senza pernottamento, con pranzo e visita guidata in cantina, 25 euro a persona. Nel pranzo sono inclusi: antipasti, primi piatti, secondo con contorno, frutta, dolce, vino, acqua e caffè. I bambini d'età inferiore ai sette anni non pagheranno il pranzo.

Info 3388758162



IL BENESSERE E LA SALUTE

Audin apparecchi acustici

Roma

Audin propone diverse soluzioni personalizzate attraverso apparecchi acustici digitali e invisibili. Grazie a una convenzione con Unicoop Tirreno, tutti i soci possono effettuare un *check-up* gratuito dell'udito e usufruire di servizi a condizioni economiche vantaggiose presso uno dei centri nelle principali zone di Roma.

> Clinic: v. Vittorio Veneto, 7 - 06485546;

> Monteverde: circonvallazione Gianicolense, 216 A/D - 0653272336;

> San Giovanni: v. Gallia, 59/63 - 0677209344;

> Salario/Trieste: v.le Somalia, 184/186 - 0686205134;

> Tuscolano: v. Stilicone, 217/219 - 0676988107;

> Prati/Trionfale: v. Cipro, 8 F/G - 0662288288;

> Prenestino/Tor de Schiavi: v. Anagni, 100 - 0662275454



Sconti per i soci Coop sugli acquisti nei punti vendita Brico Io di Toscana e Lazio.

Appassionati del fai da te? Da oggi potete decorare, rinnovare o sistemare la casa a prezzi vantaggiosi. Per i soci Coop è previsto, infatti, il **10 per cento di sconto** su tutti gli acquisti effettuati il mercoledì nei punti vendita *Brico Io* di Toscana e Lazio: Massa, Viareggio, Livorno, Cecina-Montescudaio, Piombino, Follonica, Civitavecchia, Formia, Aprilia, Ceccano.

Lo sconto non è utilizzabile per l'acquisto di articoli già in promozione o segnalati nel punto vendita o per combustibili (petrolio, pellet, legna, bioetanolo). Inoltre non è cumulabile con coupon, tessere sconto e convenzioni.



G.R. Toscana Outdoor

Via del Tino, 301 - fraz. Roselle

Trekking con guide ambientali escursionistiche regolarmente abilitate. Sconto del 10% sulle tariffe vigenti al momento della partecipazione a escursioni guidate di un giorno o di mezza giornata tra mare, colline e montagne; 10% di sconto anche sui corsi di formazione che introducono alla pratica dell'escursionismo. Gli sconti non sono cumulabili con altri sconti o promozioni.

Info 3939805487 - 3331323726

g.r.toscanaoutdoor@gmail.com

CORSI

Alma Mater

Via A. Pertini, 25 - Piombino

Corsi di lingua straniera (inglese, tedesco, francese, russo, spagnolo, cinese, giapponese) e informatica.

Info 056539156, posta@almamaterpiombino.it

www.almamaterpiombino.it

MasterFormazione

Viale Marconi, 18 - Cecina

La *MasterFormazione* è un'agenzia formativa che organizza corsi di formazione professionale, doposcuola, orientamento, recupero anni scolastici, recupero materie a Cecina, Livorno e Follonica. Sconto per i soci Coop del 20% su tutti i servizi offerti.

Info 0586681865

masterformazione@hotmail.com

Laboratorio di danza e movimento

Via di Popogna, 50 - Livorno
Danza classica, moderna e contemporanea, laboratorio coreografico, recitazione, pilates, hip-hop: ecco alcune discipline che è possibile praticare con la guida di un istruttore. Prezzi scontati per i soci Coop sull'iscrizione ai corsi offerti dal laboratorio.

Info 0586811740, 3290026568

Associazione di Promozione Sociale Il Risveglio

Via delle Sorgenti, 491 - Livorno
Corsi di yoga per over 60 per il benessere del corpo e della mente, a prezzi scontati per i soci Coop.

Info 3288092962, ilrisveglioaps@gmail.com



Grosseto Revisioni

Via Aurelia Antica, 48 - Grosseto
Per tutti i soci di Unicoop Tirreno che si rivolgeranno all'officina per la revisione auto è previsto l'omaggio di un buono acquisto di 5 euro spendibile nei negozi di Unicoop Tirreno.

Info 056422582



CINEMA

Multisala Supercinema

Orbetello (GR)

Ingresso ridotto di 2 euro per il solo titolare della carta SocioCoop per tutti gli spettacoli in programmazione, senza esclusione di periodi.

Per ottenere lo sconto è necessario presentare la carta SocioCoop al botteghino.

Info 0564867176

Cinema Etrusco

Tarquinia (VT)

Quattro sale e una ricca programmazione, offre prezzi scontati per i soci Coop sui biglietti d'ingresso: 5 euro anziché 6,50 per tutti i film in 2D; 6,50 euro anziché 8 per tutti i film in 3D.

Info 3351277281

www.cinemaetrusco.it



Supermercati con servizio Box Office presso i quali si possono acquistare i biglietti: Livorno via Settembrini, Livorno Chiosco del C.C. Fonti del Corallo, Viareggio, Avenza, Rosignano, Cecina, San Vincenzo, Venturina, Follonica.



Roberto Vecchioni

1° aprile

Teatro della Pergola Firenze
Evento a sostegno di Ail Firenze



Giovanni Allievi

10 aprile

Teatro Goldoni Livorno

La Bohème

Opera lirica in quattro atti di Giacomo Puccini

18 aprile

Teatro Moderno Grosseto



Bob Sinclar & Quentin Mosimann

24 aprile

Atlantico Live Roma
compresa consumazione



FIORELLINO L'ORA DEL ROSARIO



Fiorello in L'ora del rosario

Lo showman torna sul palco con un nuovo spettacolo che – come lui stesso ha dichiarato – «sarà analogico, fatto di puro intrattenimento». Aneddoti, racconti, gag e buona musica sono gli ingredienti di una performance in perfetto stile Fiorello che darà ampio spazio anche all'improvvisazione. Sul palco con Fiorello ci sarà la band diretta dal M° Enrico Cremonesi e un trio vocale scoperto durante Fuori programma, la sua trasmissione radiofonica su Radio Uno. Uno spettacolo di Rosario Fiorello, scritto con Francesco Bozzi, Claudio Fois, Piero Guerrera, Pierluigi Montebelli e Federico Taddia. La regia è di Giampiero Solari.

14 e 15 aprile

Nuovo Teatro Verdi
Montecatini (PT)



PORTA SEMPRE CON TE LA CARTA **SOCIOCOOP**



Qua la **zampa**

Dai croccantini alle scatolette, dagli snack ai prodotti per l'igiene e la cura ai più svariati accessori, fino ai trattamenti di bellezza: per gli amici a quattro zampe i padroni d'Italia non badano a spese, anche se cresce l'attenzione al prezzo. E la Grande Distribuzione s'attrezza. Altro che vita da cani.

■ **Rita Nannelli**

Cucce lussuose, brandine e lettini, proteggi zampe, guinzagli retrainabili con la faccia di Fido, mantelle, cappottini, culle, biberon. E poi massaggi tonificanti e trattamenti di bellezza in centri benessere "a quattro zampe", per tolettatura completa, igiene di unghie e orecchie, pelo lucido, morbido e profumato. Altro che vita da cani. E anche se la cura dell'animale di famiglia non arriva a tanto, di sicuro non gli si fa mancare nulla.

Hello dog!

Continua ad essere lui il preferito dalle famiglie italiane: tra chi ha almeno un animale e chi ne ha più di uno, il 63,1 per cento sceglie il cane, segue a ruota il gatto (41 per cento delle scelte), a distanza i pesci con le tartarughe (al 7,3 per cento), gli uccelli (6,7), mentre sale la moda dei conigli (2,9), poi criceti, rettili e animali esotici. Il giro d'affari è di tutto rispetto: circa 10 miliardi di euro annui per mantenere gli amici a quattro zampe, considerando che circa il 40 per cento delle famiglie ne possiede almeno

uno per un totale di circa 10 milioni di amici animali. Nonostante i tempi di magra. «Crediamo che dipenda da fattori emotivi e di benessere: la presenza di un animale dentro casa è una scelta d'amore, che esula dal mero contesto economico – dichiara **Lamberto Santini**, presidente di *Adoc* (Associazione difesa e orientamento consumatori) –. Avere un legame forte, che assicuri serenità in un momento di crisi, è essenziale per andare avanti. I proprietari hanno rivisto alcuni acquisti extra ma sostanzialmente la spesa sostenuta, al netto dell'inflazione, è rimasta invariata nel corso degli anni». Secondo una recente indagine *Adoc* sui costi degli animali presenti nelle case dello Stivale per un felino si spendono circa 600 euro l'anno, per un cane di taglia media quasi 1.800 euro, più di uno stipendio medio. E rispetto a 10 anni fa si spende il 70 per cento in più. Entra più nel dettaglio Santini: «Per un gatto si spende in media, solo per gli alimenti, il 62 per cento in più, per un cane la cifra lievita a più 86 per cento». Una spesa consistente che va ad

aggiungersi alle altre voci del bilancio sempre più asciutto delle famiglie. «Considerando che cani e gatti vivono in media circa 15 anni, mantenere un cane per tutta la sua vita costa circa 26mila euro, per un gatto si spendono più di 9mila euro», aggiunge Santini. Ma i padroni d'Italia provano a tirare la cinghia – *pardon* il guinzaglio – ed ecco che, secondo i dati *Rapporto Italia 2015 Eurispes*, la maggior parte di loro in questi ultimi tempi non spende più di 50 euro al mese.

Prendere di pet

«Pur vedendo limitato il loro potere d'acquisto, si dimostrano consapevoli dell'importanza del benessere del proprio animale e non rinunciano a garantirgli un'alimentazione sana ed equilibrata – dicono da *Assalco* (Associazione nazionale imprese per l'alimentazione e la cura degli animali da compagnia) –. Non a caso aumentano le catene di supermercati dedicate a loro che offrono dai mangimi speciali ai giocattoli in gomma. Rimanendo al solo mercato del *pet food* per cani e gatti si registra una crescita dell'1,7 per cento, anche se è vero che sta crescendo l'attenzione al prezzo». Da qui il successo dei prodotti economici, in offerta o scontati, e in particolare dei prodotti a marchio della Grande Distribuzione «dove si spende anche il 30-40 per cento in meno rispetto ai negozi specializzati – confermano da *Adoc* –. È pur vero, però, che in quest'ultimi sono maggiormente disponibili prodotti di alta qualità e quindi più costosi, specifici per alcu- ▶



Che razza di spesa

Quanto ci costano...

spesa mensile per gatti e cani (2015)

gatto	prezzo	media mese (€)	diff. % su 2011
croccantini	11 €/kg	22	+71,8
scatolette	1	25	+53,8
spesa annua gatto: 618,50 (con lettiera e spese mediche)			

cane	prezzo	media mese (€)	diff. % su 2011
croccantini	6,50 €/kg	78	+113
scatolette	0,80	61	+60
spesa annua cane: 1.743 (con toeletta e spese mediche)			

altre spese (prezzi medi)

prodotto	costo (€)	periodicità
lettiera per gatti	8,65	1 sacco ogni 2 mesi
antiparassitari per cani	9,25	2-3 volte l'anno
toeletta per cani	50	2-4 volte l'anno
visita medica standard	50	1 volta l'anno

Fonte: indagine *Adoc* 2015



Mi fido di te

Cani e gatti fanno la spesa alla Coop.

Tra le quattro mura degli italiani vivono cani, gatti, pesci da acquario, uccelli, roditori e animali esotici “casalinghi” e la tendenza è tanto forte da costituire un costume sociale.

Nessuna meraviglia perciò se le vendite di cibo per animali reggono bene alla crisi. E se il mercato affina l'offerta, segmenta, si specializza, offre prodotti sempre più particolari e accessori inimmaginabili fino a pochi anni fa, Coop non resta a guardare e con il proprio marchio copre oltre il 30 per cento dell'offerta

pet food, di accessori e prodotti per l'igiene, in particolare di cani e gatti. «Sono circa 1.250 i prodotti per gli animali, tra quelli a marchio, primi prezzi e grandi marche – descrive l'assortimento di Unicoop Tirreno Nilo Montagnani, responsabile acquisti *pet food* –, per dare un servizio al consumatore che può così scegliere ▶

Magnetismo animale

48

Affettuosi, semplici, rassicuranti. Tutto il bello del rapporto con gli animali domestici, purché non diventino "oggetti" o "esseri umani".

Se gli animali domestici potessero parlare ci direbbero che spesso si proiettano su di loro emozioni e aspettative, si costringono a abitudini umane (talvolta disumane), si tengono in splendido isolamento anziché farli giocare con i loro simili. Se è vero che è sempre più diffusa e spiccata la sensibilità verso i cosiddetti animali d'affezione, coccolati e persino viziati, secondo psicologi e veterinari è lo stile di vita del mondo occidentale, ritmi forsennati e il tempo che stringe sempre, in cui si comunica poco e male e ci s'inalbera molto, a fare di un cucciolo un'ancora di salvataggio. Rassicuranti, affettuosi, senza complicazioni, gli uomini sembrano quasi preferire le bestie. «Il rapporto con un amico a quattro zampe è più "sicuro" nel senso che è più semplice – spiega **Mariacandida Mazzilli**, psicologa e psicoterapeuta responsabile del sito www.psicologiadonna.it –, fatto di quelle emozioni che ci tengono ancorati alle cose vere. L'animale non ha sovrastrutture e questa semplicità spaventa meno. Specialmente il cane vive solo per noi». Ed è tanto più vero oggi rispetto al passato quando la famiglia numerosa era un antidoto alla solitudine.

«Vivendo in città che non favoriscono i rapporti interpersonali, in cui tanti sono i *single* o le famiglie di due persone, la presenza di un animale domestico può diventare molto importante, distogliendoci tra l'altro dal mondo virtuale in cui siamo immersi per farci vivere sentimenti più genuini e autentici – prosegue la psicologa che coordina progetti di prevenzione ed educazione alla salute avvalendosi anche di cani guida –. La presenza di un cagnolino o di un gatto può trasmettere vitalità, fare da *collant* in una coppia senza figli, perché accudir-



lo consolida l'affiatamento, o colmare il vuoto lasciato dai figli ormai grandi. Può anche aiutare il dialogo con i figli adolescenti che parlano poco con i genitori: i discorsi vengono facilmente convogliati sull'amico a quattro zampe come pretesto per rompere il silenzio». Un punto di riferimento emotivo sicuro anche per gli anziani. «Per loro sono un vero e proprio antidepressivo. Già il fatto di alzarsi la mattina presto per portare in giro il cane dà un senso alla giornata. Il gesto stesso di accarezzarlo, poiché si tratta di una comunicazione semplice, tattile, aiuta a rilassarsi. Vederlo correrei incontro con lo stesso entusiasmo di sempre, giocare

► tra prodotti di prezzi diversi. È un reparto in forte sviluppo: basti pensare – continua Montagnani – che, in un anno come il 2014 in cui i consumi sono calati, le vendite di prodotti per animali si sono mantenute stabili. Con il contributo significativo di quelli a marchio, di qualità nella cura delle miscele, risparmiatori e rispettosi dell'ambiente». La parte del leone la fa il gatto, nel senso che il cibo per i mici è il più venduto (sia secco che umido, in linguaggio tecnico), ma sugli scaffali Coop anche accessori, come guinzagli, lettieri, spazzole, tappetini le cui vendite sono in crescita, e per l'igiene, dal balsamo allo shampoo, oltre a antiparassitari e antipulci. Tutto nel segno di una sempre maggiore specializzazione: «Per esempio, ci sono in assortimento prodotti alimentari diversi a seconda delle taglie del cane; tra gli accessori

abbiamo introdotto alla fine dello scorso anno la lettiera ecologica, assorbente, profumata, di materiale interamente riciclabile.

Anche se sul fronte dell'igiene e degli accessori – precisa Montagnani – come Grande Distribuzione non possiamo raggiungere il livello e la varietà dell'offerta dei negozi specializzati».

E ora un esempio di menu bestiale per toccare con mano (zampa) la convenienza Coop: confezione di bastoncini di umido da 150 grammi a 0,69 euro, *snack* per i denti di Fido a 1 euro, scatola di biscotti a 1,84 euro. Con 3,53 il pranzo è servito (se poi nel carrello si mettono le ben più grandi confezioni risparmio, il cucciolo ci costa anche meno). Decisamente a buon mercato poi i mangimi sfusi, disponibili in alcuni Supermercati e Ipermercati con un *self service* modello ortofrutta.

con lui o accudirlo quando è raffreddato o coccolarlo il gatto acciambellato sulle ginocchia, tutto ciò ci rassicura, ci aiuta a liberare quelle emozioni spesso bloccate nei confronti dei nostri simili». Per questo la loro compagnia fa bene anche ai bambini. «La presenza di un animale in casa aiuta i piccoli a crescere in maniera sana, perché imparano a occuparsi di lui, a rispettarlo, imparando così anche il rispetto verso se stessi. Con la morte dell'animale poi apprendono anche il significato della separazione da ciò che si ama», dichiara la psicologa. Eppure qualcosa non va. È in atto un processo di antropomorfizzazione degli animali, come lo definisce Mazzilli, che fa riflettere: «Oggi si tende a umanizzare gli animali che vivono in famiglia, ma anche a considerarli oggetti a nostra disposizione». Mentre il primo comandamento è rispettare le loro esigenze. «In linea generale gli animali domestici sono animali sociali e come tali hanno la necessità di avere una buona vita di relazione. Non basta dare loro giochi o riempirli di accessori se poi non dedichiamo loro un po' del nostro tempo, proprio come dobbiamo fare con i bambini – dichiara **Andrea Lanza**, medico veterinario –. L'esempio classico è quello del cane che viene preso "per stare in giardino": spesso si tratta di animali che passano gran parte del loro tempo sullo zerbino di casa, che corrisponde al punto più vicino al loro proprietario. Si deve instaurare un rapporto che si basa su fiducia e collaborazione e non sulla "dominanza". Discorso diverso per il gatto, che ha una natura un po' più autonoma,

- ▶ ne tipologie di animali e per problemi di salute particolari, difficilmente reperibili nei negozi della Grande Distribuzione». Dai croccantini alle scatolette, dai prodotti *snack* con scopi funzionali ai fuoripasto, solitamente somministrati come ricompensa: a influenzare la spesa sono dunque la qualità degli alimenti, il consiglio del veterinario e la convenienza (soprattutto al Centro e al Sud).

Testacoda

Eppure circa il 10 per cento della spesa per gli amici a quattro zampe finisce nella pattumiera: «Dalle nostre indagini – afferma Santini – risulta che il 7 per cento dei prodotti alimentari acquistati non viene utiliz-

ma anche lui ha bisogno di una vita relazionale complessa. Tanto per sfatare un falso mito, ad esempio, avere un giardino è molto più importante per un gatto che non per un cane».

Però una cattiva relazione comporta rischi non solo per la vita sana dell'animale, ma anche per il suo padrone. Afferma con una certa preoccupazione la psicologa: «c'è il rischio concreto di non vivere un'esperienza unica, di grande arricchimento emotivo, culturale ed affettivo che può avere origine solo dal rispetto. Portare il proprio cane in un centro benessere e aggghindarlo per la passeggiata in città sono una proiezione narcisistica, il riflesso dell'ossessione dell'immagine che abbiamo noi esseri umani. E così anche i nostri animali diventano oggetti da esibire». Ma un modo per evitarlo c'è, secondo la psicologa, cominciando con l'insegnare ai bambini che un animale non si compra e non si vende perché è un amico e come tale non deve essere per forza bello o di razza.

«Portiamo i bambini al canile – suggerisce Mazzilli – e anziché comprare un cane, adottiamolo». Piuttosto che farsi prendere dalla passione per una razza vista in Tv o a una mostra di bellezza. ■



Il bello e la bestia

Animali "riveduti e corretti" con la chirurgia estetica.

Lifting alle palpebre che cadono per occhi più freschi, rinoplastiche per nasi troppo schiacciati o lunghi, impianti al silicone: è boom in Usa di interventi chirurgici per gli animali domestici. Quasi sempre per assecondare i gusti estetici di padroni vanitosi. Secondo gli ultimi dati del piano assicurativo sanitario per gli amici dell'uomo nel 2011 sono stati spesi 62 milioni di dollari per interventi cosmetici o "correttivi" su cani o gatti. Per carità, ci sono operazioni necessarie da un punto di vista medico, come una serie di interventi ai nasi schiacciati dei *bulldog*, che nel tempo impediscono loro di respirare bene. Ma che dire dei "testicoli al silicone" per cani, che vanno per la maggiore, e possono venire impiantati durante la stessa procedura in cui gli animali vengono castrati: più di 500mila animali domestici hanno ricevuto i testicoli artificiali da quando questo prodotto è stato messo sul mercato nel 1995. Comunque, nonostante i padroni si ritrovino per quest'interventi con conti di 4-5mila dollari, la tendenza all'animale riveduto e corretto non si ferma.

▶ zato, perché scaduto o “non gradito”, mentre c'è uno spreco di medicinali di circa il 3 per cento. Più cibo sprecato che medicinali – precisa il presidente di *Adoc* – essendo quest'ultimi meno utilizzati e generalmente tarati sulle esigenze reali della malattia». E qui entriamo nell'ambito delle corrette abitudini alimentari e d'acquisto che riguardano anche questi amici di famiglia. Un metodo per evitare gli sprechi è quello di conoscere bene le loro abitudini – avvisano i medici veterinari –, regolando le quantità in base ai bisogni, facendo attenzione a non eccedere nell'acquisto di prodotti perché in promozione. «Negli ultimi anni, da un punto di vista alimentare, si sono fatti grandi passi in avanti con l'introduzione di diete bilanciate e dedicate alle diverse esigenze metaboliche dei nostri animali – afferma **Andrea Lanza**, medico veterinario e autore di diverse pubblicazioni su riviste di settore –. Come sempre avviene, però, a ogni cambiamento corrispondono sia effetti positivi che negativi. Se da un lato, infatti, sono sempre più rare le malattie carenziali, dall'altro si assiste a un aumento di alcune patologie legate all'alimentazione errata come, ad esempio, l'obesità. Una corretta alimentazione non può non tenere in considerazione il peso del nostro animale, per il quale sono necessari periodici controlli». Proprio come tra gli umani, esistono due società animali: chi mangia troppo e chi mangia troppo poco, chi è sazio e opulento e chi a causa della fame lotta ogni giorno per rimanere in vita. ■



Menu bestiale

*L'animale è ciò che mangia:
i consigli del veterinario
a uso e consumo del padrone.*

Occorre imparare a leggere le etichette Esistono prodotti di diversa qualità che vanno dalla categoria *super-premium-premium* in giù. La scelta ideale dovrebbe ricadere su quelli di migliore qualità, senza scendere al di sotto della categoria *premium* per quelli preconfezionati e usando materie prime di buona qualità e ben bilanciate qualora si segua una dieta di tipo casalingo.

Cani e gatti hanno esigenze alimentari differenti

Per un cane è bene dividere la razione giornaliera in almeno 3 pasti e bastano poche, semplici regole: dargli da mangiare dopo che abbiamo mangiato; non offrire niente dalla tavola; rimuovere il cibo se non è consumato subito. Il cane utilizza il pasto anche come strumento per misurare il suo grado “sociale”: spesso, ad esempio, “sceglie” cosa mangiare in un crescendo di richieste sempre più difficili da esaudire, per mettere alla prova il proprietario e per vedere fino a che punto è disposto a esaudire i suoi desideri.

Il gatto ha idealmente bisogno di tanti micro pasti

(in natura i felini fanno 16-20 pasti al giorno) Questo genera in molti casi l'errata convinzione che il proprio gatto si stufi presto del nuovo cibo con conseguente turbamento del proprietario. A volte l'appetito capriccioso può dipendere da una malattia, ma spesso è un normale comportamento. Inoltre i mici hanno la scarsa propensione ad abbeverarsi e, di conseguenza, sono più sottoposti a malattie urinarie. È bene quindi ricorrere a un'alimentazione prevalentemente umida, ben bilanciata e che tenga conto della sua naturale tendenza a numerosi piccoli pasti.

Nella nuova fattoria

**Amore, rispetto, protezione.
“La bestia nel cuore” degli italiani.
Almeno a parole.**

Nel *Rapporto Italia 2015 Eurispes* gli italiani si schierano contro l'attività legata alla produzione di pellicce utilizzando animali (90,7%), la sperimentazione (87%), la caccia (78,8%),

i circhi (68,3%) e i delfinari (64,8%). Inoltre sono favorevoli all'accesso degli animali da compagnia nei luoghi pubblici (56,5%) e nelle strutture ricettive (56,8%), e caldeggiavano una legge che equipari cavalli, asini ecc. agli animali d'affezione e che ne impedisca la macellazione (64,4%). Gli zoo continuano ad essere amati da circa la metà del paese (46,7%), nonostante questo dato sia in calo rispetto all'anno passato del 9,5 per cento.

Qui gatta ci cova

Per il micio di casa la lettiera vegetale **ViviVerde** e i nuovi croccantini ricchi di pollo. Novità a marchio **Coop**.

■ **Maria Vittoria Ferri**

Ne saranno contenti i padroni dei gatti. Nell'assortimento Coop per i loro amici a quattro zampe arrivano la lettiera vegetale **ViviVerde** e un nuovo tipo di croccantini.

Invito alla lettiera

Cominciamo con la lettiera, fondamentale per aiutarci a risolvere il problema delle deiezioni (parliamo di cacca e pipì) che i mici producono. Si tratta di quel materiale che riempie la cassetta che (si spera) il nostro gatto ha imparato a utilizzare al momento del bisogno. Oltre all'amore per i gatti, è importante che scatti – con l'aiuto di Coop – anche quello per l'ambiente, perché gli animali domestici hanno anche loro un bell'impatto sull'ecosistema. Un gatto domestico consuma, infatti, ogni anno circa 220 chili di sabbietta minerale che finiva (sino ad ora) nel sacco del rifiuto indifferenziato. I gatti sono oltre 1 milione, dunque ogni anno consumano 360mila tonnellate di rifiuti, il cui smaltimento ci costa circa 6 milioni di euro. Inoltre la maggior parte di questi sassolini è composta da una roccia che proviene dalla Turchia e dalla Spagna, il che significa distruggere il territorio

e dover investire molto per il trasporto. Cifre che parlano da sole e su cui è anche nata la campagna **Gatti Sostenibili – impronte ecologiche leggere**, promossa e coordinata da **Achab Group** (www.gattisostenibili.it rete nazionale di comunicazione ambientale, in collaborazione con **Legambiente**). E qui arriviamo alla nuova **lettiera vegetale ViviVerde Coop** a base di scarti d'orzo, realizzata interamente in Italia con materie prime d'origine italiana, biodegradabile e smaltibile insieme ai rifiuti umidi. Alla **lettiera ViviVerde Coop** sono stati aggiunti anche lieviti naturali che riducono gli odori sgradevoli, pesa molto meno delle lettiere tradizionali e il costo è del 30-40 per cento inferiore agli analoghi prodotti sul mercato.

Amici nostri

La seconda novità riguarda il cibo: croccantini ricchi di pollo, appositamente studiati per l'alimentazione dei gatti sterilizzati – che sono il 90 per cento di quelli che vivono negli appartamenti italiani – e in considerazione della vita abbastanza sedentaria che si fa stando chiusi tra quattro mura. Questi croccantini hanno un adeguato contenuto di grassi, un'elevata disponibilità di proteine (attraverso la carne di pollo) per tenere un buon tono muscolare, un ridotto tenore di magnesio per prevenire la formazione di calcoli, tante vitamine e minerali, e grassi omega 3 che limitano i processi d'ossidazione. Il tutto senza coloranti né conservanti e con la consueta convenienza che caratterizza i prodotti Coop. ■



Grazie per la **cioccolata**

Buono e fa bene, ma solo se consumato nelle giuste dosi e all'interno di un regime alimentare equilibrato. Tutte le virtù del cacao.

■ **Ersilia Troiano**

Da cibo degli dei a passione proibita, negli ultimi anni l'attenzione nei riguardi del cioccolato si è sempre di più concentrata sulla sua valenza salutistica. A voler essere precisi, in realtà, più che il cioccolato è il cacao a essersi meritato il riconoscimento di gustoso alleato della salute. E questo non solo sulla base dei numerosi studi che da anni abbondano sulle riviste specializzate, ma anche a seguito del riconoscimento da parte dell'*Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (Efsa)* della capacità dei flavanoli in esso contenuti – sostanze dalla potente azione antiossidante – di contribuire alla salute cardiovascolare salvaguardando (e migliorando in piccola parte) l'elasticità delle arterie, fattore di sicura rilevanza nell'ambito della prevenzione delle più diffuse malattie cardiovascolari.

A piccole dosi

L'*Efsa* ha anche individuato le quantità giornaliere di cioccolato necessarie a raggiungere l'apporto di flavanoli adeguato per garantirsi un effetto positivo sulla salute. Ebbene, con grande delusione degli amanti del cioccolato, queste quantità sono davvero minime: parliamo, infatti, di 10 grammi di cioccolato con una percentuale di cacao amaro di almeno il 75 per cento al giorno o di appena 2,5 grammi di polvere – da consumare sotto forma di bevanda – di cacao amaro (mezzo cucchiaino da caffè circa). Studi recenti dimostrano inoltre che la percentuale di antiossidanti presenti nel cioccolato sia abbondantemente più alta se il cacao viene lavorato a temperature basse, mentre la tecnologia classica di produzione ne prevede la lavorazione ad alte temperature. A parte alcuni prodotti tipici della tradizione italiana come, ad esempio, il *cioccolato di Modica*, lavorato a freddo appunto, numerosi marchi della tradizione cioccolatiera italiana e internazionale hanno posto rimedio a questo problema impiegando cioccolato ricco di flavanoli, che ne garantisce (nelle varietà di cioccolato con almeno il 70 per cento di cacao amaro) un'appropriata presenza.



Dolce-amaro

Una precisazione importante è tuttavia d'obbligo: tutti gli effetti positivi attribuiti al cioccolato si riferiscono alle sue varianti "amare" a più elevata percentuale di cacao, non al cioccolato al latte o a quello bianco.

Tra gli altri effetti benefici riconosciuti al cacao amaro rientrano un'azione favorevole sul profilo lipidico, e in particolare sul colesterolo *Ldl* (il cosiddetto colesterolo cattivo), il miglioramento della sensibilità insulinica, così come della pressione arteriosa. Incoraggianti sono inoltre i risultati di numerose ricerche sulle funzioni cognitive che migliorano se si assume il cacao in piccole dosi e con frequenza quotidiana. Inoltre, è ormai ben noto il suo effetto antidepressivo, ovvero il miglioramento del tono dell'umore, per la presenza di sostanze (serotonina e triptofano, ad esempio) che promuovono la sensazione di benessere. Unica nota negativa, la presenza di tiramina che nelle persone predisposte può essere responsabile di emicrania.

Cacao meraviglioso

Qualsiasi effetto benefico del cacao è comunque vanificato da un modello alimentare inadeguato e da uno stile di vita poco salutare. Tra l'altro, dal punto di vista strettamente nutritivo, il cioccolato ha un valore energetico significativo, variabile tra le 500 e le 550 kcal (a seconda se amaro, al latte o bianco) per 100 grammi, per la gran parte rappresentate da zuccheri semplici e grassi. Occhio perciò al generale equilibrio energetico quotidiano. Poi c'è cioccolato e cioccolato. I numerosi *snack* dolci a base di cioccolato, e in particolare quelli destinati ai bambini, hanno spesso profili nutrizionali tutt'altro che salutari. Stesso discorso vale per tutti i derivati del cioccolato quali torte, dolci e prodotti di vario genere: è importante saperne valutare, attraverso la lettura delle etichette, la composizione e le differenze nutrizionali, e non esagerare con le porzioni e la frequenza di consumo.

Possiamo dunque considerare il cioccolato come l'eccezione che conferma la regola secondo la quale "tutto ciò che è buono fa male o fa ingrassare"? Sì, purché non si esageri. ■

Ben conservate

53

Al naturale, sottolio, sottaceto o in salamoia, marmellate e confetture, sughi e salse. È la grande famiglia delle conserve, cioè le preparazioni alimentari confezionate in contenitori a chiusura ermetica e sottoposte a trattamento termico che ne permette la conservazione per lunghi periodi a temperatura ambiente. L'aggiunta di sostanze per mantenere a lungo inalterate gli alimenti freschi è consuetudine antica: la salagione, ad esempio, rappresenta uno dei primi metodi di conservazione ideati. Verdure, legumi e frutta gli alimenti più "conservati",

Consigli utili per un corretto uso e consumo delle conserve.

ma anche pesce e carne. A parte la sempre più ampia disponibilità e varietà che offre il mercato, la preparazione domestica delle conserve è una tradizione ancora molto diffusa in Italia. Ed è proprio ad essa che si accompagna

un certo scetticismo nei riguardi di quelle industriali che, agli occhi di molti, sembrano non avere quelle prerogative di genuinità e qualità generalmente attribuite alle loro omonime domestiche. Tuttavia, non tutti sanno che i casi di botulismo (una grave tossinfezione alimentare) attribuibili al consumo di conserve domestiche rappresentano oggi la stragrande maggioranza, mentre solo una piccola percentuale di questi è associata ai prodotti in commercio. Domestiche o industriali che siano, le conserve possono rappresentare una buona mediazione tra la cucina sana e gustosa e il poco tempo a disposizione di molti. Prestando sempre attenzione alla qualità, alle scelte d'acquisto e alla preparazione in cucina, ovviamente. Si possono, ad esempio, preferire le varianti al naturale o in aceto rispetto a quelle all'olio, oppure risciacquare (per eliminare l'eccesso di sale) le verdure o i legumi prima di prepararli. Superfluo raccomandare l'attenzione (sia in fase d'acquisto che di conservazione a casa) a confezioni che presentino sversamenti di liquido o perdita del vuoto e dell'ermeticità: in tal caso, infatti, la conserva non va neanche assaggiata, così come nel caso in cui all'apertura il prodotto presenti colore o odore innaturale. Una volta aperte, le conserve vanno sempre tenute in frigorifero e consumate in tempi non troppo lunghi e seguendo sempre le indicazioni riportate sulle etichette. Nel caso di preparazioni domestiche è consigliabile limitare il più possibile i tempi di conservazione e comunque non superare mai i 5-6 giorni. ■



Piccolo e **vaccinato**

54

Vaccino sì o vaccino no? Sulla prevenzione delle malattie si discute, ma è un diritto fondamentale del bambino e si rischia di più a non vaccinarlo.

■ **Barbara Bernardini**

C'erano milioni di persone di fronte alla Tv quando i Tg di tutto il mondo hanno mostrato un malato di Ebola chiuso sotto una tenda isolante sulla pista di un aeroporto occidentale: uno dei *virus* più mortali del pianeta era sbarcato “nel cortile di casa” superando la barriera immaginaria dello schermo televisivo, che separa i nostri salotti da quel mondo dove morire per le infezioni è ancora accettato con impotente rassegnazione. Alzi la mano chi, in quel momento, non ha desiderato che per Ebola fosse già pronto un vaccino.

In salute e in malattia

Parola magica, capace di salvare milioni di vite senza cure, ma prevenendo la malattia stessa, facendo in modo che il corpo sia già pronto a bloccare il nemico ancora prima che questo scateni la sua guerra, insomma una delle conquiste più avanzate della medicina. Ma per Ebola il vaccino ancora non c'è, non perché sia impossibile farlo, ma perché non ha minacciato, finora, le economie che possono permettersi di fabbricarlo. La salute è un lusso, ma talvolta si preferisce ignorarlo. E così oggi in pae-

si sviluppati come il nostro o come gli Usa è diffusa l'opinione che le vaccinazioni facciano male. «Direi che le vaccinazioni sono vittima del loro stesso successo – spiega **Giovanni Rezza**, direttore del dipartimento di malattie infettive dell'Istituto Superiore di Sanità –. Quante volte ci sentiamo dire dai genitori: perché dovrei vaccinare mio

figlio contro una malattia scomparsa? Dimenticando che è proprio grazie al fatto che le persone sono vaccinate che si impedisce a una malattia di tornare a colpire». Genitori troppo giovani per ricordare malattie come difterite, polio, morbillo che hanno messo a rischio la vita di milioni di persone in Italia nella storia recente, uccidendone migliaia e lasciando segni indelebili su altrettante. Ma grazie al vaccino i casi di difterite (malattia respiratoria potenzialmente mortale) sono passati da un picco di 206.939 del 1921 a 0 casi nel 2010, il morbillo da 894.134 del 1941 a 67 casi nel 2010 con una riduzione del 99,7 per cento.

Campi di battaglia

Ma queste malattie bussano in continuazione alla porta di casa e possono tornare a colpire. «Il morbillo è una di queste – commenta Rezza –: negli Stati Uniti era stato debellato e oggi torna ad imperversare, così come la pertosse». C'è, infatti, una sottile differenza che va compresa a fondo quando si decide di non proteggere i propri figli: la differenza tra eliminazione ed eradicazione di una malattia. Sono oggi solo due le malattie eliminate nei paesi sviluppati, la difterite e la poliomielite, vuol dire che non ci sono più casi nella popolazione, mentre casi di morbillo, pertosse, rosolia ecc. esistono ancora anche in Italia. Ma polio e difterite sono ancora endemiche nelle aree del vicino mediterraneo, come Albania e Algeria, ma anche in Brasile, mete di turismo o interessate da intense migrazioni. In un'epoca di globalizzazione, in cui oltre un miliardo di persone all'anno si sposta da un capo all'altro del mondo portando con sé i microbi di casa, non è più possibile ignorare il rischio derivante dalla mancata vaccinazione. L'unica vera vittoria la



medicina l'ha ottenuta contro il vaiolo, che è stato eradicato, cioè l'agente biologico non esiste più; per questo motivo nessuno viene più vaccinato contro questa malattia. Ma in assenza di malattie, la salute diventa la regola, così l'attenzione della popolazione si è andata concentrando sui possibili effetti collaterali delle vaccinazioni: il confronto con i danni provocati dalla malattia non può essere fatto e per i genitori è difficile accettare una reazione al vaccino su un bimbo sano.

A buon diritto

«I vaccini, come tutti i farmaci, non sono del tutto esenti da effetti collaterali – precisa Rezza –, ma nella stragrande maggioranza dei casi si tratta di effetti passeggeri e di modesta entità». Insomma spesso si sceglie, sbagliando, il comportamento percepito psicologicamente come meno rischioso, ma nel caso delle malattie infettive la scelta rischiosa è sempre la non vaccinazione. In questo senso i mezzi d'informazione hanno una responsabilità enorme nel comunicare in modo corretto. Un esempio per tutti: nel 1974 in Giappone si verificò il decesso di due neonati vaccinati il giorno prima contro la pertosse. Per quanto non fosse accertata una relazione causale tra i due eventi, iniziò una campagna di stampa ostile. In 2 anni la percentuale dei bambini vaccinati scese

Brutto caso

Il morbillo e gli effetti della mancata vaccinazione.

Se vogliamo un esempio dei disastrosi effetti della mancata vaccinazione basta cercare in Italia. Nel 2002 si è verificata una grave epidemia di morbillo che ha interessato le aree del Sud con una minore copertura vaccinale. Ecco il risultato in cifre: oltre 40mila casi; 3.072 ricoveri per morbillo e relative complicanze, tra cui 81 encefaliti, 77 episodi convulsivi, 391 polmoniti, 235 altre complicanze respiratorie (soprattutto bronchite), 16 trombocitopenie (diminuzione delle piastrine nel sangue), 4 decessi.

Info

www.epicentro.iss.it/temi/vaccinazioni/indice.asp

dall'85 per cento al 13,6 per cento e il Giappone fu colpito da un'epidemia di pertosse che provocò 13mila casi e 41 morti. Ricordiamolo: la vaccinazione è un diritto fondamentale di ogni bambino ed è stata individuata come una delle azioni necessarie per ottemperare alla *Convenzione Onu sui diritti dell'infanzia*. Oggi, con l'introduzione del vaccino contro l'Hpv, il virus del papilloma umano, possiamo addirittura prevenire il cancro dell'utero provocato da questo agente infettivo a trasmissione sessuale in tutte le future donne d'Italia, oggi bambine di 10 anni. Fidiamoci della scienza e non perdiamo questa nuova straordinaria occasione. ■

sani & salvi di Barbara Bernardini

Testa a testa A prova di proiettile

Il dott. Sergio Canavero, direttore del Gruppo avanzato di Neuromodulazione di Torino, è al centro delle cronache scientifiche mondiali. Ha, infatti, annunciato la possibilità di effettuare un trapianto di testa nel giro di 2 anni. Sulla prestigiosa rivista *Surgical Neurology International* il chirurgo descrive le tappe che permetterebbero di trapiantare una testa completa su un nuovo corpo. La notizia ha fatto il giro del mondo e fa discutere i neurochirurghi sulla fattibilità della tecnica nonché i comitati di bioetica. Se siamo sicuri che la tecnologia risolverà prima o poi i problemi tecnici, dal punto di vista morale un simile trapianto non potrà che far inorridire, anche tra 100 anni.



L'americano Dave Asprey sostiene di aver ideato un nuovo stratagemma dietetico per perdere qualche chilo di troppo: zuccherare il caffè con il burro perché aumenterebbe la capacità del metabolismo di bruciare le calorie, quindi il grasso corporeo in eccesso, offrendo un senso di sazietà fino all'ora di pranzo. La dieta bulletproof (a prova di proiettile) si basa sul principio della chetosi, un processo metabolico che si innesca nel momento in cui l'organismo è in deficit di zuccheri e comincia a utilizzare le riserve di grasso immagazzinate. Benché il processo di chetosi sia ben noto ai nutrizionisti, questo accorgimento da solo risulterà di sicuro fallimentare. L'unico modo per dimagrire resta sempre mangiare con moderazione e fare molto sport.

Malattia rara

C'è una sindrome strisciante in aumento tra i giovani, la Sindrome di Lynch (LS): una rara malattia ereditaria che determina la predisposizione a sviluppare un cancro all'intestino e in altre sedi, tra cui l'endometrio, l'ovaio, lo stomaco, i reni, le vie urinarie, la vescica, il pancreas, le vie biliari. Secondo i ricercatori dell'Unità di gastroenterologia ed endoscopia digestiva dell'Istituto nazionale tumori "Regina Elena", guidati dal professor Marcello Anti, è aumentata dal 3 all'8,6 per cento l'incidenza di cancro colo-rettale nella popolazione giovanile al di sotto dei 50 anni d'età, che non rientra nei programmi di screening. Adesso i ricercatori cercheranno di capire il perché.

Seguire a ruota

56

La bicicletta rimane il gioco preferito dei bambini, ma bisogna scegliere il modello giusto in base all'età dei piccoli. E poi tutti in sella.

■ Roberto Minniti

Sarà perché le passeggiate su due ruote si accostano senza fatica alle prime giornate di bel tempo oppure perché rappresentano il primo strumento attraverso il quale i bambini accrescono la loro autonomia, ma le biciclette restano il loro gioco preferito e superano indenni il confronto con la tecnologia. Meglio, molto meglio, di una *console* di giochi elettronici per far felice il nostro piccolo e spingerlo (e spingerci) a uscire di casa, invece di stare di fronte a uno schermo, piccolo o grande che sia. Tuttavia, anche l'acquisto della bicicletta deve essere attento.

Con i piedi per terra

I modelli sul mercato sono davvero tanti e divisi in base all'età del bambino in modo da facilitare la scelta. Ci sono biciclette ispirate ai personaggi dei cartoni animati (*Peppa Pig*, immancabile così come gli altri personaggi della *Tv* come *Violetta*, o i classici *Ben10*, *Gormiti*, *Dragon Ball*, *Hello Kitty*, *Barbie*) o addirittura con i colori delle squadre di calcio. La scelta dal punto di vista estetico è davvero ampia. A parte l'aspetto, comunque non di poco conto trattandosi di un articolo per bambini, ci sono altre considerazioni più importanti da valutare da parte dei genitori. Innanzitutto la taglia. È opportuno che la bicicletta del nostro bambino sia adeguata alla sua altezza: non deve essere né troppo grande né troppo piccola e quando è fermo deve poter appoggiare i piedi a terra, senza problemi d'equilibrio. Per la scelta delle dimensioni corrette non bisogna guardare l'età del bambino, ma la sua statura. Per questo motivo, dal momento che i piccoli ciclisti tendono a crescere rapidamente, è bene che la bicicletta sia ben proporzionata a chi la deve condurre, anche se il sellino e il manubrio sono in genere regolabili in altezza e quindi adattabili perfettamente. I produttori di biciclette hanno stabilito delle tabelle indicative che rapportano l'altezza del bambino alle dimensioni (in pollici) delle ruote: 12 per bambini di altezza da 71 a 97 cm; 16 per bambini di altezza da 97 a 122 cm; 20 per bambini di altezza da 122 a 152 cm.

Una prova pratica, però, sarà indispensabile, tenendo conto che il bambino deve riuscire a toccare per terra con i piedi, in modo da mantenere un equilibrio stabile e impugnare il manubrio assumendo una postura corretta per riuscire a pedalare agevolmente senza fare movimenti innaturali.



Guida sicura

Che cosa serve perché i piccoli ciclisti siano sicuri e protetti.

Chi volesse fare una passeggiata in bicicletta con i propri figli, sappia che è meglio far indossare, anche ai più grandicelli, un caschetto protettivo, di quelli che si trovano in vendita nei negozi di sport. Se in famiglia, poi, ci sono bambini piccoli, possono essere portati sulla bici dei genitori facendo montare al telaio un



apposito seggiolino che si dovrà acquistare obbligatoriamente omologato (direttiva europea EN 14344, entrata in vigore anche in Italia) in base a questi dati:

- > Seggiolino posteriore A15 per bambini che pesano da 9 a 15 kg.
- > Seggiolino posteriore A22 per bambini che pesano da 9 a 22 kg.
- > Seggiolino anteriore C15 per bambini che pesano tra i 9 ed i 15 kg.

Quando si utilizza il seggiolino, meglio con lo schienale, bisogna allacciare le cinture di sicurezza e utilizzare il casco protettivo. Se il modello scelto non si adatta bene alla bicicletta, allora è meglio consegnarla al rivenditore che provvederà ad adattare il seggiolino e a renderlo stabile e fermo.

Rotelle a posto

Il passo successivo nella scelta di una buona bici riguarda la qualità costruttiva dei materiali. Purtroppo a oggi le biciclette pensate per i bambini, specie quelli più piccoli, non sono di grande qualità, a parte rare eccezioni. Per trovarne una che abbia dei requisiti minimi di sicurezza occorre comprare le misure più grandi, cosa che non sempre è possibile.

La prima cosa da guardare, comunque, è l'impianto frenante, tasto dolente di molti modelli per bambini. La presenza della plastica in questo senso non è un buon segno. Decisamente meglio l'acciaio. Un discorso che va esteso anche ad altri componenti come i cerchi, il manubrio e il reggisella e soprattutto alle rotelle (presenti sulle bici dei più piccoli) il cui supporto che le fissa al telaio deve essere rigorosamente in metallo. Infine è da non dimenticare l'impianto luci che deve essere efficiente.

Seguiti i consigli non resta che mettersi in sella, adulti e bambini, tenendo sempre a mente che la bicicletta è il mezzo più semplice e versatile per muoversi in città e va pensata fin da piccoli come opportunità, come abitudine per gli spostamenti e come momento di piacere. Insegnare ai bambini ad amare la bicicletta diventerà dunque un messaggio ecologico e una soluzione vera a molti problemi. ■

Istruzioni per l'uso

Per i primi anni sono migliori le bici con il telaio senza canna orizzontale: risulterà più semplice e veloce salire e scendere.

È opportuno fare una revisione una volta ogni tanto: freni, ruote, fanali devono essere in ottime condizioni per evitare rischi o problemi.

La bicicletta deve essere della misura del bambino: sedendosi sul sellino deve poter appoggiare completamente i piedi per terra.

Preferire i modelli in acciaio piuttosto che in plastica.

Una spinta e via

58

■ **Daniele Fabris**

S'impara a stare in equilibrio e si fa tanto movimento. Le virtù delle bici senza pedali né rotelle.

Chi ha viaggiato nel Nord Europa le ha già viste e forse le avrà guardate come se fossero curiosità *vintage*. In realtà, anche da noi ormai si vedono con sempre maggiore frequenza lungo le strade, inforcate da bimbi molto piccoli. Stiamo parlando delle bici senza pedali. In Germania, dove si sono diffuse a partire dall'inizio degli anni Novanta, tutti i bambini ne posseggono una, motivo per cui i produttori sono quasi esclusivamente tedeschi, ma il *laufrad* – così la chiamano molti in ossequio alla sua terra d'elezione – è utile anche per i nostri piccoli, visto che questo tipo di bici ha più pregi che difetti.

In equilibrio

Non è una bicicletta vera, ma non è neanche un triciclo: non ha rotelle e neanche i pedali. Come funziona?

Una gran bella spinta e via, si parte. Una faticaccia per i bambini, ma anche tanto divertimento. Non solo: la bici senza pedali consente di imparare subito a mantenersi in equilibrio, così in fretta che il passo successivo diventa la bici vera e propria, quella dei grandi, saltando, addirittura, il periodo delle rotelline considerate un impedimento dal momento che i ciclisti in erba sono già in grado di gestire da soli il bilanciamento.

Chi l'ha provata ne parla con entusiasmo: i *blog* per mamme "consapevoli" sono pieni di giudizi a 4 stelle sulle mini-bici.

Chi può utilizzarle? Non esiste un'età vera e propria d'"iniziazione". Il presupposto è che, non appena da seduti sul sellino toccano terra con l'intero piede, i bambini possono fare i primi tentativi con la bici senza pedali.

Muovere i primi passi

Diciamo a partire dai 90 cm d'altezza e fino a circa 5 anni possono mettersi alla prova con le bici senza pedali. Dopo diventa tutto più complicato perché, di solito hanno superato la dimensione corporea ideale per la bici senza pedali, ma sono molti quelli che continuano a utilizzarla con piacere.

I bambini tedeschi non possono fare a meno del *laufrad* perché, oltre a soddisfare il loro bisogno di movimento, alternato al triciclo, consente ai piccolotti di fare i primi prudenti passi nella mobilità indipendente.

Niente male, dunque: educazione alla mobilità sostenibile, esercizi di equilibrio e movimento. Tantissima attività fisica dal momento che questo tipo di bici non hanno nemmeno i freni. I bambini diventano così bravissimi sia ad accelerare che a frenare quando ce n'è

bisogno acquisendo una completa comprensione della forza del movimento e una totale percezione dell'equilibrio. ■



Beni di consumo

Se il 2014 è stato l'anno della "ripresa che non c'è stata", il 2015 sarà forse quello della "luce in fondo al tunnel"? Ecco le principali tendenze individuate nel Rapporto Coop su consumi e distribuzione.

L'austerità colpisce ancora i consumi alimentari, ma in compenso fa maturare una grande capacità di mettere ordine nel carrello della spesa a vantaggio del portafoglio, della salute e del benessere. E questo grazie anche all'offerta crescente della Grande Distribuzione nei settori emergenti, appunto, del cibo e dell'alimentazione. Le previsioni del Rapporto Coop per il 2015 lasciano intravedere, nel complesso, un lieve incremento dei consumi (+0,7 per cento), dovuto soprattutto ai prodotti tecnologici (smartphone, tablet, Tv, grandi elettrodomestici), ma anche all'auto, ai mobili e alle spese per il tempo libero, alla sanità

e all'area benessere. A ristagnare è, però, ancora il settore alimentare dove in soli 8 anni, dal 2006 al 2014, si sono persi ben 12 punti percentuali, con una spesa alimentare globale inferiore di 20 miliardi rispetto a 10 anni prima. Un vero tracollo che non sarà certo colmato dalle nuove tendenze salutiste in fatto di alimentazione e dal vero e proprio boom che sta investendo il canale delle vendite *on line*. L'e-commerce crescerà ancora nel 2015 di un buon 30 per cento e passerà dai 14 miliardi del 2014 agli oltre 40 del 2015. Ma questo non impedirà alla Grande Distribuzione di segnare una debole, ma significativa, inversione di tendenza dovuta soprattutto alla crescita delle vendite nel settore dei freschi e nei punti vendita di dimensioni medio-grandi. A decrescere, invece, sono ancora i consumi di carburanti (-2 per cento sul 2014).

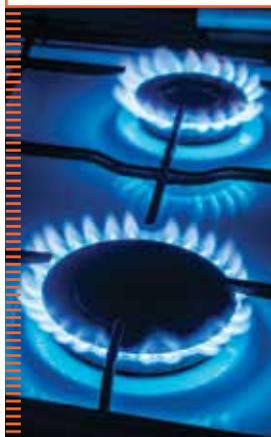
Il rapporto completo è disponibile sul sito: www.e-coop.it



Con efficienza

I grandi elettrodomestici da cucina, come forni, cappe e piani cottura sono diventati più efficienti e rispettosi dell'ambiente. La direttiva *Ecodesign*, il cui obiettivo è l'incremento delle performance ambientali lungo tutto il ciclo di vita dei prodotti che consumano energia, ha stabilito nuovi standard di risparmio energetico per questi apparecchi da cucina, mettendo definitivamente al bando quelli più energivori. Per il consumatore il cambiamento non sarà subito percepibile perché i miglioramenti, che scaturiscono da una progettazione

Per forni, cappe e piani cottura le nuove norme europee sull'efficienza energetica. Per il bene dell'ambiente e del portafoglio.



eco-compatibile, riguardano l'isolamento e il design degli sportelli dei forni, sensori e sistemi di controllo più efficienti per i piani di cottura, ottimizzazioni nel flusso d'aria per le cappe. È utile sottolineare che le nuove norme interessano solo i prodotti nuovi, anche se la direttiva ha predisposto la graduale scomparsa (entro il 2019) degli elettrodomestici da cucina più inefficienti, lasciando così ai punti vendita il tempo e la possibilità di liberarsi dei propri stock. A questo riguardo le associazioni per la tutela dei consumatori hanno già messo in guardia chi, sedotto dalle svendite delle scorte di vecchi modelli, sia spinto ad acquistare apparecchi che, pur sembrando a buon mercato, costano una fortuna in termini di funzionamento. In base ai calcoli effettuati da Bruxelles, infatti, gli apparecchi conformi alle nuove normative dovrebbero

garantire alle famiglie un risparmio annuo di 50 euro sulla bolletta energetica. Risparmi per il minor costo di funzionamento che, se calcolati nell'arco dell'intera vita utile del prodotto, corrispondono per un forno elettrico conforme alla direttiva a circa 230 euro, mentre per uno a gas ad alta efficienza a 180 euro. Una nuova misura dell'Unione europea che dovrebbe portare una serie di benefici: economici per i consumatori, di miglioramento ambientale – meno gas serra emessi grazie al minor consumo di combustibili fossili –, di competitività per le imprese europee che progettano e realizzano prodotti più eco-compatibili rispetto a quelli dei concorrenti asiatici, attraenti perché economici ma più energivori. ■

Guancia a pancetta

60

Due ingredienti dei piatti tradizionali del Belpaese. Ma pancetta e guanciale in un panino o su una bruschetta danno gusto anche alle gite fuori porta.

■ **Silvia Inghirami**

Cosa sarebbe un bucatino all'amatriciana senza pancetta? E uno spaghetti alla carbonara senza guanciale? E dei picci al sugo senza rigatino? La cucina regionale italiana non può fare a meno di questi salumi che hanno conquistato nei secoli posti di assoluto rilievo nella tradizione gastronomica, dal Nord al Sud della penisola. Il viaggio tra i sapori parte dalla pancetta di Caderzone, paesino della Val Rendena in Trentino Alto Adige, e arriva alla pancetta di Calabria *dop*, passando per la pancetta piacentina. All'origine di tutto sta il maiale, la sua guancia e la sua pancetta: due parti che vengono salate e stagionate in modo simile ma che diventano due salumi ben distinti. Il guanciale, detto anche gota stagionata, si ricava dalla guancia e parte della gola: dopo la salatura, viene stagionato 2 mesi. In alcune regioni, come nel Lazio, è insaporito con aglio, salvia e rosmarino; ha un contenuto di grassi maggiore della pancetta e risulta quindi più morbido.

Mettere su pancetta

La pancetta si presenta sotto tre tipologie: stesa, arrotolata e affumicata. La prima viene salata e stagionata circa 20 giorni. La seconda condita con spezie varie a seconda delle aree di produzione: aglio, pepe, semi di finocchio. La terza viene sottoposta al processo di affumicatura e prende il nome di bacon. In cucina, gli usi vanno dalle salse per la pasta alle frittate, dall'abbinamento con arrostiti e selvaggina, con l'uovo per la colazione all'inglese. «Entrambi i prodotti – spiega **Luca Mascagni**, responsabile acquisti gastronomia di Unicoop Tirreno – si trovano nei nostri negozi affettati al banco servito, a tranci di vari pesature e nelle vaschette *take away*. Le differenze nei consumi sono, però, molto consistenti: in media nei nostri Supermercati vendiamo ogni anno al banco 14mila chilogrammi circa di guanciale e 53mila chilogrammi di pancetta. Aggiungendo anche i prodotti confezionati, arriviamo a 121mila per la pancetta contro i 18mila del guanciale». Il livello delle vendite rimane costante negli anni, senza subire conseguenze dalla crisi economica, solo un leggero spostamento delle preferenze per la pancetta, probabilmente da attribuire alla maggiore attenzione dei consumatori verso una alimentazione meno ricca di grassi. Ed effettivamente, il guanciale presenta una percentuale di grassi maggiore di circa il 30 per cento rispetto alla pancetta. Da notare anche che in Toscana per tradizione la pancetta è più utilizzata nelle ricette di pasta e carne, mentre nel Lazio la preferenza va al guanciale.





Frutti di stagionatura

Al di là dei gusti e degli usi in cucina, quali sono gli elementi che devono guidare al momento dell'acquisto? La qualità di guanciale e pancetta deriva in primo luogo dalle caratteristiche della materia prima, quindi dai suini: i più rinomati sono quelli della Cinta senese, ma naturalmente vengono usati maiali di tante parti d'Italia e anche provenienti dall'estero. Il secondo elemento distintivo è la stagionatura: se è troppo breve il prodotto contiene più acqua, se è troppo lunga può avere un sapore rancido. La pancetta deve stagionare un minimo di 20 giorni, il guanciale almeno 2 mesi. Ma questi sono i segreti del mestiere di salumiere. «Unicoop Tirreno ha un *mix* di fornitori locali – conclude Mascagni – che operano nel territorio di nostra competenza. Sui banchi di gastronomia non abbiamo fornitori industriali. Ognuno ha le proprie tecniche di preparazione e le proprie speziature, a seconda dei gusti dei consumatori. Per quanto riguarda il loro consumo, pancetta e guanciale si vendono in modo uniforme e stabile tutto l'anno, ma un aumento lo notiamo tra Pasqua e il primo maggio, quando si organizzano le gite fuori porta. Un panino con la pancetta o una bruschetta con il guanciale riescono a dare un tocco di gusto semplice eppure sfizioso ad una giornata all'aria aperta». ■



La piccola pesca

Lalaccia, come tutto il pesce azzurro, ha carni molto digeribili, caratterizzate da un'alta concentrazione di grassi insaturi, in particolare di omega 3, che hanno effetti benefici per il cuore e la circolazione. Sono ricche di proteine e potassio, fosforo, sali minerali e vitamine. È presente in grandi

Fritta, sottolio o per antipasti e sughi. L'alaccia salata di Lampedusa, un pesce povero di cui è ricco il Mediterraneo.

banchi nel Mediterraneo meridionale e i pescatori del canale di Sicilia la pescano in abbondanza. Un tempo era il principale sostentamento nelle lunghe battute di pesca dei lampedusani che, già

alla fine dell'Ottocento si dedicavano principalmente alla redditizia pesca delle spugne. La consumavano fresca, oppure salata e conservata sottolio. La ricerca dei banchi di spugne durava anche 3 mesi e spingeva le piccole flotte fino alle coste della Tunisia e della Libia: durante il viaggio le *alacce* conservate erano il pasto quotidiano. Oggi si pescano come un tempo, con il cianciolo – una rete a circuizione che non danneggia i fondali come le reti a strascico – e la lampara. Si usano piccole imbarcazioni che lasciano il porto nel tardo pomeriggio, al calar del sole. Fino agli anni Ottanta erano almeno una ventina le barche lampedusane usate per questa pesca, ora solo 2, per una pesca sostenibile (entro 10 miglia dalla costa), come quella di un tempo, che però non è in grado, agli attuali prezzi di mercato, di garantire un reddito adeguato ai pescatori.

Il periodo della pesca delle *alacce* va da maggio a novembre e richiede mare calmo e notti buie: la luce della lampara attrae il plancton e quindi i pesci che lo cercano per cibarsene. Le imbarcazioni accerchiano il banco di pesce con la rete, che viene chiusa e issata a bordo. La rete ha maglie larghe 2 centimetri e ha un diametro di circa 150 metri, serve per le *alacce* (e per il pesce azzurro in genere). Vengono selezionate subito dopo la pesca e messe in cassette con il ghiaccio; una volta tornati al porto, vengono subito pulite e messe sotto sale. La ricetta tradizionale per la conservazione delle *alacce* prevede il riposo sotto sale per 3-4 mesi; una volta estratte dal sale sono lavate con una salamoia e messe sottolio in vasetti di vetro o in scatole di latta. Al bisogno si estracono dall'olio e sono utilizzate per la preparazione di antipasti o per arricchire i sughi. Appena pescate si mangiano fritte, come si usa nelle famiglie lampedusane.

Slow Food vuole valorizzare la tradizione della piccola pesca e promuovere la conservazione delle *alacce*, un pesce povero che è disponibile ancora in grandi quantità. L'obiettivo del Presidio è aiutare i pescatori a costruire un laboratorio che consenta loro di trasformare il pescato – metterlo cioè sottosale e poi sottolio – e rivenderlo per integrare lo scarso reddito della pesca. ■



Alaccia salata
Area di produzione
Isola di Lampedusa (AG)

Farina del loro sacco

62

Dal 1927 la famiglia Lodi di Tarquinia si dedica anima e corpo a sfornare pane e dolci. Di padre in figlio, la passione continua.

■ **Eleonora Cozzella**

“**C**hi lavora con le sue mani è un lavoratore. Chi lavora con le sue mani e con la sua testa è un artigiano. Chi lavora con le sue mani, con la sua testa e con il suo cuore è un artista”. Si ispira a questo concetto, espresso nelle celebri parole di San Francesco d'Assisi, la famiglia Lodi, che da quasi un secolo ha fatto della faticosa attività di fornai, un vero simbolo dell'arte bianca nel Lazio. Fin da quando il capostipite Giacomo nel 1927 fonda il *Panificio Lodi* a Tarquinia, dedicandosi anima e corpo al magico mistero che rende possibile creare un cibo buono e prezioso (“chi ha pane a sufficienza si può ritenere beato come Zeus”, dicevano nell'antica Grecia) dalla semplice unione di farina, acqua e lievito. Da questo “miracolo” è segnata l'umanità in lungo e in largo perché il pane ha distinto l'uomo civilizzato, capace di coltivare la terra, ricavarne prodotti e poi trasformarli in alimenti come questo, mentre i popoli barbari continuavano a vivere di caccia e pastorizia.

di una “catena di montaggio” industriale, ma il frutto del lavoro di chi lo ama. Basta ascoltare le parole di **Simona Lodi**, moglie di Ettore, pronipote del fondatore dell'azienda, per capire che ogni panino, biscotto, dolce che esce dal loro forno è il risultato di tanta dedizione. «Tutti i membri della famiglia danno il loro contributo – spiega Simona, che si occupa della parte commerciale –, dal più grande al più piccolo. Alfonso, mio suocero, ancora segue tutta la produzione, non c'è sacco di farina che non passi sotto il suo controllo. Sue sono le ricette segrete delle nostre tipiche pizze di Pasqua. Così come quel bel bimbo biondo che si vede sul sito internet *fnolodi.it*, ritratto mentre gusta una fetta di pane, è il nipotino Andrea. La nostra passione fa sì che al primo posto mettiamo sempre la qualità, a volte anche a scapito del guadagno». A confermarlo c'è una storia di sacrifici che ha permesso agli eredi di ritrovarsi con una florida e sana azienda dove adesso sono impiegate ben 30 persone. Tra cui appunto Alfonso (che dall'età di appena 13 anni, ha iniziato a lavorare con il padre e la mamma Iole nel forno di piazza Duomo) con la moglie Andreina. Ed Ettore, figlio di Alfonso, con la moglie Simona. Nel frattempo



Ritratto di famiglia

Non dobbiamo mai prendere alla leggera quest'alimento, in ciascun boccone ci sono storia, cultura, tradizione. Per questo è bello sapere che il pane che portiamo a tavola non è solo il risultato



l'azienda si è ingrandita e modernizzata. A cavallo degli anni Cinquanta e Sessanta è stato aperto il forno in corso Vittorio Emanuele dove Alfonso e Andreina hanno proseguito con amore il mestiere della panificazione. E sono numerosi quelli che ricordano con piacere il profumo del buon pane spargersi all'alba per il Corso della cittadina. La fine degli anni Settanta vede la nascita della realtà odierna, in località Colonia Elisabetta, un capannone con macchinari all'avanguardia in cui la produzione viene aumentata assieme alla distribuzione. «Senza però trascurare la qualità e l'impostazione artigianale», precisa Simona.

Forno di verità

Per dimostrare l'attaccamento al passato, il forno in corso Vittorio Emanuele rimane aperto per soddisfare i clienti affezionati. Oggi la clientela, più che cambiata, è aumentata e la distribuzione dei prodotti, assicurata da un poderoso parco mezzi, interessa buona parte della costa laziale e della Toscana e si estende, verso l'interno sino all'Umbria. Al mutare dei tempi e dello scenario commerciale, il *Panificio Lodi* risponde quotidianamente attraverso una produzione competitiva e d'eccellenza tanto nella panificazione che nell'arte dolciaria sia fresca che secca. «Paradossalmente è proprio grazie alla Grande Distribuzione, in questo caso a Unicoop Tirreno – sottolinea Simona – che ancora possono sopravvivere e diffondersi i prodotti artigianali. L'industria avrebbe ucciso il lavoro artigianale se certe catene di supermercati non puntassero su alimenti tipici e artigianali». Il forno *Lodi*, infatti, fa arrivare i suoi pani e prodotti di pasticceria freschi ogni mattina. Alfonso supervisiona la preparazione di frese e freselle, e ben 25 tipi di pane, dai panini ai cereali, all'olio, alla crusca, al pane azzimo, ai tramezzini. I dolci sono curati da Andreina: crostate di frutta, i torroncini (biscotti alla nocciola), i gustosini con cannella, i negretti al cioccolato, i friabili savoiardi e la mantovana, una ricetta di sua invenzione. Poi le classiche ciambelline al vino. Volete la prova della loro artigianalità? Non ce n'è una uguale all'altra perché sono tutte chiuse a mano come una volta. ■

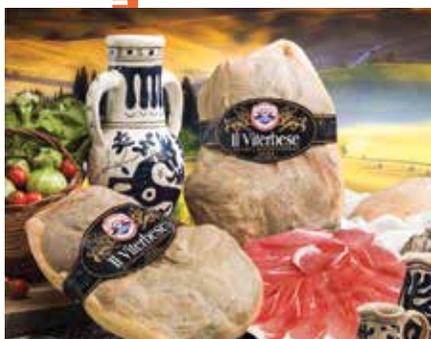
Il Viterbese

Dal salumificio Sa.Vi. nasce Il Viterbese, prosciutto locale al 100% e gluten free. Realizzato in esclusiva per i clienti di Unicoop Tirreno.

Ci sono prodotti la cui origine si perde nella notte dei tempi, ottenuti con metodi di lavorazione tramandati da generazioni. Ecco, questi metodi costituiscono il "saper fare" che il mondo nell'ambito dell'agroalimentare ci invidia. Ma il bello dell'alto artigianato italiano è che la competenza, l'esperienza e la professionalità possono essere messe al servizio anche di nuovi prodotti. Così dall'arte norcina, vanto di Viterbo, nasce adesso una novità che il salumificio Sa.Vi. ha creato in esclusiva per i clienti di Unicoop Tirreno di quel territorio. Un prosciutto 100% locale, come sottolinea il suo nome: *Il Viterbese*. È preparato a partire da cosce di suini allevati e macellati nella campagna locale, conciate e stagionate, per un prodotto dalla filiera che più corta non si può. Segni particolari: magro e dolce. «Oggi – spiega **Marco Castellani**, presidente del consiglio d'amministrazione Sa.Vi. – vuoi per i mutati gusti dei consumatori che non amano l'elevata sapidità, vuoi per esigenze salutistiche, si tende a scegliere cibi meno salati. E meno grassi».

E *Il Viterbese* va anche incontro a chi sta attento alla genuinità. Non solo è invitante col suo aspetto compatto, la fetta di colore rosato intenso, dal profumo leggermente speziato, ma è anche del tutto privo di conservanti aggiunti, antiossidanti, fonti di glutine, lattosio, caseinati, derivati del latte, e *ogm*, quindi ha zero allergeni. Si scelgono maiali di circa 180-200 chili, dalla carne fibrosa e meno acquosa di quelli solitamente prodotti su larga scala. Le cosce che arrivano in azienda vengono poi disossate a mano, rifilate e conciate con una salatura a secco e un *mix* di erbe aromatiche e spezie. Dopo aver riposato per 15-18 giorni (a seconda della pezzatura che va dai 9,5 agli 11 chili) per rilasciare l'umidità in eccesso, sono lavati e asciugati in apposite stanze dalla temperatura controllata. A questo punto sono pronte per la fase della "sugnature" che consentirà alle carni di rimanere morbide. Di solito la sugna viene addizionata di farina, ma nel caso de *Il Viterbese*, questa è farina di riso per garantire un prosciutto *gluten free*. Non

resta che attendere gli 8/10 mesi di stagionatura ed ecco i prosciutti dalla caratteristica forma rettangolare, dovuta sia alla tecnica di rifilatura sia all'inclinazione che assume nel momento in cui viene appeso a stagionare. Poi è pronto per l'affettatrice.





Bicchierini di ricotta e fragole

Ingredienti
 300 g di caprino ■
 400 g di fragole ■
 crostini sbriciolati ■
 erba cipollina ■
 menta ■
 sale e pepe ■

Preparazione

Lavorare il caprino con una forchetta amalgamando il sale, il pepe, i crostini sbriciolati e 2/3 delle fragole tagliate a tocchetti piccoli, l'erba cipollina tritata e mischiare fino a ottenere una crema omogenea. Versare il composto ottenuto dentro dei bicchierini da caffè quasi fino all'orlo. Infilare delle fragole intere in uno stuzzicadenti, terminando con una foglia di menta e guarnirci i bicchierini. Tenere in frigo e servirli freschi.

Preparazione **Costo**



15 minuti


Abbinamento

Le componenti aromatiche di questo antipasto suggeriscono di abbinare un buon **Prosecco di Valdobbiadene**.



La dietista

560 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦ Colesterolo ♦♦

Meglio preparare in casa i crostini di pane, tostandoli in forno o sulla piastra senza aggiungere, come in genere succede per quelli di preparazione industriale, olio o altri grassi.

Preparazione

facilissimo 
 facile 
 medio 
 difficile 

Costo

economico 
 medio 
 alto 

Nutrienti

quantità/bilancio
 scarso 
 adeguato 
 eccessivo 



Risotto di fragole

Ingredienti

- 400 g di riso ■
- 300 g di fragole ■
- 70 g di burro ■
- 1 mazzetto di cipolline fresche ■
- vino bianco q.b. ■
- brodo vegetale ■
- 2 cucchiaini di panna da cucina ■
- parmigiano grattugiato ■
- sale e pepe ■

Preparazione

Far imbiondire le cipolline fresche tritate finemente nel burro usando anche la parte verde, unire poco sale e pepe e far tostare il riso per alcuni minuti, aggiungere 1 bicchiere di vino bianco e farlo evaporare. Iniziare la cottura del riso aggiungendo al bisogno il brodo vegetale. Quasi a cottura ultimata, unire le fragole tritate, conservando le più belle, e mantecare con il parmigiano e la panna. Servire in ciotole singole, guarnite con le fragole rimaste.

Preparazione



Costo



Abbinamento

Si consiglia un **Orvieto** "ab-
boccato".

La dietista

560 Kcal a porzione

Proteine  Carboidrati  Grassi  Colesterolo 

Ecco un'idea gustosa per stimolare l'appetito di grandi e piccini. Per questi ultimi meglio evitare il pepe.

Molto amate anche dai bambini, le fragole cominciano a fare capolino sui banchi dell'ortofrutta ad aprile. Meglio evitare le primizie: solo quelle mature garantiscono un valore nutritivo completo, oltre che un gusto e un aroma inconfondibili.



Rombo alla salsa di fragole

Ingredienti

- 1 rombo di circa 1 kg e mezzo ■
- 400 g di fragole ■
- 50 g di zucchero ■
- 200 g di rucola ■
- 1 limone ■
- vino bianco q.b. ■
- 1 mazzetto di basilico ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale e pepe ■

Preparazione

Sfilettare il rombo, tagliarlo a pezzetti di circa 10 cm, salarlo, peparlo e cuocerlo al vapore. A cottura ultimata aggiungere un filo d'olio, poche gocce di limone e tenere in caldo. Cuocere lo zucchero nel vino fino a farlo sciogliere, quindi aggiungere le fragole e le foglie di basilico. Cuocere per circa 10 minuti, poi frullare il tutto, passare al setaccio e far raffreddare. Preparare il piatto adagiando il rombo sulle foglie di rucola, guarnendo con la salsa di fragole ed alcune fragole intere. Condire con poco pepe e olio d'oliva.

Preparazione



Costo



Abbinamento

Valido abbinamento un **Orvieto** "abboccato".

La dietista

370 Kcal a porzione

Proteine ◆◆◆ Carboidrati ◆◆ Grassi ◆◆ Colesterolo ◆◆

Dalle carni morbide, ricco di proteine nobili e povero di grassi, il rombo è un pesce dal sapore molto gradevole e delicato, che ben si presta a ricette originali come questa.



Cheesecake alle fragole

Ingredienti

- 400 g di ricotta ■
- 250 g di formaggio spalmabile ■
- 250 g di biscotti secchi ■
- 150 g di zucchero ■
- 150 g di burro ■
- 3 cucchiaini rasi di farina ■
- 50 g di panna liquida ■
- 4 uova ■
- 400 g di fragole ■
- 1 bacca di vaniglia ■
- 1 barattolo di marmellata di fragole ■

Preparazione Costo



Preparazione

Sminuzzare i biscotti nel mixer fino a ottenere una farina. Sciogliere a fuoco basso il burro e versarlo nei biscotti amalgamando bene. Ricoprire il fondo di una tortiera a cerniera con la carta forno, versare i biscotti, livellare con il dorso di un cucchiaio e mettere in frigo. Aprire la bacca di vaniglia e metterla insieme ai semi in un contenitore con la panna. In una ciotola mettere il formaggio, la ricotta setacciata, la farina e lo zucchero. Amalgamare bene fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Togliere la bacca e i semi di vaniglia dalla panna e amalgamare con le uova spaccate una alla volta. Unire quindi con altri ingredienti e mischiare accuratamente. Riprendere la tortiera dal frigo e versarci dentro la crema ottenuta. Infornare a 160° per 1 ora e 15 e controllare con uno stuzzicadenti, prima di sfornare, che la torta sia cotta. Far raffreddare e mettere di nuovo in frigo. Tagliare le fragole a pezzetti e scaldarle in padella con 2 cucchiaini di zucchero a fuoco dolce per pochi minuti cercando di farle restare intere. Unire il barattolo di marmellata, amalgamare velocemente, spegnere la fiamma e far raffreddare. Riprendere la torta dal frigo, versarvi sopra la composta di fragole, riporre di nuovo in frigo e lasciar riposare un paio d'ore prima di servire.

Abbinamento

Con questo dolce vale la pena di cercare una **Malvasia di Castelnuovo Don Bosco Rosé**, vino particolare e molto adatto a dessert a base di fragole.



La dietista

525 Kcal a porzione

Proteine ◆◆◆ Carboidrati ◆◆◆ Grassi ◆◆◆ Colesterolo ◆◆◆

Un pieno d'energia e di calorie, ma ne vale la pena. Mezza porzione alla fine di un pasto molto leggero può essere la soluzione per conciliare gusto ed equilibrio nutrizionale.

1-3 anni



Torta con ricotta e mele

Ingredienti per 2 adulti e 2 bambini

- 75 g di farina 00 ■
- 75 g di farina integrale ■
- 50 g di crusca ■
- 125 g di zucchero integrale ■
- 300 g di ricotta ■
- 300 g di mele ■
- 3 uova ■
- 50 g di pinoli ■
- 50 g di uvetta ■
- 1 bustina di lievito per dolci ■
- burro ■
- 3-4 cucchiaini di latte ■
- sale q.b. ■

Preparazione

Riscaldare il forno a 200°. Tenere per 10 minuti l'uvetta a bagno in acqua calda. Nel frattempo, frullare la ricotta con le uova, il latte, lo zucchero e un pizzico di sale. Aggiungere la farina, il lievito, la crusca, le mele tagliate a fettine sottili, l'uvetta ammorbidente e i pinoli, mescolando per bene. Versare il composto in uno stampo foderato di carta d'alluminio imburrrata e far cuocere in forno a 200° per 20 minuti e poi per altri 20 minuti a 180°. A cottura ultimata, togliere la torta dal forno e, quando è tiepida, sformarla. Servirla per la prima colazione o per merenda.

4-10 anni



Spaghetti pesce e vongole

Ingredienti per 2 adulti e 2 bambini

- 240 g di spaghetti ■
- 200 g di filetti d'orata ■
- 300 g di vongole spurgate ■
- 1/2 peperone rosso ■
- 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva ■
- 2 cucchiaini di pangrattato ■
- 1 spicchio d'aglio ■
- prezzemolo tritato q.b. ■

Preparazione

Dopo aver lavato le vongole sotto abbondante acqua corrente, disporle in una casseruola con uno spicchio d'aglio in camicia e un po' d'acqua e farle aprire cuocendole col coperchio per 4 minuti a fuoco vivace. Nel frattempo lavare il peperone, tagliarlo a listarelle e farlo rosolare in una padella con un po' d'olio e un po' d'acqua. Aggiungere al peperone i filetti di orata a pezzettini e fate insaporire per qualche minuto. Intanto far cuocere la pasta in abbondante acqua leggermente salata. Scolare gli spaghetti, trattenendo un po' d'acqua di cottura, e versarli nella padella con l'orata, a cui aggiungere le vongole scolate e aperte, il pangrattato e il prezzemolo tritato. Lasciare insaporire alcuni minuti e poi servire.

Proprietà nutrizionali e note

Le vongole sono organismi bivalvi e in quanto filtratori possono essere veicolo per alcuni patogeni. Bisogna quindi sempre verificare che sul cartellino di vendita sia apposto il marchio di garanzia e la rintracciabilità: solo così le vongole (come tutti gli altri molluschi filtratori) possono essere considerate sicure. Ricordare che è sempre importante leggere e controllare l'etichetta, che rappresenta una garanzia per la salute.

lato **comica** di Gianna Martorella



Copia e incolla

Per fare qualcosa che mi piace, vado al cinema a vedere un bel film. A trovarlo! Tra *remake*, *prequel*, *spin-off* non si capisce la lingua, figuriamoci il genere. Drammatico? Derelitti oppressi da catene di disgrazie, così tristi che li usano alle manifestazioni al posto dei lacrimogeni; *horror* con *zombie*, vampiri, licantropi, che a ogni sequenza squartano un attore (che se lo merita pure!), trame anestetizzanti per spiegare la teoria della relatività (dopo dieci minuti sembrano passati due giorni): altro che pietre miliari, sono proprio mattoni. Decido, col tipico senso

pratico femminile, per un film d'azione col figaccione di turno che mostra muscoli di livello superiore, per non dire posteriore. Queste sì che sono retrospettive. Buio: si parte all'inseguimento. Un balordo su un *Suv* nero guida come un qualsiasi autista di *Smart* (punta i passanti, percorre corsie preferenziali contromano, provoca incidenti epocali agli incroci), salvo rovesciare un carrello della spesa condotto da un barbone che gli inveisce contro. Niente lo rallenta, tranne un provvidenziale camion che esce in retromarcia da un vicolo dove dev'essere stato depositato da un elicottero. Il buono, su una fuoriserie *vintage*, con le ruote prive di borchie, rotolate via a ogni curva, non lo ferma nemmeno dichiarando di far parte delle forze dell'ordine. La caccia continua a piedi. Benché rapido come un *ninja*, il malfattore, suo malgrado, si

trova bloccato in un vicolo senza uscita. Spara, mancando l'eroe che, invece, lo centra in pieno petto e corre al suo capezzale, facendo appello ai suoi buoni sentimenti per strappargli un'informazione vitale. Ma il furfante, farfugliando alcune parole incomprensibili, spira. Investigando, il tutore della legge s'imbatte in una testimone *ex Miss Universo* con cui avrà rapporti sentimentali e non solo. Dopo il "non solo", lei non subisce l'effetto sfacelo della nottata, ma si alza fresca come una rosa, indossando la camicia di lui che le sta come un vestito fatto su misura. Fine primo tempo. Ora si entra nel vivo:

Più che un copione, una copia. Quando in un film è tutto già visto e scontato, meno il biglietto d'ingresso.

trapasso del collega che sarebbe andato in pensione tra una settimana, veicolo esplosivo precipitando dalla scarpata, rapimento della ragazza. Il paladino, rimosso dal caso perché troppo coinvolto, indaga da solo. Giunto al momento *eureka*, con una deduzione al di sopra della ragione umana, scopre movente e covo del malvagio. Apre la porta con una carta di credito e s'intrufola nel vigilantissimo rifugio dove trova la bellona. È una trappola. Il subdolo antagonista lo aspetta per ammorbarlo con un panegirico autocelebrativo che dà il tempo ai rinforzi di intervenire e sottrarlo a una morte annunciata. Salvi! Dissolvenza. Distretto: il capitano, restituendo pistola e distintivo al *detective*, rivela il sottile stratagemma del microfono-rilevatore *Gps* nascosto nel tacco della scarpa con cui vegliava sul suo pupillo. Fine. Luoghi comuni? Ma questi erano province. Tutto scontato, tranne il biglietto. ■

«Decido, col tipico senso pratico femminile, per un film d'azione col figaccione di turno che mostra muscoli di livello superiore, per non dire posteriore. Queste sì che sono retrospettive».



Breve viaggio nel tempo per capire come funzionano davvero le previsioni meteo e quanto sono affidabili.

Pro...meteo

70

■ **Patrice Poinssotte**

96 87 e 66 per cento. Sono queste le performance della previsione meteorologica a 24, 48 e 72 ore. E col "tototempo" non c'entrano affatto; al contrario sono il frutto di anni di ricerca di fisici e matematici di tutto il mondo e dei progressi dell'informatica. Molti, però, confondono il "prevedo" dei meteorologi con quello degli indovini oppure ripongono nella previsione del tempo aspettative esagerate, soprattutto sul lungo termine, e danno i numeri anziché guardarli... Più che un problema di fisica dell'atmosfera, quello del meteo, è un problema di comunicazione.

Bilancio di previsione

Buono o cattivo, piove o c'è il sole: così l'utente di un bollettino vede il tempo e scambia la previsione – che ha a che fare con la probabilità – con una certezza oracolare. La meteorologia non è, infatti, una scienza esatta e degli errori si registrano, non perché s'ignora come funziona l'atmosfera, ma perché non si sa precisamente che tempo fa... ora. Ecco spiegato l'apparente groviglio: le equazioni matematiche che governano gli spostamenti dell'aria e i suoi cambiamenti sono ben conosciute e tradotte in linguaggio informatico nei modelli dei "cervelloni" in grado di compiere miliardi di calcoli al secondo. Ciò che manca agli scienziati è una fotografia esatta dello stato dell'atmosfera come dato di partenza della previsioni, cioè delle condizioni iniziali – come dicono i fisici – precise al 100 per cento. Se lo fossero, la previsione sarebbe rigorosa e matematicamente precisa, insomma non sarebbe una previsione. «È molto difficile prevedere, specialmente il futuro», come diceva il famoso fisico Niels Bohr. Ci sono poi da considerare eventuali errori di misura legati al malfunzionamento della strumentazione: un errore al momento dell'avvio del



Con congruo anticipo

I fenomeni che si possono prevedere e con quale anticipo.

Che tempo farà domani? La previsione numerica del tempo obbedisce a una regola semplice: più lontano è il termine (nel tempo) meno è precisa. E l'orizzonte della prevedibilità aumenta con la dimensione dei fenomeni meteorologici: la previsione dell'arrivo di una perturbazione, per esempio, è affidabile fino a 4 giorni prima, mentre fenomeni atmosferici di piccola dimensione, come temporali o nebbie, possono essere precisamente previsti solo qualche ora prima.

In sintesi i fenomeni che è possibile prevedere e con quale anticipo.

Con qualche ora d'anticipo: temporali, burrasche, nebbie, fenomeni di dimensione infe-

riore a 50 chilometri.

Da 1 a 5 giorni d'anticipo: tempesta e uragano, cioè strutture di cui la dimensione massima non supera i 2mila chilometri.

Da 5 a 10 giorni d'anticipo: un tipo di circolazione atmosferica (anticiclonica, depressionaria), una tendenza per le temperature, un tipo di tempo (stabile, instabile), insomma una condizione meteorologica su una scala di circa 7mila chilometri.

3 settimane d'anticipo: indicazione sulle condizioni medie (temperature e precipitazioni su scala nazionale). Per esempio, temperature medie probabilmente superiori a 2 gradi rispetto alla temperatura normale sull'Italia.

3 mesi d'anticipo: più che una previsione, un segnale qualitativo sulle condizioni medie su scala continentale: per esempio, sull'Europa occidentale.

modello, anche debole, si propaga e si amplifica nel tempo, come ha mostrato negli anni Sessanta il fisico Lorenz con la sua teoria del caos, il famoso “effetto farfalla”. Ciononostante la previsione del tempo ha oggi raggiunto livelli di affidabilità altissimi: per esempio, se per domani in una certa area sono previsti 15 gradi, la temperatura non sarà superiore o inferiore di un grado a quella prevista. Prevedere la pioggia rimane, invece, un'operazione più complessa perché il modello matematico la deve “fabbricare” e poi farla eventualmente cadere nel momento giusto, nel posto giusto, all'intensità giusta. Una prodezza, questa, che per ora i migliori centri di previsioni del mondo sono in grado di avvicinare “solo” all' 82 per cento. ■

Cognizione del tempo

Le previsioni viste da vicino.

La previsione del tempo si appoggia sui risultati dei modelli matematici che richiedono a posteriori un'analisi e la loro traduzione in termini comprensibili dai non addetti ai lavori.

Previsione deterministica Tecnica usata per previsioni a breve termine (da qualche ora fino a 3 o 4 giorni) sulla base delle equazioni della fisica e della termodinamica. Parte da uno stato determinato dell'atmosfera (le condizioni iniziali) che il modello elabora in un unico scenario d'evoluzione dei principali parametri meteorologici (pressione, temperatura, umidità). Un approccio questo che non consente la valutazione delle incertezze, cioè degli errori o approssimazioni che pesano sui risultati.

Previsione d'insieme o probabilistica Tiene conto delle incertezze. Consiste nel girare più simulazioni da più descrizioni dello stato iniziale dell'atmosfera, rappresentative delle incertezze legate alle misure e alle osservazioni. Una tecnica che fornisce più scenari d'evoluzione, la loro convergenza e divergenza, dando informazioni preziose agli scienziati, in termini di probabilità, sulla validità della previsione numerica. Consente perciò di associare un indice di affidabilità alla previsione.

Panetto quotidiano

Comprare il burro al supermercato: un atto di ordinaria amministrazione domestica, ma dietro c'è un mondo. Quello in cui la struttura della realtà non è coerente ma discontinua, discreta, per dirla con il linguaggio della fisica. Si chiama teoria dei *quanti* perché nel microcosmo subatomico quantità fisiche –



Quello di burro e il quantum della fisica: il panetto è molto più di ciò che sembra.

come l'energia – non possono essere scambiate in modalità continua ma solo in “pacchetti”, cioè in *quanti*. Ma che cosa sono in realtà? Per certi aspetti sono, appunto, come il burro al supermercato: potenzialmente disponibile in qualsiasi quantità, è impossibile però acquistarlo se non in panetti. Gli scambi di burro tra negozio e clienti, come nel mondo quan-

tistico, sono perciò quantificati, cioè codificati tramite confezioni di cui il peso può solo essere un multiplo intero della quantità minimale di prodotto (10 grammi), cioè un *quantum* di burro appunto. E così si è rivoluzionata la scienza, passando da una logica di continuità energetica dei fenomeni naturali a una concezione di discontinuità, dalla fisica classica alla fisica quantistica. L'idea che l'energia fluisse in “pacchetti” discontinui, cioè separati l'uno dall'altro, è stata sviluppata nel 1900 dal fisico tedesco Max Planck per spiegare il fenomeno noto come problema del corpo nero, un corpo ideale capace di assorbire tutte le onde che lo colpiscono, ma di cui lo spettro della radiazione emessa non era comprensibile con le leggi dell'elettromagnetismo classico. Una teoria, quindi, sviluppata per indagare le leggi bizzarre che governano il piccolissimo mondo delle particelle elementari, peraltro in totale contraddizione con i principi dettati dal senso comune. Perché, secondo la fisica quantistica, la realtà che ci circonda



Max Planck

ha una consistenza ben diversa da quella percepita, c'è una discontinuità occulta che vale appena alcuni decimi di milionesimo di miliardesimo di miliardesimo di miliardesimo di *Joules* al secondo, la cosiddetta *costante H di Planck*. La prossima volta che metterete nel carrello un panetto di burro o direte a qualcuno che ha le mani di burro penserete a che cosa c'è dietro. ■

Dal pediatra, ai ricevimenti scolastici, alle feste di compleanno: per scelta o per forza, i papà dello Stivale alle prese con le tradizionali incombenze materne. Ma il rischio di perdere l'autorevolezza c'è.

Sei forte papà?

■ **Barbara Autuori**

Pazienti, affettuosi, a volte incredibilmente competenti. Puntuali all'uscita dalla scuola ed efficienti nella gestione quotidiana dei piccoli di casa, i padri di oggi appaiono così attenti e premurosi da sembrare delle vere e proprie mamme. Una tendenza che ha preso il via oltre due decenni fa e che, attraversando e adattandosi ai contestuali mutamenti sociali, ha cambiato in maniera evidente l'idea della paternità. «È da un po' ormai – conferma **Claudia Colistra**, psicologa clinica dell'età evolutiva – che si assiste a una trasformazione generale del ruolo del padre».



Non solo un padre

Con l'entrata in crisi del tradizionale *pater familias* gli uomini e i padri del Terzo millennio si sono trovati disorientati. «È venuto loro a mancare un modello alternativo e hanno dovuto improvvisare utilizzando altri esempi o mettendone in campo di completamente nuovi», aggiunge la psicologa. Un gioco delle parti che, se da un lato ha stimolato il contatto emotivo e affettivo con i piccoli, dall'altro ha prodotto, in alcuni casi, un atteggiamento “da amico” se non un vero e proprio tentativo di sostituzione della figura materna. «Senza più punti di riferimento – prosegue l'esperta –, ma anzi costretti ad affrontare nuove condizioni socio-culturali, alcuni uomini hanno gradualmente preso il posto delle compagne nella gestione familiare compreso l'accudimento dei bambini». Un processo dai lati innegabilmente positivi poiché ha consentito a molte donne di dedicarsi con più libertà al lavoro, formando al contempo padri più vicini ai propri rampolli, ma non del tutto privo di pericoli e che va, perciò, gestito con le opportune cautele. «Assumendo la carica di “amico” o “mammo”, i padri rischiano di perdere quell'autorevolezza che è il principale dato distintivo del loro ruolo», avverte Colistra che fa parte dell'associazione *Aiutiamo il bambino a crescere* (www.associazioneabc.org) che opera su Roma e provincia. Fondata sulla capacità di imporre le regole e sui “no” fondamentali per la gestione della frustrazione, oltre che sul sostegno al processo di separazione dalla mamma per imboccare la strada dell'autonomia, l'autorevolezza del padre non può mancare per una crescita sana del bambino».

Nel 2014 le nascite in Italia hanno registrato 5mila neonati in meno rispetto all'anno precedente. Il numero medio di figli per donna resta quello del 2013 (1,39) a fronte di una media Ue di 1,58. Il primato per natalità spetta al Trentino Alto Adige seguito dalla Campania; agli ultimi posti Liguria e Sardegna.

Punto di riferimento

Un compito educativo molto importante che papà troppo morbidi, a volte solo perché spaventati dalla contrapposizione con i figli, non sempre riescono

ad assolvere fino in fondo. Se poi, per scelta o per forza, il tempo quotidiano in cui ci prende cura della prole si dilata sempre più, fino ad assorbire molte delle tradizionali incombenze materne, la confusione e la sovrapposizione dei ruoli può complicarsi. «Essere padri più presenti – sottolinea Colistra – non significa abdicare alla propria carica di padre autorevole, ma sfruttare questo nuovo tempo per muoversi all'interno del proprio ruolo con modalità diverse e originali senza stravolgere la sostanza». Evitando così due derive molto comuni: scambiare il maggiore dialogo con i figli con un rapporto alla pari che consente ogni cosa o mettersi a “fare le veci di mamma” trasformandosi nella figura materna di riferimento e replicandone le modalità. «Le copie non sono mai autentiche e i bambini se ne accorgono sempre», sottolinea la psicologa che consiglia, invece, di puntare su estro e flessibilità. Così questi nuovi genitori saranno capaci di sviluppare e affinare competenze materne, senza per questo rinunciare al loro prezioso e insostituibile ruolo di punto di riferimento sicuro. ■

Padrelingua

SIMONA ARGENTIERI

Il padre materno

Einaudi 2014 - 120 pp. - 12 euro



Attraverso arte, pubblicità, letteratura e cinema, la psicoanalista Argentieri va al cuore della questione: quali sono le conseguenze sui figli del cambiamento della famiglia?

DARIO DE MARCO

Mia figlia spiegata a mia figlia

LiberAria 2014 - 120 pp. - 10 euro

Papà a tempo pieno a causa di disoccupazione improvvisa, il giornalista e scrittore napoletano racconta la “dipendenza” dalla sua primogenita.



ANTONIO SCURATI

Il padre infedele

Bompiani 2013 - 188pp. - 17 euro

Romanzo-confessione di un padre quarantenne in crisi d'identità.

tempi moderni di Rita Nannelli

Oltre il giardino

Piantare bulbi, piantine, talee, zappettare e fare l'orto di casa: secondo un sondaggio condotto in 18 paesi europei da una grande azienda di giardinaggio olandese, gli italiani hanno scoperto di avere il pollice verde. Il 61 per cento pratica giardinaggio assiduamente più o meno in linea con la media europea (in Germania si sale al 73 per cento). Mentre il sogno di inglesi, tedeschi e olandesi è avere nel proprio giardino una serra, roseti e orti sono ai primi posti tra

i desideri di italiani e francesi, anche perché si preferisce mangiare le verdure coltivate “in casa”, dalle erbe aromatiche ai pomodori, alle fragole. Se per i tedeschi quella per il giardinaggio è una passione formata famiglia, per gli italiani è anche l'occasione per passare un po' di tempo da soli, tanto che sono poco disponibili a scambiare dritte su fiori e piante con i vicini di casa (mentre per i tedeschi l'erba del vicino è sempre più verde...). Ma il giardino perfetto – il più apprezzato anche dagli aspiranti giardinieri dello Stivale – resta sempre quello all'inglese, con rose e tulipani. E il colore preferito il rosso.

Qualcosa si è mosso

Raccolti in una coda o lasciati al vento, i capelli della primavera-estate sono mossi, meglio lunghi, comunque scalati per movimento e volume garantiti, e per non ammantare allo specchio. Con la bella stagione si riscaldano anche i colori: rossi o ramati, anche solo in qualche riflesso.

La moda del corpo

Riscaldamento alla sbarra, poi a terra per mixare danza e yoga, pesi per le braccia e il busto, elastici per modellare glutei e gambe. Il tutto accompagnato dalla fascia addominale sempre contratta affinché i muscoli del ventre siano costantemente sollecitati. In arrivo dagli Stati Uniti la pop physique – messa a punto dalla ex ballerina Jennifer Williams per tornare rapidamente in forma dopo i parti – che promette un allenamento capace di plasmare i muscoli senza rinunciare alle curve. Alternando, a ritmo di musica, fasi di attività intensa con altre di stretching profondo, rimette in moto anche il metabolismo più pigro. Fa bene al corpo e alla mente. Esercizi a casa su www.popphysique.com. **B.A.**



Passo dopo passo, come si fa a registrare un cd, senza spendere un capitale e con qualche speranza di successo.

Note informative

74

■ **Jacopo Formaioni**

Siete dei bravi musicisti, la vostra musica piace, avete un piccolo seguito? Ma senza mettere quelle note su un *cd* o su uno *store on line* non potrete avere un pubblico che le ascolti. Si sente spesso dire: «ormai tutti possono registrare un disco, non costa nulla». Ma è davvero così?

Strumenti di valutazione

Il digitale, la banda larga e i *software open source* hanno rivoluzionato molto la produzione: creare, registrare e incidere musica è un'attività oggi completamente diversa rispetto a dieci anni fa, ma non è a costo zero e richiede sforzi professionali. A livello di autoproduzio-



ne casalinga è più corretto parlare di investimenti anziché di spese di registrazione. Per iniziare serviranno un *pc/mac* adeguatamente potente con tanto di scheda audio, casse, cuffie, mi-

crofono, *sequencer*, interfacce di registrazione *usb* e *software* di un certo livello per catturare l'audio e per la batteria. Una spesa cospicua, ma necessaria soprattutto se siete solisti. Considerate poi che state prendendo qualcosa che riutilizzerete e che vi tornerà utile per produrre autonomamente i vostri pezzi anche in seguito, prendendo col tempo maggiore confidenza con gli strumenti acquistati. Stesso discorso, aggiungendo anche la non certo trascurabile componente degli strumenti musicali, se siete una *band* alle prime armi: acquistare chitarre, amplificatori e pedaliere adeguati vi permetterà di sfruttarli oltre che sul palco anche per le future incisioni, quando potrete permettervi uno studio di registrazione più attrezzato della vostra cameretta. La spesa si aggira intorno a una cifra minima che parte dai 2.500 e non va oltre i 5mila euro, compreso nella

lista della spesa il computer, se non ce l'avete. Possedendone già uno di buon livello, potete sostituire quei soldi con una sessione in studio per registrare una batteria vera oppure per un *master* semiprofessionale dei vostri brani. Distribuzione? Digitale per non avere praticamente costi, mentre le grafiche ve le potete disegnare da soli.

Fatto in casa

«L'autoproduzione è la salvezza della musica, a cui si torna soprattutto per ragioni economiche – afferma convinto **Andrea Sbaragli**, fondatore di *A buzz supreme*, azienda milanese di produzione, *management* ed edizioni musicali –. Nella maggior parte dei casi le etichette non possono fare quello che una volta facevano per i loro artisti. Crollate le vendite dei dischi, il margine di guadagno è così esiguo che per i musicisti emergenti le spese di promozione sono insostenibili e vengono meno le garanzie per cui chi si è già prodotto un *master* possa cedere la propria opera a un'etichetta – continua Sbaragli –. In molti casi poi le etichette sono piene

A pieno ritmo

Dove e come prendere informazioni.

Basta fare un giro su internet per scovare i migliori *software* per registrare la propria musica e le etichette musicali più attente. Sicuramente tra i migliori e più utilizzati ci sono *Cubase*, *Ableton*, *Reaper*, *Pro Tools*, *iJamix*, *Audacity*. Studiateli un po' e decidete qual è il più adatto alle vostre esigenze. Mentre una volta registrato l'album può essere utile rivolgersi a *network* e aziende in grado di promuoverlo e commercializzarlo: www.abuzzsupreme.it; www.martelabel.com; www.garagerecords.it. Molte sono rintracciabili tramite il *Mei*, mentre altre, le *net-label*, distribuiscono *on line* musica in formato digitale puntando ai *Creative Commons*, allo scaricamento gratuito e allo *streaming*.

Il grande pubblico

Quando sono i fan a sostenere un progetto.

Se non bastano i vostri risparmi, chiedete al pubblico. Sbarcato in Italia da pochi anni, il *crowdfunding* è una raccolta fondi con cui una *band* si rivolge ai *fan* per finanziare un progetto (produzione di un disco, di un video, di un *tour*) in cambio di una ricompensa (dalla prevendita del cd a cene con il gruppo). Se si raggiunge la somma richiesta il progetto sarà realizzato, altrimenti i *fan* avranno indietro l'investimento. Nel mondo esistono solo una ventina di queste piattaforme *on line* specializzate in musica e una di queste è l'italiana *Musicraiser* (www.musicraiser.com). La selezione dei progetti è severa: 5 o 6 progetti presentati ogni giorno, ma solo 1 su 10 viene pubblicato, vantando una percentuale di successo del 60 per cento, con un'ampia visibilità in Italia e all'estero.

e il fatto che abbiano un artista di successo può non essere un vantaggio per le seconde linee». Comunque fatto il primo passo, il livello successivo è quello in cui si può riconoscere la stragrande maggioranza delle *band* emergenti con esperienza *live*: *release* autonoma già alle spalle, strumentazione di livello e uno dei componenti ferrato in materia informatica o un mini studio con il necessario per trattare le registrazioni del proprio gruppo. Ci sono i costi dello studio di registrazione per almeno 15 giorni, la presenza di un fonico, la sessione di *mixaggio* e di *mastering*. La pre-produzione deve essere già stata fatta in proprio; se poi avete un accordo di distribuzione con un'etichetta indipendente dovrete acquistare alcune copie per contratto: se non altro avrete un po' di promozione e i costi relativi alla stampa e alle licenze inclusi. In questo caso la spesa è un po' più consistente e si aggira sui 10mila euro, ma ripartiti tra i membri del gruppo e con il sostegno dell'etichetta indipendente. ■

Voglia di vivere

Originario della provincia di Chieti ma aquilano d'adozione, 27 anni, studente di ingegneria edile-architettura nel capoluogo abruzzese, Matteo De Marco è vicepresidente dell'associazione **ViviamoLaq** (viviamolaq.blogspot.it), costituita da studenti ed ex studenti dell'ateneo aquilano per contribuire in modo fattivo al processo di rinascita della città colpita dal sisma del 2009.



ViviamoLaq, un'associazione di giovani studenti nata per contribuire alla rinascita de L'Aquila dopo il terremoto.

Perché nasce ViviamoLaq?

«Nel 2012, con un gruppo di 15 studenti della facoltà di ingegneria che avevano vissuto l'esperienza del terremoto, ho sentito il bisogno di fare qualcosa per la città e i suoi abitanti lasciando un segno. Abbiamo così iniziato a intervistare 150 famiglie aquilane per capire ciò di cui sentivano un bisogno

impellente. È emerso che più di tutto desideravano spazi aggregativi e ricreativi».

Cosa avete fatto quindi?

«Abbiamo individuato in Santa Rufina uno dei *Map* (Moduli abitativi provvisori) dove c'erano più anziani e bambini, quindi abbiamo progettato *Parcobaeno* da realizzare su uno spazio verde inutilizzato che il Comune ci ha concesso. L'idea era costruirlo con materiali di recupero raccolti sia nei depositi comunali sia nei cantieri della città che ce li hanno donati. Bancali, tubi innocenti, scarti della ricostruzione che abbiamo ripulito, sistemato e montato da soli. Anzi un contributo alla pittura ce lo hanno dato anche i ragazzi autistici dell'associazione locale *Il Cireneo*».

Un progetto di autocostruzione ecosostenibile dall'inizio alla fine.

«E che ha coinvolto la stessa popolazione residente che ci ha "adottato" e sostenuto concretamente. La cosa più bella è stata lavorare con i bambini che si divertivano con i giochi che abbiamo installato prima di ogni altra cosa».

A Parcobaeno sono poi seguiti altri progetti simili.

«La scorsa estate, nell'ambito della 720° *Perdonanza Celestiniana*, abbiamo realizzato *Restart*, un allestimento permanente di arredo urbano nella zona rossa con panchine ricavate dalle macerie degli edifici crollati. Ma anche il *Bamboo Dome*, una cupola smontabile e autoportante realizzata in un *workshop* di tre giorni da alcuni studenti di ingegneria con la guida dell'architetto Di Carlo e che si trova oggi in facoltà».



Un sogno nel cassetto?

«Che *ViviamoLaq* si trasformi da associazione *no profit* in uno studio associato di professionisti che continuino a lavorare sul e per il territorio». ■

Paola Gassman, una grande attrice con il teatro nel sangue, che ama passeggiare per i vicoli di Roma, stare tra la gente e fare la spesa al supermercato.

Ritratto di signora

76

■ **Maria Antonietta Schiavina**

«**D**a ragazzina la voglia di recitare mi è venuta dopo aver fatto la comparsa a 15 anni nel film *Il sorpasso*, interpretato da mio padre e Trintignant, ma non parlavo in casa di questo desiderio, per non dare un dolore a mia madre, che vedeva nello spettacolo un nemico. Adesso il teatro è la mia vita, anche se, una volta fuori dal palcoscenico, amo stare tra la gente, scendere al bar, bere un caffè al banco, andare al supermercato o nella panetteria sotto casa, occuparmi della spesa scegliendo con cura fra i banchi: del cibo no, perché a quello ci pensa mio marito, che è un cuoco bravissimo. Sono insomma una persona normale, che ha la fortuna di abitare nel centro di Roma e può passeggiare per i vicoli senza usare l'automobile. Cosa che mi rilassa moltissimo e che, quando passo da un albergo all'altro nelle varie *tournées* mi manca molto». **Paola Gassman** (per il suo cognome ha scelto di mantenere una sola "n", contrariamente al fratello

Alessandro, che si è riappropriato anche di quella tolta dai nonni ebrei, durante le leggi razziali del Ventennio), è una donna semplicissima e raffinata, con il teatro nel sangue da più generazioni. Bisnipote di Ermete Zacconi, nipote di Renzo Ricci, figlia di Nora Ricci e del mattatore Vittorio – numeri uno dello spettacolo, che ha raccontato affettuosamente nel 2007, per *Marsilio*, nell'autobiografia-romanzo *Una grande famiglia dietro le spalle* – la Gassman si è sposata in seconde nozze con l'attore Ugo Pagliani, con cui dal 1980 ha portato sul palcoscenico molte *pièces* di successo e dal quale ha avuto un figlio, Tommaso, che fa il regista (la figlia maggiore gestisce, invece, una *boutique* del ricamo nel cuore della Capitale). Una carriera, quella dell'attrice, milanese di nascita, ma romana d'adozione, iniziata nel 1968. «Con grande rammarico di mia madre che ha fatto di tutto per impedirmelo, pregando i miei insegnanti dell'Accademia "Silvio d'Amico" di non promuovermi.

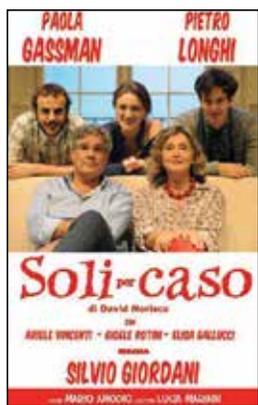
▮ Loro però non l'hanno ascoltata, tanto che l'esame è andato benissimo, seguito poi dalla prima scrittura.

«Con lo "Stabile de L'Aquila", per uno spettacolo che si intitolava *Un debito pagato* di Osborne, insieme a Ugo Pagliani, Mariangela Melato, Oreste Rizzini, e molti altri giovani attori di teatro che poi hanno percorso la mia strada. A quei tempi mi ero appena separata e quell'ingaggio mi portò fortuna, facendomi incontrare Ugo con cui iniziò un sodalizio nella vita e nel lavoro che dura ancora».

▮ Poi è arrivata anche la regia di Luca Ronconi.

«Un vero genio del teatro, che mi ha insegnato tanto e che, con la sua scomparsa, ha creato un grande vuoto. Con lui abbiamo portato in giro l'*Orlando Furioso*, un successo incredibile. E, sempre in quegli anni, ho recitato anche ne *La cucina* di Arnold Wesker, con la regia di Lina Wertmüller, e nella *Tragedia del vendicatore*, uno spettacolo interpretato solo da donne. Eravamo cinquanta o sessanta attrici e fu un'esperienza incredibile».





Quali consideri i suoi veri maestri?

«Tutti quelli con cui ho avuto un incontro costruttivo. E soprattutto quelli dell'Accademia. Più di tutti Sarah Ferrati che ha dedicato a me e ai miei

compagni due anni d'insegnamento formidabili e tutti gli strumenti per poter essere bravi attori».

Papà Vittorio, con la sua grandezza, l'ha bloccata o aiutata?

«È stato un grande maestro di professionalità. Ma soprattutto un mio grande fan. Si rammaricava di non lavorare abbastanza con me. Più che una figlia per lui ero una sorella, un'amica, perché quando sono nata papà era giovane e il ruolo del genitore, che ha ricoperto molto bene con Jacopo, avuto in età matura, non gli si adattava».

Come registi chi le ha dato di più?

«Ronconi prima di tutto e poi Castri, Squarzina, ma tanti altri mi hanno dato, insegnato e soprattutto "permesso". Perché essere maestri vuol dire "permettere" al proprio allievo di riuscire a incarnare l'idea astratta, l'immagine interna che si è fatto di un personaggio».

Quali sono gli spettacoli o i ruoli a cui è più legata?

«Si è legati all'ultimo spettacolo, sempre. Ma un legame particolare ce l'ho con *Il padre* di Strindberg, che mi ricorderò sempre. Ricordo che la gente veniva in camerino per farmi i complimenti, cosa che un tempo si usava molto più di oggi».

Che personaggi preferisce interpretare adesso che può anche scegliere?

«Quelli diversi da me stessa: non mi piace essere in scena in prima persona».

Commedia o tragedia?

«Amo alternare le due cose e, per fortuna, ci sono sempre riuscita, pur avendo avuto una carriera piuttosto ristretta per scelta: non si può avere una famiglia e nello stesso tempo fare l'attrice a tempo pieno. Io fra le due cose ho scelto la famiglia. E adesso, che sono anche nonna, sono sicura di aver fatto la scelta giusta». ■

Home sweet home

Siete alle prese con la ristrutturazione del vostro appartamento oppure state meditando di rinnovare l'arredamento? Se non avete i soldi per la prestazione di un professionista o se siete amanti del fai-da-te in rete potete trovare alcune risorse molto utili.

Tutte si basano più o meno sulla stessa dinamica: il primo passo è disegnare gli spazi della vostra casa ricorrendo agli appositi strumenti offerti dal sito o programma, sia partendo da zero sia da modelli prestabiliti successivamente modificabili. Dopodiché si passa a "vestire" la casa con rivestimenti e arredi prelevabili dai cataloghi implementati dalla risorsa. Quasi sempre sarà possibile passare da una visualizzazione bidimensionale (tipo piantina catastale) a una tridimensionale navigabile a piacimento. Nella mia esperienza, la risorsa migliore in termini di rapporto fra usabilità e resa è Autodesk Homestyler [it.homestyler.com], una web app gratuita di progettazione d'interni sviluppata da Autodesk, colosso del software per il disegno 2D e 3D. Per prima cosa registrate un vostro account, poi cliccate su "Crea nuovo progetto" e affidatevi alle procedure guidate. Un consiglio pratico: dal menu "Visualizza" selezionate come unità di misura i metri, visto che di default il programma adotta gli anglosassoni piedi. Se cercate qualcosa di più completo e potente, ma pur sempre semplificato per un'utenza non professionale, potete ricorrere a Google SketchUp [www.sketchup.com/it] o a Sweet Home 3D [www.sweethome3d.com], entrambi veri e propri software da scaricare e installare sul computer, che permettono di costruire modelli più complessi e accurati, ma anche molto più laboriosi da usare. Richiederanno un po' d'ore d'apprendimento ma sarete facilitati dai video tutorial.

Infine gli strumenti di progettazione via browser offerti dal sito di Ikea [kitchenplanner.ikea.com/IT/UI/Pages/VPUI.htm]: si tratta di risorse molto più rudimentali e parziali, però utili nel caso stiate pensando di arredare la casa ricorrendo all'arcinoto gigante svedese del mobilio. ■

Funziona!

Anche per il 2015 sono stati rinnovati i contributi governativi per le ristrutturazioni degli appartamenti sotto forma del credito d'imposta (in sostanza percepirete i contributi pagando meno tasse). Permettono di recuperare il 50 per cento sulle spese di ristrutturazione, il 50 per cento su quelle di acquisti di mobili contestuali a una ristrutturazione e il 65 per cento sui lavori di riqualificazione energetica degli edifici. Il sito migliore per orientarsi nella materia? Indubbiamente www.casa.governo.it: non solo perché è il più autorevole ma anche perché ben fatto e corredato di tutta la documentazione necessaria. Un sito della Pubblica Amministrazione che funziona: evviva!



Passare il limite

Il senso del limite? Non lo cercate nello spot di 3 Italia sulla nuova ricaricabile che promette tempo illimitato, come la fantasia.

Fantasia, amicizia, tempo. Tutto ciò che è senza limiti nel nuovo spot per promuovere l'offerta lanciata da 3 Italia della nuova ricaricabile *All in one*, che promette minuti e sms illimitati. Sono entrambi personaggi di grande notorietà, in un certo modo complementari e forse proprio per questo sono uniti assieme: uno, il più giovane dei due, è la star internazionale Mika, un simbolo di trasgressività quasi asessuata e simpatica, con le sue movenze da adolescente strambo; l'altro, più adulto, è Raoul Bova, volto storico dell'azienda, caratterizzato in un senso più radicalmente maschile, che può essere definito come un *sex symbol* che non presenta lati inquietanti. C'è tra i due diversità senza frizione. Lo spot è una composizione di varie scene che illustrano tutte un unico contenuto: il concetto di "senza limiti". Che nella fattispecie è fondamentalmente interpretato come la possibilità di soddisfare il desiderio del cliente di non avere

limiti nel tempo concesso dal gestore per le chiamate e gli sms da effettuarsi senza costi aggiuntivi rispetto all'abbonamento. L'offerta di 3 Italia ha come presupposto quella filosofia di *marketing* che prende il nome di *value-for-money*, cioè valore in cambio di denaro che si prefigge di individuare che cosa sia veramente importante per il cliente potenziale. In ogni scena questo valore astratto viene declinato in una forma creativa che lo renda tangibile e attraente. Così, nella prima si vedono arrivare a grandi passi, fino a mettersi l'uno di spalle all'altro, i due personaggi che sbucano dai due lati di uno spazio dominato da uno schermo su cui scorrono dei numeri, mentre la voce *over* di Mika dice: «Se non vuoi avere limiti, allora scegli il numero giusto!». Bova, nella scena seguente, completa la frase dicendo «perché con 3 il tuo mondo non ha limiti», mentre volteggia al centro di una rosa dei venti disegnata sul pavimento, simbolo di un orizzonte aperto in tutte le direzioni. Poi i due (uno vestito di bianco e l'altro di nero, i limiti dello spettro solare) si vedono intenti a gettare secchi di colore su un muro, in una sorta di composizione alla Pollock, mentre la voce *over* di Mika dice «la fantasia è senza limiti». Anche questa frase è completata dalla voce di Bova che dice «l'amicizia è senza limiti», mentre prende sotto braccio il compagno, sorridendo. Ma la frase chiave la pronuncia Mika nella scena seguente, in cui si vede un metronomo posto sul pavimento, e lui disteso accanto che con l'indice imita il movimento della lancetta: «e soprattutto il tuo tempo è senza limiti». Lo spot si chiude con l'immagine di un immenso luna park illuminato, simbolo di un mondo di divertimento magico, come magico è il numero 3, nelle parole conclusive pronunciate in inglese da Mika, a cui appartiene anche, tratta dal suo ultimo album, la canzone che fa da sottofondo: *Staring at the sun*. ■





LA CONVENIENZA A MISURA DI SOCIO

RISERVATO AI SOCI
UNICOOP TIRRENO

DALL'1 AL 30 APRILE

PANTALONI CARRERA

modelli assortiti in gabardina leggera

JEANS CARRERA

5 tasche mod. 700 colori e taglie assortite

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

24,90€



GUANCIALE MEMORY GABEL

con trattamento all'aloè

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 26,00 €

16,90€

**SCONTO
35%**

Modelli saponetta e
doppia onda
Altamente traspirante
Antiacaro
Anallergico
Rigenerante
Atossico
Ecologico

Quality

Home

GUANCIALE TRANSPARENT
MEMORY ALOE

Gabel



BICI TREKKING 28" UOMO/DONNA MY WAY "MAINO"

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

175,00€

Telaio in alluminio
Cambio shimano 18 V
Freni in alluminio V-Brake
Colori disponibili: BLU/SILVER
Prodotte e garantite da Atala Spa



SMART TV 40" SONY

Mod. KDL-40W605B

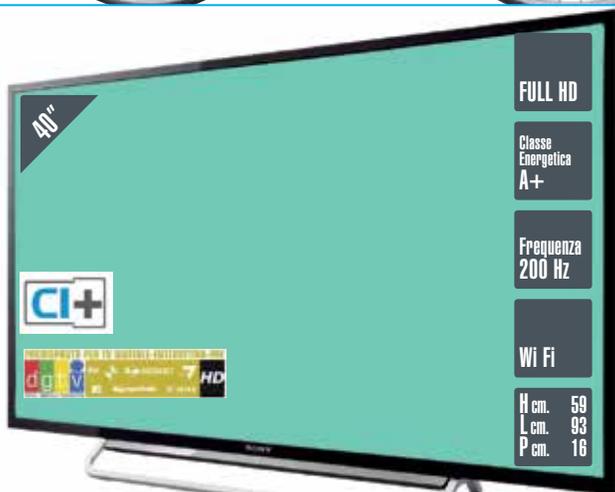
HD con risoluzione di 1920 x 1080 pixel, Motionflow XR

Processore Video X-Reality PRO

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

399,00€

Sintonizzatore digitale DVB-T/T2 HDTV
USB Super Multiformat Play (Foto, Video e Musica)
Clear Audio+ e Bass Reflex Speaker
Wi-Fi Integrato
Funzioni multimedia: Wi-Fi, Skype, DLNA, MHL
Connessioni: 2 USB (di cui 1 rec) + 4 HDMI + 1 Scart



OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA

coop incoop* ipercoop

DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO

* In alcuni minimercati, le offerte soci sui prodotti non alimentari potrebbero essere disponibili esclusivamente su prenotazione.



RISERVATO AI SOCI
UNICOOP TIRRENO

LA CONVENIENZA

DALL'1 AL

PETTO DI POLLO A FETTE COOP
confezione famiglia



PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Anziiché 10,40 €

6,24€
al kg

MASSIMO
5 CONF.
PER OGNI CARTA



SCONTO
40%
ALLA CASSA

POMODORO CILIEGINO
confezione da 1 kg



PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Anziiché 3,32 €

1,99€

la confezione

SCONTO
40%

MASSIMO
10 CONF.
PER OGNI CARTA



4 MOZZARELLE FRESCHE VALLELATA
800 g

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Anziiché 7,80 €

4,68€

5,85 € al kg

SCONTO
40%

MASSIMO
6 CONF.
PER OGNI CARTA



SALMONE NORVEGESE AFFUMICATO FJORD
200 g

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

3,90€

19,50 € al kg

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



GAMBERI ARGENTINI ARBI
congelato a bordo - L2 - 2 kg

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

19,90€

9,95 € al kg

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



TONNO PALMERA ALL'OLIO DI OLIVA
80 g x 12

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

6,89€

7,18 € al kg

MASSIMO
8 CONF.
PER OGNI CARTA



NUTELLA FERRERO
825 g

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

4,10€

4,97 € al kg

MASSIMO
4 PEZZI
PER OGNI CARTA



OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA

* In alcuni minimercati, le offerte soci sui prodotti non alimentari

ENZA A MISURA DI SOCIO

15 APRILE

COCA COLA
1,5 litri x 4

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

3,89€

0,65 € al litro

MASSIMO
6 CONF.
PER OGNI CARTA



SEDIA PAESANA IN FAGGIO COLO
NOCE E SEDUTA IN PAGLIA



PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

Anziché 27,00 €

18,90€

SCONTO
30%



LOGGIA DEL SOLE DOCG LE CHIANTIGIANE
morellino di Scansano/vernaccia di San Gimignano
75 cl

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

3,29€

4,39 € al litro

MASSIMO
8 PEZZI
PER OGNI CARTA
TRA I DUE TIPI



POLACCO SCAMOSCIATO CON LACCI
UOMO/DONNA CARRERA



colori e misure assortite

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

29,90€



LINEA ACCESSORI LETTO IN FASCIATO MT
tessuto 100% puro cotone - angoli rinforzati - grande vestibilità
UN ESEMPIO: 2 copriguanciaie con cerniera 50 x 80 cm

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

3,90€

UN ESEMPIO: coprimaterasso
matrimoniale 165 x 190 cm

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

9,90€

DISPONIBILE ANCHE
NELLE MISURE 1 PIAZZA E
1 PIAZZA E MEZZO



VAPORETTO POLTI
Mod. SV205

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

59,90€

PRONTA IN 40 SEC. - REGOLAZIONE VAPORE
SPIA PRONTO VAPORE - PIANO E CUFFIA IN
MICROFIBRA IN DOTAZIONE.

Vaporetto®

SV 205

SCOPA A VAPORE

Con pochi semplici gesti si trasforma
in un pratico Vaporetto portatile per
pulire velocemente una molteplicità di
superfici: pavimenti, finestre, tappeti,
imbottiti, piastrelle e fughe.



2
IN
1



RISERVATO AI SOCI
UNICOOP TIRRENO

LA CONVENIENZA

DAL 16 AL

VITELLONE COOP
BISTECCHIE

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

Aniché 13,90 €

9,73€

al kg

SCONTO
30%
ALLA CASSA

MASSIMO
10 CONF.
PER OGNI CARTA



POLPO SOTTOZERO
surgelato - 800/1200 g ca.

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

Aniché 16,15 €

9,69€

al kg

SCONTO
40%
ALLA CASSA

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



FRAGOLE
confezione da 1 kg



PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

Aniché 4,48 €

2,69€

la confezione

SCONTO
40%
ALLA CASSA

MASSIMO
10 CONF.
PER OGNI CARTA



SUGO PRONTO AI FRUTTI DI MARE
CONDI SCOGLIO ARBI

surgelato - classico/pomodoro - 450 g

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

2,79€

6,20 € al kg

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA
TRA I DUE TIPI



GRANA PADANO DOP BONI
stagionato 14/16 mesi - 800/900 g ca.

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

Aniché 13,30 €

7,98€

al kg

SCONTO
40%
ALLA CASSA

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA
FRUTTATO GRAN CLASSE CORICELLI

3 litri

11,98€

3,99 € al litro

MASSIMO
4 PEZZI
PER OGNI CARTA



EMMENTAL PRESIDENT
gusto delicato - 250 g

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

1,69€

6,76 € al kg

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



FILETTI DI TONNO YELLOWFIN ORTIZ
ALL'OLIO DI OLIVA

400 g

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

Aniché 11,98 €

5,99€

14,98 € al kg

SCONTO
50%
ALLA CASSA

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA

* In alcuni minimercati, le offerte soci sui prodotti non alimentari

ENZA A MISURA DI SOCIO

30 APRILE

LA CACCIATORA

Montepulciano d'Abruzzo doc/trebbiano d'Abruzzo doc
nero d'Avola terre siciliane igt - 5 litri

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

6,95€

1,39 € al litro

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA
TRA I VARI TIPI



PARISCARPA UOMO/DONNA PUMA

colori assortiti

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

7,90€

6 PAIA



PUMA®

ROTOLONE ASCIUGA TUTTO

TENERELLA

800 strappi

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

3,69€



CARBONELLA DI LEGNA FOCHISTA BBQ

5 kg

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

5,49€

1,10 € al kg



DIXAN LAVATRICE

polvere - vari tipi - 74 misurini - 4,81 kg

liquido - vari tipi - 75 lavaggi - 1,65 litri x 3

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

8,90€

MASSIMO
4 PEZZI
PER OGNI CARTA
TRA I VARI TIPI



BARBECUE A CARBONE TONDO CON RUOTE E

2 RIPIANI LATERALI

dimensioni: 126 x 62 x h 90 cm - dimensioni griglia Ø 59 cm

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

99,90€





**ORA
ABBASSIAMO
I PREZZI**

**DI
ALTRI**

500

PRODOTTI A MARCHIO COOP*

PREZZI BASSI SEMPRE

È UN IMPEGNO QUOTIDIANO, NON UNA PROMOZIONE.



*Il numero dei prodotti può variare a seconda delle dimensioni del singolo punto vendita.