

NATALE

IN CASA COOP

*Convenienza e qualità,
come da tradizione
nei punti vendita
di Unicoop Tirreno.*

Codice cooperativo

■ Il 39° congresso di Legacoop a Roma

Fumata nera

■ L'impatto ambientale dell'agroalimentare

A stretto contatto

■ L'intesa sessuale, fatta di tante sfumature

Giocoforza

■ Guida all'acquisto dei giochi per ragazzi



ALLA CASSA BASTA UN GESTO

Come donare i tuoi punti ai progetti di solidarietà della Cooperativa pag. 31



Stile in tavola, **color**

Collezione di piatti e pirofile Tognana Pearl.



CERCA I PRODOTTI SPEEDY NEI NOSTRI PUNTI VENDITA E ACCELERATI



Piatto fondo 20 cm (3 pezzi)
12 bollini + 3,90 €



Insalatiera 23 cm
12 bollini + 2,90 €



Pirofila rettangolare 33 cm
16 bollini + 7,90 €
Pirofila rettangolare 28 cm
16 bollini + 4,90 €



Piatto piano 27 cm (3 pezzi)
12 bollini + 4,90 €



Piatto frutta/dolce 21 cm (3 pezzi)
12 bollini + 2,90 €



Pirofila ovale 21 cm
16 bollini + 1,90 €
Pirofila ovale 33 cm
16 bollini + 7,90 €

re in cucina.

coop

Unicoop Tirreno

Dal 18 settembre
al 10 dicembre 2014

1 BOLLINO
ogni 15€ di spesa



LA RACCOLTA.

PORCELLANE
Tognana

Completa la tua collezione
acquistando a un prezzo speciale:



Piatto rotondo da portata 30 cm
in vendita a ~~18,50€~~
-30% 12,90 €



Coppette cereali
16 cm (3 pezzi)
in vendita a ~~11,30€~~
-30% 7,90 €



Pirofila ovale 28 cm
in vendita a ~~18,50€~~
-30% 12,90 €

Partecipa al concorso

"Una tavola a regola d'arte"

puoi vincere uno dei **5 weekend per 2 persone**
nello splendido scenario dell'Hotel "Il Griso" sul Lago di Como
e la partecipazione al Corso di "Mise en Place".

Concorso valido dal 18 settembre al 24 dicembre 2014

Montepremi complessivo del concorso pari a 3.050€
Regolamento completo disponibile sul sito www.unicooptirreno.e-coop.it



Immagine esemplificativa

Una cartolina concorso ogni premio ritirato con la raccolta bollini!



SOLO PER TE

**RACCOLTA PUNTI 2014-2015
VALIDA SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

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



PIRELLI



OVINDOLI

Tipologia di pneumatici diametro del cerchio	Punti assegnati per 4 pneumatici
da 18 pollici in su	4.500
17 pollici	2.700
16 pollici	1.400



ACCUMULA

Con Pirelli la Raccolta Punti ha una marcia in più. Più sicurezza, più prestazioni, più punti Coop.

Se sei titolare di una carta SocioCoop e scegli di acquistare pneumatici Pirelli presso i rivenditori autorizzati aderenti all'iniziativa, i tuoi punti aumentano e la tua raccolta prende forza!

L'elenco dei rivenditori autorizzati Pirelli che aderiscono all'iniziativa è disponibile presso i supermercati e gli ipermercati Coop o sul sito www.pirelli.it/coop.

I punti saranno accreditati automaticamente sulla carta SocioCoop entro un mese dall'acquisto. Al momento della prima spesa presso i supermercati e ipermercati Coop, lo scontrino fiscale segnalerà l'avvenuto accredito dei punti. Conserva lo scontrino fiscale emesso dal rivenditore Pirelli a testimonianza dell'acquisto.

Offerta valida fino al 28 febbraio 2015 su acquisti di minimo 4 e fino ad un massimo di 8 pneumatici per singola carta SocioCoop. Iniziativa valida solo per le cooperative aderenti e nel periodo di validità dei rispettivi collezionamenti.

La promozione è riservata ai titolari di carta SocioCoop. Sono esclusi dalla promozione i rivenditori Pirelli, i loro familiari e i possessori di vettura in leasing o appartenente a flotte aziendali. L'iniziativa non è cumulabile con altre promozioni di Pirelli Tyre in essere nello stesso periodo e con i loro partner.

Skipass giornaliero



SPENDI

Buono valido per l'acquisto di uno skipass giornaliero adulti. Scadenza voucher: 30/04/2015. Ingresso gratuito: per i bambini al di sotto di 6 anni (verificare dettagli sul sito internet).

Ovindoli è uno dei 18 paesi più importanti del Parco Sirente-Velino e si trova a 35 km da L'Aquila, nella zona della Magnola.

Le stazioni sciistiche della Magnola offrono impianti di risalita per più di 35 km, serviti da una telecabina a otto posti, seggiovie biposto e triposto, sciovie e un tapis roulant. Gli amanti dello snowboard vengono soddisfatti con un'intera zona dedicata alle loro acrobazie sulla neve nello snowpark con half pipe. La neve è sempre assicurata grazie alla presenza del nuovo, moderno ed efficiente sistema di innevamento artificiale, che assicura la produzione di neve di ottima qualità distribuita e prontamente battuta da cinque moderni macchinari battipista (gatti delle nevi) sempre a disposizione.

La nuova telecabina ad ammortamento automatico da otto posti a sedere permette l'arroccamento in soli tre minuti. All'arrivo della telecabina Le Fosse, a 1.800 m di quota, è aperto il nuovo rifugio albergo Anfiteatro, con bar, ristorante e solarium.

Novità della stagione: nuova seggiovia esaposto Fontefredda-Montefreddo.

Contatti:

Piazzale Magnola, 69
67046 - Ovindoli (AQ)
Tel. 840.000.900

info@montemagnola.191.it / www.ovindolimagnola.it

Sentire bene mantiene giovane il cervello



L'impatto della perdita dell'udito sulla qualità della vita



Dott.ssa **GIORGIA PERI**
Audioprotesista
Responsabile Formazione Audin

Oggi sappiamo che tra le difficoltà uditive e declino cognitivo esiste una comprovata relazione.

Un grave deficit uditivo è in grado di aumentare fino a 5 volte il rischio di sviluppare con l'età deficit cognitivi importanti. Dobbiamo quindi intervenire molto

tempestivamente sul danno uditivo attraverso precoci test dell'udito e moderni apparecchi acustici in modo da contrastare il più possibile il decadimento della memoria, la fatica ad assimilare concetti nuovi, essere mentalmente meno reattivi, in presenza di una

perdita uditiva sono oggi tutti possibili indicatori di un 'impigritimento' del cervello. Occorre porvi rimedio mantenendo la mente allenata grazie all'uso di moderni apparecchi acustici, che sono di fatto invisibili e disponibili a tutti i livelli di prezzo.

Invisibile e senza fili è la nuova tecnologia

C'erano una volta apparecchi acustici ingombranti, evidenti dall'esterno e che creavano un certo imbarazzo per la loro visibilità. Questi apparecchi sono ormai obsoleti, soppiantati da quelli di ultima generazione.

Le nuove frontiere sono i micro apparecchi "Open" dotati di Intelligenza Artificiale e di tecnologia Bluetooth®. L'Intelligenza Artificiale fa sì che i nuovi apparecchi possano focalizzar-

si sulla voce, che riguadagna chiarezza, mentre attenuano i rumori che provengono alle spalle. La configurazione "Open" consente di lasciare l'orecchio libero evitando il senso di occlusione e l'accumulo di cerume.

I nuovi apparecchi Open sono come "Lenti Acustiche" invisibili quando indossate, perché grazie alle loro dimensioni, possono di norma essere collocate direttamente nel condotto

uditivo esterno, non provocano alcun fastidio, non fischiano e non tradiscono la loro presenza.

La tecnologia Bluetooth® consente ai nuovi apparecchi acustici proposti da Audin di collegarsi senza fili a telefoni fissi, a cellulari, computer, TV, trasformando gli apparecchi acustici in cuffiette senza fili, personalizzate.

Le telefonate ed il suono della TV o della musica, si ricevono direttamente senza fili, nei propri apparecchi acustici. Infine, per chi ha bisogno di usare due apparecchi acustici, uno per ciascun orecchio, una speciale micro antenna nascosta negli

Il chip, cuore tecnologico del nuovo apparecchio



apparecchi fa sì che questi "parlino" fra loro senza fili, ricostruendo l'udito stereofonico e bilanciato a 360°. Queste rivoluzionarie soluzioni possono tranquillamente ed efficacemente essere per tutti, a qualsiasi età, in qualsiasi situazione, senza imbarazzi.

CONDIZIONI SPECIALI RISERVATE AI

AUDIN

Eccellenza per l'udito

CENTRO Via V. Veneto, 7 - Tel. 06.485546

MONTEVERDE Cir.ne Gianicolense, 216 A/D - Tel. 06.53272336

SAN GIOVANNI Via Gallia, 59/63 - Tel. 06.77209344

SALARIO/TRIESTE Viale Somalia, 184/186 - Tel. 06.86205134

TUSCOLANO Via F. Stilicone, 217/219 - Tel. 06.76988107

PRATI/TRIONFALE Via Cipro, 8 F/G - Tel. 06.62288288

PRENESTINO/TOR DE SCHIAVI Via Anagni, 100 - Tel. 06.62275454

Numero Verde
800.167171

Contatta subito il centro Audin a te più vicino

www.audin.it

SOCI coop

- **Check up gratuito dell'udito**
- **Sconto 15% soci coop** (come da convenzione)
- **Garanzia kasko 36 mesi**
- **Copertura smarrimento e furto 36 mesi**
- **Apparecchio di cortesia** (in caso di riparazione)
- **Prova gratuita di 30 gg** (senza impegno di acquisto)
- **Forniture ASL e INAIL** (a gli aventi diritto)
- **Consulenza gratuita a domicilio**
- **Finanziamenti e pagamenti personalizzati**

esprimersi in libertà

► **Natale 5 cent**

5 cent

**CHIAMATE E MESSAGGI.
I VANTAGGI COOPVOCE
SENZA COSTI FISSI.**

Offerta attivabile dal
20 Novembre 2014 al 15 Gennaio 2015



Scopri le offerte CoopVoce su
www.coopvoce.it

- **SMS & Chiamate a 5 cent al minuto verso tutti**
- **SMS & Chiamate a 1 cent al minuto verso tutti i numeri CoopVoce per chi è Socio Coop**
- **Per sempre**
- **IN PIU' puoi attivare Web 1 Giga a soli 4€ al mese**

coopvoce

Comunicare è semplice.

Condizioni della promozione: La tariffa promozionale "5 cent", valida per chi porta il numero in CoopVoce dal 20 Novembre 2014 al 15 Gennaio 2015, permette di parlare a 5 cent al minuto ed inviare SMS a 5 cent verso tutti i numeri nazionali di rete fissa e mobile (sono escluse le numerazioni a sovrapprezzo ed il traffico roaming). È previsto uno scatto alla risposta di 5 cent e la tariffazione è a scatti anticipati di 30 secondi da 2,5 cent. La tariffa promozionale è attivabile, nello stesso periodo, anche dai già clienti con un costo di attivazione pari a 9€, che verrà scalato dal credito residuo della SIM. Tutti coloro che hanno attiva "5 cent" e sono Soci Coop, potranno attivare, in più, presentando in un punto attivazione CoopVoce la propria tessera Socio Coop, l'esclusiva promozione "1 cent" che permette per sempre di parlare a 1 cent al minuto, tariffato al secondo e senza scatto alla risposta, ed inviare SMS a 1 cent verso tutti i numeri CoopVoce. In più, per coloro che sottoscrivono la tariffa "5 cent" è possibile attivare l'offerta "Web 1 Giga senza limiti" al costo di 4€ al mese. Per maggiori dettagli su tutte le offerte visita il sito www.coopvoce.it



Cambiare **rotta**

La navigazione a vista non è un male quando c'è la nebbia o domina l'oscurità. Il nocchiero esperto sa bene come muoversi in circostanze avverse contando solo sulla propria esperienza, il fiuto e un po' di fortuna. La navigazione a vista è un problema quando non si sa dove andare, si è miopi e non si possiedono lenti adeguate per leggere la realtà e agire in vista di un obiettivo chiaro. Che l'Europa sia nelle mani di un ammiraglio senza mappe nautiche è più che una sensazione. Quasi 8 anni di crisi sono un periodo di tempo abbastanza lungo per decifrare e valutare le politiche messe in atto nell'Europa

non hanno prodotto più occupazione né in Italia né negli altri paesi di quello che è ormai il meridione d'Europa. Le cose non vanno meglio se prendiamo in considerazione il mitico *Pil* che, ogni anno, smentisce le previsioni di crescita, sia pure moderatamente ottimistiche, di governi e istituzioni europee. Intanto l'austerità, di cui fanno le spese soprattutto i paesi mediterranei, continua a causare depressione economica accentuando la spaccatura già in atto nell'eurozona e condannando un'intera generazione di "meridionali" europei alla disoccupazione o alla precarietà del lavoro e della vita.

Per non portare a sbattere un'Europa sempre più divisa in due a causa delle miopi politiche di austerità che penalizzano soprattutto i paesi mediterranei. Ripartire dal nobile progetto europeista di Altiero Spinelli, per un'Europa dei popoli.

dell'euro e le sue conseguenze. La più evidente delle quali è che si va accentuando il divario tra aree forti e aree deboli del continente, riproducendo su scala europea lo storico dualismo Nord-Sud tipico del nostro paese. Vediamo alcuni dati a riprova

del fatto che siamo di fronte a quella che il Premio Nobel Paul Krugman ha definito la "mezzogiornificazione" europea. Fra il 2008 e il primo semestre del 2014 Italia, Portogallo, Francia, Spagna e Grecia hanno perso quasi 7 milioni di posti di lavoro. Nello stesso periodo in Germania l'occupazione è aumentata di 1 milione e mezzo di unità. E chi il lavoro ce l'ha non se la passa certo meglio. L'indice di protezione del lavoro calcolato sulla base dei dati Ocse è letteralmente crollato nei paesi più esposti alla crisi. Solo l'Italia, negli ultimi 25 anni, ha ridotto le tutele sul lavoro del 40 per cento e con il famoso *Jobs act* c'è da aspettarsi un ulteriore calo. Per far ripartire l'economia, si dice. Purtroppo le evidenze empiriche, certificate dall'autorevole *Fondo Monetario Internazionale*, attestano che flessibilità e precarizzazione del lavoro

A questo punto il bravo nocchiero dovrebbe invertire la rotta, aggiornare le mappe, rifare i calcoli e inforcare il binocolo per cercare di vedere più lontano perché, continuando così, è probabile che porti a sbattere prima la moneta unica e poi il mercato comune, con tutti i passeggeri a bordo, cioè noi. Per non parlare del naufragio del nobile progetto di Altiero Spinelli – di cui questa Europa non è che la negazione – dal quale, invece, bisognerebbe ripartire per costruire un'Europa di popoli solidali e fratelli che progrediscono insieme verso un futuro dove al primo posto ci siano i diritti sociali, a partire dal sacrosanto diritto al lavoro, un rinnovato modello di *welfare* che funzioni, una distribuzione della ricchezza più equa, meno ingiustizie e meno disuguaglianze. ■



Altiero Spinelli
autore del Manifesto
per un'Europa
Libera e Unita.

ROBERTO
MILANO - 40 ANNI
FORD FOCUS

Classe di merito 1
Assicurato senza sinistri negli ultimi 5 anni

CON LINEAR
SPENDE PER LA SUA
RC AUTO
226 €*

E GRAZIE ALLA GUIDA
LIBERA PUÒ FAR GUIDARE
TUTTI I SUOI AMICI!

+
PER I SOCI **coop**
FINO A **2.000**
PUNTI SULLA
TESSERA
ALL'ACQUISTO
DI UNA POLIZZA
AUTO.
Leggi il regolamento dell'iniziativa
su www.linear.it/coop
Iniziativa valida solo per le cooperative aderenti.

Fai un preventivo su www.linear.it/coop o al numero verde 800-375445

INCOMPARABILE LINEAR

Oltre al prezzo conveniente LINEAR ASSICURAZIONI OFFRE MOLTO DI PIÙ.

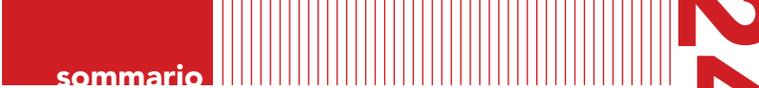
- + Guida libera
- + Assistenza online e al telefono
- + Consulenza medica di eccellenza



Linear
ASSICURAZIONI ONLINE

*Premio comprensivo di Assistenza stradale riferito ad un uomo di 40 anni senza familiari conviventi di età inferiore ai 26 anni in classe CU1 da almeno 1 anno senza sinistri negli ultimi 5 anni. Autoveicolo Ford Focus 1.0 benzina, percorrenza media 10.000 km annui, massimale 25 milioni unico.

Comunicazione finalizzata al collocamento di contratti assicurativi. Prima della sottoscrizione leggere il fascicolo informativo su www.linear.it, nella sezione "le polizze".



nuovoconsumo

IL MENSILE PER I SOCI DI UNICOOP TIRRENO

Direttore responsabile

Aldo Bassoni

In redazione

Rita Nannelli

Segretaria di redazione

Lisa Maccanti

Hanno collaborato a questo numero

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

242

dicembre 2014

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. 0565/24282
fax 0565/24210
nuovoconsumo@unicooptirreno.coop.it

Editore

Vignale Comunicazioni srl

Pubblicità

Vignale Comunicazioni srl
cell. 3387382948
fax 0565/252531
sergio.iacullo@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 prevista: 190.429 copie
Chiuso in tipografia il 19/11/2014



Font utilizzate

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

sommario

7 Il punto
Aldo Bassoni
Cambiare rotta

- contatti**
- 10** Fermo posta
 - 11** Coop risponde
 - 12** Chi protegge il cittadino
 - 12** Previdenza
 - 13** Benestare

- firme**
- 14** Salvatore Calleri
Lezione pratica
 - 15** Gabriele Salari
Per scelta
 - 16** Tito Cortese
Libero sindacato in libero stato
 - 17** Giorgio Nebbia
Canto del gallo
 - 18** Mario Tozzi
Stato di allerta
 - 19** Massimo Montanari
Carte in tavola
 - 69** Gianna Martorella
Oltre al capo... danno la beffa
 - 78** Giovanni Manetti
Termine di paragone

- attualità**
- 20** La notizia
Aldo Bassoni
Codice cooperativo
 - 23** Primo piano
Aldo Bassoni e Rita Nannelli
Natale in casa Coop
 - 28** Expo 2015
Claudio Strano
Quadri di un'esposizione
 - 46** Inchiesta
Patrice Poinssotte
Fumata nera

- soci**
- 31** **Alla cassa basta un gesto**
 - 34** **Segnale radio**
 - 36** **Alla grande**
 - 42** Per voi soci
 - 79** Convenienza

- salute**
- 50** **Troppo condimento**
Ersilia Troiano
 - 51** **Faccende domestiche**
 - 52** **A stretto contatto**
Barbara Bernardini
 - 53** **Sani & salvi**

- prodotti**
- 54** **A portata di mano**
Filippo Orlando
 - 56** **Giocoforza**
Roberto Minniti
 - 58** **Un salto da Tea**
Daniele Fabris
 - 59** **Eco sistema**
 - 60** **Di gusto moderno**
Silvia Inghirami
 - 61** **Presidi Slow Food**
 - 62** **Alla corte dei Papi**
Eleonora Cozzella
 - 64** **Menu di polenta**
Paola Ramagli
 - 67** **A tavola con i bambini**

- enneci**
- 70** **Mal di festa**
Rita Nannelli
 - 71** **Tempi moderni**
 - 72** **Libro aperto**
Jacopo Formaioni
 - 73** **Scienza infusa**
 - 74** **Nuova generazione**
Barbara Autuori
 - 75** **Le vite degli altri**
 - 76** **Vita da cani**
Maria Antonietta Schiavina
 - 77** **Triplavù**



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

Vederci chiaro

Vorrei associarmi al pensiero espresso dalla signora Martina in questa rubrica, nel numero di ottobre della vostra utile rivista, ovvero mi chiedo perché Coop permetta l'olio di palma, così dannoso per la salute, in una linea a marchio di così alto livello come Viviverde e anche Fior fiore. Mi dico: ma se Coop è così attenta agli ogm perché non lo è anche con altro? Perché non cambiate olio? Per me siete il miglior supermercato che si possa desiderare, attento e di qualità, con qualche piccola pecca.
Titti Vergona, via e-mail

Ritengo come socia che la Coop debba rafforzare la sua politica di educazione alimentare e allo stesso tempo la sua politica d'intervento positivo sull'ambiente. Ma certe sue logiche industriali non mi convincono affatto. Devo riprendere il discorso sugli oli tropicali, che sono grassi saturi:

poiché c'è il dubbio fondato che possano essere dannosi per la salute. Il principio di precauzione dovrebbe comunque vincere sugli interessi industriali, altrimenti il sospetto è che il loro uso si debba più che altro ai loro costi bassi, che garantiscono maggiori profitti. D'altra parte molte case produttrici attente al problema li hanno sostituiti con l'olio extravergine d'oliva e l'olio di girasole (grassi insaturi), senza per questo andare fallite, anzi. Ma non è solo questo: la produzione dell'olio di palma comporta gravissime forme di deforestazione: se avete ospitato l'incredibile articolo di Tozzi sulla pianura pontina che, di fatto, avrebbe preferito rimanesse vergine con tutta la sua biodiversità (compresa la malaria...), adesso non potete avallare la deforestazione perché mantiene più a lungo le merendine.

Cinzia Ercoli, via e-mail

La criminalizzazione di alcuni alimenti procede spesso come uno schiacciasassi: per inerzia. A solo titolo di esempio nei prodotti Viviverde l'olio di palma non c'è. E quando una convinzione si radica nella testa della gente non c'è verso di rimuoverla. Malgrado questo, continuiamo a provarci. Lasciamo perdere perché viene usato l'olio di palma in alcune preparazioni industriali. Ne abbiamo parlato più volte. Chiediamoci invece se davvero gli acidi grassi saturi (che si trovano in abbondanza anche in molti cibi



nostrani come carne e burro) fanno bene o fanno male. Vale la pena ricordare che secondo studi recenti emergerebbe non solo un ridimensionamento del ruolo negativo degli acidi grassi saturi nella dieta ma, nel caso del palma, sarebbe dimostrato un effetto positivo proprio dell'acido palmitico in quanto ricco di alcune sostanze antiossidanti quali carotenoidi, tocoferoli e tocotrienoli. Ovviamente, come diceva Paracelso, in natura tutto è veleno, dipende dalle dosi. Quindi è per questo che la scienza della nutrizione suggerisce di non eccedere con questo tipo di grassi. Per aiutare il

consumatore a scegliere, Coop indica da sempre in etichetta la composizione dei grassi utilizzati, senza nascondersi dietro la generica formula "grassi vegetali o margarine vegetali", per altro legalmente consentita. Questo in linea con la politica di trasparenza Coop tesa a consentire una scelta consapevole da parte del consumatore che, altrimenti, si potrebbe trovare ad acquistare prodotti privi di olio di palma... ma solo in etichetta.

La deforestazione a causa della coltivazione di palme da olio, invece, è un problema serio. Ma anche qui Coop si distingue per aver aderito alla campagna di Greenpeace (di cui anche Nuovo Consumo a suo tempo ha parlato), chiedendo a tutti i fornitori per i prodotti a marchio di sospendere l'approvvigionamento di olio di palma di provenienza indonesiana, in assenza di garanzie concrete sulla gestione sostenibile delle coltivazioni di palma. Per quanto riguarda l'articolo del professor Tozzi, rimando alla sua risposta pubblicata sul numero di ottobre di Nuovo Consumo.

Aldo Bassoni

Idea fissa

Ho letto l'articolo dedicato al cibo su Nuovo Consumo di novembre, il cui titolo "Idea fissa" è altamente

esemplificativo. Faccio parte di un'associazione, onlus A.gen.d.a., da poco costituita e operante nel campo del sostegno alla genitorialità in relazione ai disagi giovanili,

soprattutto quelli riguardanti i disturbi alimentari. A.gen.d.a. è una costola dell'Aba di Fabiola De Clercq, che più di vent'anni fa ha cominciato, e allora davvero in solitudine, a portare alla luce tutti i disagi collegati al cibo con le loro contraddizioni irrisolvibili fra "un'estetica della magrezza e una bulimia consumistica" (riporto le parole del vostro articolo... temi di dibattito di tanti nostri incontri serali). Questo numero della rivista ha consolidato in tutti noi membri di A.gen.d.a. la convinzione che Coop è impegnata su questo fronte, in molteplici progetti nel campo dell'alimentazione, dalla promozione al consumo consapevole ai contributi dati alle fiere dedicate alle economie solidali e sostenibili.

via e-mail



Brutti ma buoni

11

Vorrei sapere come vengono gestiti a fine giornata i prodotti invenduti. Perché non ci date la possibilità di acquistarli a prezzi ribassati?

La ringraziamo per questa richiesta che ci offre la possibilità di parlare di un progetto importante che Unicoop Tirreno

ha creato già dal 2004. I dipendenti dei vari punti vendita, infatti, individuano e mettono da parte quei prodotti alimentari a cui lei fa riferimento e che la normativa commerciale reputa invendibili pur mantenendo le caratteristiche igienico-sanitarie per essere consumati. Ecco qualche esempio di merci "brutte ma buone": barattoli ammaccati ma integri, confezioni con le etichette strappate, prodotti vicini alla scadenza. Si tratta soprattutto di merendine, pasta, omogeneizzati, succhi di frutta, yogurt, biscotti, riso, olio, scatolame, a cui si aggiungono abbigliamento, detersivi e giocattoli. Di recente inoltre abbiamo introdotto procedure che prevedono la gestione di alcuni prodotti di forneria e gastronomia. Tutti questi articoli vengono poi donati ad alcune onlus individuate nel territorio, una seconda vita che ha per noi un grandissimo valore anche se non di natura commerciale.

BUON FINE

Chiave di lettura

Utilizzo il Salvatempo, ma se scatta sempre la rilettura in realtà diventa una perdita di tempo.

Il tema delle riletture è uno degli argomenti più affrontati quando si parla del Salvatempo.

Il sistema prevede, infatti, statisticamente e in maniera del tutto casuale un certo numero di riletture sulle spese effettuate. È importante chiarire che si tratta di una procedura indispensabile finalizzata a verificare il corretto utilizzo dello strumento da parte di chi fa la spesa. Queste procedure vengono applicate a tutela non solo della Cooperativa, ma anche dei soci che spesso sbagliano a loro danno. Al momento della richiesta di utilizzo del Salvatempo viene chiesto al socio di sottoscrivere un contratto nel quale viene esplicitata la modalità d'utilizzo.



Vino al vino

Ho acquistato on line due casse di vino campano Doc da regalare, ma al destinatario è stata recapitata solo una cassa di un vino, tra l'altro, meno pregiato. Ho segnalato la difformità all'azienda, senza alcun esito. Cosa posso fare?

Il bene consegnato è difforme da quello ordinato, perciò avrebbe diritto a richiedere che la consegna venisse ripetuta in modo da ricevere la seconda cassa del vino acquistato e mai consegnato e che fosse vino campano Doc. Il tutto a fronte della riconsegna della cassa di vino difforme, senza oneri a suo carico. La informiamo che, per risolvere bonariamente la



controversia insorta, potrà attivare una procedura di conciliazione paritetica. Le associazioni dei consumatori maggiormente rappresentative e Net-comm, il consorzio delle imprese dell'e-commerce, hanno di recente sottoscritto un regolamento di conciliazione, volto alla definizione bonaria dei conflitti insorti tra le parti. Visto il fenomeno sempre crescente del commercio elettronico, le imprese un po' alla volta stanno aderendo a questo regolamento, dimostrando così di voler risolvere i problemi senza ricorrere alle vie legali e fidelizzando i clienti. Per attivare la procedura di conciliazione, per prima cosa, dovrà accedere al sito di Net-comm e verificare se l'azienda vinicola in questione ha già aderito al regolamento e poi dovrà rivolgersi a CittadinanzAttiva o a una delle 19 associazioni firmatarie, per ricevere assistenza in fase conciliativa.

Info

Net-comm www.consorzionetcomm.it

CittadinanzAttiva www.cittadinanzattiva.it

Claudia Ciriello

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

previdenza a cura di LiberEtà e-mail: redazione@libereta.it

Che cosa c'è di bonus?

Sono un'artigiana e aspetto un bambino. Vorrei sapere se ho diritto anch'io al bonus bebè?

Sì, se è in regola con il versamento dei contributi all'Inps. In questo caso ha diritto a un periodo indennizzabile di 2 mesi prima della data del parto e 3 mesi successivi alla stessa data per un periodo complessivo di 5

mesi (non è richiesta l'astensione obbligatoria dal lavoro).

Nel caso d'adozione o affidamento la lavoratrice autonoma ha diritto a 3 mesi di bonus successivi alla data d'ingresso del bambino nella famiglia. Per prendere il bonus, però, il bambino non deve aver superato, all'atto dell'adozione o affidamento, i 6 anni d'età nel caso di adozione o affidamento preadottivo di bambini italiani; i 18 anni d'età nel caso d'adozione

Lotte intestine

Ho iniziato a seguire un regime alimentare molto ricco di verdura, sia cotta che cruda. Purtroppo la mia funzione intestinale si è un po' bloccata e sono costretta a ricorrere a dei lassativi. Ma le verdure non dovrebbero aiutare a combattere la stitichezza?

di solito si risolve spontaneamente dopo un po' di tempo. Ma prestare eccessiva attenzione a una funzione fisiologica che, per sua natura, è regolata in modo autonomo spesso ne altera il funzionamento

Quando cambiamo all'improvviso la nostra alimentazione può capitare di avere qualche episodio di stitichezza che

in senso opposto a quello desiderato. Sappiamo bene che, se andiamo a letto con l'ardente desiderio di addormentarci in fretta, rimaniamo insonni per tutta la notte oppure, se cominciamo a prestare attenzione al nostro battito cardiaco, il cuore inizia a battere più velocemente. Riguardo alle verdure, esse contengono il 90-95 per cento d'acqua e il 2-3 per cento di fibra. Quest'ultima è, però, del tipo solubile e viene fermentata dai batteri intestinali.

Dolce come il miele

È meglio dolcificare con lo zucchero o con il miele?

Sicuramente è da preferire il miele, perché è un vero e proprio alimento che contiene numerosi nutrienti. L'elevato contenuto di glucosio e il fruttosio gli conferiscono il caratteristico sapore dolce e dato che il potere dolcificante del fruttosio è superiore rispetto a quello del saccarosio (lo zucchero da tavola), possiamo utilizzarne meno risparmiando un po' di calorie. Il saccarosio è un composto molto raffinato e non contiene nessun altro nutriente: si dice, infatti, che trasporta solo "calorie vuote". Il miele, invece, presenta numerose vitamine (A, E, K, C, vitamine gruppo B) e oligoelementi (ferro, iodio, manganese, rame ecc.), ma anche degli antibiotici naturali che lo rendono utile nel contrastare le affezioni alla vie respiratorie. Va consumato con moderazione, soprattutto dalle persone che presentano problemi di glicemia alta dovuta a insulino-resistenza.

Questo tipo di fibra è utile per molte cose, ma non ha un effetto diretto sulla nostra evacuazione. Molto più utile è la fibra insolubile, non fermentabile, come la crusca del grano o dell'avena. Essa raggiunge inalterata l'ampolla rettale e, poiché favorisce la ritenzione d'acqua, rende le feci morbide e voluminose, innescando lo stimolo meccanico alla defecazione. Concludendo le consiglio di utilizzare per qualche tempo un integratore di crusca da assumere la mattina e, nel caso avesse bisogno di un lassativo non aggressivo per l'intestino, le consiglio il mannitolo.



o affidamento preadottivo di minori stranieri. In caso d'interruzione di gravidanza spontanea o volontaria verificatasi non prima del terzo mese la lavoratrice ha diritto a solo 30 giorni d'indennità.

L'indennità è pari all'80 per cento delle retribuzioni convenzionali giornalieri, stabilite anno per anno per legge. Per le lavoratrici artigiane la retribuzione convenzionale giornaliera, con riferimento agli eventi per

i quali il periodo indennizzabile abbia inizio nel 2010, è pari a 38,99 euro. Per le commercianti la retribuzione convenzionale giornaliera è pari a 34,17 euro.

Per le coltivatrici dirette, colone, mezzadre, imprenditrici agricole professionali la retribuzione convenzionale giornaliera è pari a 38,69 euro.

L'indennità viene pagata direttamente dall'Inps e non è liquidabile prima del parto.

ora legale di Salvatore Calleri



Lezione pratica

Regole chiare per un'antimafia, che agisce concretamente ogni giorno, ben diversa da quella "a parole".

Si torna a parlare con la massima attenzione, a mio avviso finta, dei cosiddetti professionisti dell'antimafia e pertanto, essendo un fervido sostenitore dell'antimafia praticata in modo quotidiano, mi permetto di stilare alcune regole basilari per non incorrere in errori grossolani come spesso capita nel mondo dell'informazione, soprattutto sul *web*. **Prima regola:** quando un sito *web* "urla" su argomenti che riguardano la lotta alla mafia iniziando a fare mezze battute e polemiche con un utilizzo di terminologia aggressiva antimafiosa, ma che punta a colpire in realtà la vera antimafia pratica, è necessario verificare dove ha sede la testata, di chi è la proprietà e chi la finanzia. Inoltre non bisogna fidarsi in automatico delle notizie che si trovano su internet, ma vanno verificate. **Seconda regola:** quando qualcuno prova a far passare per icone antimafia i figli dei pentiti oppure i figli dei mafiosi che dicono di essere diversi dai loro padri bisogna stare in guardia.

Rispettare chi cambia idea è doveroso, riceverne lezioni di antimafia no. E il loro patrimonio creato con i soldi della mafia va colpito lo stesso. I pentiti vanno accolti per la loro uti-

lità nella lotta contro la mafia e premiati per questo, ma solo per questo. Di nuovi Peppino Impastato, quello sì un vero antimafioso, all'orizzonte non se ne vedono.

Terza regola: testimoni di giustizia che vengono spesso dimenticati sono, invece, da valorizzare molto di più e, a differenza della categoria di cui si è detto sopra, spesso pagano direttamente il loro impegno con gli enormi disagi che subiscono personalmente. **Quarta regola:** l'antimafia praticata lavora duramente, spesso in silenzio, a volte in modo molto rumoroso. Di solito è scomoda per gli antimafiosi urlanti e per il sistema di potere in quanto mira alla sua destrutturazione. L'antimafia praticata redige i *report* sulle infiltrazioni mafiose nelle ex isole felici dove esiste l'"automertà". **Quinta regola:** l'antimafia urlante oggi rischia, contestando l'antimafia praticata, di essere utile idiota della mafia del Terzo Millennio o del *web 2.0* favorendo quel clima di sospetto basato sul fuoco amico. Ossia la mafia potrebbe utilizzare l'antimafia urlante per delegittimare l'antimafia praticata. **Sesta regola:** quando nel movimento antimafia spunta un nuovo nome, bisogna sempre verificare con freddezza chi è e quale storia personale ha dietro le spalle. Spesso la falsa informazione specula su queste nuove figure. Al contrario l'antimafia praticata, quando c'è qualcuno da proteggere, lo fa davvero non lasciandolo solo. ■



Per scelta

15

Dalla parte delle rinnovabili e del pianeta, la scelta della Lego di non promuovere più sui suoi prodotti il marchio Shell, che continua a trivellare l'Artico alla ricerca di petrolio.

Poche righe sul proprio sito per annunciare che la *Lego* si impegna a “non rinnovare il contratto di co-promozione con *Shell*”. La decisione arriva in seguito alla campagna di mobilitazione condotta da *Greenpeace*, attraverso la quale più di un milione di persone ha chiesto a *Lego* di non promuovere più il marchio *Shell*, a causa dei suoi propositi di trivellare l'Artico alla ricerca di petrolio. A differenza di quella di *Shell*, la politica aziendale *Lego* prevede

l'impegno a produrre più energia rinnovabile di quella necessaria, l'impegno a eliminare gradualmente il petrolio dai suoi prodotti e – in collaborazione con i suoi *partner* – a lasciare un mondo migliore alle generazioni future. «Questo è un brutto colpo per *Shell*, che ha bisogno di *partner*

come *Lego* per ottenere rispettabilità e riparare ai danni che ha subito il marchio dopo le ultime disavventure artiche. La fine della collaborazione con *Lego* dopo cinquant'anni dimostra chiaramente che questa strategia non può funzionare – commenta **Ian Duff**, responsabile della campagna *Artico* per *Greenpeace* –. Il vento sta cambiando per i colossi delle fonti fossili, per i quali l'Artico è un territorio perfetto da sfruttare invece che da proteggere». Il disastro della piattaforma petrolifera *Kulluk*, che nel dicembre 2012 ha fatto naufragio sulle coste di un'area protetta in Alaska, ha dimostrato la leggerezza e l'incapacità operativa di *Shell* nelle condizioni estreme dell'Artico. *Iceberg* giganti e mari in tempesta rendono la navigazione e le trivellazioni petrolifere a queste latitudini estremamente rischiose. Numerosi rapporti ufficiali confermano che una perdita di petrolio nell'Artico sarebbe impossibile da ripulire con conseguenze devastanti per un ecosistema fragile che ospita migliaia di specie uniche. Nonostante ciò, il 28 agosto 2014 *Shell* ha presentato all'amministrazione americana nuovi piani per esplorazioni petrolifere al largo dell'Alaska, a dimostrazione che l'azienda è pronta a portare avanti i suoi piani di trivellazione già nell'estate 2015. ■

Gabriele Salari
ufficio stampa Greenpeace



ever green di Stefano Generali

Controllo di volo

Proteggere gli animali a rischio estinzione grazie alle tecnologie più innovative. È questo l'obiettivo che si è posto il gruppo di ricercatori austriaci Waldrappteam nel progettare una nuovissima app per telefonini e tablet che consente di seguire le rotte degli uccelli migratori. All'interno dell'app gli utenti possono caricare foto e postare avvistamenti, inviando i dati ai ricercatori. Il progetto animal tracker, al quale collabora anche la celebre studiosa del comportamento degli scimpanzé Jane Goodall, ha coinvolto anche Federaccia e Confederazione Toscana della caccia, chiamate a collaborare per difendere dal bracconaggio le specie migratrici minacciate d'estinzione.

Liscio come l'olio

Uno dei più grandi produttori di aerei del mondo, la Boeing, sta spingendo decisamente nel campo della ricerca per trovare combustibili alternativi e sostenibili. Dopo poche settimane dall'annuncio della collaborazione con la South African Airways per la produzione di carburante dalle piante di tabacco, la Boeing ha spiazzato i concorrenti lanciando un progetto pilota per trasformare l'olio da cucina usato in fuel jet in partnership con la cinese Commercial Aircraft Corp. Un modo per trovare una soluzione anche al problema dello smaltimento degli oli esausti, provenienti soprattutto dai ristoranti, che nelle metropoli cinesi ha assunto dimensioni gigantesche.



Libero sindacato in libero stato

16

Il ruolo fondamentale e autonomo del sindacato lungo tutto l'arco della vita democratica italiana. Ma oggi c'è chi lo considera d'intralcio sulla via del rinnovamento.

La costituzione della repubblica italiana afferma che "l'organizzazione sindacale è libera". Libero può voler dire tante cose: sicuramente lo si dice di chi non dipende da altri, di chi assume in autonomia le proprie decisioni. Nella nostra repubblica (che è democratica, precisa sempre la costituzione) il sindacato è dunque libero, nel senso che non agisce alle dipendenze né per conto di nessuno, se non dei lavoratori che rappresenta. Sembrano cose ovvie, ma non lo sono sempre né dovunque. In Italia, tanto per non andare lontano, fino a una settantina d'anni fa, sotto il fascismo, il sindacato dipendeva dal partito di regime e dal governo che ne era espressione; negli stati comunisti dell'Europa orientale, fino a meno di tre decenni addietro, il sindacato era ugualmente dipendente dal partito di regime e dal governo che ne era espressione: e in uno di essi, la Polonia, fu proprio l'organizzazione di un sindacato libero, indipendente dal governo, che annunciò la fine del totalitarismo e aprì la strada della democrazia. Ancora oggi, nel paese più popoloso del mondo ed economicamente *leader*, la Cina, pur in regime di mercato il sindacato non è affatto libero di contrastare con tutti i mezzi democratici, nell'interesse dei lavoratori, né la politica economica e sociale del governo né le decisioni degli imprenditori.



È opportuno ricordarlo nel momento in cui in Italia c'è chi addita il sindacato come una sorta d'intralcio sulla via del rinnovamento, della crescita economica, del progresso sociale. Con tutti i difetti e le responsabilità negative che il sindacato può avere, come del resto ogni soggetto individuale o collettivo, va detto che questo tipo di polemica ideologica appare chiaramente strumentale, in linea con la polemica indiscriminata contro i partiti che negli ultimi due decenni ha seminato solo confusione e disgregazione nella politica italiana. Naturalmente gli italiani alla fine sanno distinguere, e non è un caso se all'ultima consultazione elettorale, quella per il Parlamento europeo, si è avuta la più alta concentrazione di voti per un singolo partito da sessant'anni a questa parte. Del sindacato si vorrebbe oggi far dimenticare il ruolo fondamentale svolto lungo tutto l'arco della nostra vita democratica e segnatamente nei suoi momenti chiave: dalla ricostruzione dopo il disastro della guerra voluta dal fascismo alla difesa della legalità repubblicana negli anni bui del terrorismo, al contributo essenziale fornito per scongiurare la nostra emarginazione in Europa dopo l'ubriacatura spendacciona degli anni Ottanta. C'è da credere, e comunque da augurarsi, che questi interessati inviti alla smemoratezza non vadano a buon fine: un sindacato forte, ma soprattutto autonomo da chichessia, dalle controparti sociali come dalla politica, è troppo necessario al paese, oggi e domani, come ieri, perché non possiamo permetterci di vederlo trattato come un ferro vecchio che non serve più. ■

beni di consumo di Rita Nannelli

All'ultima moda culinaria

Tradizioni di tutto il mondo unitevi. Amalgamare, miscelare alimenti, anche dal sapore contrastante, fondere, combinare, senza limiti: frutta e verdura, pesce e carne, dolce e salato, caldo e freddo, spezie asiatiche e specialità europee. Ecco la prima del-

le quattro principali tendenze in fatto di cibo nell'anno che verrà. A onor del vero già in atto, come la passione per i piatti sani e piacevoli, per una dieta equilibrata con molta frutta, verdura e cereali (lo dimostra il boom della cucina vegana e vegetariana). E ancora: abbinamento di diversi alimenti e aromi basato sull'analisi scientifica dei sapori che dimostra come più è

la concordanza degli aromi chiave, più sono adatti gli abbinamenti dei cibi. Assaggiate un dessert agrodolce a base di acetosa, pistacchi, tè verde e basilico per credere. Infine frutta e verdura coltivata nel proprio giardino, pane e marmellata fatti in casa: tutto il piacere dell'autoproduzione, un po' moda, un po' filosofia di vita, genuina e risparmiata.



Canto del gallio

I tanti impieghi del gallio, dalle lampade a basso consumo energetico alle celle fotovoltaiche.

I diodi emettitori di luce (*Led*) delle nuove lampade “ecologiche” sono costituiti da sottili strati di materiali semiconduttori che emettono luce, appunto, quando sono attraversati da una corrente elettrica. I principali semiconduttori sono nitruri, fosfuri e arseniuri di gallio, un elemento che ha una curiosa storia. Il grande chimico russo Dmitri Mendeleev (1834-1907) nel 1869 redasse la sua celebre tabella periodica degli



Cristallo di gallio.

elementi sistemando in righe e colonne, secondo le affinità di caratteristiche chimiche, i circa sessanta elementi noti al suo tempo. Erano rimaste molte caselle vuote ma Mendeleev ebbe la fortuna di assistere, nel corso della sua vita, alla scoperta di alcuni

degli elementi “mancanti”. Una delle caselle vuote si trovava sotto l'alluminio e, nel 1875, il francese Paul Émile Lecoq (1838-1912) identificò l'elemento che possedeva le proprietà esattamente corrispondenti a quelle attese per l'atomo di tale casella e che fu chiamato, in onore della patria dello scopritore, gallio, col simbolo *Ga*. Dapprima considerato una curiosità, il gallio ha trovato col tempo varie applicazioni tecniche prima nei termometri (una lega di gallio-indio-stagno, galistan, è usata al posto del

mercurio), poi in elettronica sotto forma di arseniuro di gallio, nelle celle fotovoltaiche che trasformano la radiazione solare in elettricità. Adesso il nitruro di gallio trova impiego nelle lampade a basso consumo d'energia, prive di sostanze tossiche, destinate a sostituire gradualmente le lampade ad incandescenza, il cui commercio è vietato nell'*Unione europea* per il loro alto consumo e spreco d'elettricità, e quelle fluorescenti che contengono piccole quantità del velenoso mercurio e di altri elementi tossici. Il gallio è presente in concentrazione di circa 20-50 grammi per tonnellata nei minerali d'alluminio e di zinco e viene estratto industrialmente dalle scorie della lavorazione di tali metalli. Da qualsiasi materia si parta, alla fine si ottiene un concentrato ricco di gallio da cui, per successivi trattamenti, si arriva al gallio metallico. Probabilmente qualche chilogrammo di gallio è sepolto nelle scorie della lavorazione delle bauxite in Sardegna e dei minerali di zinco in Sardegna e in Calabria. La produzione mondiale di gallio si aggira su 200-300 tonnellate all'anno, soprattutto in Cina, Germania, Kazakistan, Ucraina. Il prezzo del gallio si aggira fra 200 e 500 euro al chilogrammo; molto maggiore quello del nitruro di gallio per il quale si prevede un consumo rapidamente crescente e un mercato di decine di miliardi di euro all'anno nel prossimo futuro. Per fortuna ogni nuova tecnologia, dai computer ai televisori, ai telefoni cellulari, adesso alle nuove lampade risparmio, apre nuove possibilità di produzione e di lavoro. ■

chissà cosa di Jacopo Formaioni

Per fare l'albero...

Vero o di plastica? L'albero di Natale classico, dal verde e dal profumo inconfondibili, è il preferito dagli italiani, ma è bene stare attenti a privilegiare gli esemplari locali e con le radici, in modo da poterli piantare a feste finite.

Quello di plastica si offre in più colori e dimensioni, ma ha un forte impatto sull'ambiente: oltre alla produzione, anche il trasporto incide molto, visto il



lungo viaggio che deve fare dalla Cina, principale produttore. D'altra parte compensa con l'estrema longevità e il netto risparmio. Vero o falso, a ciascuno il suo e, tra luci e palline, la gara all'albero più bello abbia inizio.



Stato di allerta

Segnali positivi sulla gestione dell'allerta meteorologica. Ma si proseguirà su questa strada?

L'ultima alluvione di Genova ci coglie per l'ennesima volta impreparati, mentre desta sorpresa che alcuni sindaci abbiano finalmente deciso di chiudere le scuole e limitare la mobilità prima, e non dopo, il picco delle piogge. Che come si sa sono profondamente cambiate: in poche ore cade l'acqua che un tempo cadeva in sei mesi. Eppure gli ultimi dati del Cnr ci dicono che l'ottobre passato è stato uno dei più caldi di sempre e che ha, complessivamente, addirittura piovuto meno rispetto al solito (tranne in qualche località). È che il territorio è sempre più fragile: spesso si sono costruite opere sbagliate e nella maggior parte dei casi non si è fatto proprio nulla. Infine, l'ultimo report dell'Onu sui cambiamenti climatici (di cui il nuovo regime di piogge è figlio) è talmente grave e ultimativo che non si comprende come possa essere ancora bellamente ignorato dai più.

Sono rimasti sorpresi i cittadini di Roma e di molte città d'Italia dal sussulto di saggezza dei loro amministratori locali: dopo anni di scaricabarile finalmente qualche sindaco si assume la responsabilità di chiudere le scuole e prendere provvedimenti adatti. Va detto subito che hanno fatto bene: nei paesi civili ci si comporta così per evita-

re il peggio, anche se il peggio, come accaduto a Roma, non arriva o non è così brutto come lo si dipingeva. A New York il sindaco non ha esitato a interdire l'intera Manhattan quando, due anni fa, doveva arrivare l'uragano *Sandy* che, invece, atterrò quasi in sordina; ma nessuna protesta quando l'allerta si rivelò, in sostanza, poco fondata. Il fatto che, quando si parla di rischi naturali, solo un allarme su tre sia effettivamente foriero di eventi davvero violenti non sembra una buona notizia per gli amministratori che, invece, sembrano quasi scontenti. Il problema è che il rischio idrogeologico non si può azzerare in un paese come l'Italia e nemmeno quello sismico o vulcanico, mentre molti si illudono di poterlo tenere sotto controllo anche nelle rovinose condizioni in cui è ridotto il territorio nazionale. E l'allerta crea fastidi: bisogna chiudere scuole e limitare la mobilità dei cittadini che – si ritiene – la faranno poi pagare in termini di consenso.

Voglio salutare, però, con soddisfazione un'inversione di tendenza: da un lato la costituzione di un'*Unità di missione governativa contro il dissesto idrogeologico* che dovrà far ripartire le opere utili, già finanziate e mai partite. Dall'altro finalmente qualcuno che si prende la responsabilità impopolare di essere conseguenti all'allerta meteorologica. Sperando che venga messa in pratica non solo quando si dovrà dare di nuovo l'allarme, ma anche quando si dovrà impedire di insediarsi nelle zone a rischio o di cementificare argini e alvei dei fiumi costruendoci dentro fino al pelo dell'acqua. O quando si tratterà di spostare chi vive in zone troppo pericolose. ■

t #mariotozzi



al naturale di Stefano Generali

E COSÌ ciclovìa

Produrre energia con le piste ciclabili: è la nuova frontiera dell'economia verde in Olanda, dove l'utilizzo della due ruote è diffusissimo

così come è ampia l'estensione della rete ciclabile nelle città. L'azienda Solad ha, infatti, ideato e realizzato percorsi ciclabili pavimentati con pannelli solari, in grado di accumulare calore e produrre energia da immettere nella rete elettrica. Una ciclovìa che resista a

qualsiasi condizione meteo e sopporta il peso di biciclette e pedoni senza rischi. La prima pista, unica nel suo genere, è stata aperta a novembre nella cittadina di Zaandstad e, dopo un periodo di sperimentazione, l'idea verrà estesa ad altre città olandesi.



Carte in tavola

19

Quelli intorno a cui si discute di politica ed economia e quelle intorno alle quali si pranza. Gli uni al maschile, le altre al femminile.

Ci avete fatto caso? Da un po' di tempo, "tavolo" è diventato sinonimo di "discussione pubblica". Se l'associazione degli industriali vuole parlare con i sindacati, organizza un tavolo. Se un partito vuole allacciare rapporti con un altro, organizza un tavolo. Apro a caso internet, alla voce "tavolo". Oggi (11 novembre) la prima notizia di cronaca è che il capo del Governo ha lanciato un messaggio all'opposizione dichiarando finito "il tavolo dei rinvii". Passo al dizionario e leggo che un tavolo

"è un mobile costituito da un piano orizzontale di legno, metallo, plastica o altro materiale rigido sostenuto da tre, quattro o più gambe, di forma e dimensioni diverse a seconda dell'uso a cui è adibito". Di che forma saranno i tavoli di cui sopra? Sicuramente, non rotondi. Li si vede nei servizi del Tg: tavoli rettangolari, più o meno lunghi a seconda del numero di persone che s'incontrano a discutere. In ogni caso, tavoli che dividono: noi di qua, voi di là. In ogni caso, tavoli di scontro (da cui possono scaturire possibili incontri, cioè accordi). In ogni caso, tavoli in cui si parla. In tavoli come questi, la bocca serve per parlare. E sono i tavoli al maschile.

Poi ci sono le tavole. Al femminile. Qui

la bocca serve per mangiare (o per parlare, ma soprattutto di cibo). Sono le tavole della convivialità, del mangiare insieme – come gli uomini hanno sempre amato fare: "animali sociali", li definì Aristotele. Anche queste tavole possono essere un luogo di scontro (sono il luogo ideale per avvelenare un nemico o colpirlo a morte mentre il vino gli confonde le idee) ma più spesso celebrano, o suscitano, comunità d'intenti. Anche queste tavole possono essere rettangolari: per secoli è stata questa la forma preferita, soprattutto nell'alta società. Il rettangolo infatti indica meglio le differenze e mostra in modo semplice, con l'immediatezza dello sguardo, chi sta al centro e chi alla periferia, chi vicino al capotavola e chi più lontano. Il rettangolo serve perfettamente a rappresentare le gerarchie. Per questo la moda della tavola rotonda è venuta tardi, con il diffondersi di quella strana idea secondo cui gli uomini sono tutti uguali. La tavola rotonda cancella la nozione di capotavola, rende uguali le distanze fra i commensali.

Un tavolo di discussione difficilmente sarà rotondo, perché si annullerebbe la distanza fra noi e voi. Ma soprattutto, un tavolo di discussione non sarà mai una tavola, perché le discussioni politiche sono troppo importanti per essere declinate al femminile. Però potremmo rovesciare il discorso: le tavole attorno a cui ci si incontra per condividere il cibo sono troppo importanti per declinarle al maschile. La tavola di Natale non sarà mai un tavolo. ■



il buongustaio di Silvia Inghirami

Sacro e profano

Dai gamberi di fiume ai mostaccioli, dai tartufi al panpepato. Sono i prodotti tipici del Reatino che saranno tra i protagonisti del Mercatino di Natale di Greccio. Per un mese il centro storico del paese in cui San Francesco diede vita al primo presepio della storia, si trasformerà nella

meta ideale per celebrare la tradizione senza dimenticare i piaceri della tavola. I visitatori potranno assaggiare l'olio extravergine della Sabina, la pasta e la cioccolata fatta in casa, la birra artigianale e tanto altro ancora. Mercatini e stand gastronomici saranno aperti, dalle 10 alle 19, il 6, 7, 8, 13, 14, 20, 21, 24, 25, 26, 27 e 28 dicembre, e dal 1° al 6 gennaio. Da

non perdere l'appuntamento (il 13-14 dicembre) con la Sagra dei primi alla francescana e con la Giornata dei golosi (20 dicembre), quando una squadra di maestri pasticciere sarà chiamata a creare un mega dolce. Per tutto il periodo sono in

programma visite guidate alla scoperta del centro storico, del sentiero degli artisti, del Museo dei presepi.



Codice cooperativo

Unificazione delle tre centrali cooperative nell'Alleanza Cooperative Italiane, intergenerazionalità, legalità e "guerra" alle false cooperative. Sono questi i temi principali del 39° congresso di Legacoop in programma a Roma il 16, 17 e 18 dicembre. Ne parliamo con il presidente Mauro Lusetti.

■ Aldo Bassoni

Lo ha detto anche **Jeremy Rifkin**: «È arrivata l'ora per le cooperative di uscire dall'ombra e di diventare il fulcro della nuova economia partecipata». E quale migliore occasione di un congresso nazionale per esplicitare i tratti distintivi di questa "nuova economia della distinzione", per dirla ancora con l'economista americano, presidente della *Foundation on Economic Trends* di Washington? «Quello che si terrà a Roma dal 16 al 18 dicembre sarà un congresso vero, aperto, creativo – assicura **Mauro Lusetti**, presidente nazionale di *Legacoop*, intervenendo all'assemblea pregressuale di Unicoop Tirreno –. Un congresso che guarda al 2020, la data indicata dall'*Unione Europea* come orizzonte per il proprio piano di sviluppo».

Nuovo corso

Gli obiettivi principali di questo 39° congresso sono almeno tre. Innanzitutto l'unificazione con le altre centrali cooperative (*Confcooperative* e *Agci*) nell'*Alleanza Cooperative Italiane*, che dovrebbe avvenire formalmente nel 2017. Poi c'è il tema dell'intergenerazionalità, infine quello purtroppo sempre attuale della legalità. Ecco perché lo *slogan* del congresso e il cardine attorno al quale

si svilupperà il confronto sarà "Codice cooperativo. Fare l'impresa del nuovo millennio"; un progetto che Lusetti non esita a definire «ambizioso» perché punta ad avviare un nuovo ciclo espansivo della cooperazione come contributo alla ripresa del paese. «Ciò richiede di fare apertamente i conti con i nostri limiti e le nostre potenzialità – avverte prudentemente Lusetti – e di andare oltre, senza velleitarismi, all'esperienza storica della cooperazione che, da strumento difensivo dei ceti sociali marginali, evolve in un soggetto capace di organizzare e promuovere un tessuto imprenditoriale e sociale proiettato nel futuro. Per farlo possiamo contare sui nostri punti di forza: i valori, la dedizione dei soci, le competenze professionali, la dimensione internazionale della cooperazione. Intanto però bisogna mandare avanti il percorso di costituzione dell'*Alleanza*, per costruire un nuovo modello associativo adeguato alle sfide future, ma anche per indicare il valore dell'unità, dell'autonomia e dell'innovazione – spiega Lusetti – in una società dove tutto sembra rompersi, si spezzano i legami sociali e prevalgono gli egoismi scatenati dal disagio profondo nel quale versa l'intera società».

Legacoop in cifre

15mila
 imprese associate
8,9
 milioni di soci
oltre 493mila
 occupati
77,9
 miliardi di fatturato

Valore aggiunto

Per questo non sarà soltanto un congresso di natura organizzativa. Il documento preparatorio lo testimonia chiaramente insistendo molto sui valori e l'identità cooperativa. «Sono sicuro – prosegue il presidente di *Legacoop* – che sarà un congresso in grado di discutere su tutti i grandi temi che abbiamo davanti: dall'analisi della crisi ai nostri valori, dall'identità alla parità di genere, alle prospettive dell'economia collaborativa, alla valorizzazione del territorio, al mercato concorrenziale e aperto, alla questione meridionale». Le sfide sono quelle di un mondo che cambia velocemente nel quale c'è bisogno di rilanciare l'idea di cooperazione perché questo mondo, per cambiare in meglio – non è solo Rifkin a dirlo – ha bisogno di più cooperazione, specialmente per ridare speranza alle giovani generazioni. Lusetti su questo è molto chiaro: «Dobbiamo impegnarci di più sul valore dell'intergenerazionalità per proiettare nel futuro un paese sempre più spento. Questo vuol dire costruire modalità di trasmissione dei valori e del patrimonio cooperativo alle generazioni successive e affrontare il problema del ricambio delle classi dirigenti. Sta nella natura cooperativa agire sulla capacità di rispondere ai bisogni delle persone che le danno vita e di quelle che le daranno continuità, essendo strutturalmente aperta a quanti esprimano analoghi bisogni e desiderano costruire insieme a noi un nuovo paradigma dell'economia basato sulla sobrietà, l'onestà, la solidarietà e sull'idea di porre un limite sostanziale all'appropriazione privata della ricchezza prodotta, per introdurre nel mercato elementi innovativi di pluralismo e democraticità».

Senso del limite

Il concetto di “limite” è esattamente agli antipodi di quanto predica con oscena spudoratezza il dogma neoliberista che fa dell'illimitatezza di ogni cosa il fine da perseguire senza alcun riguardo per le persone, l'ambiente, le comunità locali, producendo per ciò stesso scandalose diseguaglianze e drammi sociali. Su questo i giovani possono portare nella vita delle cooperative idee fresche e entusiasmo – puntualizza Lusetti –. Ma per mantenere alto il profilo dell'intergenerazionalità è ineludibile l'innovazione, innanzitutto nell'allargamento del mutualismo, attraverso la promozione di

cooperazione anche in settori nuovi come nel *welfare* nella gestione dei beni comuni e nella salvaguardia del territorio». Ma tutto questo non avrebbe senso, né spazio, se non si affrontasse con la dovuta energia il tema dell'economia pulita e della legalità. «Negli ultimi tempi è peggiorata la trasparenza dei mercati e la qualità etica degli attori – osserva Lusetti –. In quei comparti, dove evidenti sono fenomeni d'infiltrazione e di degrado, le politiche di moralizzazione sono importanti quanto quelle di liberalizzazione». In questi ultimi mesi il tema delle false cooperative, che danneggiano i lavoratori e l'intero movimento cooperativo, sta esplodendo in tutta la sua gravità. «Abbiamo più volte detto – spiega Lusetti – che il contrasto alle false cooperative deve costituire un chiaro ed esplicito obiettivo per le istituzioni, cui chiediamo di sostenere una lotta che portiamo avanti da tempo.

C'è bisogno di controlli più stretti e, soprattutto, estesi a tutte le imprese. Siamo sicuri che in un mercato pulito e plurale abbiamo più possibilità di crescere e svilupparci, creando occasioni per l'autoimprenditorialità che costituisce oggi una delle porte principali per i giovani che vogliono avere accesso al mondo del lavoro». ■



Mauro Lusetti,
presidente di
Legacoop.

Coop è meglio

I risultati di un'indagine SWG.

Nel 2012 erano il 75%, oggi sono il 63%. Restano comunque nettamente maggioritari gli italiani che dichiarano di avere molta o abbastanza fiducia nelle cooperative. E soprattutto assai di più di coloro che ripongono fiducia nelle imprese di capitale, che si fermano al 44% dei consensi. È uno dei risultati emersi dall'ultimo sondaggio che SWG ha realizzato per *Legacoop* che ha messo in luce un maggior credito per i dirigenti cooperativi rispetto ai colleghi delle imprese di capitale. Ma quali sono i tratti distintivi della cooperazione? Potendo scegliere tra coppie di aggettivi opposti, per gli italiani questo universo è attuale (51% contro 20% inattuale), efficace (50% contro 19% inefficace), affidabile (49% contro 18% inaffidabile) e onesto (47% contro 18% disonesto). Il mondo Coop, però, viene ancora percepito come politicizzato (41% contro 33% indipendente).



ECCO UN NATALE DAVVERO BUONO.

Il Consorzio Tutela Grana Padano augura buone feste.





Natale in casa Coop

Tra conferme e novità, il Natale di Unicoop Tirreno sempre nel segno della convenienza e della qualità. Dalle promozioni ai buoni sconto, una per una tutte le proposte da mettere nel carrello delle feste. E mentre i consumi non accennano a ripartire, il risparmio nei punti vendita Coop continua anche dopo il brindisi di Capodanno.

■ Aldo Bassoni e Rita Nannelli

Conveniente, come da tradizione. Si può riassumere così il senso di tutte le proposte che Unicoop Tirreno mette in campo in occasione del prossimo Natale. «Molte le conferme, ma ci sarà anche qualche novità, tutte caratterizzate da una forte convenienza per soci e consumatori negli Ipermercati, Supermercati e Minimercati, sia sui prodotti tipicamente legati alle tradizioni natalizie che su quelli d'uso quotidiano», dice in sintesi **Lorenzo Leveque**, responsabile commerciale di Unicoop Tirreno. La crisi ha indotto, infatti, profondi cambiamenti nelle abitudini dei consumatori, cambiamenti duraturi verso una selezione e riduzione dei consumi, accompagnati quasi sempre da una grande attenzione al prezzo e una maggiore consapevolezza dei propri acquisti, a partire dal cibo. Questo Natale, probabilmente, ne avremo una conferma.

Criteri di scelta

Il cambiamento dunque potrebbe essere strutturale, a detta degli economisti, il che significa che, almeno nel breve periodo, difficilmente si torna indietro. «Oggi abbiamo imparato ad essere tutti più oculati – conferma **Rosario Trefiletti**, presidente di *Federconsumatori* –, siamo più attenti ad osservare e valutare le proposte d'acquisto, ad informarci puntigliosamente e ricercare sempre la convenienza. Purtroppo, però, molti consumatori sono costretti a privilegiare il prezzo spesso a scapito della qualità facendo la spesa negli *hard discount* e acquistando non sempre il meglio». Numerose ricerche di mercato sui comportamenti dei consumatori rivelano che siamo diventati più "laici", nel senso di leggermente meno fedeli a marche e insegne. E poi siamo flessibili e disponibili a sperimentare qualunque novità in funzione delle nostre esigenze. Però molti di noi sono diventati anche più consapevoli – il che non guasta – cercando, ad esempio, di ridurre al minimo

gli sprechi e acquistando con parsimonia tutti i giorni (o quasi) quello che serve ai bisogni della famiglia. «Consumo consapevole e responsabile, in fondo, rientrano nelle finalità della Coop, e se oggi il consumatore è molto più "maturo", se non si lascia guidare passivamente dalla pubblicità ma decide in totale autonomia, guardandosi intorno e scegliendo dove andare a fare la spesa e cosa comprare, ebbene questo è anche merito nostro», sottolinea **Massimo Lenzi**, direttore attività caratteristica di Unicoop Tirreno.

Mal di consumo

Tutto questo mentre i consumi continuano a calare. «Se fino a qualche mese fa eravamo consumatori congelati, oggi siamo ipercongelati – rileva Trefiletti –. Basta guardare i dati *Istat* per avere una fotografia esatta della situazione. Il crollo dei consumi più preoccupante, oltre a quello che ha colpito i settori dell'abbigliamento e dei beni semidurevoli, riguarda gli alimentari, mentre tante persone, soprattutto anziani, rinunciano perfino a medicinali e cure mediche». Ma anche l'innossidabile attrazione dei cosiddetti prodotti tecnologici e multimediali (file per il nuovo modello di *iPhone* a parte) si è fatta più fiacca negli ultimi mesi. E così sarà fino a quando non arriveranno efficaci politiche di rilancio della domanda interna. Per il terzo mese consecutivo si registra inoltre un calo generalizzato dei prezzi. I dati diffusi dall'*Istat* evidenziano, infatti, deflazioni più o meno accentuate anche negli alimentari, in particolare nei freschi che calano in media dello 0,9 per cento. Sempre *Istat* ci presenta un quadro delle vendite al dettaglio in calo



Capacità di misura

Di più non è sempre meglio: la nuova consapevolezza degli italiani nel loro rapporto con i consumi. Per forza di cose.

“Dalla dismisura alla misura”. Si sintetizza così nella ricerca *Aspetti del consumerismo in Italia* della *Fondazione Censis* il rapporto tra consumi e crisi, cruciale per il consumerismo in Italia. «Se la fase nascente del consumerismo era legata alla tutela di consumatori desiderosi e capaci di spen-

dere di fronte alla proliferazione dell'offerta, oggi lo scenario di riferimento complessivo è cambiato, e la crisi non ha fatto altro che accelerare e rendere visibili alcune lunghe tendenze di mutamento», dichiara **Francesco Maietta**, responsabile politiche sociali del *Censis*, che chiarisce: «Nel lungo periodo l'attuale dinamica discendente dei consumi è di fatto quasi naturale, perché dopo decenni la crescita ha incontrato ostacoli in alto che hanno limitato ulteriori incrementi, e la crisi ha fatto esplodere questa contraddizione». I dati parlano chiaro: il tasso medio di crescita annuo della spesa per i consumi era pari al +3,7 per cen-



dell'1,5 per cento. Dall'inizio dell'anno, accanto al segno meno abbiamo l'1,1 per cento sia per l'alimentare che per il non alimentare. Sintomo di quella forte attenzione che i consumatori hanno sviluppata nei confronti della convenienza.

L'onore dei prezzi

E anche per la tavola delle feste i clienti vanno a caccia del risparmio. Ecco allora nei Supermercati Coop il sottocosto da metà dicembre (dal 15 al 24), mentre negli Iper, oltre al sottocosto a inizio mese (dal 4 al 13), verrà effettuata un'ulteriore promozione per i soli soci a ridosso delle festività. «Cerchiamo così di rispondere a una tendenza in atto di fare la spesa natalizia in prossimità della ricorrenza – spiega Leveque –. Abbiamo registrato negli anni scorsi uno “spostamento degli acquisti” legato agli ultimi quindici giorni prima del Natale e le spese più consistenti si sono svolte soltanto negli ultimi giorni. È per questo che, sempre nella settimana prima di Natale, è in programma una forte promozione anche su alcuni prodotti freschissimi legati ai consumi del periodo festivo. Inoltre in quest'ambito cerchiamo di presidiare adeguatamente gli assortimenti in funzione delle diverse esigenze territoriali: ad esempio, anche quest'anno, facciamo attività sulle carni ovine con animali allevati in Toscana e Lazio». Un classico poi l'*Offerta Soci* della confezione natalizia (panettone o pandoro più altri prodotti dolci di ricorrenza), cominciata nella seconda metà di novembre, con un prezzo molto vantaggioso, e quella su panettone o pandoro di alta pasticceria da inizio dicembre al costo di un prodotto industriale. Tra le attività de-

dicare ai soci nell'ambito alimentare, una novità-test è rappresentata da un altro cesto regalo “salato”, composto esclusivamente da prodotti della dispensa, in offerta negli Iper e Super di Toscana, Lazio e Umbria dal 14 al 24 dicembre.

Buone feste

Inoltre una selezione di prodotti alimentari natalizi e non solo compone il catalogo *Festa in tavola* (distribuito nei punti vendita Iper e Super) dedicato ai consumi di Natale e di Capodanno: «Prodotti buoni al giusto prezzo perché convivialità sia anche sinonimo di convenienza. Unicoop Tirreno conferma e rafforza così la sua missione di difesa del potere d'acquisto di soci e clienti in un momento in cui le famiglie hanno il problema di far tornare i conti, senza rinunciare, però, a qualità e gusto», afferma Leveque che aggiunge: «Si prosegue sulla strada di un forte risparmio anche per i prodotti non alimentari, a cominciare dai giocattoli che non si rinuncia a mettere sotto l'albero». Sfogliando il catalogo *Regalo* degli Iper (partito a metà novembre e valido fino al 24 dicembre) ce ne sono tanti, da quelli tradizionali ai più tecnologici, a prezzi vantaggiosi, soprattutto per quelli in offerta per i soci, che tra l'altro si possono trovare anche nei Super. Novità di quest'anno per i prodotti non alimentari la possibilità per i soci di acquistare negli Iper (dal 15 al 24 Dicembre) 6 giocattoli, ciascuno al prezzo convenienza di 30 euro, ricevendo anche 3 buoni sconto del valore di 10 euro, ognuno dei quali spendibile dal 7 al 31 gennaio su una spesa minima di 60 euro. Così il risparmio nei punti vendita Coop continua anche dopo il brindisi di Capodanno. ■

to negli anni Settanta, al +2,7 per cento negli anni Ottanta, al +1,6 per cento negli anni Novanta e a meno dell'1 per cento nel periodo 2000-2009, prima che la crisi fosse conclamata. «Poi ovviamente si registra un salto verso il basso, ma dentro una dinamica di riduzione degli incrementi reali già in atto, che aveva portato la crescita dei consumi non lontano dalla stagnazione. «Di questa complessa dinamica sociale occorre prendere piena consapevolezza – avverte Maietta – perché non siamo di fronte a una sorta di impoverimento assoluto e diffuso, piuttosto si va registrando una crescente propensione alla selezione negli acqui-

sti e nei consumi secondo la logica che *di più* non è sempre *miglior*». In sostanza consumatori più selettivi e responsabili, per forza di cose. «I tagli dei consumi non stanno portando, nella percezione degli intervistati, a una diminuzione della qualità della vita, piuttosto a una sorta di recupero della capacità di decidere; la moltiplicazione dell'offerta non riesce più a stimolare il desiderio dell'acquisto nelle dimensioni e con l'intensità di un tempo – continua Maietta –. Per questo appaiono poco credibili le attese di un ritorno alle dinamiche di crescita e al rapporto psicologico con i consumi *ante crisi*». ■ **Rita Nannelli**



Operazione convenienza

26

Prezzi bassi tutti i giorni. Questo è il "patto" di Unicoop Tirreno con i propri soci e consumatori che si rinnova anche nel 2015. Intanto la Cooperativa è leader del prezzo su tutte le piazze. Ne parliamo con Massimo Lenzi, direttore attività caratteristica di Unicoop Tirreno.

Aldo Bassoni

Il nuovo modello vendite, e quello che in gergo si chiama "riposizionamento prezzi" (cioè ribassi generalizzati su migliaia di prodotti di marca) che Coop ha praticato negli ultimi due anni caratterizzerà la politica commerciale della Cooperativa anche nel 2015. Tutto questo per rispondere ai problemi che la crisi ha generato per tante famiglie e per far fronte a una accesa aggressività concorrenziale nel panorama della Grande Distribuzione, accentuata dalla crescita dei *discount*-supermercati e delle grandi aree di vendita specializzate non solo nel *non food* ma anche nel settore dei prodotti alimentari. Il confronto competitivo si è dunque focalizzato sul mantenimento e sull'acquisizione di nuove quote di mercato. «Ed è su questa linea che si è attestata da tempo la nostra Cooperativa – conferma **Massimo Lenzi**, direttore attività caratteristica di Unicoop Tirreno –. Abbiamo portato a compimento da alcuni mesi una vasta operazione di riposizionamento che, tradotto, significa abbassamento dei prezzi in tutti i mercati dove siamo presenti con i nostri punti vendita. Il problema semmai è riuscire a far capire ai nostri soci e consumatori l'entità e il peso di questa operazione tutta tesa a

migliorare la convenienza della Cooperativa con l'obiettivo di essere *leader* in ogni mercato». Le situazioni delle diverse piazze sono abbastanza articolate. Per esempio in Versilia c'è stato un forte investimento poi la concorrenza ha risposto e la Cooperativa ha risposto a sua volta. È così che funziona.

È il mercato bellezza

«Possiamo dire che in questa piazza l'indice di variazione prezzi su tutte le referenze confrontabili con la concorrenza è calato di circa 15 punti – precisa **Cristiano Carpi**, responsabile *marketing* di Unicoop Tirreno –. Analoghi ribassi hanno interessato altre realtà e, secondo un autorevole istituto di rilevazione prezzi, gli Ipermercati di Livorno e di Aprilia e il Supermercato di Viareggio risultano tra i primi 15 con l'indice di prezzo più basso fra tutte le Coop, minore o confrontabile rispetto alla media dell'insegna *Esselunga* e molto più basso di tutte le altre insegne». Insomma, un po' ovunque la Cooperativa ha abbassato i prezzi non solo per vincere la concorrenza ma anche e soprattutto per andare incontro alle aspettative di soci e consumatori. «Possiamo tranquillamente affermare – puntualizza Carpi – che sul 65 per cento dell'assortimento la nostra "deflazione" attuale è di -1,5 per cento, un dato molto inferiore sia a quello *Istat* che a quello dell'intero "sistema" Coop». Del resto, come abbiamo scritto a suo tempo su queste stesse pagine, a luglio la rivista *Altroconsumo* ha premiato Livorno, Viterbo e Avellino come le città in cui Coop ha i prezzi in assoluto più bassi della concorrenza. E non stiamo parlando di promozioni e offerte



Secondo l'Osservatorio Nazionale del commercio del Ministero dello sviluppo economico, nel primo semestre del 2014 c'è stata una crescita degli esercizi commerciali rispetto ad analogo periodo del 2013, sia in sede fissa che ambulanti. Questo significa che, nel suo complesso, la struttura portante del settore del commercio tiene.



speciali, magari legate alle ricorrenze o alla stagionalità di alcuni prodotti. «Le promozioni ci sono, ma sono un'altra cosa e anche su quelle abbiamo agito per avvicinarle ai bisogni dei consumatori facendo in modo che siano addirittura loro a scegliere il prodotto scontato – precisa Lenzi –. Ma mentre la nostra fama di catena affidabile, attenta alla qualità e alla sicurezza dei prodotti, è riconosciuta da tutti, la convenienza quotidiana della spesa non è percepita adeguatamente. Per questo stiamo cercando di far passare il messaggio che Coop è più conveniente perché i consumatori sono ancora troppo abituati a seguire il richiamo promozionale».

Sconto fai da te

Detto questo, le promozioni non spariranno affatto. Anzi, saranno ancora di più dello scorso anno. La formula è quella dello “Scegli tu”: si raccolgono i famosi “Bolloni” e poi si sceglie quali prodotti a marchio o di grandi marche acquistare a prezzi scontati. «Magari è sulla meccanica che bisogna lavorare per renderla meno complicata – osserva Carpi –. Ma resta il fatto che il valore mensile di questo tipo di promozione si aggira intorno al milione di euro». Quindi le promozioni continueranno ad esserci anche in futuro, ma solo come un *di più* rispetto alla strategia di fondo della Cooperativa: dare ai soci e consumatori un prezzo basso tutti i giorni sui prodotti industriali, sui freschi e sui freschissimi. «Fare l'elenco dei prodotti che entrano in questa strategia commerciale sarebbe troppo lungo – dice Lenzi –. Di certo l'ortofrutta ma anche i salumi e i formaggi, senza rinunciare a iniziative fantasiose come ad esempio l'“asta del pesce” nel punto vendita, dove il pescato viene acquistato direttamente dal fornitore senza farlo passare dalle piattaforme di distribuzione». Quello che la Cooperativa intende realizzare è spingere sempre di più su un nuovo approccio alla convenienza, senza cedere però di un millimetro sulla sicurezza dei prodotti. «In pratica – insiste Lenzi – la convenienza Coop non sarà mai dissociata da altri valori per noi irrinunciabili che possiamo riassumere in queste semplici parole: prodotti buoni e sicuri accessibili per tutti al miglior prezzo. Se c'è

un modo elementare per definire questa politica è il seguente: convenienza tutti i giorni».

Trattamento speciale

Naturalmente quest'approccio riguarda anche il prodotto a marchio Coop che finora ha seguito di pari passo il riposizionamento prezzi delle marche e nel corso dell'anno – probabilmente prima di Pasqua – sarà oggetto di un nuovo “trattamento speciale” che lo posizionerà molto vicino al prodotto *leader* di prezzo su ogni piazza di riferimento. Insomma, non un primo prezzo, ma quasi, con in più tutto il valore aggiunto tipico del prodotto a marchio Coop in termini di qualità e sicurezza. «Soprattutto sui generi di più largo consumo, quelli di uso più comune e quotidiano, quelli di cui non si può fare a meno come la pasta, l'olio, i biscotti e tanti altri, al di là delle garanzie abbastanza scontate che tutti riconoscono al prodotto a marchio Coop, bisogna esprimere davvero una grossa convenienza – afferma Lenzi –. Su questi prodotti, che sono più di trecento (per intenderci sono quelli di prima necessità con la fascia blu e il marchio Coop al centro, *ndr*), esprimeremo una convenienza assoluta, un prezzo che sarà sensibilmente più basso della marca di riferimento. Noi un bel po' di lavoro in questa direzione l'abbiamo già fatto, ma dovremo continuare, su alcuni prodotti specialmente sarà necessario reintervenire per capire se c'è bisogno di un ulteriore ritocco». Intanto prezzi bassi tutti i giorni, più bassi della concorrenza su qualunque piazza. E entro Pasqua nuovo taglio dei prezzi sui prodotti a marchio Coop. ■



Sul prodotto a marchio Coop partirà a marzo una campagna di riposizionamento dei prezzi. Su questi prodotti che saranno più di 300 (quelli di prima necessità identificati dalla fascia blu) la Coop esprimerà una convenienza assoluta, cioè prezzi sensibilmente più bassi della marca di riferimento.

Quadri di un'esposizione

28

Coop all'Expo 2015 di Milano con il "supermercato del futuro", progettato con il Mit di Boston, in cui la tecnologia è al servizio della trasparenza e della socialità.

■ **Claudio Strano**

L'Expo 2015 di Milano si avvicina con il suo tam tam sempre più intenso fatto di opportunità e occasioni di rilancio del nostro paese.

Nutrire il pianeta, energie per la vita – questo il titolo dell'esposizione universale – avrà come *premium partner* Coop, a cui è stato affidato un padiglione tra i più importanti e attesi (in tutto ce ne sono un centinaio, solo il vialone centrale è lungo 3 chilometri!) nel cuore di una delle cinque aree tematiche in cui è ripartito il sito espositivo: il *Future food district*, il distretto del cibo del futuro. È qui che vedremo, o meglio saremo coinvolti come parte attiva nel "supermercato del futuro" che Coop sta coprogettando (siamo entrati nella fase realizzativa) con il famoso *Mit*, il *Massachusetts Institute of Technology* di Boston, e in particolare con il *Sensible City Lab*, il laboratorio diretto da Carlo Ratti che è considerato uno dei primi cento esperti al mondo in *smart cities* (città intelligenti).

di *Coop Italia* – dove il cittadino saprà tutto quello che c'è dietro un prodotto: origini, proprietà, qualità, salubrità, lavorazioni. Un luogo ricco d'informazioni e interattività dove sarà possibile fare scelte d'acquisto a un alto grado di consapevolezza. La trasparenza e la tracciabilità dei prodotti saranno il filone principale, non certo il solo. Il visitatore si troverà immerso in uno spazio in cui riceverà stimoli continui, dove il cibo potrà essere scelto in funzione della sua origine, del suo apporto calorico e di altre caratteristiche. Cambierà anche il modo di esporlo: non più su scaffalature, ma su banchi inclinati simili a quelli dei mercati tradizionali di una volta. Pensiamo a una "vallata" di prodotti. Attorno sostano piacevolmente crocchi di persone che s'informano prima di scegliere. Insomma, in futuro ci piacerebbe che si tornasse in qualche modo alle origini». Questa scelta assieme alle altre sta definendo i contorni del *supermarket del futuro* che vedremo in mostra a Milano. Un *mix*

di elementi studiati ad arte. Su un'area di vendita di 1.500 metri quadrati la spesa si farà con l'ausilio di *videowall*, schermi tattili e *display* che ci parlano di ogni prodotto e della sua storia, di *carbon footprint* (l'impronta del carbonio), del consumo energetico

necessario ai processi produttivi e di altro ancora. Un'esperienza *touch* sì, ma i cui contenuti non saranno freddi e futuristici quanto invece caldi e densi di significati, attingendo al



Nel punto vendita del futuro si torna ai banchi tradizionali come nei mercati di un tempo.

Ritorno al futuro

«Nel futuro Coop immagina un supermercato trasparente – spiega **Alessandro Mazzoli**, direttore commerciale



grande patrimonio d'esperienza accumulato negli anni da Coop. «Sarà la nostra Associazione nazionale, l'Ancc – continua Mazzoli – a lavorare, ora, sulle iniziative che avranno al centro temi a noi cari. Mi riferisco al consumo consapevole, alla lotta allo spreco, all'obesità infantile e ad altre cattive abitudini del consumatore che vanno corrette».

Un super-mercato

La tecnologia avrà un ruolo importante ma strumentale, non da protagonista assoluta. Il personale non scomparirà, tanto per capirci, e nemmeno le casse. Non vedremo i carrelli, a *Expo 2015*, solo perché nel padiglione Coop – dove sono attesi 25mila visitatori al giorno – intralcerrebbero gli spostamenti. Mazzoli ritorna sul concetto che gli sta più a cuore e svela intanto le sue carte. «Il supermercato del futuro sarà, come lo erano i mercati tradizionali, un luogo di socialità: spazi d'incontro, di scambio di informazioni e di esperienze e quindi di crescita del cittadino, che solo in alcuni momenti, se ci pensiamo bene, diventa consumatore. Al centro ci sarà un paesaggio ordinato di prodotti in cui vengono eliminate le barriere verticali proprio per favorire la relazione fra prodotti e persone, fra persone e persone, fra persone e fornitori». In questo paesaggio i visitatori incontreranno i fornitori fisicamente o virtualmente, in video, lungo il percorso d'acquisto. Produttori locali o *player* nazionali, che avranno un rapporto più diretto con il consumatore per valorizzare l'eccellenza della produzione agro-alimentare italiana. Concorreranno allo scopo iniziative collegate, tra cui degustazioni, servizi di consulenza e corsi che già adesso Coop promuove nei suoi punti vendita per sostenere corrette abitudini alimentari e sensibilizzare l'opinione pubblica a un consumo consapevole. È il modello cooperativo che ritorna come tratto distintivo, per dare un'impronta e un sapore riconoscibili anche al supermercato del XXI secolo.

Per filiera e per segno

Merita una sottolineatura, in questa chiave, il fatto che tra tante idee *smart* e futuribili quella vincente sia stata partorita dai giovani operatori. Il *layout*, cioè la collocazione dei reparti del supermercato del futuro è, infatti, lo

Che cos'è Expo 2015

Milano si ripresenta a oltre un secolo di distanza come città ospitante dell'*Expo universale*. Dal 1° maggio al 31 ottobre 2015, nella città meneghina, si parlerà di sostenibilità della catena alimentare, di rispetto per l'ambiente, per i territori e le comunità, divenuti centrali nelle riflessioni sul futuro della vita dell'uomo sul pianeta. **144 i paesi partecipanti** in rappresentanza del **94% della popolazione del pianeta**. Oltre **20 milioni** i visitatori previsti. Il sito che ospita l'*Expo* si sviluppa su un'estensione di circa **1 milione di metri quadri** lungo due assi ortogonali, che richiamano il *cardo* e il *decumano* della città romana, in un paesaggio che ricorda un'isola, ricca di spazi verdi e interamente circondata dall'acqua. Il *Future food district*, individua una delle cinque aree tematiche (le altre sono il *Padiglione Zero* che introduce la visita, il *Children park*, il *Parco della biodiversità*, *Arts & Food*) ed è caratterizzato da contenuti interattivi: una piazza pubblica collega due padiglioni, quello di Coop con il suo "supermercato del futuro" e il padiglione dedicato alla cucina in cui si potranno sperimentare nuovi modi di preparare il cibo. **R.N.**

I biglietti per Expo 2015 possono essere acquistati anche presso il Punto d'Ascolto di alcuni negozi di Unicoop Tirreno. Ad anno nuovo la vendita sarà estesa ai punti vendita più grandi e su internet. Per i soci Coop è previsto uno sconto del 30 per cento sul prezzo del biglietto.



sviluppo di un interessante lavoro dei giovani che è stato premiato a *Scuola Coop*. In questo progetto la disposizione dei reparti viene "guidata" dalle filiere merceologiche. Nelle suggestioni che vedremo all'*Expo* sotto forma di assortimento semplificato, il concetto è stato ripreso e così vedremo ogni filiera al completo, dalla materia prima al prodotto trasformato che sta in coda al processo. Dalle farine fino alle paste, dai cereali alla birra, dalla frutta al vino e così via. «Questo ci pare interessante perché consente una narrazione intorno al cibo che è uno degli aspetti comunicativi centrali ad *Expo 2015*», chiosa Mazzoli. Spazio sarà dato anche ai prodotti a marchio Coop, alle marche private, alle esperienze equosolidali e cooperative e ad alcune "provocazioni", ancora in fase di studio, come il cosiddetto "cibo del futuro" a base di alghe o insetti che, essendo ricchi di proteine, potrebbero servire, come già lo sono in alcuni paesi, nella lotta che si farà più dura alla fame nel mondo. ■



SOLO PER TE

**RACCOLTA PUNTI 2014-2015
VALIDA SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

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



ABETONE



CIMONE

**Buono da 15 euro
skipass giornaliero**

**Buono del valore di 15 euro
da utilizzare per l'acquisto
di uno skipass giornaliero
adulti (Abetone Multipass).**

**Buono da 15 euro
skipass giornaliero**

**Buono del valore di 15
euro da utilizzare per l'ac-
quisto parziale di uno ski-
pass giornaliero adulti,
valido per tutte le stazioni
sciistiche del Consorzio
del Cimone.**



SPENDI

**1.000
punti**



SPENDI

**1.000
punti**

Abetone: il bello della montagna.

L'Abetone è una delle più conosciute stazioni dell'Appennino: può vantare 17 impianti di risalita comodi e veloci e 50 km di piste di ogni grado di difficoltà. Si scia su diversi versanti con caratteristiche molto varie: gli ampi pendii del Monte Gomito con le "Zeno", i boschi secolari delle Regine e della Selletta, l'ambiente alpino della Val di Luce, i ripidi muri delle piste Coppi al Pulicchio.

Ci sono poi due snowpark attrezzati con jumps e rails, un baby park per i più piccoli, mentre per gli amanti dello sci nordico c'è la pista "Maiori", di oltre 6 km di lunghezza. I boschi secolari dell'Abetone sono inoltre terreno ideale per chi ama scoprire la montagna innevata con le ciaspole o praticare lo sci alpinismo.

Il buono potrà essere convertito presso tutte le biglietterie del Consorzio Abetone Multipass ed è valido per l'acquisto parziale di un solo skipass.

I buoni non sono cumulabili e non sono validi su tariffe già scontate. **Il buono ha validità per le stagioni invernali 2014 o 2015** (escluse le festività natalizie).

Per informazioni:

Consorzio Abetone Multipass Tel. e Fax 0573 60557
abetonemultipass@tiscali.it - www.multipassabetone.it

Bollettino della Neve

Tel. 0573 60556

Comprensorio del Cimone: neve in piena libertà.

A un'ora da Modena e dall'Autosole, il Cimone con i suoi 50 km di piste offre impianti veloci e sicuri con accesso a mani libere, fuoripista e pendii per lo sci estremo. Luogo ideale per accostarsi alla pratica dello sci fin dalla primissima infanzia, è attrezzato per i bambini e le famiglie.

Il buono ha validità dal 1 dicembre 2014 al 30 aprile 2015

(escluso feste natalizie dal 24 dicembre 2014 al 6 gennaio 2015).

Il buono non è cumulabile e non è valido su tariffe già scontate.

Per informazioni:

Tel. 0536 62350 - Fax 0536 60021
info@cimonesci.it - www.cimonesci.it

Bollettino della Neve

Tel. 0536 62350 operativo 24 ore a impianti aperti.

Alla cassa basta un gesto



31

Ecco come donare i tuoi punti ai progetti di solidarietà che la Cooperativa sostiene in Italia e negli altri paesi del mondo.

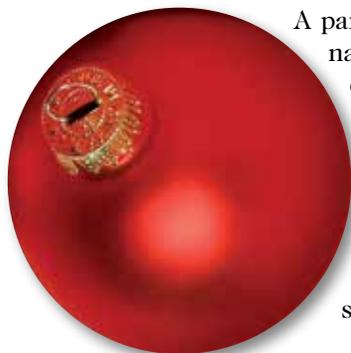
■ **Barbara Sordini**

Quest'anno la *Campagna di Natale* per i progetti di solidarietà di Unicoop Tirreno non ha bisogno di tante parole, ma solo di un gesto: al momento di pagare la propria spesa alla cassa, si potrà scegliere di donare una parte dei punti accumulati con la spesa in favore dei progetti di solidarietà che la Cooperativa sostiene da anni. Non c'è una soglia minima di punti da donare e, qualunque sarà l'importo della donazione, la Cooperativa monetizzerà i punti raddoppiandoli nel loro valore (per esempio 500 punti = 10 euro anziché 5). In aggiunta alla donazione libera, sarà disponibile nei punti vendita un volantino informativo che consentirà di donare 100 punti mediante un codice a barre. Un semplice gesto da parte dei soci che può diventare una grande realtà per i tre progetti di solidarietà racchiusi sotto il marchio di *Basta un gesto*, e contenuti nel catalogo *fidelity Solo per te*, valido fino al 28 febbraio 2015: *Cuore di Coop*, che offre sostegno a distanza a bambini in varie parti del mondo, in collaborazione con *Avsi*; *Progetto Migranti*, per finanziare le attività del Poliambulatorio di *Emergency* a Palermo; *Coopxtogoxvanda*, che lo scorso ottobre ha visto l'inaugurazione di una scuola di formazione cooperativa a Lomè con il *Movimento Shalom* e che ha bisogno ancora di un contributo per arrivare ad autosostenersi.

A buon punto

A parte la campagna natalizia, le donazioni dei punti *fidelity* potranno essere effettuate durante tutto l'anno e fino al 30 marzo, data dopo la quale i punti non utilizzati saranno azzerati. «Sono certo – afferma **Massimo Favilli**, direttore politiche sociali di Unicoop Tirreno – che i nostri soci sapranno sostenere anche

quest'anno, soprattutto nel periodo di Natale, l'impegno di solidarietà che da sempre caratterizza la Cooperativa, e che è rivolto alla protezione delle persone più deboli e al supporto dei paesi in via di sviluppo. Dove possibile i soci attivi saranno presenti nei nostri punti vendita per invitare gli altri soci a compiere questo gesto di solidarietà; lo faranno raccontando quanto di concreto è stato fatto finora proprio grazie alle donazioni. Dare il proprio contributo è semplice: ciascun socio può scegliere di donare quanti punti vuole, al momento di pagare la spesa alla cassa oppure rivolgendosi al *Punto d'Ascolto*. Inoltre, durante i mesi di dicembre e gennaio, sono molte le Sezioni soci che organizzano sui loro territori iniziative solidali, dalle cene ai mercatini natalizi, per raccogliere fondi e portare il loro contributo. La Cooperativa, infine, rinnova ai propri fornitori l'invito di sostituire le strenne natalizie con donazioni a favore di *Basta un gesto*. ■



Sono tanti i progetti umanitari nati in diversi paesi del mondo che Unicoop Tirreno ha sviluppato grazie all'impegno e al lavoro dei soci.

Coop x Togo x Vanda
Cuore di Coop
Emergency
Progetto Migranti

BASTA UN GESTO

doni i tuoi punti alla cassa per far crescere la solidarietà!

coop
Unicoop Tirreno
In Via Coop

Un due tre

Apri a Barga il terzo punto vendita di Unicoop Tirreno in Garfagnana.

Il 4 dicembre a Barga (Lucca) la Cooperativa inaugura il terzo punto vendita in Garfagnana (dopo i negozi di Fornoli e Pieve Fosciana). Si tratta di un InCoop di circa 300 mq in via Canipaia, 9 accanto a un bar e a una farmacia, nel centro storico del delizioso borgo toscano. All'assortimento tipico dei punti vendita pensati per la spesa di tutti i giorni si affianca la presenza dei prodotti tipici della Garfagnana che Unicoop Tirreno valorizza anche in altri Supermercati toscani. Il negozio è dotato di 2 casse e dello sportello *Prestito Sociale* per le operazioni dei soci prestatori. **B.R.**

Di nuovo Rosignano...

...dopo la ristrutturazione.

Dopo due mesi di chiusura per lavori il Supermercato Coop di Rosignano (LI) ha riaperto alla vendita il 27 novembre completamente ristrutturato. Laboratori, scaffali, banchi, percorsi merceologici, assortimenti, barriera casse: ogni mq è stato rinnovato in un *restyling* totale per una spesa di circa 7 milioni di euro. Tutti i dipendenti del Supermercato (97 persone) hanno ripreso il lavoro dopo la cassa integrazione straordinaria concordata durante il periodo di chiusura. Si tratta di un investimento molto importante in un territorio storico per la Cooperativa, dove i soci sono circa 25mila. **B.R.**

Elezioni per il rinnovo del Comitato direttivo della Sezione soci di Rosignano

Il 4, 5, 6 dicembre si vota anche a Rosignano per eleggere il nuovo Comitato direttivo della Sezione soci. Com'è noto, a causa dei lavori di ristrutturazione del Supermercato, non è stato possibile votare tra il 20 e il 22 novembre come in tutte le altre Sezioni soci. Da qui la necessità di rimandare la data delle elezioni al primo fine settimana di dicembre. Negli stessi giorni, e per tutta la durata dell'orario d'apertura del negozio, si può esprimere il proprio voto anche nel punto vendita di Vada. Per esercitare il diritto di voto è sufficiente esibire la carta *SocioCoop*. La lista dei candidati è stata pubblicata sull'ultimo numero di *Nuovo Consumo* ed è comunque consultabile in entrambi i punti vendita.

ELEZIONI
COMITATI
SOCIOCOOP
2014

Necropoli della Banditaccia Cerveteri (RM)



All'interno della necropoli etrusca e del museo, percorsi di visita interattivi, proiezioni 3D e narrazioni storiche di grande effetto. Nel museo, dopo l'arrivo della *Kylix* di Eufonio, reperto etrusco di estremo pregio (in esposizione fino al 6 gennaio), e il probabile arrivo del *Cratere* di

Eufonio, opera d'arte unica per maestosità e importanza, è presente una nuova sezione dedicata al complesso monumentale delle Greppe di Sant'Angelo.

In convenzione con *Artemide Guide*, sconto del 10% sul biglietto d'ingresso per i soci Coop.

Al tempo!

Spesa più veloce per i soci al Supermercato di Orbetello grazie all'isola del Salvatempo.

3 casse tradizionali hanno lasciato il posto a 4 torri di pagamento per un servizio che rappresenta una novità per il punto vendita. Si tratta del sistema più evoluto del *Salvatempo* che permette ai soci di utilizzare tutte le forme di pagamento elettronico (*bancomat*, carte di credito, carta *SocioCoop*), ma anche di pagare in contanti e scalare i punti della spesa, tutto *self service*. All'ingresso del punto vendita, come sempre, i soci abilitati al servizio ritirano il lettore ottico con cui leggere i codici a barre degli articoli da acquistare.

Le torri del *Salvatempo* sono attive anche negli Iper di Livorno, Viterbo, Roma Eur e nei Super di Cecina, Follonica e Piombino Salivoli e Roma via Laurentina. **S.O.**

Cubo magico

60 eventi dal 5 all'8 dicembre con grandi nomi della cultura italiana come Erri De Luca, Giobbe Covatta, Antonio Polito, Agostino Ferrente, Giovanni Piperno, Gero Grassi e Luciano Mariti – solo per citarne alcuni – animeranno Ronciglione (VT) per quattro giorni al *Cubo Festival 2014*. Si andrà dal cinema con *Il sole dentro* e *Le cose belle*, neo vincitore di decine di premi internazionali, al teatro con Giobbe Covatta, e il suo spettacolo *Sei gradi* (unico evento a pagamento), dal professor Luciano Mariti, docente di storia del teatro all'Università "La Sapienza" di Roma e gli artisti di



strada alla letteratura con Erri De Luca e decine di altri scrittori. *Cubo Festival 2014*, tra i cui collaboratori c'è la locale Sezione soci Coop, darà spazio anche alla musica con grandi concerti e *band* emergenti e non mancherà un'ampia rassegna della tradizione e dei prodotti del territorio. **Venerdì 5 dicembre**, alle ore 17, presso il Supermercato Coop, incontro con Aldo Bassoni, direttore di *Nuovo Consumo*, su "Consumatori nella crisi".

La Dolce Metà fa il bis

Dopo la Toscana anche nei punti vendita Unicoop Tirreno del Lazio arriva la linea di pasticceria artigianale ed esclusiva.



fratelli RUGGERI

VICINO A NOI

Biscotti, frolle, torte da forno su ricette tradizionali del Lazio selezionate da coop. Realizzati artigianalmente da operatori del territorio con ingredienti di alta qualità.

I PRODOTTI DEL NOSTRO TERRITORIO.
AIUTIAMO L'ECONOMIA DELLA NOSTRA TERRA.
Con i prodotti **VICINO A NOI** contribuiamo a far crescere i produttori locali.



Vicino a noi. «Come per la Toscana – dove il produttore scelto è stato il panificio *Domenici* di Livorno – anche per il Lazio abbiamo cercato un'azienda capace di esprimere tipicità e artigianalità e in grado di investire in questo progetto», ha spiegato **Luana Chiappafreddo**, responsabile forneria di Unicoop Tirreno. Le ricette sono quelle dei dolci fatti in casa, le materie prime naturali e di altissima qualità, i prodotti per il momento sono circa una trentina tra biscotti, dolci da forno, crostate, pan di spagna, meringhe ecc. Non resta che provarle.

Eur si gira

Per due notti (il 27 e il 28 novembre) l'IperCoop Euroma2 è stato teatro di sparatorie, esplosioni e inseguimenti.

Niente di grave, però, semplicemente il grande Iper romano è stato scelto dal regista Stefano Sollima (*Romanzo criminale*, serie Tv *Gomorra*) per le riprese del suo prossimo film, prodotto da *Cattleya*, con Pierfrancesco Favino ed Elio Germano. Le scene d'azione sono state girate di notte per non bloccare l'attività del punto vendita e alcuni dipendenti hanno partecipato come comparse. L'impegno per il direttore Paolo Giovagnoni e i suoi collaboratori non è stato da poco, ma la soddisfazione e il divertimento a quanto pare hanno avuto il meglio. Il film – dal titolo provvisorio *Suburra* – dovrebbe uscire a fine 2015. **B.R.**



Di buona pasta

Un formaggio buono il doppio. Per ogni chilo di *Caciotta del Sole* 1 euro sarà donato dal produttore alla *Fondazione Il Sole* di Grosseto, che accoglie e assiste oltre 100 persone in difficoltà economiche. La *Caciotta del Sole*, a pasta morbida a base di latte misto di mucca e pecora, è prodotta dal caseificio *Spadi* di Roccastrada (GR), fornitore storico *Vicino a noi*, e si trova in tutti i Supermercati Unicoop Tirreno della provincia di Grosseto.



Si è concluso con un successo di pubblico il mese di iniziative che hanno accompagnato la mostra contro la violenza di genere dal 31 ottobre al 30 novembre presso il centro commerciale Euroma2, organizzato da Unicoop Tirreno con il patrocinio della Regione Lazio. Il titolo dell'iniziativa, *Ti amo troppo*, è stato il filo conduttore di incontri con gli autori, presentazioni di libri, divulgazione di una guida, proiezione di documentari, *flashmob* che hanno coinvolto i visitatori, oltre, naturalmente, ai 99 pannelli firmati Corvo Rosso, alias Furio Sandrini, che hanno attraversato il tema della violenza all'interno delle dinamiche di coppia con un tocco ironico e antiretorico.

Corvo Rosso

Segnale radio

34

Una web radio della legalità e di denuncia sociale che offre un'opportunità di inserimento a persone svantaggiate. Ma l'impegno della cooperativa sociale Giancarlo Siani, a Ercolano (NA), è fatto anche di laboratori artigianali e di doposcuola.

Barbara Sordini

Un clic sulla tastiera e il filmato parte: Lucia pulisce i funghi, ammolta il pan bauletto nel latte, aggiunge il *Parmigiano Reggiano*, il pan grattato, le spezie, un filo d'olio extravergine. I suoi prodotti, così come da

filmato, sono evidentemente a marchio Coop, ma la situazione in cucina non è una qualunque. Si tratta delle video-ricette di *C'è luce in cucina* trasmesse dalla web radio *radiosiani.com* e la protagonista è Lucia Esposito, una giovane non vedente con una passione per la cucina trasmessale dal padre: con i suoi video, oltre a insegnare a preparare ricette e manicaretti della tradizione napoletana, vuole trasmettere il messaggio che a volte un problema può trasformarsi in un valore aggiunto, in un'opportunità.

Benvenuti a Ercolano (NA), in una zona difficile ma dove le storie da raccontare sono spesso le più belle. Qui, in un bene confiscato alla camorra, in quella che una volta era l'abitazione del boss

Giovanni Birra, la cooperativa sociale *Giancarlo Siani* (giornalista campano ucciso dalla camorra a 26 anni) ha iniziato la propria sfida, quella di mettere in piedi una web radio della legalità e di denuncia sociale, dando un'opportunità di inserimento a persone svan-



taggiate o provenienti da percorsi di recupero. Oggi la radio vede la collaborazione di circa 40 ragazzi che prestano la loro attività in maniera volontaria e gratuita, con un palinsesto che ospita trasmissioni di sensibilizzazione e denuncia. «Abbiamo trovato in Coop – afferma **Giuseppe Scognamiglio**, presidente della cooperativa – un'importante collaborazione attivata attraverso Giovanni D'Auria, responsabile d'area delle politiche sociali Campania di Unicoop Tirreno, che ha sposato a piene mani questo *format* mettendo a disposizione, mediante la fornitura di buoni spesa, le materie prime alla base delle ricette di Lucia, aiutandoci in questo modo a crescere in un periodo di crisi. La nostra cooperativa opera anche su altri fronti, con laboratori artigianali, ma soprattutto nei corsi del doposcuola perché nel nostro territorio è ancora alto il tasso di abbandono minorile scolastico. Come cooperativa stiamo cercando di tramutare in attività lavorativa il progetto di volontariato della radio – continua Scognamiglio –, mentre siamo in attesa di avere a disposizione un altro bene confiscato, una villetta con terreno adiacente, per trasformarlo in una fattoria sociale attraverso un progetto d'accoglienza turistica così da offrire un inserimento lavorativo concreto a tanti giovani svantaggiati».



Aprilia (LT)

4 dicembre

Giovedì 4 dicembre, alle 17.30, la Sezione soci di Aprilia invita tutti i cittadini a partecipare, presso la sala Manzù della biblioteca comunale, alla presentazione del libro *Leonardo Segreto. Gli enigmi svelati nei suoi capolavori* di Costantino D'Orazio, presente all'evento.

Viterbo

20 dicembre

Sabato 20 dicembre, alle 20, si terrà la consueta cena di Natale presso la parrocchia di Santa Barbara, organizzata dal gruppo scout F.S.E. Viterbo 2, in collaborazione con la parrocchia e la Sezione soci di Viterbo. Durante la serata le ragazze che hanno visitato i terreni confiscati alla camorra di Parete (CE) racconteranno la loro esperienza. Una parte del ricavato sarà devoluta all'Associazione Nero e non solo di Parete.

Buon gioco

Roma Durante questo mese in tutti i punti vendita di Unicoop Tirreno, a Roma, si svolgeranno presidi da parte delle Sezioni soci della Capitale per la raccolta di giocattoli usati, da destinare alle associazioni del territorio che seguono le famiglie in difficoltà. *Buon fine giocattoli* per regalare un sorriso a tanti bambini.

A lezione di democrazia



Che cos'è la democrazia? È la domanda che fa da filo conduttore al ciclo di lezioni pubbliche, organizzato dalla *Fondazione Memorie Cooperative*. La prima, *La metamorfosi della democrazia*, è stata tenuta da Nadia Urbinati, docente di teoria politica alla Columbia University, il 28 novembre, presso la Camera di Commercio di Livorno. **Venerdì 19 dicembre**, alle 16,45, alla Camera di Commercio di Livorno, appuntamento con Leonardo Morlino, prorettore alla ricerca della Luiss di Roma. Titolo della lezione: *La qualità della democrazia e la crisi economica*. **E.M.**

Isola felice

La ricerca del principio cooperativo "è una ricerca che ha conosciuto molte e svariate risposte nei tempi e nei luoghi". Castagneto Carducci è stato ed è uno di quei luoghi come ci racconta il bel lavoro di Marco Gualersi, *Un'isola cooperativa*.

Un'isola cooperativa. Cent'anni di storia cooperativa, un libro che racconta in modo originale e ben documentato uno dei luoghi, Castagneto Carducci (LI), in cui le esperienze e i principi cooperativi si sono tradotti in bene collettivo.



Un'isola cooperativa. Cent'anni di storia cooperativa, edito da Bruno Mondadori. Una delle novità di questo accurato lavoro sta nell'essere stato alimentato da un progetto della Sezione soci di Donoratico, *Sintonia*, che la *Fondazione Memorie Cooperative*

ha accolto e ne ha fatto terreno di ricerca. Tutto questo costituisce una testimonianza ulteriore del ruolo sociale, culturale, civile che il volontariato dei soci può svolgere nei diversi territori. Gualersi ci racconta una Castagneto diversa da quella che l'immaginario collettivo identifica solo nella famiglia Della Gherardesca o nel poeta: una storia cooperativa fatta di tante realtà ed esperienze,

di luci e di ombre, lungo un secolo sino ad arrivare al grande balzo del secondo dopoguerra con il fiorire di tante cooperative sulla spinta di aspirazioni solidaristiche, tensioni al bene collettivo e di una voglia di auto organizzazione, frutto anche del vento ideale e politico che veniva dalla Resistenza. Nel corso dei decenni successivi Castagneto si trasforma notevolmente, ecco che in diversi settori, da quello edilizio a quello turistico, si avviano nuove esperienze cooperative. La ricerca si conclude raccontando delle tre più importanti cooperative ancora oggi presenti. L'apertura dello spaccio de *La Proletaria* nel 1955 che sostanzialmente viene a sostituire la *Cooperativa del popolo* che era fallita e che è presente tuttora come punto vendita di Unicoop Tirreno; la trasformazione della *Cooperativa dei produttori* di Donoratico in *Terre dell'Etruria*, la più importante cooperativa di produttori agricoli della Toscana; il passaggio dalla *Cassa Rurale* a *Banca di credito cooperativo*, assai radicata nella costa toscana. La presenza di queste tre realtà, seppure diverse, conferma come le imprese cooperative traggono vitalità dal loro radicamento nel territorio che è stato ed è un fattore fondamentale della loro esistenza. ■

* direttore scientifico della *Fondazione Memorie Cooperative*

Alla grande

36

Addobbi smisurati e abbaglianti, parate, pacchetti su pacchetti, atmosfera da film, show e varietà spettacolari anche nel prezzo e l'abete mastodontico al Rockefeller Center con le sue migliaia di luci. Se festa dev'essere che sia a New York. A Natale più Grande Mela che mai.

■ **Alessandra Bartali**

Che differenza fa visitare una città a Natale o in un altro periodo dell'inverno? Spesso nessuna, se si escludono un'illuminazione più pacchiana del normale e molti uomini in abito rosso e barba bianca nelle vie più frequentate. Questo, però, non vale per New York, dove gli addobbi assumono dimensioni e densità inimmaginabili per noi europei e dove lo scartare i regali è solo uno dei tanti riti. E soprattutto è privato, quindi non si vede. Invece è innanzi tutto dagli occhi che passa la famosa "magica atmosfera natalizia" della Grande Mela. I new-yorkesi, d'altronde, sono famosi per essere gente scaltra e affatto ipocrita, e guardano allibiti chi mette ancora in dubbio che nel mondo occidentale il Natale sia l'evento commerciale più proficuo dell'anno.

È qui la festa?

E se festa dev'essere, che festa sia: luminosa, colorata, eccentrica, calorica e dispendiosa. La dice lunga il fatto che il periodo natalizio sia inaugurato ufficialmente con la parata di

Macy's (uno dei centri commerciali più grandi del mondo), appuntamento imperdibile per il giorno del Ringraziamento. 30 palloni di cui 16 giganti, 1.600 tra *cheerleader* e ballerini mascherati, 900 *clown* e 11 bande musicali – questi i dati dell'ultima edizione – danno un'idea dello sfarzo che introduce, il giorno dopo, al cosiddetto venerdì nero (nero per il traffico, pare), inizio ufficiale della stagione dello *shopping* natalizio, attentamente osservato dagli analisti finanziari e dagli ambienti borsistici in quanto indicatore della capacità di spesa dei consumatori americani. Nei giorni successivi, mentre gli abitanti iniziano ad addobbare le loro case, al *Rockefeller Center* si allestisce l'albero di Natale cittadino. E no, non è una cosa che riguarda solo un paio di operatori comunali alle prese con scale e cavi elettrici: l'accensione dell'albero (un abete rosso norvegese con circa 50mila luci e una stella rigorosamente *Swarovski* per puntale) è una cerimonia seguita *live* da centinaia di migliaia e in diretta Tv da milioni di persone.

La pista di pattinaggio di Central Park a Manhattan.



Tutti in pista

Fino al 7 gennaio quella sarà la nuova bussola della città, prima di essere riciclata per la creazione di giocattoli per gli animali del *Bronx Zoo* (così come saranno riciclate circa 2.500 tonnellate di abeti privati, al posto dei quali chi vuole potrà ricevere del *compost* dai Servizi Sanitari cittadini). Insieme al mastodontico abete, al *Rockefeller Center* viene allestita anche una pista di pattinaggio, ma ammirare lo *skyline newyorkese* mentre si scivola sul ghiaccio costa caro (circa 40 dollari incluso il noleggi dei pattini). Per fortuna a New York a tutto c'è un'alternativa a costo (quasi) zero, che spesso è anche più appetibile: si pattina, infatti, anche a *Central Park*, con i grattacieli che spuntano dagli alberi, a *Coney Island*, a *Bryant Park* e sui moli di *Chelsea*, con vista sul fiume Hudson e sul *New Jersey*, dove si possono anche prendere lezioni.

I love shopping

Se esiste qualcuno capace di non farsi prendere dallo *shopping* compulsivo, a New York state certi che crolla nel periodo di Natale. Oltre ai grandi negozi che ammiccano dalle vetrine con vendite promozionali, ci sono gli innumerevoli mercatini, alcuni dei quali allestiti in posizioni davvero suggestive, come quelli della *Grand Central Station* e della ex torre dell'orologio di *Williamsburg*. Ma comprare i regali di Natale a un mercato delle pulci ha un retrogusto banalmente europeo, anche se gli *eggnog* (un liquore allo zabaione) serviti nei caffè dove a più riprese si entra per riscaldarsi restituiscono una dimensione molto statunitense. Per calarsi davvero nella megalomania commerciale americana si va a *Little Italy* e si entra senza esitazione dentro *Christmas and City*, una catena con moltissimi *temporary shop* sparsi per il paese e almeno cinque sedi permanenti.

Fiat lux

Sì, permanenti nel senso che sono aperte tutto l'anno, anche se vendono solo oggetti natalizi. E non sono né piccoli né sguarniti, dimostrando così che tutto può diventare decorazione natalizia, da un agente dell'*Fbi* vestito da angelo ad un *muffin*-palla di Natale. In un primo momento ci si interroga come un negozio del genere possa so-



37

pravvivere, ma un giro nel quartiere di *Dyker Heights*, a *Brooklyn*, scioglie ogni dubbio. E quando si vede l'intero presepe a grandezza naturale nel giardino di una villetta, la scritta luminosa "joy" penzolare dal balcone raddoppiandolo in dimensioni e angeli più grandi delle finestre che annunciano la venuta del Cristo (il tutto fatto di lucine colorate) finalmente si capisce cosa vuol dire addobbare una casa.

Città natale

Finché, a forza di invocarlo, il giorno di Natale arriva davvero. Se si vuole recuperare quel minimo di spirito religioso andato perso nei giorni precedenti tra le vetrine di *Manhattan*, la sera della vigilia ci si mette diligentemente in fila di fronte alla cattedrale di *Saint Patrick* per la messa di mezzanotte. Altrimenti c'è l'imbarazzo della scelta, dal *New York Matzo Ball*, l'evento mondano per eccellenza nato originariamente come festa per gli ebrei *single*, ai numerosi show di *Broadway* come il *Radio City Christmas Spectacular*, un varietà talmente amato che c'è chi arriva a spendere fino a 1.200 euro per assistervi. Certo, questo clima di festa a tutti i costi a qualcuno può far venire la nausea. Nessun problema, New York non è certo omologante. Il 25 dicembre si può anche girellare per i negozi (aperti) della zona ebraica, mangiare in un ristorante di *Chinatown* non addobbato e terminare la giornata al *Madison Square Garden* davanti a una partita *Nba*. Perché, era Natale oggi? ■

Il grande albero di Natale al Rockefeller Center.

Convenzioni inverno 2014-2015

skipass - soggiorni - lezioni di sci - nolo attrezzature

Piemonte

VIA LATTEA

Sestriere, Oulx, Sauze d'Oulx, Sansicario, Cesana, Claviere, Pragelato.

• Impianti di risalita:

skipass settimanale, 6 giorni consecutivi **sconto 10%** nei periodi dal 6 - 21 dicembre 2014 e 6 - 12 aprile 2015;

sconto 16% nel periodo 22 dicembre 2014 - 5 aprile 2015.

Lo skipass comprende la possibilità di sciare una giornata a Monginevro (Francia) ed è in vendita solo nelle biglietterie italiane.

Il vantaggio è esteso ad un accompagnatore del socio.

• Scuole di sci: **sconto 20%** per lezioni collettive settimanali di sci alpino e snowboard.

Lezioni private: formula "Sciano uno, due o tre... paga uno" presso Scuola Nazionale Sci Sestriere, Scuola Sci Via Lattea Sestriere e Scuola Sci Via Lattea Sauze D'Oulx.

Prenotazioni e informazioni tel. 0122.858585

(escluso festività natalizie e carnevale).

• Nolo attrezzature: **sconto 15%** presso Maison Clatoud Sport a Sauze d'Oulx e a Sestriere, anche nel periodo natalizio

• Soggiorno: **sconto 20%** Hotel Relais des Alpes - Sauze d'Oulx - Ufficio booking centrale: ABC, Sauze d'Oulx,

tel. 0122 858585.



Valle d'Aosta

PILA

• Impianti di risalita: **sconto 10%** su skipass settimanale (6 giorni) che include la telecabina da Aosta. Tel. 0165.521148-521045

• Scuole di sci: **sconto 10%** su lezioni individuali e collettive di sci e snowboard, telemark. Lezioni individuali di un'ora € 38, più € 10 dalla terza persona in poi. Lezioni collettive di 15 ore, lunedì-venerdì con orario 10-13. **€ 143.**

Sconto bassa stagione per famiglie: ogni 2 adulti della stessa famiglia iscritti al corso collettivo, **sconto 50%** per il figlio.

Gli sconti non sono cumulabili. Tel. 0165.521114.

• Nolo attrezzature: **sconto 10%** presso Noleggio dei Maestri, La roccia, La Soletta, Plan Bois.

• Soggiorno: **sconto 10%** per soggiorni settimanali presso gli Hotel: Hotel della Nouva, La Chance, Lion Noir, Tivet, Rendez-Vous, Saint Pierre, Etoile de neige, Chalet des alpes, Plan Bois, Chacaril. Affittacamere I Picchi e presso gli appartamenti Casa Chamonin, Residence Ciel Bleu, Lo Sabot. È escluso il periodo dal 23/12/2014 al 06/01/2015.

Offerte non cumulabili; è necessario richiedere lo sconto all'atto della prenotazione.



RISERVA BIANCA LIMONE PIEMONTE

• Impianti di risalita: **sconto 16%**

su skipass settimanale 6 giorni. tel. 0171.926254.

Il vantaggio è esteso ad un accompagnatore del socio.

• Scuole di sci: **sconto 20%** per lezioni collettive di 6 giorni, Scuola Sci Limone Piemonte, tel. 0171.92319

• Nolo attrezzature: **sconto 10%** presso Bottero Ski anche su acquisto di abbigliamento calzature e accessori sportivi non in saldo o in offerta e di sci, scarponi e snowboard. Tel. 0171.92274.

• Soggiorno: **sconto 15%** per minimo 2 notti presso GrandHotel Principe, tel. 0171 92389; per soggiorni settimanali in formula residence e per soggiorni B&B (minimo 2 notti) presso Limone Palace Hotel Residence, tel. 0171.926965.

Escluso il periodo 21/12/2014 - 06/01/2015.



BARDONECCHIA

• Impianti di risalita + soggiorno:

sconto 20% su pacchetto 7 notti in

Residence Campo Smith (sola locazione) + 6 giorni di skipass BardonecchiaSki.

Per preventivi e prenotazioni Bardonecchia Incoming tel. 0122.999284 .

• Nolo attrezzature: vedi Rent and Go.



SAN DOMENICO DOMODOSSOLA

• Impianti di risalita **sconto € 3** su skipass giornaliero adulto. Giornaliero feriale (da martedì a venerdì): **€ 21**; giornaliero festivo (sabato e domenica): **€ 29**; skipass week-end (sabato e domenica): **€ 52.**

Tel.0324.780868. • Scuola di sci: **sconto 10%** tel. 339.3745360

• Scuola di snowboard: **sconto 10%** tel. 342.0145506

• Nolo attrezzature: **sconto 10%** presso Noleggio Sci_Munito

• Soggiorno: **sconto 10%** presso il Rifugio 2000 www.sandomenicoski.com e presso l'Albergo Ristorante Cuccini www.albergocuccini.com

(offerta valida solo per pernottamenti superiori a tre notti).

Sono esclusi il periodo dal 20/12/2014 al 10/01/2015 e

pacchetti soggiorno già scontati).

È escluso il periodo dal 20/12/2014 al 10/01/2015.

LA THUILE

• Impianti di risalita: **sconto 10%** su skipass settimanale adulti 6 giorni consecutivi Espace San Bernardo (La Thuile - La Rosière).

Funivie Piccolo San Bernardo S.p.A. Tel. 0165. 884150.

• Scuole di sci: **sconto 10%** per lezioni collettive escluso periodo di Natale/Capodanno e Carnevale (dal 15 al 22 febbraio 2015) tel. 0165.884123.

• Nolo attrezzature: **sconto 10%** presso Berthod Sport tel. 0165.884845 e Only Ski&Snowboard tel. 0165.885307

• Soggiorno: **sconto 10%** presso Planibel Residence Atahotels tel. 0165.884541.

Le promozioni sono valide dal 29.11.2014 al 19.04.2015 escluso il periodo dal 20/12/2014 al 06/01/2015.



Trentino Alto Adige

FOLGARIASKI

• Impianti di risalita:

sconto 10% su skipass giornaliero festivo;

sconto 20% su skipass giornaliero feriale;

sconto 10% su skipass plurigiornaliero da 2 a 14 giorni.

Per i gruppi è prevista 1 gratuità ogni 25 persone

(su prenotazione a mezzo elenco nominativo).

È escluso il periodo dal 24/12/2014 al 06/01/2015.

Skipass validi sulla skiarea Folgaria - Fiorentini.

I vantaggi sono estesi ad un accompagnatore, non sono validi sulle tariffe bambino, junior e non sono cumulabili con altre promozioni in corso.

• Nolo attrezzature: vedi Rent and Go.



LAVARONE SKI

• Impianti di risalita:

sconto 10% su skipass Full day festivo;

sconto 20% su skipass giornaliero Full day feriale;

sconto 10% su skipass plurigiornaliero da 2 a 14 giorni.

Per i gruppi è prevista 1 gratuità ogni 25 persone (su prenotazione a mezzo elenco nominativo).

È escluso il periodo dal 24/12/2014 al 06/01/2015

I vantaggi sono estesi ad un accompagnatore, non sono validi sulle tariffe bambino, junior e non sono cumulabili con altre promozioni in corso.



Informazioni più dettagliate sulle convenzioni e su tutti i vantaggi riservati ai soci le trovi sul sito www.e-coop.it. Ricorda di portare sempre con te la Carta Socio Coop.

PAGANELLA SKI

• Impianti di risalita: **sconto 10%** su skipass giornaliero (escluso il periodo 20/12/2014 - 06/01/2015). Per i gruppi è prevista 1 gratuità ogni 20 partecipanti tel. 0461.585588.
Il vantaggio è esteso ad un accompagnatore.



PONTE DI LEGNO TONALE

Temù, Ponte di Legno (BS), Passo Tonale e Ghiacciaio Presena (TN).

• Impianti di risalita: **"Contromarca Adamello Ski" sconto di € 5** (35 anziché 40). Valido nei periodi 6-8 Dicembre 2014, dal 20 al 25 Dicembre 2014 e dal 07 Gennaio - 10 Aprile 2015.

"Formula 3" compri tre e paghi due: 3 skipass giornalieri al prezzo di 2, valido nei giorni di sabato e lunedì, (vedi le date in dettaglio su www.e-coop.it).

L'offerta è valida solo con l'acquisto di 1 skipass giornaliero adulto al prezzo di listino.

La gratuità verrà applicata allo skipass con il prezzo più alto tra i due restanti.

Il vantaggio è valido per il socio oppure per un suo familiare (inteso coniuge o figlio) che presenteranno alle biglietterie la carta Sociocoop e la copia del documento d'identità del socio e non è cumulabile con altre promozioni.



PEJO 3000

• Impianti di risalita: **"sconto giornaliero" € 6** skipass adulto; **€ 5** skipass senior; **€ 4** skipass ragazzi.

Una carta vale per tre persone.

"3x2" possibilità di ritirare 3 skipass giornalieri al prezzo di due, nei giorni di sabato.

L'offerta è valida sull'acquisto di 1 skipass giornaliero adulto a prezzo di listino. La gratuità verrà applicata allo skipass con il prezzo più alto tra i due restanti.

Sono esclusi Natale e Capodanno

I vantaggi offerti ai soci non sono cumulabili con altre offerte in corso e potranno essere utilizzati una sola volta al giorno.



ASSOCIAZIONE MAESTRI DI SCI DEL TRENINO

Sconto 10% su lezioni collettive di sci e snowboard.

Le Scuole di Sci che aderiscono alla convenzione:

Alta Val di Fiemme (Predazzo), Alpe Cermis Cavalese (Cavalese), Alpe di Pampeago (Tesero), Campitello (Campitello di Fassa), Vigo di Fassa Passo Costalunga (Vigo di Fassa), S. Martino di Castrozza (S. Martino di Castrozza), Altopiano Folgaria (Folgaria), Scie di Passione (Folgaria), Lavarone (Lavarone), Monte Baldo (Brentonico), Adamello Brenta (Madonna di Campiglio), Campo Carlo Magno



(Madonna di Campiglio), Nazionale des Alpes (Madonna di Campiglio), Azzurra (Folgarida), Folgarida Dimaro (Folgarida), Marilleva (Marilleva), Val di Pejo (Pejo), Pinzolo (Loc. Pinzolo) Tel. 0461 826066.

Lo sconto si ottiene con la carta Sociocoop, che può essere esibita dal socio o da altro componente il nucleo familiare (moglie/marito/figli) e può valere al massimo per due persone del nucleo stesso.

Convenzione valida dal 07/01/2015 a fine stagione. È esclusa la settimana di carnevale.

Emilia Romagna

CIMONE

• Impianti di risalita:

skipass giornaliero feriale (il sabato è considerato festivo) **€ 23** anziché 26.

Skipass plurigiornaliero feriale:

2 giorni consecutivi **€ 40** anziché 45;

3 giorni consecutivi **€ 55** anziché 62;

4 giorni consecutivi **€ 68** anziché 76.

• Pacchetti soggiorno

1 notte - 2 giorni: **€ 105** valido da lunedì a venerdì in camera doppia in hotel residence o campeggio Chalet con trattamento pernottamento e colazione. compresi 2 giorni di skipass feriali, 1 ingresso al centro benessere (percorso 3 ore), 1 visita al prosciuttificio locale e cena a base di prodotti tipici presso il ristorante annesso.

2 notti - 3 giorni: **€ 164** valido dal lunedì al venerdì in camera doppia, mezza pensione, compresi 3 giorni di skipass feriali, 1 ingresso al centro benessere (percorso 3 ore), 1 ingresso al pala ghiaccio incluso noleggio pattini.

Info e prenotazioni: Valli del Cimone tel. 0536.325586 info@vallidelcimone.it

È escluso il periodo 21/12/2014 - 07/01/2015.

Il vantaggio è esteso ad un accompagnatore.



RENT AND GO

Noleggio sci e attrezzature sportive

70 punti di noleggio di sci e attrezzature nei principali comprensori sciistici d'Italia. Rent and Go dedica da sempre la massima attenzione alla sicurezza, con regolazione degli attacchi a norma ISO mediante i più sofisticati mezzi tecnologici e un'ampia offerta di prodotti per la protezione del corpo come caschi e gusci para schiena. Rent and Go propone solo materiale dei marchi leader del settore per discesa, fondo, free ride, free style, telemark e snowboard, slittini, ciaspole, bici e servizio di noleggio stagionale, di deposito e di igienizzazione per caschi e scarponi.

Sconto 10% in negozio e **15%** on line visitando il sito www.rentandgo.it e inserendo il promo-code riservato ai soci Coop.

Il vantaggio è valido per il socio ed il suo nucleo familiare.

SPECIALE NEVE CON AVIS

Extra Sconto fino al 5% per i Soci Coop

Offerta per il tuo noleggio valida fino al 28 Febbraio 2015

Sconto fino al 20% sui portasci

Codice AWD da utilizzare **U649031**

Call Center 199 100133*

*numero soggetto a tariffazione specifica

www.avisautonoleggio.it/coop

AVIS



BARCELONA - HOTEL NH BELAGUA*** (o similare)

periodo	quota soci coop
dal 30/12 al 2/1	€ 375

supplemento singola € 75 - nessuna riduzione 3° letto adulto
voli Mistral

AMSTERDAM - HOTEL B.W. BLUE TOWER****

periodo	quota soci coop
dal 30/12 al 2/1	€ 345

supplemento singola € 180 - riduzione 3° letto € 10
voli Alitalia

LISBONA - HOTEL REAL PARQUES****

periodo	quota soci coop
dal 30/12 al 3/1	€ 339

supplemento singola € 140 - riduzione 3° letto € 20
voli Tap Portugal

BUDAPEST - BEST WESTERN HUNGARIA**** (o similare)

periodo	quota soci coop
dal 28/12 al 1/1	€ 295
dal 31/12 al 3/1	€ 289

supplemento singola € 145 (dal 28/12), € 115 (dal 31/12) - riduzione 3° letto € 20
voli Alitalia

PARIGI - HOTEL IBIS BERTHIER*** (o similare)

periodo	quota soci coop
dal 30/12 al 2/1	€ 330

supplemento singola € 110 - riduzione 3° letto € 10 (su richiesta)
voli Alitalia

MADRID - HOTEL NH ZURBANO*** sup (o similare)

periodo	quota soci coop
dal 30/12 al 2/1	€ 345

quota bambini 2-11 su richiesta; riduzione 3° letto adulto € 20; supplemento singola € 140
voli Alitalia

LONDRA - HOTEL ST GILES*** (o similare)

periodo	quota soci coop
dal 31/12 al 3/1	€ 419

voli Alitalia

MONACO DI BAVIERA

periodo	quota soci coop	hotel
dal 30/12 al 2/1	€ 425	Deutsche Theater Stadtmittl****
	€ 330	Hotel Comfort Munich East***

supp. singola € 105; riduzione 3° letto bambini 2-12 € 15; nessuna riduzione 3° letto adulto
voli Lufthansa

MALTA

periodo	quota soci coop	hotel
dal 30/12 al 2/1	€ 340	Hotel Windsor*** sup
	€ 415	Hotel Vivaldi****
dal 31/12 al 4/1	€ 370	Hotel Windsor*** sup
	€ 395	Hotel Vivaldi****

supplemento singola H. Windsor € 45 - H. Vivaldi € 99 - riduzione tripla € 30
voli Malta

VIENNA - HOTEL ALEXANDER*** (o similare)

periodo	quota soci coop
dal 30/12 al 2/1	€ 390

supplemento camera singola € 120
voli Alitalia



PRAGA

periodo	quota soci coop	hotel
dal 30/12 al 2/1	€ 495	Hotel Century Old Town ****
	€ 390	Hotel Ariston ****

supplemento singola € 110 - riduzione 3° letto € 10
 riduzione 3° letto bambini 2-12 anni € 40 (su richiesta)
 voli Smartwings FCO/PRG 14.15/16.15 - QS1009; PRG/FCO 11.30/13.25 - QS1008

Valido per tutti i pacchetti: voli da Roma FCO soggetti a riconferma

Le quote comprendono: volo; pernottamento e colazione presso l'hotel selezionato; assicurazione medico bagaglio e annullamento; trasferimenti (solo per Barcellona); assistenza in loco in italiano (solo per Malta).

Le quote non comprendono: tasse aeroportuali (da confermare all'emissione) così indicate: Barcellona € 140, Londra € 145, Vienna € 135, Lisbona € 125, Budapest € 136, Malta € 130, Praga € 129, Madrid € 137, Amsterdam € 138, Parigi € 139, Monaco di Baviera € 109, trasferimenti (compresi per Barcellona); extra; tutto quanto non previsto ne "Le quote comprendono".



GIARDINI D'ORIENTE - MARINA DI NOVA SIRI (MT) - quote a persona

periodo	quota soci coop
dal 30/12 al 2/1	€ 299 (3 notti)
	€ 230 (2 notti)

QI A CAMERA: € 30

OMAGGIO: 1 percorso benessere a camera escluso ragazzi fino a 18 anni (bagno turco, vasca idromassaggio, tisane e relax)



camera standard: 3° letto bambini 0/12 anni gratis - rid 3° letto adulti 15% - 2 adulti + 1 bambino 0/12 anni + 1 infant 0/3 pagano 2 quote intere; junior suite: rid 3°/4° letto bambino 0/12 anni 50% - rid 3°/4° letto adulti 15%
 supplemento singola 30% - sconto del 10% sui trattamenti benessere confermati all'atto della prenotazione.

La quota comprende: trattamento di pensione completa a persona (cena giorno d'arrivo, pranzo giorno partenza); bevande incluse ai pasti (acqua e vino della casa); gran cenone di San Silvestro con musica dal vivo e cotillons; uso piscine coperte riscaldate e palestra con personal trainer; tombolata con fantastici premi e weekend per 2 persone; animazione diurna e serale.

La quota non comprende: noleggio culla; escursioni; trattamenti presso il centro benessere con personale altamente qualificato; taxa di soggiorno € 0,70 a persona al giorno.

Settimana bianca di Natale

HOTEL SANSICARIO MAJESTIC**** - SANSICARIO (TO) quote per persona a settimana in mezza pensione

periodo	quota soci coop	supp.singola al giorno
dal 1/2 al 8/2	€ 483	€ 21
dal 15/3 al 22/3	€ 392	€ 21

supplementi: camera family (min 4 persone) a notte: € 35; pensione completa, per persona, al giorno (su richiesta, solo per intero soggiorno): € 12 - riduzione 3° letto bambino 0-12 anni: GRATIS 4°/5° letto 50% riduzione 3° letto bambino 12-17 anni: 50% 4°/5° letto adulti: 30% riduzione adulto 3°/4°/5° letto: 20%

TESSERA CLUB INCLUSA quota di iscrizione: adulto € 30 - bambino 2-12 anni € 15



In viaggio con Costa Diadema

COSTA DIADEMA

minimo 25 partecipanti - quote a persona

partenza	interna	esterna	balcone
	classic	classic	classic
25/12	€ 635	€ 840	€ 1080



3°/4° letto ragazzi fino a 18 anni: GRATIS; quota 3°/4° letto adulti: € 320

La quota non comprende:

assicurazione medico bagaglio e annullamento da € 27; tasse portuali € 130



sconti riservati ai soci unicoop tirreno



Relax e magia in Tunisia

BRAVO TELEMQUE**** - TUNISIA, DJERBA 8 giorni/7 notti - minimo 20 partecipanti

partenza	quota soci coop
27/4	€ 480

Voli da Milano, Roma, Bologna
 oneri obbligatori € 170



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

I TEATRI

Goldoni Livorno

> 7 dicembre

Amico Fritz musica Pietro Mascagni

> 13-14 dicembre

La rondine musica Giacomo Puccini

> 16-17 dicembre

La gatta sul tetto che scotta di

Tennessee Williams con Vittoria

Puccini e Vinicio Marchioni

> 19 dicembre

Festival Gospel

> 21 dicembre

La spada nella roccia

> 23 dicembre

Cinecittà con Christian De Sica

> 1 gennaio 2015

Concerto di Capodanno

Info 0586204237, biglietteria 0586204290

www.goldoniteatro.it

Cral Eni Livorno

> 5 dicembre

Mozart per Mozart accademia

vocale città di Livorno, direttore

Daniela Contessi

Info 0586401308, www.craleni.com

Concordi Campiglia Marittima

> 13 dicembre

Bulle e impossibili con Katia Beni,

Sonia Grassi, Erina Maria Lo Presti di

Donatella Diamanti, regia Letizia Pardi

Info 0565837028

Bellini Napoli

> 3-7 dicembre

L'ispettore generale regia Damiano

Michieletto

> 9-14 dicembre

Il flauto magico orchestra di Piazza

Vittorio

> 2-18 gennaio 2015

Le voci di dentro con Peppe e Toni

Servillo

Info www.teatrobellini.it

Eliseo Roma

> dal 2 al 14 dicembre

Forse un altro di Michele Zatta

con Vincenzo Ferrera, Crescenza

Guarnieri, Martino Duane, Giovanni

Carta, regia Marco Lucchesi

> Dal 16 dicembre all'11 gennaio 2015

Beata ignoranza di Massimiliano Bruno

Piccolo Eliseo Patroni Griffi Roma

> dal 17 dicembre al 4 gennaio

Inutilmentefiga con Elda Alvigini di

Alvigini, Di Vito e Melloni

Info 064882114, 0648872222

info@teatroeliseo.it, www.teatroeliseo.it

I PARCHI

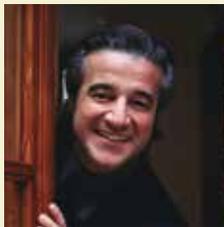
Aquarium Mondo Marino

Via della Cava - loc. Valpiana - Massa M.ma

Prezzo per i soci 5 euro anziché 6, scon-

to di 2 euro sui pacchetti famiglia.

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



Christian De Sica



Katia Beni



Toni Servillo



Via Donatori del Sangue, 45 Orbetello (GR)

Sconto del 15 per cento sugli elettrodomestici da incasso. Le offerte non sono cumulabili con altri sconti e promozioni in corso ed escludono tutti i tipi di servizi e ricariche. Convenzione esclusiva per il negozio Trony di Orbetello.

Info 0564896825

Info 0566919529

www.aquariummondomarino.com

Parchi della Val di Cornia

Piombino (LI)

Soci Coop: sconto del 20% sul biglietto d'ingresso per la visita completa al Museo archeologico del territorio di Populonia e Piombino, Museo del Castello e delle Ceramiche Medievali. Il vantaggio è esteso a un accompagnatore del socio.

Info 0565226445, www.parchivaldicornia.it

Ente Parco Regionale della Maremma

Alberese (GR) - via del Bersagliere 7/9

Soci Coop: sconto 1 euro per l'ingresso al Parco (percorsi a piedi e in bicicletta) e all'Acquario della Laguna di Orbetello a Talamone. I biglietti devono essere acquistati presso i Centri Visite del Parco. Il vantaggio è esteso agli accompagnatori del socio e non è valido per le gite in canoa, in carrozza e a cavallo.

Info 0564407098, www.parco-maremma.it

Parco Naturalistico Archeologico di Vulci

Canino e Montalto di Castro (VT)

Sconto del 20% su *Vulcicard* singola (ingresso al parco e al museo) per i soci Coop: 8 euro anziché 10. Sconto del 20% su *Vulcicard Family* (ingresso al parco e al museo) valida per 2 adulti + max 3 bimbi d'età inferiore a 13 anni: 16 euro anziché 20.

Info 0766879729, biglietteria 076689298

www.vulci.it

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, il sabato e la domenica, con due turni di visita, alle 9,30 e alle 14.

Per gruppi e scolaresche le visite si svolgono il martedì su prenotazione.

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

I MUSEI

Miramuseo

Per i soci Unicoop Tirreno e loro familiari viene offerta la tessera associativa al prezzo speciale di 3 euro e il costo delle iniziative in programma al prezzo particolare di 8 euro (biglietti d'ingresso a musei, mostre e siti archeologici esclusi).

Info 0662296633, 349291157
prenotazioni@miramuseo.com
www.miramuseo.com - f miramuseo

Explora. Il museo dei bambini

Via Flaminia, 82 - Roma

Sconto del 10% sul biglietto d'ingresso al museo. Sconto del 10% sul biglietto formula settimanale dei campus invernale, primaverile, estivo. Sconto del 10% al Punto di ristoro interno e allo Shop su giochi, materiale educativo e libri. Lo sconto è esteso a un accompagnatore.

Info 063613776, www.mdbr.it

GLI ITINERARI

Tour in battello nei canali medicei di Livorno

Sconto di 1 euro sul biglietto adulto (10 euro) e di 0,50 euro sul biglietto bambino (5 euro).

Info e prenotazione obbligatoria: segreteria
Itinera Eventi 3487382094

Artemide Guide Roma

Molte le attività offerte, dall'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

IL BENESSERE E LA SALUTE

Terme di Petriolo

Loc. Petriolo, Monticiano (SI)

Sconto del 20% sugli ingressi alle vasche termali e sui trattamenti in listino (esclusi i pacchetti) per tutto il nucleo familiare del socio.

Info 0577757104, www.termepetriolo.it

Hotel Hermitage & Park Terme

Ischia (NA)

Soggiorno terme e relax, 8 giorni 7 notti, pensione completa. Compresi nel pac-

chetto visita medica, 6 trattamenti di fangobalneoterapia, 6 ozonizzazioni in vasca, 1 maschera al viso con fango di Ischia, utilizzo gratuito delle piscine termali e del percorso *kneipp*, libero accesso alla palestra e al campo da tennis, una serata danzante e spiaggia gratuita con servizio navetta. L'offerta è valida solo presentando impegnativa per ciclo di fangobalneoterapia e previa disponibilità alberghiera. Per i soci Coop: 370 euro a persona.

Info 081984242 - 3488081157
e.borrelli@fabahotels.it

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: circoscrizione 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

I CORSI

Centro Linguistico Agorà

Piazza Grande, 64 - Livorno

Corsi di lingue individuali o di gruppo per adulti e ragazzi con sconti per i soci Coop esclusi quelli di lingua araba, giapponese, cinese. Agenzia formativa accreditata dalla Regione Toscana, il centro linguistico Agorà è sede di esami *Trinity College London*, ente certificatore riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione per la valutazione della lingua inglese. Insegnanti madrelingua.

Info 0586895887, info@agoralivorno.com
www.agoralivorno.com

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



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.

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

Wellness Club Top Line

Via A. Montanucci, 4 - Civitavecchia
Per i soci Unicoop Tirreno l'opportunità di beneficiare di quota associativa e di quota di partecipazione agevolate per i corsi di ginnastica al mattino e per la sala attrezzi (9-12 tutti i giorni e 15-19 martedì e giovedì per la sala attrezzi).

Info 0766546939

Palmeta Palestra Metabolica

Viale della Bella Villa, 94
Sconto del 10% sul costo di iscrizioni e/o abbonamenti per le attività e i servizi della palestra metabolica.

Info www.palmeta.it

Palestra Azzurra

Via Rossini, 1 - Follonica
Corsi di zumba, aerobica, sala pesi, area health&relax: tante le attività della Palestra Azzurra, a prezzi scontati per i soci e dipendenti Unicoop Tirreno.

Info 056640449, 3335919929
www.palestraazzurrafollonica.com

Nordic Walking

Via Toniolo, 9 - Donoratico
L'Associazione sportiva dilettantistica propone ai soci Coop tariffe agevolate per la pratica della nordic walking, camminata con i bastoncini, per un buon allenamento che coniuga benessere, socialità, ambiente. Sconto del 20% sul costo complessivo del corso base.

Info 3498056463, info@asdnordicwalking.it

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

Polisportiva Avellino

Via Alcide De Gasperi - Avellino
20% per i soci coop su attività di piscina e palestra.

Info 082536488, www.centrosportivoavellino.it



CINEMA

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

BOXOFFICE
acquista qui i tuoi biglietti

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.



Niccolò Fabi
Max Gazzè
Daniele Silvestri
3 dicembre

Nelson Mandela
Forum
Firenze



James Taylor
Quartet
7 dicembre

Lumiere
Pisa



Il Cile
13 dicembre

Viper Theatre
Firenze



Paolo Benvegù
+ Kristal & Jonny
Boy
13 dicembre

Sonar Live
Colle Val d'Elsa (SI)



Francesco Renga
14 dicembre
Teatro Moderno
Grosseto

Caaf-Cgil Toscana e Lazio 2014

Per i soci di Unicoop Tirreno risparmio di 5 euro sulle pratiche 730 e Unico 2014 e tanti altri vantaggi su Imu, Isee, Red, Colf-badanti, successioni. Lo sconto non è cumulabile con altre riduzioni già previste dal Caaf-Cgil Toscana e Lazio.

Per prenotazioni

Num. Verde 800730800
per i cellulari 199100730

WINX Club Musical Show

Sconto del 15% sul prezzo del biglietto in ogni settore del teatro, esclusi i diritti di prevendita. Offerta valida per l'acquisto dei biglietti (max 4 persone per nucleo familiare) al botteghino del teatro esibendo la tessera. Alcune date del tour:

Teatro Palapartenope Napoli 6 dicembre

Teatro Traiano Civitavecchia 21 dicembre

Auditorium Conciliazione Roma 25-28 dicembre

Teatro Verdi Firenze 14 febbraio 2015

Info www.winxlospettacolo.com



PORTA SEMPRE
CON TE LA CARTA
SOCIOCOOP



CAAF CGIL Toscana



Con questo numero di Nuovo Consumo termina per il 2014 la collaborazione tra Unicoop Tirreno ed il Caaf Cgil Toscana.

Per quanto ci riguarda si è trattato di un'esperienza importante che ci ha consentito da una parte di confermare la nostra presenza e le nostre attività sul territorio per tutti coloro che già ci conoscevano, e dall'altra ci ha consentito di avvicinare tutti gli altri attraverso la presentazione dei nostri servizi. A tutti pensiamo di aver potuto mostrare la qualità della nostra attività e la profonda coerenza con le norme fiscali che ci contraddistinguono e attraverso la quale garantiamo tutela ai cittadini nostri clienti. Vorremmo approfittare di questa occasione per cominciare ad analizzare cosa accadrà il prossimo anno a seguito dell'approvazione del decreto fiscale di fine ottobre (c.d. Decreto semplificazioni). Si parla di 730 precompilato, di semplificazione degli adempimenti fiscali e dell'intenzione di favorire la relazione tra cittadini e pubblica amministrazione. In un paese complicato come il nostro, dove ad esempio la gestione della Tasi ha assunto diversificazioni e complessità tali da rendere talvolta davvero difficile il corretto pagamento del tributo, parlare di semplificazione non può che essere un'opportunità per i cittadini e per gli operatori che, in tale materia, li assistono. Il Caaf Cgil Toscana è dunque favorevole a questo cambiamento. Avremmo preferito, certo, essere coinvolti mettendo la nostra esperienza e le nostre competenze al servizio di una riflessione comune, ma il Governo ha deciso di fare da solo senza interpellare nessuno. Non è la prima occasione. Non bisogna dimenticare, poi, che le attività svolte dai Caaf sono ritenute essenziali dall'Agenzia delle Entrate e dall'Inps, ed i costi che queste strutture dovrebbero sostenere per fare in proprio ciò che oggi i Caaf fanno in forma sussidiaria, sarebbero molto superiori a quelli che sono i compensi che erogano ai Caaf. Ma veniamo al 2015 ed alle sue novità: 730 precompilato, NON CI FACCIAMO ILLUSIONI. Non arriva il postino con una busta con dentro il modello 730 già fatto. Arriva una busta con un PIN (forse la metà la cui integrazione va richiesta accedendo tramite internet al sito della Agenzia delle Entrate).

Appena in possesso del PIN il contribuente potrà, a partire dal 15 aprile, accedere on line al proprio "cassetto fiscale" per verificare i dati in possesso della Agenzia delle Entrate: cud, spese assicurazioni, mutui per acquisto e ristrutturazioni case. Il contribuente, se quei dati sono sufficienti ha due possibilità: confermare i dati presenti e inviare direttamente alla Agenzia delle Entrate la sua approvazione, oppure delegare al Caaf il controllo di essi spostando su quest'ultimo la responsabilità verso l'agenzia delle Entrate.

Anche nel caso in cui i dati contenuti nella dichiarazione resa disponibile siano da integrare o correggere, il contribuente può decidere se farlo da solo, assumendosi la responsabilità di ciò che integra o corregge, oppure chiedere l'intervento di un Caaf, che, oltre a consigliare e ad assistere il cittadino sulla norma fiscale, si assumerà direttamente la responsabilità di ciò che viene prodotto ed inviato verso l'Agenzia delle Entrate.

Quando parliamo di integrazioni facciamo riferimento a tutto quel sistema di detrazioni e/o deduzioni presenti nel sistema fiscale italiano: spese mediche, spese farmaceutiche, spese per l'istruzione, risparmio energetico, assegni al coniuge, erogazioni liberali, spese veterinarie, erogazioni Onlus, attività sportive ragazzi ect.....

Per quanto qui sinteticamente descritto parlare di semplificazione pare un po' "azzardato"; certo si apre uno scenario nuovo con cui dovremo confrontarci. Un processo di informatizzazione della società è inevitabile ma quello che per noi è importante è poter continuare ad offrire ai cittadini che si rivolgono a noi, 500mila ogni anno, forme di assistenza e consulenza che consentano loro di essere garantiti e tutelati nel rapporto con il fisco e negli adempimenti verso la pubblica amministrazione.

Questo per noi è un valore, pertanto non perdiamoci di vista.

Grazie per l'attenzione

Fulvio Famesi
Amministratore Delegato
Caaf Cgil Toscana

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/ISEU**
- ☑ **CONSULENZA FISCALE**
- ☑ **Inps ICRIC/ICLAV/ACCAS/PS**
- ☑ **SUCCESSIONI**

www.caafcgitoscana.it

CAAF CGIL TOSCANA



la tutela individuale passa da noi!

46

Fumata nera

Segnali di fumo dal piatto: produzione, confezione, trasporto, conservazione, spreco di cibo mandano nell'atmosfera circa il 30 per cento delle emissioni totali di gas a effetto serra, quelle di agricoltura e allevamento superano quota 5,3 miliardi di CO₂eq, in aumento negli ultimi dieci anni a livello mondiale. Il costo salato che il settore agroalimentare fa pagare all'ambiente e al clima – carne e prodotti a base di latte in testa –, ma ridurre l'“impatto carbone” si può a cominciare dalla spesa di tutti i giorni.

■ **Patrice Poinso**

280

milioni di tonnellate di carne, 700 milioni di latte e 1,2 miliardi di uova: è, secondo l'ultimo rapporto della *Fao* (Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura) il consumo annuo mondiale dell'umanità. Numeri difficili da digerire se si pensa che il costo ambientale di questa “grande abbuffata” è altissimo. Per l'Agenzia Europea dell'Ambiente (*Eea*), infatti, l'impatto ecologico del settore agricolo e dell'allevamento arriva in seconda posizione, subito dietro a quello energetico: col 9,2 per cento delle emissioni di gas serra supera i processi industriali (all'8,5 per cento), mentre a livello nazionale si stima che contribuisca per circa il 7 per cento delle emissioni complessive di gas climalteranti.

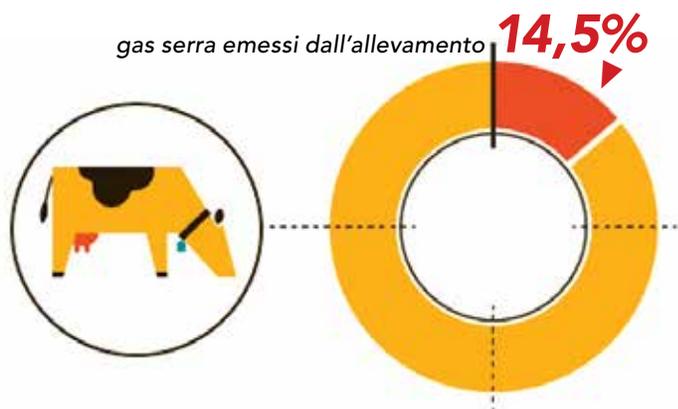
Contro campo

E, infatti, il modo migliore per limitare le emissioni di gas serra a breve termine, secondo l'agenzia *Climate Focus*, è partire proprio dal settore agroalimentare, mentre per le ciminiere fumanti delle acciaierie e gli ingorghi stradali è un'altra storia. «A livello globale sono possibili diminuzioni comprese tra il 50 e il 90 per cento entro il 2030. Per capirsi: sarebbe come togliere dalla strada tutte le auto del mondo», secondo gli esperti dell'agenzia internazionale. Le stime della *Fao* vanno nella stessa direzione, mostrando che le emissioni provenienti dall'agricoltura e dall'allevamento sono passate dai 4,7 miliardi di CO₂eq (vedi *glossario*) nel 2001 a oltre 5,3 nel 2011. “Un aumento del 13 per cento che tende tuttavia a limitare la sua incidenza, dimostrando un miglioramento dell'ef-

ficienza energetica del settore”, si legge nell'ultimo rapporto *Fao*. È dai campi dell'Asia che proviene la maggiore parte delle emissioni, mentre in Europa sono passate dal 44 per cento negli anni Novanta al 21 per cento di oggi. Che la politica agricola comunitaria sia «sulla buona strada – come dichiara **Maurizio Martina**, ministro delle politiche agricole e presidente di turno del Consiglio dei ministri dell'agricoltura e della pesca dell'Ue – e che la politica di sviluppo rurale rappresenti una buona base per la lotta ai cambiamenti climatici e per azioni di adattamento in agricoltura lo dimostrano anche i dati dell'Italia». Secondo l'*Ispira* (Istituto Superiore per la Protezione e la Ricerca Ambientale), l'agricoltura è responsabile di un totale emissivo pari a 37.210 Gigagrammi di CO₂eq: suoli agricoli (30%), gestione delle deiezioni (18%), risaie (4%) e combustione delle stoppie (0,05%) ecco le principali fonti inquinanti del Belpaese che, tuttavia, rispetto agli anni Novanta sono diminuite grazie alla variazione nel tempo delle superfici e delle produzioni agricole e al minor numero di capi di alcune specie zootecniche.

Troppa carne al fuoco

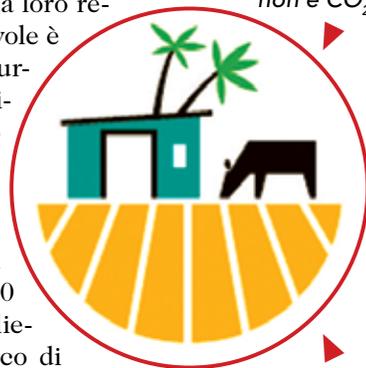
Sapete quanto “costa” all'ambiente produrre 1 kg di manzo? 10 kg di cibo e 13.500 litri d'acqua, segno che è l'allevamento a mettere sul piatto della bilancia del settore agroalimentare la maggior quantità di CO₂eq. Ogni chilogrammo di manzo ha, infatti, un'impronta carbonio, come la chiamano gli addetti ai lavori, pari a 6 volte quella del pollo e circa 10 volte quella dei principali cereali. E questo per un rendimento bassissimo: solo il 10 per cento della produzione è convertita in carne, latte o uova. Se poi aggiungiamo il “peso” del letame depositato e lasciato sui pascoli e dell'energia consumata per produrre fertilizzanti usati nell'alimentazione del bestiame e la digestione degli animali, le cifre dell'allevamento sono di quelle che fanno riflettere: 37 per cento di metano, 65 per cento di protossido di azoto e 64 per cento di ammoniaca, una delle principali cause delle piogge acide, che vanno dritti nell'atmosfera senza passare dal piatto.



Ma ridurre la bolletta di CO₂eq si può e dipende anche da ciò che si mette nel carrello. «Una particolare attenzione agli alimenti della dieta mediterranea (quindi meno carne e più frutta e verdura, ndr) e alla loro relativa proporzione sulle tavole è una soluzione sana per ridurre le emissioni dei gas climalteranti», afferma **Claudio Mazzini**, responsabile sostenibilità e valori di *Coop Italia*. Dati alla mano: essa consentirebbe di ridurre le emissioni dell'80 per cento lungo tutta la filiera per un valore economico di 1.075 milioni di euro all'anno. Lo confermano numerosi studi, tra cui quello di **Mauro Moresi**, professore all'Università della Tuscia-Viterbo e presidente della *Società Italiana di Scienze e Tecnologie Alimentari*, per il quale «l'adozione della dieta mediterranea permetterebbe di salvaguardare non solo la salute ma anche l'ambiente». A condizione che – avverte **Nicole Darmon**, direttrice di ricerca presso l'*Inra* (Istituto Nazionale della Ricerca Agronomica in Francia) – «l'apporto calorico della dieta sia adeguato agli *standard* alimentari dei paesi occidentali, per non alterare i risultati, come invece alcune ricerche spagnole hanno fatto nel tentativo di dimostrare il carattere ecologico delle diete oggetto di studio».

Un modo semplice per tutti di conoscere “l'impronta” di ciò che si mangia è affidarsi ai calcolatori d'impatto ambientale che, oltre a convertire in CO₂eq il contenuto del carrello, informano il consumatore di quanto la sua spesa sia lontana da una dieta corretta, «come fa quello di Coop – ricorda Mazzini – che oltre ai numeri

56%
delle emissioni di gas serra dell'agricoltura non è CO₂



19-29%
i gas serra emessi dall'agricoltura

- offre suggerimenti utili perché salute del consumatore e del pianeta vadano di pari passo».

Andare sprecato

E che dire di ciò che si spreca? Stimato dalla *Fao* nel 2011 a 1,3 miliardi di tonnellate, lo spreco alimentare rappresenta circa un terzo della produzione mondiale di cibo destinato al consumo umano. Ecco l'ultimo tassello della "filiera nera", il cibo che va in fumo e non in un solo senso della parola. Tra limiti delle tecnologie agricole, ragioni economiche, *standard* estetici e qualitativi, leggi di mercato, comportamento dei consumatori, il problema ha raggiunto livelli da *record*: nella sola Europa la quantità di prodotti alimentari persa ogni anno ammonta a 89 milioni di tonnellate; il paese in cui si spreca di più è l'Olanda dove si gettano via circa 579 chili di cibo *pro capite* all'anno, mentre in Italia ogni anno restano nei campi circa 1,5 milioni di tonnellate di prodotti agricoli. Quanta energia sprecata... per l'esattezza, solo in Italia, quella necessaria per riscaldare 67mila appartamenti da 100 m² per un anno. La soluzione anti-spreco potrebbe venire dall'agricoltura biologica. A suggerirlo è il rapporto del *Worldwatch Institute* che esamina il suo impatto sull'ambiente: oltre a garantire la resistenza nel tempo della risorsa terra contribuisce alla sicurezza alimentare sostenibile riducen-

do l'esposizione dei terreni al cambiamento climatico. Riduce poi l'uso d'energia da combustibili fossili e «grazie a buone pratiche agricole come la rotazione delle colture aumenta la stabilità, riduce lo sfruttamento dei terreni, migliora la ritenzione idrica. È questa la sola strada per garantire la sussistenza alle future generazioni», spiega Mazzini.

Cicli e ricicli

«Ormai da molti anni – continua l'esperto di *Coop Italia* – stiamo lavorando sull'impatto ambientale dei nostri prodotti, dal campo al riciclo, il che significa un impegno concreto che riguarda tutte le fasi della nostra attività, quello di puntare sulla sostenibilità delle scelte che compiamo. Come azienda che produce facciamo la nostra parte, ma è altrettanto importante che i consumatori siano consapevoli al momento delle loro scelte alimentari. Il calcolatore, che è disponibile su internet, è rivolto a loro, è una tessera in un mosaico più ampio, che coinvolge il nostro impegno anche per la riduzione degli imballaggi». Si traduce così in pratica la cosiddetta valutazione del ciclo di vita (*Lca - Life Cycle Assessment*), un metodo di calcolo che consente la quantificazione dell'uso delle risorse – materie prime, energia, acqua ecc. – e delle emissioni (nell'aria, acqua, suolo) associate ai processi produttivi. Non si limita, quindi, alla sola anali-

GLOSSARIO

Emissione compiuta

CO₂eq Indice che quantifica e sintetizza l'impatto di tutti i gas serra emessi dalle attività umane sul sistema climatico. Non tutti hanno lo stesso potere opacizzante e quindi CO₂eq è una misura del loro effetto combinato sul riscaldamento climatico rispetto a quello del biossido di carbonio (CO₂=1) su 100 anni.

Gas serra Gas che deve avere almeno 3 atomi per molecola per assorbire la radiazione infrarossa emessa dalla superficie terrestre.

Metano CH₄ Gas serra composto da 1 atomo di carbonio e 4 di idrogeno. Genera circa il 18% dell'effetto serra antropico e ha per origine la decomposizione organica, per fermentazione o putrefazione, in assenza di ossigeno. Il suo potenziale di riscaldamento climatico è 23 volte più elevato di quello del CO₂.

Protossido di azoto N₂O Noto anche come gas esilarante, risulta 310 volte più potente del CO₂. Composto da 2 atomi di azoto e 1 di ossigeno genera circa il 5% dell'effetto serra antropico.





Clima di sfiducia

L'intreccio indissolubile tra cambiamento climatico, alimentazione e crescita dei consumi nei numeri dell'ultimo rapporto Ipcc.

“Un aumento della temperatura media superiore a 4 gradi centigradi, combinata a una crescita della domanda di alimentazione, rappresenterebbe un grande rischio per la sicurezza alimentare mondiale”. Ecco quello che si legge nell'ultimo rapporto (novembre 2014, sintesi a uso e consumo dei politici), dell'Ipcc (*Intergovernmental Panel on Climate Change*). E **Rajendra Pachauri**, presidente dell'Ipcc ammonisce: «Il mito secondo il quale l'azione climatica costerà cara è infondato. L'inazione costerà molto, molto di più». Dichiarazione questa con-

ipcc
INTERGOVERNMENTAL PANEL ON
climate change

fermata dagli economisti delle Nazioni Unite secondo i quali «una politica mondiale ambiziosa, permettendo di limitare il riscaldamento

a 2 gradi, corrisponde a una riduzione annuale della crescita compresa tra lo 0,04 e il 0,14 per cento rispetto a un aumento dei consumi dal 1,3 al 3 per cento». In conclusione, il gruppo intergovernativo di esperti sul cambiamento climatico spiega che «risolvere la questione del cambiamento climatico non è possibile finché rimangono predominanti gli interessi dell'economia».

si delle emissioni di gas serra perché nel settore agroalimentare ci sono di mezzo fertilizzanti, pesticidi, acqua in grande quantità e perché la merce va anche trasportata, conservata, venduta, cucinata e gettata nella pattumiera, per un totale di circa il 30 per cento delle emissioni di gas serra. Tre gli indicatori riconosciuti a livello internazionale che la sintetizzano: il *carbon footprint* che rappresenta le emissioni di gas serra espresse in CO₂eq, il *water footprint* che quantifica i consumi delle risorse idriche in volume d'acqua e l'*ecological footprint* che misura la quantità di terra (o di mare) necessaria per produrre e assorbire le emissioni in metri quadri. Grazie all'impulso dato dalle politiche europee in questa direzione e

all'impegno di alcune imprese italiane, è diventato questo lo strumento più diffuso e il metodo migliore per ricordarci che l'uomo è ciò che mangia. Ora più che mai. ■

All'impronta

Come calcolare l'impatto ambientale della vostra spesa.

Volete calcolare l'impronta che la vostra spesa ha sull'ambiente? Sul sito www.e-coop.it/web/guest/spesa-all-impronta con il calcolatore d'impatto ambientale ideato da Coop potete simulare la vostra spesa, facendo riferimento alle principali tipologie di prodotti che mettete di solito nel carrello. Indicate per quante persone e per quanti giorni fate la spesa; aggiungete i prodotti nelle quantità che pensate di consumare per i giorni indicati. Ed ecco che il calcolatore conteggia l'emissione di CO₂ della vostra spesa, convertendola su base settimanale per persona. Dopo il calcolo anche alcuni consigli per un'alimentazione rispettosa dell'ambiente e della salute.



Menu male

L'impronta ambientale di un pranzo per 4 persone.

- 4 etti di carne rossa: 66,2% dell'impronta ambientale del pranzo
- 3 etti di patate: 1,1%
- 5 etti di pasta fresca all'uovo: 27,9%
- 2 etti di insalata: 2,1%
- 2 etti di arance: 0,9%

Impronta ambientale complessiva: 27,4 kg di CO₂ per persona alla settimana

Troppo condimento

Dall'olio extravergine a quello di semi, dalla margarina alla panna, al burro; ma anche salsa di soia, di yogurt e numerose salsine d'accompagnamento. Il mondo dei condimenti, sempre più vari, non tutti salutari.

■ **Ersilia Troiano**

S Secondo il dizionario della lingua italiana, il condimento è un qualsiasi ingrediente utilizzato per dare sapore ai cibi. Salse, erbe, spezie e sughi rientrano tutti, dunque, in questa categoria. In una definizione più nutrizionale, invece, si parla di "grassi e oli da condimento". Rientrano in questo gruppo di alimenti il nobile olio extravergine d'oliva, gli oli di semi, il burro, la margarina e i grassi d'origine animale come strutto, lardo, pancetta e panna (che sarebbe preferibile consumare il meno possibile).

o del forno a microonde. Ricordiamo inoltre che il più valido aiuto in cucina, per insaporire le portate e ridurre l'utilizzo di condimenti, ci viene dalle spezie e dalle erbe aromatiche. Tra le spezie rientrano la noce moscata, la cannella, il pepe, i chiodi di garofano, la curcuma, lo zafferano, il peperoncino, mentre le erbe aromatiche più comuni sono il prezzemolo, l'origano, il basilico, la salvia, il rosmarino, il timo, la maggiorana, l'erba cipollina, la menta e la mentuccia. Una varietà di odori e sapori che ci permette di insaporire, a calorie zero, tutte le pietanze, dall'antipasto al dolce. Tra l'altro, spezie ed erbe aromatiche apportano diversi tipi di sostanze antiossidanti utilissime per la salute. Negli ultimi anni, tuttavia, complici l'influenza etnica sulle nostre tradizioni culinarie, l'interesse sempre crescente dei consumatori per una cucina gustosa e insieme sana, il boom di chef e trasmissioni televisive ai fornelli, in fatto di condimenti sono tante le novità.



Quando parliamo di condimenti, teniamo innanzitutto presente che le *Linee guida per una sana alimentazione* raccomandano, in generale, di moderare la quantità di grassi e oli utilizzati per condire e cucinare, anche attraverso la scelta di modalità di cottura al vapore e al cartoccio, con l'utilizzo di pentole e padelle antiaderenti

Famiglia allargata

Dalla salsa di soia a quella allo yogurt, dalla salsa *dressing* a quella *cocktail*, la famiglia dei grassi da condimento si

è notevolmente allargata e hanno fatto il loro ingresso nelle nostre abitudini d'acquisto e consumo numerose salse e salsine, spesso proposte in alternativa ai più classici condimenti, per dare sapori particolari a insalate e non solo, o come soluzioni più salutari rispetto a grassi e oli tradizionali, in virtù di un contenuto calorico spesso inferiore. Ma il profilo nutrizionale di un condimento – la precisazione è d'obbligo – non dipende soltanto dal suo valore calorico, ma dall'intera composizione di nutrienti, dagli ingredienti e dal suo utilizzo nell'ambito di una dieta regolare. Se così fosse, infatti, l'olio extravergine d'oliva, principe della dieta mediterranea, ricco di grassi salutari e sostanze antiossidanti, con le sue 90 kcal a cucchiaino, dovrebbe essere definitivamente abbandonato a favore di salse, come quella di soia, ad esempio, che di calorie, a cucchiaino, ne apporta circa 6. Ma che, di contro, ha un contenuto di sale elevatissimo. Stesso discorso vale per le cosiddette salse *dressing*, usate per condire l'insalata, o per le salse allo yogurt che, seppure apportino circa un terzo delle calorie dell'olio, di fatto sono preparate con oli di semi di vario genere e ingredienti di pregio nutrizionale spesso inferiore.

Tipi alternativi

Si deve dunque rinunciare a questi sapori alternativi? Non necessariamente. Basta tenere presente che meno calorie non significa per forza più sano. E che, nell'ambito di un'alimentazione e di una cucina varia, tutto può trovare spazio, senza esagerazioni. In tal senso anche gli oli e gli aceti aromatizzati possono conferire un pizzico di sapore in più ai piatti. L'olio extravergine d'oliva, per condire e per cucinare, deve rappresentare sempre e comunque la prima scelta di salute, prestando attenzione, però, a non abusarne. Si può comunque aggiungere un posto a tavola per salse e condimenti di altro genere, a patto di non utilizzarli in quantità eccessive perché li consideriamo meno calorici. Come sempre, uno sguardo attento alle etichette e soprattutto agli ingredienti, ci può e ci deve guidare tenendo presente che, aspetti nutrizionali a parte, il gusto degli alimenti e la loro gradevolezza, più che essere esaltati, possono addirittura essere coperti se condiamo troppo. ■

A integrazione di...

Secondo un'indagine *GfK Eurisko* 7 italiani su 10 hanno acquistato, nel corso del 2013, uno o più integratori alimentari. Definiti per legge come "prodotti alimentari destinati a integrare la dieta normale", il loro utilizzo è enormemente aumentato nel corso degli ultimi anni. Costituiscono una fonte concentrata di nutrienti come, ad esempio, vitamine, minerali, acidi grassi o fibre, o di altre sostanze che hanno effetto su una particolare funzione dell'organismo, quali gli estratti

**Utili per molti,
ma non per tutti;
necessari per pochi.
Del corretto uso
degli integratori
alimentari.**



vegetali o i fermenti lattici. Utili? Per molti ma non per tutti. Necessari? No, per buona parte della popolazione. Partendo dal principio che la migliore strategia per stare bene è e rimane una sana e corretta alimentazione, gli integratori alimentari possono rappresentare un valido aiuto in casi specifici come, ad esempio, per gli anziani, le donne in gravidanza e in allattamento, i vegetariani e i vegani, coloro che usano regolarmente farmaci che riducono l'assorbimento dei nutrienti o che interferiscono con il normale metabolismo degli stessi. Ma, soprattutto, andrebbero assunti su consiglio e sotto la supervisione di un professionista sanitario. Eppure, il paradosso a cui assistiamo è che proprio coloro che non ne hanno necessità ne fanno un regolare e indiscriminato utilizzo. Un recentissimo studio dell'Università "La Sapienza" ha dimostrato come il 35 per cento di un campione di studenti d'età compresa tra i 16 ed i 19 anni faccia regolare utilizzo di almeno un tipo di integratore (se non di 2 o addirittura 3 insieme), col proposito di ottenere un effetto "energizzante" o un aumento di massa muscolare in corso d'attività fisica. Nulla di più allarmante, se a questo dato si aggiunge che questi integratori sono spesso usati in maniera autogestita o, peggio, su indicazione del praticone di turno o del muscoloso *personal trainer*. Inoltre, aspetto che sembrerebbe scontato ma non lo è affatto, un integratore alimentare non può e non deve compensare comportamenti alimentari scorretti. Attenzione poi ai "nuovi" canali commerciali, come la rete internet, in cui pullulano prodotti di dubbia provenienza o che non rispettano le normative italiane. Sul portale del Ministero della salute trovate il *registro nazionale degli integratori alimentari*: può essere un valido aiuto per gli acquisti *on line*. ■

A stretto contatto

52

Le tante sfumature dell'intesa sessuale che passa, innanzitutto, dal rispetto e dalla comprensione di sé, oltre che dei desideri del partner.

■ **Barbara Bernardini**

È davvero fatta di mille sfumature, che a volte non sappiamo né riconoscere né accettare, l'intesa sessuale col *partner*. E volare sull'onda del desiderio, soprattutto dopo anni di matrimonio, è più l'eccezione che la regola. «Quello di cui mi rendo conto – commenta **Roberta Grassotti**, sessuologa e psicoterapeuta – è che spesso, anche prima dell'insorgere del sintomo che porta le persone a consultarmi per avere aiuto, non c'era una buona sessualità. Io credo che una delle ragioni principali dei disturbi della sessualità – continua – si leghi alla scarsa conoscenza del proprio desiderio, del proprio corpo, di ciò che ci può piacere e di quello che, invece, non ci provoca nessuna sensazione».

Affinità di coppia

Le coppie dunque soffrirebbero talvolta di una conoscenza della sessualità imparaticcia, per così dire, che vorrebbe basarsi sull'istinto, la consapevolezza e la libertà, ma che di fatto non lo è e ri-

mane imprigionata in condizionamenti morali, culturali e sociali, nonché spesso in stereotipi su “cosa piace a lui” e “cosa piace a lei” che si propagano di generazione in generazione senza davvero mai confrontarsi con la domanda “cosa piace davvero al mio *partner*? Lo sto ascoltando? E sto ascoltando il mio corpo? Sto guidando la mia *partner* verso il suo e il mio piacere? Per le donne in particolare l'idea di una sessualità piena rimane spesso una chimera, «nonostante le battaglie e la grande evoluzione – afferma Grassotti –, la donna rimane ancora molto legata al pensiero di una sessualità soddisfacente più per il *partner* che per lei, mentre l'uomo più al soddisfacimento personale. Sebbene le cose stiano cambiando, ci vorrà ancora del tempo prima che la donna si senta di poter vivere una sessualità soddisfacente al pari di quella dell'uomo».

Ansia da prestazione

Del resto i due sessi sono molto diversi – e non solo dal punto di vista fisico – e diversa è anche la ragione per cui nella propria sessualità a volte non tutto va per il meglio. «Sulla base del mio lavoro terapeutico direi che la sessualità delle donne è maggiormente influenzata dall'età, dai cambiamenti ormonali, dalle aspettative del *partner* e dallo stile di vita, mentre gli uomini sono maggiormente influenzati dall'autostima, dall'ansia da prestazione e dalle esperienze passate», spiega la sessuologa che precisa: «Le aspettative contano davvero molto, ma non come indice di una buona sessualità, anzi, come attivatori di possibili sintomi. Si tratta in fondo del giudizio preventivo sulla propria o altrui capacità di dare piacere e questo mina la



sessualità alle fondamenta». Insomma, se penso di dover dimostrare di essere bravo a letto o se esigo che il *partner* lo sia per definizione, come si fa a prendersi il tempo e in fondo anche la concentrazione che occorre per portare il desiderio e il contatto fisico al punto in cui entrambi possano esserne soddisfatti?

Percezione di sé

Sarebbe opportuno forse scuotersi un po' dai *cliché* televisivi, in cui il sesso è sempre esplosivo, impetuoso, sempre inevitabilmente perfetto, perché in realtà i modi e i tempi in cui a ciascuno piace sentire il proprio corpo e quello del *partner* possono essere molto diversi da persona a persona e, da questo punto di vista, le coppie di lungo corso hanno semmai una marcia in più. «L'abitudine e la conoscenza del *partner* dovrebbero essere utilizzati come una risorsa all'interno della sessualità della coppia – sottolinea Grassotti –. E questo passa attraverso i cambiamenti che ognuno di noi ha nella vita e di conseguenza anche nella sessualità». Insomma attraverso la comunicazione e la crescita personale si può scoprire insieme qualcosa di nuovo. «Un consiglio pratico – conclude Grassotti – può essere quello di ascoltare e rispettare se stessi prima del *partner* perché questo ci dà la possibilità di migliorare ciò che desideriamo e

Sex appeal

Gli adolescenti e il sexting, l'invio di messaggi espliciti sul sesso.

I fattori culturali che maggiormente influenzano le aspettative delle persone nei confronti del sesso variano in base al ciclo di vita che attraversano. Nell'età adulta saremmo influenzati soprattutto dall'educazione ricevuta e dalle persone che ci circondano, mentre per gli adolescenti conterebbero il gruppo dei coetanei e i messaggi catturati su *web* e *social network*, dall'effetto dirompente. Secondo un recente studio dell'Università della California un fenomeno da tenere sottocchio sarebbe il *sexting*, l'invio e la ricezione tramite cellulare di messaggi ad esplicito contenuto sessuale. Secondo la ricerca i giovanissimi che mandano e ricevono questo tipo di messaggi vedono quadruplicare la possibilità di iniziare precocemente la loro attività sessuale e, in genere, tra i ragazzi che scambiano almeno cento messaggi al giorno la probabilità di ricevere *sexting* raddoppia e quadruplica quella di inviarne almeno uno.

Info

Dott.ssa Roberta Grassotti, psicologa, psicoterapeuta, sessuologa: cell. 3402831784; www.psicologosessuologotoscana.it

di conseguenza il rapporto di coppia. Inoltre è importante trovare nella frenesia delle nostre giornate degli spazi in cui la coppia possa isolarsi dai figli, dal lavoro, dalla stanchezza per tenere accesa l'intimità dello stare insieme in due». Propositi per il nuovo anno dunque? Riscoprire se stessi per trovare sempre nuove sfumature d'intesa. ■

sani & salvi di Barbara Bernardini

Tant'è virus Messaggio in codice **Spezialmente**

Una classe di farmaci comunemente usati per il trattamento del cancro al seno e l'infertilità femminile sembra efficace nell'inibire il virus Ebola. Nella disperata lotta contro il tempo nel trovare un vaccino e una cura per la mortale infezione, che entro fine gennaio avrà infettato oltre 1 milione e 500mila persone, una buona notizia arriva dall'Università della Virginia dove un gruppo di ricercatori ha dimostrato che il clomifene e il toremifene sarebbero capaci di inibire il processo biologico che porta Ebola a infettare nuove cellule e causare la febbre emorragica. Anche se sperimentati per ora sui topi, di sicuro rappresentano una speranza.

L'Università di Berkeley in California ha scoperto che si può migliorare la vita degli anziani utilizzando i messaggi subliminali, che arrivano al cervello senza che ne abbiamo alcuna coscienza. 100 anziani di età superiore agli 81 anni sono stati sottoposti a una serie di "bombardamenti" periodici di messaggi positivi (forza, creatività, energia), trasmessi attraverso lo schermo di una Tv, che gli anziani non erano consapevoli di vedere. Alcuni test successivi hanno dimostrato che avevano una migliore qualità della vita, un'autostima più alta e persino una forma fisica superiore (migliorate capacità d'equilibrio e di camminata). E gli effetti si mantenevano per tutta la durata del trattamento.

Pillole per dimagrire? No grazie, per perdere peso e mangiare correttamente sarebbe sufficiente utilizzare tante spezie. A confermarlo alcuni studi usciti sulla rivista "Nutrition Today", a cura della Tufts University di Boston, secondo i quali basilico e origano, ad esempio, riducono la fame e il desiderio di cibi grassi, mentre le erbe miste riducono il consumo di sale; il cardamomo mostra proprietà digestive e la cannella sarebbe addirittura in grado di controllare il livello di zuccheri nel sangue. Un invito alla cucina sana e saporita che potrebbe risultare più efficiente nel controllo del peso di tanti prodotti fasulli spinti solo dal marketing.



A portata di **mano**

Che si prepari un pranzo elaborato o che si preferisca uno semplice e veloce, ecco un menu completo con i prodotti Fior fiore, versatili e di qualità. Un vero fiore all'occhiello di Coop.

■ **Filippo Orlando**

Festività, tempo d'incontri e di ritrovo in famiglia, coi parenti, tra amici. E ritrovarsi vuol dire spesso mettersi a tavola e mescolare le chiacchiere all'esperienza culinaria e gastronomica. Ci si può riunire davanti a pranzi sontuosi e ricchi di portate o seguendo menu non troppo elaborati, se si ha meno

tempo o poca passione per stare davanti ai fornelli. Ciò che conta sono il gusto e la qualità.

In primo piano

Ecco allora una carrellata di prodotti del mondo Fior fiore Coop, scelti nell'ampia varietà delle diverse tradizioni e della migliore gastronomia italiana ed euro-



pea. 370 prodotti di grande qualità che possono essere ingredienti per menu ricercati o diventare soluzioni pronte per l'uso, o quasi. Il *Fior fiore* spazia dalle **paste** più apprezzate della tradizione italiana, come i fusilli lunghi bucati (anticamente ricavati attorcigliando uno spaghetti intorno a un ferro da calza) che vengono da Gragnano, perfetti con ragù di carne chianina, anch'esso *Fior fiore*, alle orecchiette pugliesi di semola di grano duro, in coppia con le cime di rapa una delizia. E poi ci sono le fettuccine di Campofiore (nelle Marche), da abbinare a un condimento di radicchio e speck o al pesto alla genovese, oppure i girasoli ai carciofi a cui basta aggiungere burro e parmigiano. Ma l'elenco della pasta di qualità continua: spaghetti, conchiglioni, paccheri, penne, vermicelli, farfalle che si incrociano con i tanti sughi e condimenti, dal siciliano sugo alla Norma a quello di funghi porcini, dal sugo al tonno e olive taggiasche a quello di crema di formaggi.

Secondo le circostanze

Un altro capitolo ricco di piacevoli sorprese è quello dei **formaggi**. Il mondo *Fior fiore* spazia dal pecorino di Farinola (Abruzzo) al Parmigiano Reggiano *Dop* 30 mesi, dal formaggio di capra e dal pecorino *Dop*, entrambi dalla Sardegna, ai piemontesi Toma Maccaigno e Raschera di alpeggio. Aggiungiamo poi il gorgonzola *Dop*, la mozzarella di bufala *Dop* della Campania e la provola sfoglia Montalbano dalla Sicilia. Prelibatezze pronte per l'uso o ingredienti per elaborare altri piatti e condimenti. Sorvolando su **salumi** e **carni** (dove pure c'è ampia scelta, inclusi capponi, faraone, cotechini e zamponi che a Natale rientrano tra i classici), parliamo di **pesce**. Si va da prodotti affumicati come il tonno pinne gialle, il pesce spada – lavorati secondo la tradizione mediterranea – al salmone dell'Alaska; ci sono poi il carpaccio di polpo, la bottarga di muggine, ricavata da uova di cefalo della migliore qualità, e diversi tipi di filetti, di tonno, di alici e di sardine. Chiudiamo questa lista della spesa segnalando come, per i cuochi che hanno poco tempo a disposizione, la linea *Fior fiore* offra soluzioni surgelate di ottima qualità: si va dal merluzzo alla mediterranea, con patate, pomodori e capperi, al branzino in salsa di



senape, dai gamberi alla Catalana (con peperoni e carote grigliate) ai calamari atlantici, per finire con un filetto di salmone dell'Alaska.

Abbinarsi bene

Fior fiore anche **sottoli** e **sottaceti** per i più ghiotti. Dai funghi champignon ai peperoncini ripieni con tonno e capperi, dai pomodorini ciliegino semiseccchi alle olive taggiasche, dai carciofi crudi della Puglia alla caponata di melanzane, e compagnia golosa: diversi tipi di funghi, olive, carciofi... Tra le **bevande**, oltre alla spremute al 100 per cento di frutta e a diversi tipi di tè, segnaliamo in particolare tre tipi di birra prodotti per Coop nell'antica fabbrica di Pedavena: doppio malto chiara, doppio malto rossa e birra di frumento *Igp* con sentori di malto, agrumi e spezie. Tutte bevande che si possono abbinare a pasta e carne (la doppio malto chiara), a formaggi e dolci (la rossa), a carni e pizza (quella al frumento).

Dulcis in fundo

Chiudiamo questa rassegna di prodotti *Fior fiore* con i dolci. Un capitolo da leccarsi i baffi fatto di baci di dama, canestrelli, amaretti, croccante al cioccolato, tutti ottimi come fine pasto o per l'ora del tè. Posto d'onore nel pranzo di Natale al panettone dolci frutti, a quello con arancia e gocce di cioccolato e al pandoro con gocce di cioccolato; in alternativa la torta millefoglie e lo strudel di mele dell'Alto Adige. Chi, invece, apprezza il gelato anche d'inverno ne trova di gusti e sapori diversi, da quello di pistacchio della Sicilia al gelato alla mandorla d'Avola, oltre ai classici al caffè, alla crema catalana, alla nocciola, al limone di Sicilia, al cioccolato fondente e alla vaniglia *bourbon*. Davvero un *Fior fiore* di Natale. ■

Il pranzo di Natale all'insegna dei prodotti Fior fiore Coop.

Gioco**forza**

56

Baby tablet, console portatili, pupazzi con tanto di app. I giochi da ragazzi sono tecnologici, touch e di ultima generazione, divertenti e istruttivi, ma con qualche controindicazione di cui i genitori devono essere al corrente.

■ **Roberto Minniti**

Facile sbilanciarsi: il regalo di Natale sarà anche quest'anno appannaggio del digitale.

Tablet, pupazzetti che hanno le loro *app*, console portatili e altri apparati *hi-tech* sono in cima ai desiderati dei nostri bambini, a prescindere dalla loro età. Ce n'è per tutti, a condizione che si tratti di apparecchi *touch* e di ultima generazione. I genitori, del resto, cedono volentieri per una serie di ragioni abbastanza facili da comprendere: vedere smanettare figli o nipoti sul loro *smartphone* o sull'ultimo costosissimo modello di *tablet* è un'esperienza che eviterebbero volentieri. E poi la facilità d'uso degli schermi *touch* aiuta i bambini ad acquisire competenze e a raffinare le loro abilità. Risultato: i più piccoli giocano, disegnano, leggono fiabe, ascoltano musica e si divertono mentre i genitori li "parcheggiano" per un po', gratificati dalla convinzione che stiano imparando qualcosa. E in fondo è così, purché il tempo trascorso sull'apparecchio sia limitato.

A tavoletta

Non è un caso quindi che tutti i marchi più noti di giocattoli abbiano lanciato una o più versioni del proprio modello di *tablet* per bambini. Ma cosa ha di particolare un *baby tablet*? Quanto è bene spenderci e come si sceglie? Per rispondere serve un po' di dimestichezza tanto con

le caratteristiche tecniche dei modelli quanto sull'efficacia del *parental control*, ovvero dei *software* che permettono ai genitori di filtrare l'accesso al *web*. Il *tablet*, infatti, è un dispositivo sempre connesso a internet o via *Adsl*, grazie al *wi-fi*, o attraverso una rete mobile, grazie alla chiavetta o, nelle versioni più evolute, a una scheda interna. Ragione per cui è fondamentale privilegiare i sistemi che permettono ai genitori di selezionare in partenza i siti su cui i bambini possono navigare evitando comunque di lasciarli soli nella navigazione.

L'accesso a internet va limitato e controllato, spiegano tutti gli psicologi, perché un bambino può essere traumatizzato se vede immagini scioccanti di sesso, malattia o violenza. Ma non per questo gli esperti demonizzano il digitale. I *tablet*, spiegano, sono un concentrato di apprendimento e gioco, se si eccede, però, i rischi ci sono. Gli effetti negativi sono sulla capacità di concentrazione e il tempo giusto da trascorrere su un *tablet* o su un videogioco, non fa differenza, fino a 10 anni, è un'ora al giorno. Non di più. Altrimenti il bambino perde la cognizione del tempo, poiché è stato dimostrato che dopo 60 minuti di quest'attività il suo cervello rilascia dopamina, sostanza capace di creare dipendenza.

Sotto controllo

Non a caso alcuni giocattoli di questo tipo prevedono sistemi di controllo evoluti che permettono di limitare il tempo che i bambini trascorrono sulla tavoletta. E funzionano in base a una lista bianca di siti scelti dai genitori. Così quando mamma e papà danno il permesso di visitare quel sito o quel video, al bambino viene notificato sul suo *account* di posta elettronica, in modo che il nuovo accesso possa diventare una ricompensa. L'alternativa sono i *software*, non di rado a pagamento, che ricorrono a un *database* di parole e indirizzi interdetti, la cosiddetta *black list*. Questo sistema, però, ha più falle, è meno sicuro e quindi necessita della costante presenza del genitore.

E dal punto di vista tecnico? I *tablet* per bambini hanno in genere caratteristiche tecniche simili a una tavoletta di livello medio-basso, con processori non particolarmente potenti, una memoria ridotta e *display* poco efficienti, perché rischiano di durare poco e rappresentano la prima tappa verso la tecnologia. Poco importa che siano ultrapotenti o ultrarapidi, fondamentale, semmai, è che abbiano un involucro in plastica rivestito di gomma o una



Linee guida

I consigli dell'esperta su come scegliere il giocattolo giusto.

Cristiana De Ranieri, psicologa pediatrica dell'ospedale "Bambino Gesù" di Roma, ha curato un decalogo su come scegliere il giocattolo a misura di bambino. Una vera guida per i genitori che, suggerisce la psicologa, «dovrebbero innanzitutto pensare a chi è destinato il gioco, al bambino che lo scarcerà: ai suoi desideri, le sue passioni, le sue attitudini». Il consiglio, dunque, è non farsi condizionare dal gioco più appariscente, da quello alla moda o da quello visto in pubblicità, ma sceglierne uno che più si adatti al bambino e sia in grado di stimolarlo.

Per la dottoressa «vanno bene i giochi "intelligenti", quelli che hanno una finalità educativa e didattica, stile *Sapientino*, a patto però di non esagerare. Innanzitutto perché il bambino impara e cresce soprattutto fingendo, inventando e recitando una parte, poi perché è sempre bene proporre ai bambini la più ampia gamma possibile di giochi in modo da offrirgli stimoli diversificati e rispondere a esigenze diverse». Per questo motivo non si sbaglia mai regalando bambole e bambolotti, anche se poco interattivi: «*Barbie* o *CiccioBello* anche se inanimati permettono di sviluppare la fantasia, di inventare storie sempre nuove e mettere in scena situazioni in cui il bambino può interpretare tanti ruoli diversi». Promossi anche i mattoncini della *Lego*, un classico che non tramonta mai e che stimola creatività e manualità.

scocca in alluminio a prova di caduta. La concorrenza, però, si gioca soprattutto sui contenuti preinstallati: giochi, *app* e video o cartoni già presenti in memoria. Tutti i modelli comunque possono accedere a internet per scaricare *app* e giochi.

Tocco in più

E qui si apre un mondo di contenuti, interessanti o meno: apprendere le basi di una lingua straniera, compiere semplici operazioni matematiche, colorare immagini, riconoscere gli animali o imparare a suonare il pianoforte sono solo alcune delle cose che i bambini posso-

no fare con un *tablet*. La piattaforma *Android* offre centinaia di applicazioni dedicate ai più piccoli: da quelle propriamente ludiche a quelle destinate all'apprendimento e che aiutano a sviluppare le funzioni cognitive. Con un semplice tocco si possono collegare dei puntini sullo schermo per scoprire immagini e figure, indovinare il suono degli strumenti musicali, risolvere labirinti con diversi livelli di difficoltà, imparare a scrivere, leggere o disegnare. Così facendo si stimolano la memoria, l'attenzione e la concentrazione dei bambini, con evidenti benefici. Giocando s'impara, ma solo se non si esagera. ■

Farsi Furby

Quando il pupazzo diventa interattivo.

E per chi volesse regalare per Natale un semplice pupazzo? Anche in questo caso, c'è da giurarci, la tentazione *hi-tech* potrebbe essere irresistibile. La nuova generazione di questi giochi, infatti, si sta trasformando rapidamente in una via di mezzo tra il vecchio e classico *peluche* e il gioco interattivo. È il caso del cagnolino *Gogo* che abbaia, scodinzola, gode delle coccole del piccolo proprietario, della gattina *Daisy* che muove le zampe, miagola e fa le fusa, o di *Xeno*, la strana creatura che oltre a ridere, cantare e ballare, un po' come il vecchio *tamagotchi*, reagisce alle cure del bambino. E in qualche caso, l'interattività si intreccia col mondo del digitale, come accade

per *Furby Boom*, un pupazzo che parla (la sua lingua), impara le parole, acquisisce addirittura una sua personalità man mano che ci si gioca. E grazie a una sua *app* dedicata, permette al bambino di curarlo virtualmente, dandogli da mangiare, facendogli la doccia, giocandoci e perfino facendo nascere i *Furblings*, uova virtuali che si schiudono dando vita a nuove generazioni di pupazzetti.



In promozione per i soci negli Iper e Super fino al 24 dicembre

Furby Boom

Peluche interattivo, compatibile Android e iOS

Prezzo 34 euro + 1.000 punti

Clempad

Clempad 4.4 tablet educativo Clementoni 6+. Internet sicuro, controllo adulto anche da dispositivo mobile, touch screen capacitivo multitouch 7", memoria flash 4GB, Wi Fi integrato, sistema Android 4.4.2, fotocamera 2 Mpx

Prezzo 84,50 euro + 1.000 punti



Un salto da Tea

58

Mobili e complementi d'arredo, tessuti e ceramiche, orologi, vasi, barattoli. Col marchio Tea, amica della casa, prezzi accessibili, gusto e qualità, in alcuni punti vendita Coop.

Daniele Fabris

Il nome sembra uscito da un fumetto. E, in effetti, Tea nasce da un personaggio inventato: una donna come molte altre, che ama la casa e cerca di renderla

unica, accogliente e particolare. Per farlo va a caccia di oggetti in tutto il mondo, dai tessuti alle ceramiche, dai mobili ai complementi di arredo, vasi, orologi, pouf, barattoli, lanterne. Tutto quello, insomma, che può rendere il proprio ambiente domestico sempre più caldo, anche quando motivi economici la spingerebbero a fare molta attenzione a quanto spende. Una storia abbastanza comune che, però, è uscita dall'ambito dell'immaginario, per diventare un progetto reale. E un marchio *Tea, amica della casa*. Così si chiama dallo scorso aprile, quando ha fatto il suo esordio all'IperCoop "Fonti del Corallo" di Livorno per poi trasferirsi prima nel punto vendita Coop di Piombino, poi di Aprilia.



Aria di casa

E *Tea* non intende fermarsi, continuando a sedurre chi cerca di rendere il nido più accogliente, anche con un solo oggetto, magari acquistato a pochi euro, oppure quanti avrebbero solamente voglia di fare un regalo unico e originale. Non aspettatevi, però, un'esposizione come tutte le altre. Quelli di *Tea*, infatti, sono veri e propri allestimenti, angoli di casa costruiti in modo che gli oggetti siano inseriti nel loro spazio, "vivano" nell'ambiente a cui sono destinati. Niente è lasciato al caso, neppure quando si tratta di un piccolo sfizio da regalare o regalarsi. Come le scatole disegnate, una delle novità proposte per Natale, che all'apparenza somigliano a un libro, e spuntano dalla libreria dove diventano un grazioso nascondiglio per lettere o preziosi. Oppure gli orologi, che a prezzo modesto (5 euro) offrono fantasie eleganti che evocano il mare o gli stili romantici per un *cadeaux* alla portata di tutte le tasche. Ma "l'amica della casa", com'è naturale, non si limita a suggerire qualche oggetto

Chiamale se vuoi emozioni

Ai regali di Natale, ci pensa Tea.

In vista del Natale *Tea, amica della casa* si propone di nuovo con i suoi allestimenti quasi scenografici. Ci spiega **Anna Galetta**, responsabile del progetto *Tea, amica della casa*: «La scelta di integrare una ceramica, un mobile o un telo in un ambiente non è casuale. Non ha senso per noi esporre in maniera fredda. Non renderebbe il senso di un progetto. *Tea* cerca di emozionare i clienti e questo è possibile se chi si avvicina ai prodotti che abbiamo scelto li vede e li pensa inseriti in una stanza, in un angolo della propria casa». E in questo quadro anche i regali devono colpire l'immaginazione e scaldare chi li sceglie. Che si tratti di un tappeto, di una tazza, di un vaso etnico o di un mobiletto, poco importa. L'importante, come immaginiamo direbbe *Tea*, il personaggio immaginario che fa da simbolo a questo progetto, è che ogni oggetto, a prescindere dal prezzo, trasmetta calore e passione per il proprio nido.

da donare a chi ci sta vicino, ma si impegna soprattutto a soddisfare la voglia di arricchire il nostro ambiente domestico, con scelte sempre molto curate. Per esempio, le ceramiche offerte da *Tea*: le tazze da tè, tutte realizzate in Toscana, sono dipinte a mano eppure proposte a prezzi accessibili a chiunque. E diventano irresistibili sia che si voglia iniziare una preziosa collezione o si desideri solamente fermarsi qualche minuto per una pausa elegante nell'arco della giornata.

Chiamata mobile

Con tutte le garanzie del caso, visto che si tratta di oggetti controllati perché non cedano sostanze pericolose per la salute di chi le utilizza. E in questo caso a rassicurare i consumatori c'è niente meno che il visto delle intransigenti autorità di controllo statunitensi, dato che si tratta di prodotti esportati anche negli Usa. Anche sui mobili si segue la logica di un'offerta che possa contenere al massimo i costi, dando possibilità d'acquisto a chi non è disposto a spendere un capitale per regalarsi, tanto per fare solo qualche esempio, una piccola credenza, una vetrinetta, un tavolino, un comodino, un portabottiglie. In questo caso si tratta di prodotti d'importazione, scelti con cura in Cina da fornitori che siano in grado di soddisfare le caratteristiche di resistenza richieste (superiori a quelli dei molti *low cost* che troviamo in tante grandi superfici di vendita), assicurando allo stesso tempo un'accessibilità economica alla portata di tutti. Una novità sono anche i profumi per gli ambienti, realizzati da una piccola casa tunisina che nasce da una lunga tradizione di profumieri. Anche in questo caso le garanzie per i consumatori italiani sono particolarmente attente, visto che ogni prodotto subisce severi test internazionali per escludere qualunque rischio per chi li utilizza in casa. Il vantaggio, anche di prezzi, è davvero vasto e consente una scelta ampia in grado di non scontentare nessuno. Per esempio, sui tessuti tutti interamente in cotone, si sale di listino in cambio di prodotti realizzati, ancora una volta, in Tunisia con produzioni semimanuali al telaio, rifinite a mano. ■

Piena condivisione

È possibile immaginare di usare il trapano, la pompa di una bicicletta o qualunque altro oggetto di cui abbiamo bisogno poche volte nel corso dell'anno senza doverlo necessariamente acquistare? Nell'ambito della cosiddetta economia della condivisione o *sharing economy*, che senza far troppo rumore sta entrando nelle nostre vite con sistemi più noti come *carpooling* (per offrire o trovare un passaggio in auto verso le destinazioni più disparate) o il *bike sharing* (servizio di biciclette pubbliche al servizio di una comunità), esiste una nuova forma di condivisione gratuita degli oggetti che potrebbe vederci tutti protagonisti perché incentrata su buoni rapporti di vicinato.

**Dare e ricevere
in prestito degli
oggetti messi
a disposizione
dai vicini.
Come funziona
l'economia della
condivisione,
vantaggiosa anche
per l'ambiente.**

In Svizzera gratuitamente – ma il sistema è utilizzabile anche in Italia, pagando un piccolo contributo di 4 euro per le spese di spedizione – è possibile richiedere l'invio a casa di piccoli adesivi che riportano l'immagine di attrezzi, elettrodomestici, attrezzature per il tempo libero. Oggetti che usiamo saltuariamente e che intendiamo mettere a disposizione dei nostri vicini, qualora ne abbiamo bisogno.

Gli adesivi una volta ricevuti devono essere applicati sulla cassetta della posta, privata se viviamo in abitazioni singole o quella condominiale se abitiamo in appartamento. E che assolvono a un duplice compito: quello di rendere visibili gli oggetti a vicini e abitanti del quartiere e a dichiarare la nostra disponibilità a cederli in prestito.

La scala, i giochi di società, la macchina da cucire, il canotto o lo slittino, sino ad arrivare all'accesso al proprio *wi-fi*, sono alcuni esempi degli adesivi ordina-



abili e allo stesso tempo di oggetti per i quali è ipotizzabile la condivisione. Un sistema che offre più vantaggi: sociali, perché oltre ad accrescere il benessere di chi interviene nello scambio, permette di infittire i rapporti di vicinato rendendoli più solidi e armoniosi, e ambientali, perché tutto questo avviene a costo zero per l'ambiente, anzi, tramite il dare e il ricevere in prestito oggetti già immessi sul mercato, se ne realizza anche un consumo più completo e consapevole. Alla base di quest'iniziativa c'è un'organizzazione senza scopo di lucro che ha sede a Berna e che fa riferimento al sito internet, con versione in diverse lingue tra cui l'italiano: www.pumpipumpe.ch. ■

Di gusto moderno

60

Secondo antiche ricette e rigidi disciplinari di produzione, ma con farciture sempre nuove e abbinamenti insoliti. Pandoro e panettone, davvero per tutti i gusti.

■ **Silvia Inghirami**

Novità in arrivo per panettone e pandoro: i dolci della tradizione natalizia, fedeli ad antiche ricette e rispettosi di rigidi disciplinari di produzione, sono sempre pronti a stare al passo coi tempi. Per il dolce a stella, farina, burro, zucchero, uova, lievito e vaniglia non bastano più: negli anni sono arrivate le glasse e le farciture. Il simbolo di Milano è stato capace di rinunciare a uvetta sultanina e scorze di arancia o cedro candite: largo a gocce di cioccolato fondente o bianco.

Non restare sul classico

«La tendenza è inarrestabile e continuerà – assicura **Simone Di Girolamo**, responsabile drogheria alimentare di Unicoop Tirreno –. Le ricette sono sempre più accattivanti, con creme dal gusto nuovo e doppie farciture». Eppure, pensavamo di aver provato tutto: mascarpone, gianduia, limoncello, cioccolato. «Non si tratta tanto di rivoluzioni nei sapori ma di preparazioni più raffinate», spiega Di Girolamo. Novità si prospettano anche per le confezioni: «Sono sempre più attuali, più comunicative. Alcune ditte hanno scelto

linee moderne, essenziali che contrastano con l'idea classica del dolce di ricorrenza tradizionale. Vedremo quale sarà la risposta dei consumatori. Inoltre le classiche strenne con pandoro o panettone e spumante non vanno più. Hanno preso piede i cesti con composizioni originali, che vanno oltre l'abbinamento con il torrone. Più spazio a prodotti tipici, formaggi, salse, cioccolato». Tendenze queste verso cui si orienta anche Coop: «Abbiamo ideato dei vassoi con vari prodotti, mentre la linea *Fior fiore* ripresenta il cartone a prezzi molto competitivi». Competitivi anche in relazione alla qualità, che per i prodotti a marchio *Fior fiore*, come per tutti quelli Coop, sottolinea Di Girolamo, «è sempre perseguita con attenzione».

Qualità garantita

Ma come si distingue un pandoro o un panettone di qualità? «È difficilmente riscontrabile dall'etichetta, poiché la qualità è legata al metodo di produzione, in particolare al tempo di lievitazione, piuttosto che alla qualità degli ingredienti». Per entrambi i dolci esiste un disciplinare di produzione, risalente al 2005, che regola gli ingredienti e la metodologia produttiva. Per il panettone troviamo farina di frumento,



zucchero, uova di gallina di categoria "A" o tuorlo d'uovo, o entrambi, in quantità tali da garantire non meno del quattro per cento in tuorlo, materia grassa butirrica, in quantità non inferiore al sedici per cento, uvetta e scorze di agrumi canditi, in quantità non inferiore al venti per cento, lievito naturale costituito da pasta acida, sale. Inoltre è facoltà del produttore aggiungere anche latte e derivati, miele, malto, burro di cacao, zuccheri, lievito, fino al limite dell'1 per cento, aromi naturali e naturali identici, emulsionanti, acido sorbico (conservante), sorbato di potassio (conservante). Per il pandoro gli ingredienti sono farina di frumento, zucchero, uova di gallina di categoria A, almeno il 20 per cento di materia grassa butirrica, lievito naturale costituito da pasta acida e aromi di vaniglia o vanillina. Inoltre il disciplinare prevede che sia facoltà del produttore aggiungere anche altri aromi, sia naturali che chimici, conservanti (limitatamente all'acido sorbico e al sorbato di potassio) ed emulsionanti.

Fuori stagione

La caratteristica finale del dolce originario di Verona è la pasta soffice: «La sua leggerezza ha conquistato sempre più consumatori. Per questo negli anni il pandoro ha eroso quote di mercato al panettone. È un'evoluzione del gusto che non credo registrerà a breve un'inversione», rileva Di Girolamo. La strategia delle aziende produttrici è di ampliare il periodo di vendita, non limitandolo solo a dicembre. Così, ad esempio, vengono offerti i "pandorini" da 100 grammi come colazione per i bambini, legandoli a licenze di giocattoli o personaggi di fumetti e Tv. A Milano, invece, la destagionalizzazione è fissata da una tradizione popolare: il 3 febbraio, per San Biagio, si usa acquistare un panettone avanzato, farlo benedire e mangiarlo a colazione per proteggere la gola. Infine alcuni consigli utili: il panettone va consumato a temperatura ambiente e l'indicazione degli esperti è di abbinarlo a vini frizzanti secchi o semiseccchi, come il *Moscato d'Asti*. Per il pandoro la scelta ricade su un vino bianco, un *prosecco di Conegliano Valdobbiadene* o un *brachetto*. ■

Passito di moda

La valle dell'Adige è collegata al Garda da un'antica strada romana che percorre interamente la valle dei Laghi, un'area caratterizzata da decine di piccoli laghi di origine glaciale e da un clima mite. Qui, su circa 110 ettari, si coltiva il nosiolo, un vitigno autoctono che rappresenta l'1,5 per cento della produzione di uva trentina, e da

Il vino santo trentino, il passito dei passiti apprezzato dagli Asburgo.

cui si ricava il **vino santo trentino**. Per produrlo si raccolgono i grappoli spargoli (quelli con acini ra-

di) di alcuni vecchi vigneti posti in pochi appezzamenti specifici, gli unici che permettono un appassimento lunghissimo. I grappoli ben maturi, raccolti tardivamente, sono stesi su graticci e collocati sulle soffitte. La costante ventilazione è garantita tutto l'anno dall'ora del Garda, il caratteristico vento che soffia dal vicino lago omonimo. L'appassimento si protrae per oltre 5 o 6 mesi, fino alla settimana santa (da cui il nome). La muffa nobile si sviluppa esclusivamente all'interno dell'acino, accentuandone la disidratazione e con l'azione combinata del tempo e del vento provoca un calo dell'80 per cento e oltre. Ciò significa che da 100 chili di uva nosiolo fresca si ottengono appena 15-18 litri di mosto di *vino santo*. Terminata la pigiatura, il mosto è travasato in piccole botti di rovere dove inizia la fermentazione naturale che,

per via dell'elevatissima concentrazione degli zuccheri, procede molto lentamente e dura tantissimo: almeno 6, 8 anni. Dopo l'imbottigliamento ricomincia la vita di questo vino, che si protrae oltre i 50 anni. Oggi il *vino santo* può essere a pieno titolo considerato "il passito dei passiti": nessun altro vino, infatti, rimane in appassimento naturale così a lungo. Il *vino santo trentino* era apprezzato già in epoca asburgica, soprattutto sui mercati austriaco e tedesco. Alla fine della prima guerra mondiale, iniziò un periodo di decadenza che oggi si è aggravata per la tendenza a impiantare vitigni internazionali (*chardonnay*, *pinot*) a scapito di quelli tradizionali, come la nosiolo, appunto. Inoltre soltanto il 10 per cento dei vigneti di nosiolo della Valle dei Laghi è idoneo per l'appassimento, quindi poco più di 10 ettari in tutto, distribuiti tra i 5 produttori rimasti che in vigna seguono i principi dell'agricoltura biologica e biodinamica e che oggi fanno parte di un Presidio. ■



Vino santo trentino

Area di produzione Comuni di Calavino, Cavedine, Lasino, Padergnone, Vezzano (TN)

Alla corte dei Papi

62

Capellini e tagliatelle, chitarrine e bavettine, fettuccine e pappardelle, reginelle e lasagne, maltagliati e strozzapreti, superficie ruvida e spessore perfetto, materie prime di qualità, per catturare al meglio il condimento. La pasta all'uovo del pastificio Papi, un'impresa di famiglia per passione.

■ Eleonora Cozzella

Che sia il nostro prodotto bandiera è universalmente riconosciuto. Che sia anche nata nella penisola, è fatto invece controverso, anche se alcuni archeologi hanno interpretato i gesti e gli utensili delle persone raffigurate in alcune pitture murali etrusche, nella necropoli di Cerveteri, come intente a stendere e tagliare la pasta, in un formato simile a quello delle odierne tagliatelle. E lo scrittore romano Apicio nel *De re culinaria* raccomandava di usare le lagane (antenate forse delle lasagne) per racchiudervi timballi e pasticci.

Mani in pasta

Anche se – come si legge nella *Grande enciclopedia della cucina* curata da Guarnaschelli Gotti – “rimane inspiegabile come mai poi, per secoli, di questa vivanda non si sia saputo più nulla” fino al basso medioevo. Paste simili esistevano per certo nell'antica Cina, ma non è vero che fu Marco Polo a portarle in Europa. Infatti al tempo del suo rientro in Italia (1295) il consumo di pasta era già diffuso. Per esempio, in un inventario genovese del XIII secolo si nomina un contenitore per la pasta, e poi ecco i versi di Jacopone da Todi che traccia un parallelismo tra azioni umane e lasagne: “Chi guarda a maggioranza spesse volte s'inganna. Granel di pepe vince per virtù la lasagna”. Creata con ogni probabilità in Medio o Estremo Oriente, la pasta si sarebbe diffusa in Europa durante le invasioni arabe. Ed è, infatti, datato 1226 un ricettario rinvenuto nell'attuale Bagdad dove si spiega come fare “strisce” da un impasto di farina e acqua lavorato molto sottile e cuocerle in ragù di carne, ceci e lenticchie. In ogni caso, in

Italia ebbe uno sviluppo del tutto particolare. Tanto da influenzare le abitudini alimentari e gli stessi strumenti di cucina: lo storico Giovanni Reborà ha definito l'area mediterranea in cui la pasta era diffusa come “civiltà della forchetta”, che nasce proprio per pizzicare le lasagnette, altrimenti non facili da mangiare perché bollenti e scivolose. Peraltro le lasagnette o i maccheroni di boccacciana memoria (nel Decamerone il popolo sogna il paese di bengodi come terra ricca di montagne di cacio su cui si fanno rotolare maccheroni e ravioli caldi) erano cibo riservato ai ceti abbienti, se nella 58esima novella di Giovanni Sercambi una giovane sposa di buona famiglia si lamenta perché il marito non può più permettersi di avere in tavola la pasta tutti i giorni.

Ecce uovo

Soltanto nel Settecento la pasta è entrata anche nelle abitudini del popolo, per lo sviluppo di tecniche di produzione semi-industriale e soprattutto per la possibilità di conservare a lungo quella secca e quindi di commerciarla. Ma se quella secca prendeva la strada dei commerci, quella fresca, ripiena e non, restava prettamente casalinga. Per lo più di sola farina e acqua, ma che si arricchiva di uova nell'impasto nei giorni di festa. Perché quando nelle campagne e in città anche un uovo era segno di benessere, aggiungerlo alla farina era “mangiare di grasso”. Non a caso per ostentare agiatezza, le donne durante le “feste comandate” si sfidavano a fare la pasta più ricca e le proporzioni – che di solito prevedono un uovo per etto di farina – potevano anche triplicarsi, fino a raggiungere la “spavalderia” di 40 tuorli per chilo di certi *tajarin* (tagliolini) piemontesi. Ed era un vanto saperla stendere a regola d'arte: le “sfogline” più brave avevano più possibilità di trovare marito. La pasta all'uovo



resta una delle preparazioni più semplici e appetitose: pochi alimenti sanno essere così essenziali e al tempo stesso golosi e generosi. Solo farina e uova per dare mille forme al gusto e incontrare sughi elaborati o minimali, dal ragù a un semplice ricciolo di burro. Oggi il debole degli italiani per la pasta all'uovo rimane immutato, ma per la riuscita di un piatto bisogna saperla scegliere bene. A far la differenza sono farine selezionate e uova di qualità, giusto spessore e ruvidezza in grado di catturare i sughi, competenza dell'artigiano. E questi sono i punti di forza di un pastificio avviato già prima della seconda guerra mondiale da Ugo Papi, che già undicenne iniziava a lavorare nel settore.

Di spessore

Col tempo alla guida dell'azienda è arrivato il figlio Mauro, affiancato poi dai giovani Simone e Alessandro. Impresa di famiglia, insomma, per una passione e un'ambizione precisa: dimostrare che pasta all'uovo non è solo sinonimo di Emilia-Romagna e che anche a Roma si può preparare una grande pasta all'uovo. Il pastificio quindi vanta una lunga tradizione e la padronanza di una lavorazione artigianale caratterizzata dalla formatura della sfoglia mediante trafile in bronzo con successiva cilindratura. Che nel piatto si traduce in una superficie ruvida e uno spessore perfetto, cioè i segreti per catturare i condimenti e creare la più equilibrata amalgama di gusto, consistenza, masticabilità. Dai laboratori artigianali in quel di Monte Compatri, sui Colli Albani, sfruttando l'aria pura e il clima asciutto di quest'area all'interno del Parco Regionale dei Castelli Romani, e forti di materie prime di qualità, composte esclusivamente da semola di grani duri selezionati e uova fresche di gallina pastorizzate, escono le confezioni di capellini e tagliatelle, chitarrine e bavettine, fettucine e pappardelle, reginelle e lasagne, maltagliati e strozzapreti, immancabili in ogni pranzo della domenica e quando la famiglia si riunisce nei giorni di festa. La famiglia Papi non si accontenta di una pasta buona al palato, ma da sempre vuol farsi interprete dei gusti autentici,



Amico del cuore

Da quando la cioccolata è arrivata in Europa a seguito della scoperta del nuovo mondo, non ha mai smesso di conquistare palati. Ma anche cuori. In senso letterale: in un recente congresso della *European Society of Cardiology* è stato presentato uno studio che dimostra che le persone che quotidianamente assumono un po' di cioccolato (nell'ambito di una dieta sana ed equilibrata) hanno il 37 per cento di rischio in meno di sviluppare patologie cardiovascolari e il 29 per cento di rischio in meno di essere colpiti da infarto. Ma il cuore è anche quello metaforico: il cioccolato è

A ciascuno il suo gusto e il suo formato, purché sia cioccolato dell'azienda Andrea Stainer. Che fa bene al cuore e non solo per metafora.

l'ingrediente dell'amore, quello che si scambiano gli innamorati in forma di deliziose praline, quello che in tazze fumanti scalda le piovose giornate d'inverno, quello che i bambini ricevono col sorriso. Ed è ormai risaputo che il cioccolato combatte l'ansia, perché le sue sostanze aumentano la produzione di endorfine, che hanno azione positiva sul sistema nervoso. Lo sanno bene i maestri cioccolatieri della rinomata azienda *Andrea Stainer* e così in quella zona di Toscana tanto famosa per la lavorazione del cacao da esser conosciuta all'estero come *Chocolate Valley* si sono inventati originali tavolette di cioccolatoterapia e soprattutto speciali confezioni regalo per condividere nei giorni di festa il pregiato "nettare degli dei" in diversi formati. Ecco allora le praline assortite, con diversi ripieni per chi cerca nuove sfumature aromatiche; le scatole per Natale, con un sorridente Babbo Natale a coprire i cioccolatini *Notturmo*, piccoli gioielli cremosi, con pregiato cacao del Venezuela e note di limone e mandorla amara; il blocco venduto con la grattugia, un'idea originale e un invito ad arricchire di una pioggia fondente i dolci casalinghi. E soprattutto la confezione di bicchierini di cioccolato scuro abbinati a una bottiglia di grappa: il migliore dei fine pasto delle feste, per un classico matrimonio di gusto all'italiana, un sorso di distillato e un morso di cioccolato. Per tutti i gusti e tutte le tasche, per condividere la qualità del vero cioccolato con le persone a cui vogliamo bene.



ecco perché, oltre a una lavorazione rigorosamente artigianale va sottolineata l'essiccazione lenta a bassa temperatura per circa 20 ore sui telai, per garantire una minore perdita dei valori nutritivi. Il tutto in moderni impianti di lavorazione e confezionamento che garantiscono l'assoluta sicurezza sanitaria. ■



Gnocchi di polenta con ortaggi e seppie

Ingredienti Preparazione

- 350 g di farina di mais ■
 - 1,50 ml d'acqua salata ■
 - 600 g di seppie ■
 - 1 cipolla ■
 - 300 g di melanzane a dadini ■
 - 300 g di polpa di pomodoro ■
 - 300 g di zucchine a dadini ■
 - 50 g di olive snocciolate ■
 - 1 cucchiaio di capperi ■
 - 1 costa di sedano a pezzetti ■
 - 1 cucchiaio di zucchero ■
 - aceto di vino bianco ■
 - olio extravergine d'oliva ■
 - sale e pepe ■
- In una padella far rosolare le melanzane tenute sotto sale per 30 minuti poi sgocciolarle, soffriggere nella stessa padella le zucchine per 2-3 minuti e metterle da parte. In un'altra padella far appassire la cipolla, unire i pomodori e il sedano e cuocere per 15 minuti. Aggiungere le olive, i capperi, poco aceto e lo zucchero e amalgamare per 3-4 minuti. Unire le melanzane e le zucchine e regolare di sale e pepe. Tagliare le seppie a listarelle, salarle, peparle e rosolarle fino a quando non saranno morbide. Preparare una polentina piuttosto morbida aggiungendo un po' più d'acqua di quella consigliata dalle istruzioni e, quando sarà cotta, formare degli gnocchi con un cucchiaio o con l'attrezzo per le palline da gelato. Versare sulla polenta il ragù di verdure e servire subito.

Preparazione Costo



La dietista // 550 Kcal a porzione

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

Non lasciamoci ingannare dal contenuto di colesterolo di molluschi e crostacei. Sono poveri di grassi e possono rappresentare una valida alternativa per favorire il consumo di pesce anche da parte dei bambini.



Abbinamento

Si può abbinare un buon Chianti Classico del senese.

Preparazione

facilissimo 
 facile 
 medio 
 difficile 

Costo

economico 
 medio 
 alto 

Nutrienti

quantità/bilancio
 scarso 
 adeguato 
 eccessivo 

Per accorciare i tempi si può usare la polenta precotta, pronta in pochi minuti, o quella già cotta venduta sottovuoto.



Crostata di polenta

Ingredienti

- 350 g di farina di mais ■
- 400 g di funghi porcini ■
(anche surgelati)
- 3 salsicce ■
- passata di pomodoro ■
- odori misti tritati ■
- olio extravergine d'oliva ■
- 40 g di burro ■
- sale e pepe ■

Preparazione

Rosolare nell'olio prima gli odori poi le salsicce sbriciolate e infine i funghi, quindi aggiungere il pomodoro, aggiustare di sale e pepe e far cuocere lentamente una mezz'ora. Nel frattempo preparare la polenta e versarla in una pirofila imburrata, coprirla con il sugo, distribuirvi il burro in fiocchetti e passarla nel forno già caldo a 190° per 15 minuti. Servire ben calda.

Preparazione



Costo



50 minuti 



Abbinamento

Perfetto per questa crostata un Chianti Classico.

La dietista

761 Kcal a porzione

Proteine  Carboidrati  Grassi  Colesterolo 

Questa crostata di polenta è un piatto unico e completo di tutto rispetto: attenzione a non confonderla con un antipasto o uno stuzzichino.

Ricca di carboidrati, ma con proteine vegetali di qualità lievemente inferiore al grano, la polenta, impasto a base di farina di mais, ha indubbe qualità gastronomiche, prime tra tutte la versatilità in cucina.



Stuzzichini di polenta fritta al rosmarino

Ingredienti

- 500 g di farina di mais ■
- brodo vegetale ■
- olio extravergine d'oliva ■
- 1 mazzetto di rosmarino ■
- sale grosso ■
- olio per friggere ■

Preparazione

Cuocere la farina di mais nel brodo vegetale (anche di daddo), aggiungendo due cucchiaini d'olio extravergine d'oliva; mescolare continuamente per lo stesso verso. Una volta cotta, spalmare la polenta su una teglia oliata, formando un rettangolo dello spessore di circa 1 cm. Quando è ben fredda ricavare dei bastoncini larghi 2 cm e lunghi 8. Friggere in abbondante olio e appoggiare su una carta assorbente. Cospargere con un trito di sale grosso e rosmarino preparato prima.

Preparazione



Costo



1 ora



Abbinamento

Si consiglia per questi assaggi di polenta un rosso "ruspan-
te", d'annata, delle tante **doc
toscare**.

La dietista

660 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦♦ Grassi ♦♦♦

E se provassimo a friggere con olio d'oliva (anche se non extravergine)? Il piatto, anche se ricco di grassi (più salu-
tari), ne guadagnerebbe anche in gusto.



1-3 anni



Polenta verde

- Ingredienti per 2 adulti e 2 bambini**
- 300 g di farina di mais ■
 - 250 g di spinaci o bietole lessati ■
 - 30 g di burro ■
 - 150 g di formaggio (taleggio, fontina o gorgonzola) ■
 - sale ■

Preparazione

Portare a bollire in una pentola a bordi alti e fondo spesso (meglio ancora in un paiolo di rame) mezzo litro d'acqua già salata. Versare quindi a pioggia la farina di mais, mescolare energicamente e in continuazione per evitare che si formino grumi e aderisca sul fondo. Cuocere la polenta per circa 50 minuti, quindi aggiungere le verdure lessate e tritate, il burro e il formaggio a pezzetti. Proseguire la cottura per altri 10 minuti, continuando a rimescolare affinché gli ingredienti si amalgamino bene.

Proprietà nutrizionali e note

Un piatto classico rivisitato per renderlo completo. La verdura, che siano gli spinaci o la bietola, lo arricchisce della preziosa fibra, importante per una buona funzionalità intestinale.

4-10 anni



Pupazzetti di neve

- Ingredienti per 2 adulti e 2 bambini**
- 3 albumi ■
 - 200 g di zucchero a velo ■
 - 100 g di cioccolato fondente ■
 - latte ■
 - burro per lo stampo ■

Preparazione

Mettere gli albumi in una terrina e sbatterli con una frusta aumentando gradualmente la velocità. Quando il composto diventa più consistente aggiungere 50 grammi di zucchero a velo setacciati, continuando sempre a sbattere. Non appena gli albumi saranno sodi, unire poco per volta il restante zucchero a velo e lavorare ancora con la frusta fino a che il preparato non si staccherà dalla ciotola. Ungere quindi di burro lo stampo, rivestirlo di carta da forno e imbrattare anche questa. Mettere la meringa in una tasca da pasticciere e farla scendere formando dei pupazzetti di neve ben distanziati tra loro. Lasciare riposare per qualche minuto e infornare a 120° per 40 minuti, lasciando lo sportello del forno leggermente aperto. Staccare dalla placca le meringhe cotte, ma non troppo dorate, e lasciarle raffreddare. Fare fondere il cioccolato a bagnomaria insieme a 2 cucchiaini di latte, versarlo poi in un cornetto di carta da forno e disegnare i particolari dei vostri pupazzetti. Fare asciugare e servire.





COOPERATIVA LAVORATORI DELLE COSTRUZIONI

Appartamenti e Garages Nuovi dal Costruttore



COMPLESSO "LE MACINE" - LIVORNO
APPARTAMENTI IN VENDITA
VARIE METRATURE
PER INFORMAZIONI TEL. 0586-868711

**Edilizia
Civile**

**Restauro e
Ristrutturazione**

**Realizzazioni
Commerciali**

**Turistico
Ricettivo**

**Infrastrutture e
Urbanizzazioni**

**Edilizia
Industriale**



Attestazione
SOA



Qualità
ISO 9001:2008



Sicurezza
OHSAS 18001:2007



Ambiente
ISO 14001:2004



Responsabilità Sociale
SA 8000:2008

C.L.C. Soc. Coop.

VIA BOCCHERINI, 11 - 57124 LIVORNO

Tel. 0586-868711 Fax 0586-867376 www.clc-coop.com - e-mail: info@clc-coop.com

lato **comica** di Gianna Martorella



Oltre al capo... danno la beffa

«L'alternativa? Un cenone-veglione-ballo e, al prezzo di una crociera ai Caraibi, degustare radiografie di salumi, panettone anonimo e spumante con metodo shampo... noise che se lo agiti, non fa le bollicine, fa proprio la schiuma».

Sta arrivando: nelle case, nelle piazze, alle orecchie di ciascuno, scontata come un divano della Ferilli, irritante come un maglione di pelo della processionaria, temuta perfino da Gigi Marzullo. È la domanda: «Ma tu che fai a Capodanno?», inizio feroce di una storia che so già come finirà. Prima dovrò subire parenti e conoscenti con le loro proposte indecenti: dal capodanno ascetico all'Eremo di Camaldoli a quello *vip* a Cortina, fermamente decisi a divertirsi a tutti i costi. Dovrò ricorrere all'apposito *kit* di risposte evasive: «non so, non ho ancora organizzato»; «parto»; «ma niente, vado da certi amici»; «*I don't speak Italian*», che porto sempre con me, come una medicina salvavita. Poi, la prova più dura: scegliere la *mise*. Il 30 dicembre mi metterò in *lingerie* (non ancora rossa) e tacco 12, davanti allo specchio, per chiedermi: «Che mi metto?». Mini abito di *paillettes* nero alla Liza Minnelli? Scamicciata argentata effetto *domopak*? Vestito di piume di struzzo da sciamano aborigeno? Dopo ore toccherà all'eterno tubino nero, rinfrescato dall'acquisto *in extremis* di scarpe e borsetta nuove, accompagnarmi nel nuovo anno, dopo l'implacabile faccia a faccia col mio riflesso che mi spingerà verso l'amaro bilancio di fine anno (rimpianti,

nostalgie, crisi esistenziali) e i buoni propositi per quello che incombe: meno vizi, ridere di più, andare in palestra. Un classico, insomma, quasi regolarmente disatteso. Lo speciale Tv sulle conseguenze del cenone mi riporterà subito a questioni più terrene. Il dietologo di turno sparirà una raffica di quei saggi consigli che farebbero venire i sensi di colpa a Gandhi, con l'aforisma finale: «Non s'ingrassa da Natale a Capodanno, ma da Capodanno a Natale». Anche volendo tentare la via della moderazione, non potrà che ingozzarmi, vegliata da genitori e parenti. Pare che non abbiano mai mangiato prima, esaltati dalla formula magica: «È tradizione! Porta soldi», valida per: lenticchie, melagrane, uvetta e chi più ne ha più ne metta. L'alternativa? Un cenone-veglione-ballo e, al prezzo di una crociera ai Caraibi, degustare radiografie di salumi, panettone anonimo e spumante con metodo *shampo...noise*, che se lo agiti, non fa le bollicine, fa proprio la schiuma. A mezzanotte, ovunque, via alla pantomima: grida, baci, abbracci e tutti in fila che parte il trenino sulle note di *Brigitte Bardot, Bardot...*, tra trilli e squilli dei cellulari, su sottofondo di botti, fuochi, spari, razzi, tric trac. «Chi si diverte a Capodanno si diverte tutto l'anno». Ma il prossimo anno non mi fregano. ■

Da un anno a un altro è sempre il solito capodanno.



Felicità a tutti i costi, nostalgia dell'infanzia, paura del nuovo e rimpianti per l'anno ormai al capolinea. E poi il tourbillon di cene, cenoni, visite e regali. Per gli allergici alle festività altroché magia del Natale.

Mal di festa

Rita Nannelli

Il periodo peggiore dell'anno? Dal 20 dicembre (ma forse già prima) al 7 gennaio, quando le vetrine dei negozi s'illuminano, l'amica spunta gli ultimi regali da una lista chilometrica, in famiglia si parla di chi porta che cosa al pranzo panta-gruelico del 25 e dai cartelloni dei cinema e per le strade fanno capolino i Babbi Natale, mentre quelli finti si arrampicano ovunque. Gli allergici alle festività, che alla parola pacchetto diventano aggressivi o sfuggenti, che hanno la scusa a portata di bocca per disertare l'ennesima cena natalizia tra colleghi, guardano con un misto d'ansia e fastidio il calendario scandire inesorabile l'arrivo del Natale, desiderando una cosa sola: starsene tappati in casa in attesa che il ciclone festaiolo sia passato e che finalmente tutto ritorni alla beata normalità.

Inno alla gioia

Succede a tanti, senza distinzione di sesso e d'età, gli amici e i familiari li considerano misantropi, stizzosi, biliosi, scorbutici. Ma che cosa c'è dietro questo malanimo? «Una mia paziente

lo chiamava fattore N, che le faceva venire persino la febbre. Rifiuto per le festività che ha tre motivi fondamentali – spiega **Giovanna Carlo**, psicoterapeuta e segretario dell'Associazione per la ricerca in psicologia analitica di Roma –: innanzitutto la nostalgia per l'infanzia. Chi non vuole tornare con il pensiero a quell'età dell'oro (tale anche quando non è stata del tutto felice) si rattrista quando arriva il Natale, momento per eccellenza atteso e amato quando siamo bambini. Il secondo motivo riguarda chi segue la filosofia dell'autenticità che fa a pugni con la felicità, spesso forzata e insincera delle feste, che ci obbliga a essere sempre presenti, sempre sorridenti. Per non dire della pubblicità stucchevole e buonista che ci martella dalla Tv prima e durante le feste. Ma c'è di più. E vengo al terzo motivo – approfondisce la psicoterapeuta –: l'angoscia che accompagna la fine di un ciclo e l'inizio di uno nuovo ha radici archetipiche, legate alla paura dei nostri avi che un nuovo anno non arrivasse. Il Capodanno porta dunque con sé questo sentimento, che oggi è il timore di non sapersi rin-

Manuale di sopravvivenza

Breve vademecum per prenderla con filosofia.

Non sentirsi in colpa se pacchetti, cenoni e visite ai parenti non sono proprio una passione.

Minimizzare le aspettative, considerando Natale e Capodanno feste come le altre.

Spegner la Tv e fare lunghe passeggiate all'aria aperta.

Non essere troppo duri nel giudicare se stessi: l'anno che sta per finire ormai è andato.

Fare propositi realistici per il nuovo anno e non caricarlo di aspettative smisurate.

Organizzare bene il tempo: scrivere una lista di regali e appuntamenti, fissare le priorità e un budget delle feste. E soprattutto rispettarlo.

Saltare almeno un appuntamento (meglio due) con brindisi e auguri: l'agenda si alleggerisce, l'animo anche.

Evitare il più possibile persone che non ci vanno a genio: niente di più stressante di fare buon viso a cattiva cena.

Concedersi di essere tristi. Che c'è di male?



novare davvero, in certi casi insieme al rimpianto per i propositi non realizzati, in campo affettivo come in quello lavorativo», dichiara Carlo.

Happy Christmas

Gioia a tutti i costi, fatica ad assolvere la miriade di impegni, aspettative non realizzate, ricordi di celebrazioni passate. E ancora: il nugolo di parenti (spesso perfetti sconosciuti) con cui dividere pranzi, cenoni e visite varie; e poi i regali che diventano un dovere sociale, rispetto a cui essere all'altezza: indovinare i gusti dell'altro, non essere banali, trovare il giusto mezzo, né troppo grande né troppo piccolo. C'è da farsi venire mal di testa, stanchezza (salvo poi non dormire), ansia, senso di colpa, difficoltà a concentrarsi, calo dell'interesse per ciò che di solito dà piacere come cibo, sesso, amici, hobby e divertimenti: questi i sintomi della "sindrome natalizia" che, per fortuna,

non è grave e se ne va non appena la calza della Befana viene a dirci che la festa è finita. Ma come superare indenni questo periodo e provare ad affrontarlo a cuor leggero? «Chi se lo può permettere, vada altrove, faccia un bel viaggio in un'isola esotica. Altrimenti ci si può chiudere in casa, leggere tanti libri e uscire quando tutto sarà passato», dice semiseria Carlo che subito precisa: «Ovviamente non è possibile. Il mio consiglio è quello di accettare la tristezza che momenti come questo portano con sé. Non c'è niente di male a essere malinconici durante le festività, come in altre fasi della vita: non bisogna dare troppa importanza a quest'inquietudine né tantomeno sentirsi in colpa». Tanto c'è chi compensa, incantandosi davanti alle luci dell'albero, commuovendosi per le canzoni di Natale, che a fine ottobre è già arrivato con successo al traguardo della corsa ai regali. ■

tempi moderni di Rita Nannelli

Idee regalo

Cosa metto sotto l'albero? Ecco qualche idea regalo che guarda alla moda e al portafoglio. Per riuscire, anche stavolta, nel difficile compito di accontentare tutti.



Per famiglie

Il cesto, star anche del Natale 2014. Prosciutti vari, specialità dolciarie e liquori, leccornie di ogni genere che soddisfano i peccati di gola di tutta la famiglia. Per tutte le tasche, già pronti o fai da te, per chi ha tempo e voglia di metterci un tocco personale. Ma, se è vero che a Natale siamo tutti più buoni, si può regalare una donazione per i bambini in difficoltà.

Per bambini

I genitori più attenti e scrupolosi consiglieranno di sicuro Babbo

Natale: nel suo sacco il Grande vecchio dovrà mettere un libro di propedeutica all'inglese e all'informatica, un classico della letteratura per l'infanzia, un gioco da tavolo o di schede illustrate di piante e animali, che nutrono l'immaginazione dei bambini, facendo divertire anche gli adulti. Per giocare tutti insieme almeno a Natale.

Per donna

Un grande classico: il profumo, quello più modaiolo è intenso e avvolgente; per le più romantiche meglio, però, fragranze dai toni fruttati. Aromi ed essenze, oltre che per

il corpo, per la casa (con menta e lavanda andate sul sicuro). Per i ritardatari l'ideale: sugli scaffali di erboristerie, profumerie e supermercati non c'è che l'imbarazzo della scelta tra le confezioni di bagnoschiuma e creme, incenso e oli essenziali. Non azzardate borse o capi d'abbigliamento – al massimo un gilet effetto peluche o un berretto di lana con doppio pompon, per chi sta attenta alla moda –, via libera a bijoux, purché maxi, il bracciale è rigido e d'argento. Due biglietti per il

teatro o per viaggio di Capodanno, magari nascosti nelle pagine dell'ultimo libro dello scrittore preferito, se non siete quelli che il regalo lo comprano la vigilia. Con un trattamento di manicure e pedicure non si sbaglia mai: un biglietto dell'estetista di fiducia ben infiocchettato, che prende poco spazio sotto l'albero. All'ultima moda tra i trattamenti di bellezza, lo yoga face contro le zampe di gallina intorno agli occhi è perfetto per un pacchetto regalo low cost: dai semplici manuali reperibili in libreria fino al personal trainer capace di insegnarlo a quattrocchi. Ma se la donna è permalosa, meglio evitare.

Per uomo

L'accessorio cult di quest'inverno è il papillon, perfetto per tipi eccentrici ed estrosi: tante le fantasie e i tessuti – osando – anche in legno. Tutto ciò che riguarda la cura della persona, dal bagnoschiuma alla crema corpo, va bene; ma anche completi intimi, colorati o no a seconda del carattere di chi li indosserà. Tra i cadeaux intramontabili il libro e l'orologio, purché oversize. iPad, e-reader, notebook e compagnia tecnologica saranno di sicuro graditi. Ma in questo caso scegliete di non essere originali.

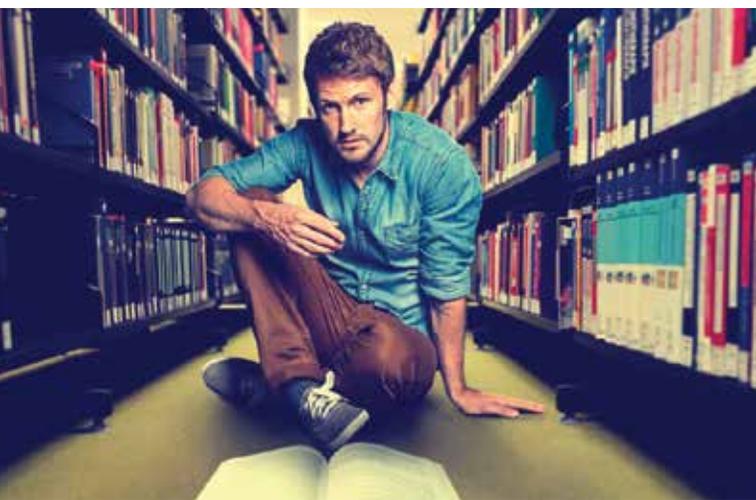
Pochi lettori, tanti scrittori, ma nel mare magnum dei libri pubblicati autori nuovi e di valore rischiano di perdersi. Tutta colpa dei best seller?

Libro aperto

72

■ **Jacopo Formai**

Circa 70mila, 190 al giorno. È la mole di libri pubblicati ogni anno in Italia, secondo l'Associazione Italiana Editori (Aie). Scrivere, scrivere, scrivere... Non si fa altro ormai e sono in molti ad avere un romanzo nel cassetto. Certo, la stragrande maggioranza resta lì o sulla scrivania di qualche agente editoriale, eppure scorre un oceano di carta e inchiostro, in cui possono perdersi molte voci nuove e interessanti, sommerse da autori più affermati e di moda.



The best

Basta entrare in una qualsiasi libreria per accorgersene: i *best seller* del momento sono in bella vista, mentre gli altri volumi restano relegati alle seconde e terze file. Sono in molti a chiedersi che ne sarebbe oggi di importanti scrittori del passato e il dibattito è aperto: verrebbero pubblicati e, soprattutto, sarebbero notati? Perché ormai i *best seller* delle più grandi case editoriali, al di là del loro valore, seguono spesso la scia della moda, come i vampiri di *Twilight*, i maghetti di *Harry Potter* o i *thriller* scandinavi come *Uomini che odiano le donne*, coprendo ampie fette di mercato.

«Mi ritrovo sempre con centinaia di manoscritti, troppi – esordisce **Emilia Lodigiani**, della casa editrice *Iperborea* –. In Italia si legge poco, ma tutti scrivono e vogliono pubblicare; è inevitabile che nel mucchio si trovino dei gioielli, ma possono passare inosservati. Io pubblico ciò che mi piace,

ma il libro deve rispondere anche a dei criteri di commerciabilità e leggibilità per sopravvivere nel mercato di oggi ormai saturo». Insomma un libro che non può contare sul successo immediato e sull'investimento in *marketing* delle grandi case editrici, deve uscire al momento giusto e soprattutto rimanere sugli scaffali a lungo per potere essere scoperto.

Edizione illimitata

«Ma i *best seller* non sono il male. Spesso confondiamo la definizione e il senso delle classifiche: esse misurano la quantità delle vendite, ma non indicano affatto la qualità di un libro. Questo per dire che tra i campioni di vendita possono esserci dei libri di qualità come delle pessime opere. Non bisogna demonizzarli», precisa Lodigiani. E se nelle librerie certi titoli non trovano lo spazio che spetta loro, possono sempre contare sul *web*, dove sono centinaia i siti, grandi e piccoli, che si dedicano al settore editoriale. Nella rete si può trovare di tutto e molti piccoli e medi editori la considerano una grande opportunità per far scoprire le tante voci nuove che si affacciano sul mondo letterario. Certo la rete richiede scelte di *marketing* differenti, che a prima vista possono snaturare un libro, puntando su storie, titoli e logiche editoriali acchiappa-clic.

Grandi classici

«Il mercato editoriale sta cambiando profondamente, ma se fagociterà la letteratura alta sarà solo il tempo a dirlo», afferma Lodigiani. Intanto, visto che un libro resta sempre un'ottima idea per un regalo di Natale, oltre ai successi del momento, come *Lerba delle notti* del Premio Nobel Modiano o *Morte in mare aperto* di Camilleri, qualche classico sotto l'albero non guasta: per i più piccoli *Il piccolo principe* di Saint-Exupéry, per i ragazzi *Il giovane Holden* di Salinger, per tutti *La schiuma dei giorni* di Vian o *Furore* di Steinbeck, *L'amico ritrovato* di Uhlman, *Doppio sogno* di Schnitzler o *Quer pasticciaccio brutto de via Merulana* di Gadda. Ma se avete tempo, spulciate un po' tra gli scaffali, reali o virtuali: chissà che non scopriate un nuovo Hemingway. ■

Veni, vidi, vivibici

L'applicazione di Coop Voce che converte i chilometri percorsi in bicicletta, camminando o durante una corsa, in traffico telefonico e internet gratuito.

Si riducono l'inquinamento, i chili di troppo e le spese telefoniche. Tre risultati in uno con l'app *ViviBici* di CoopVoce, l'operatore di telefonia mobile di Coop, che converte i chilometri percorsi in bicicletta o a piedi in minuti di chiamate nazionali verso tutti e in megabyte di traffico internet nazionale gratuito. Un'applicazione "verde" per *smartphone* e *tablet* che funziona così: ogni km percorso fino a una velocità massima di 25 km/h corrisponde a un minuto di traffico telefonico e a 5 megabyte di navigazione web, fino a un massimo di 200 minuti e 1 gigabyte di



traffico internet accumulabili in un mese. Il servizio di conversione chilometri percorsi-traffico telefonico è disponibile attivando dall'app *ViviBici*, per i clienti *CoopVoce*, la promozione *Chiamatutti bici* che prevede 200 minuti, 200 sms di traffico nazionale e 500 Mbyte di navigazione internet mobile a 7,50 euro al mese. A questa promozione è possibile appunto sommare mensilmente 200 minuti e 1.000 megabyte con un massimo di 200 Km Voce. Disponibile su *Play Store* di *Android* e *App Store* di *Apple* e scaricabile gratuitamente in tutta Italia, con *ViviBici* si può avere anche informazioni su chilometri fatti, velocità e calorie consumate durante pedalate, promenade e corsette. Non a caso è collegata con il portale dei *Ciclisti Urbani* per scoprire le novità e le attività della *Fiab* (*Federazione italiana amici della bicicletta onlus*) che ha collaborato sul piano tecnico al progetto. Utile anche l'esperienza di *Unipolis*, fondazione d'impresa del Gruppo *Unipol*, che con il progetto *Sicurstrada* promuove iniziative per la sicurezza stradale e la riduzione dei consumi quando ci spostiamo. *CoopVoce* con le sue circa 600mila linee attive è stata riconosciuta da un'indagine di *Altroconsumo*, svolta su un campione di 19mila persone, l'operatore telefonico più apprezzato in assoluto per i servizi offerti. Con l'app amica dell'ambiente e del portafoglio un altro servizio che un pochino la vita te la migliora. ■ Rita Nannelli

Nevicata con i fiocchi

Frutto di un sottile gioco di fisica e chimica, sono un vero capolavoro della natura. "Con i fiocchi", per dire eccellente, magnifico, eccezionale, sembra fatto apposta per loro: i fiocchi di neve. Aggregati casuali di moltissimi cristalli, alcuni visibili ad occhio nudo altri no, rappresentano un esempio affascinante di simmetria esagonale: i frattali del Natale sono, infatti, il risultato di un complesso equilibrio di fenomeni che agiscono nell'aria, sull'acqua e sui granelli di polvere. Dai cubi di ghiaccio nel freezer

Dietro la magia dei fiocchi di neve, un complesso equilibrio di fenomeni fisici e chimici.



alla superficie gelata di un lago, il ghiaccio prende sempre la forma del suo recipiente. Ma alla neve non importa: l'acqua, infatti, congelandosi, produce cristalli tanto diversi che non ne esistono due identici e la scienza è ancora, per certi aspetti, bloccata dalla neve. È stato Keplero, più conosciuto per le sue leggi sul moto dei

planeti, il primo scienziato a rompere il ghiaccio, cercando la spiegazione della loro perfetta simmetria. Anche Cartesio si è interessato ai fiocchi di neve, ma per avere le prime immagini dettagliate fu necessario attendere il Seicento e la *Micrografia* di Robert Hooke, in cui lo scienziato inglese descrive le sue osservazioni della natura (oggetti e animali) con lente di ingrandimento. Ma da allora di neve ne è caduta parecchia e sappiamo oggi che queste minuscole strutture sono il prodotto di un'evoluzione non lineare. Una storia che inizia tra le nuvole, in un mare magnum di goccioline d'acqua in sospensione, miste a pulviscolo, particelle di ghiaccio e molecole di vapore acqueo che fluttuano e si scontrano in un ampio volume d'aria fredda e turbolenta. E quando poi la temperatura è sufficientemente bassa, il gas va al sodo: da vapore acqueo si condensa direttamente in ghiaccio, aggirando la fase liquida. Sono le particelle di pulviscolo atmosferico a comportarsi come seme di condensazione e a favorire questa transizione di fase, da aeriforme a cristallo di neve: a mano a mano che si muove attraverso l'aria, esso cattura altre minuscole gocce che, congelando, fanno crescere il cristallo stesso. E poi è tutto in discesa: crescendo sempre di più questi cristalli si aggregano in fiocchi di neve che, diventando sempre più pesanti, scendono sotto l'azione della gravità. E mentre subiscono tali trasformazioni assorbono anche aria: perdono così trasparenza, insonorizzano l'ambiente e diventano così fragili e rigidi da scricchiolare sotto i nostri passi. Cristallino, no? ■

Non chiamateli anziani, meno che mai vecchi o appartenenti alla terza età, ma persone mature. Così si sentono gli over 65, attivi e vitali, capaci ancora di dare molto alla famiglia e alla società.

Nuova generazione

74

■ **Barbara Autuori**

Un «compito grande», quello di «trasmettere l'esperienza della vita, la storia di una famiglia, di una comunità, di un popolo; condividere con semplicità una saggezza, e la stessa fede: l'eredità più preziosa». Solo due mesi fa, in occasione della *festa nazionale dei nonni*, Papa Francesco ha ribadito con forza l'importanza del ruolo sociale degli anziani assegnando loro non solo la custodia del passato, ma anche la costruzione del futuro. Un richiamo accorato e profondamente attuale per la nostra società che si trova a fronteggiare un cambiamento demografico senza precedenti.

Vivi e vegeti

«L'allungamento del ciclo di vita ha avuto delle ricadute fondamentali sul tessuto sociale e non solo dal punto di vista pensionistico – conferma il sociologo **Nadio Delai**, già direttore del *Censis* e attualmente presidente della società di consulenza *Ermeneia* –. A fronte di 7-8 milioni di giovani abbiamo 13 milioni di ultrasessantacinquenni vitalissimi: segno che la piramide demografica non solo si è rovesciata, ma che la stessa auto percezione di quest'ultimi è completamente cambiata». Da un'indagine condotta da Delai già dieci anni fa risultava che gli appartenenti alle generazioni più grandi volevano essere definiti “persone mature”, rifiutando non solo l'appellativo di “vecchi”

ritenuto offensivo, ma anche quello di “anziani” considerato impreciso (per non parlare del sempre mal digerito terza età). Qualcosa di

più di un capriccio linguistico, anzi l'indizio che il mondo dopo i 65 anni è più vivo e vegeto che mai. «La possibilità di vivere e stare meglio più a lungo – prosegue il sociologo – ha cambiato il ruolo assunto dagli anziani che, nella convivenza collettiva, si pongono in maniera del tutto diversa rispetto alle altre generazioni». Non solo sempre più numerose dunque, ma anche attive e spesso in buona salute, secondo la gerontologia (branca medica che studia i meccanismi biologici, sociali e psicologici dell'invecchiamento) le “persone mature” di oggi si sentono e sono effettivamente più giovani di un tempo. Con il risultato che il legame fisiologico di dipendenza con le generazioni successive si è spezzato.

Al loro attivo

«È sempre più frequente – spiega Delai – trovare fino a cinque generazioni nella stessa famiglia: attorno ai genitori tra i 45 e i 55 anni ruotano i figli trentenni magari già con prole, i nonni over 65 e spesso anche i bisnonni non del tutto autosufficienti». Una compagine allargata di famiglia in cui i rapporti economici, socio-assistenziali e psicologici tra nuove e vecchie generazioni vanno ripensati trovando nuovi equilibri. Una situazione inconsueta che va affrontata con uno sforzo comune: «Solo se rimettiamo contemporaneamente in discussione le due ali generazionali, nonni e nipoti – sottolinea il sociologo – sarà possibile ritrovare un equilibrio razionale ed emotivo con la classe centrale che oggi si trova a sostenere in maniera pesante l'ingresso ritardato nella vita adulta dei giovani e ad avere un rapporto con gli anziani che è di sostegno, ma è anche ricco di scambio». Ecco allora che, se ai giovani si chiede di non accomodarsi all'ombra dei nonni pesando il meno possibile sulle



Vecchio Mondo

Secondo quanto stimato dall'Onu nel 2050 gli ultrasessantenni costituiranno il **21,8** per cento della popolazione mondiale, quasi il doppio del valore calcolato nel 2012 (**11,5**%). Nella sola Europa l'incremento previsto porterà la popolazione anziana dall'attuale **22,5** per cento al **33,6** per cento.

generazioni precedenti, alle persone mature si deve chiedere di ripensare la propria vita dopo la pensione, mantenendosi in

Sotto lo stesso tetto

Per combattere emarginazione e crisi economica i progetti di coabitazione tra giovani e anziani, già testati nei paesi del Nord Europa, prendono il via anche in Italia.

Seconda solo alla Liguria come numero di over 65, il Friuli Venezia Giulia è la prima regione italiana ad aver appena approvato una legge sull'invecchiamento attivo. Una norma che punta a valorizzare il ruolo degli anziani superando la visione strettamente assistenziale e puntando a rafforzare il sostegno all'autonomia e all'indipendenza personale. Tra gli strumenti messi in campo per ridurre il rischio emarginazione degli over 65 c'è anche la promozione della co-residenza intergenerazionale. Un modello abitativo, già testato nei paesi del Nord Europa, che prevede riduzioni della tassa sulla prima casa per le "persone mature" disponibili ad aprire la porta a ragazzi che necessitano di un tetto a buon mercato. In realtà, esperienze di progetti di coabitazione tra giovani e anziani si contano già da qualche anno soprattutto in città a forte vocazione universitaria. Un'alleanza tra generazioni che, se opportunamente supportata, sarà senz'altro capace di dare vita ad una società più umana dove giovani e meno giovani possano camminare insieme senza lasciare indietro nessuno.

forma il più a lungo possibile.

Invecchiamento attivo dunque che appartiene già a tante "persone mature", soprattutto donne spesso più brave dei colleghi maschi a ridisegnarsi una vita dinamica anche dopo la pensione, ma che dovrebbe diventare un vero e proprio programma di politica sociale. Perché, come ha ricordato il Papa, «non c'è futuro senza l'incontro fra generazioni, senza che i figli ricevano con riconoscenza il testimone della vita dalle mani dei genitori». E dei nonni. ■

Fine ultimo

Arrivato dalla provincia di Messina a Milano 45 anni fa, marito, padre e nonno, l'ex vigile urbano Tindaro Scurria (in pensione da poco più di sei mesi) sfama numerosi senzatetto del capoluogo meneghino per i quali organizza anche il pranzo di Natale grazie alla disponibilità di alcuni ristoratori milanesi.

L'esempio di un ex vigile urbano che a Milano sfama molti senzatetto, grazie al sostegno delle persone che non dimenticano gli ultimi.

sivi, imitato da molti colleghi, i panini sono diventati 50: così ho iniziato a sfruttare il resto della pausa per poterli distribuire anche agli altri senzatetto del centro».

Una condivisione contagiosa.

«Chiesi timidamente all'allora direttore di *My Chef* in Corso Italia dove pranzavo se poteva darmi gli avanzi del venerdì poiché il fine settimana erano chiusi. Mi rispose che mi avrebbe dato anche quelli degli altri giorni. Reazioni belle e positive ne ho avute e ne ho continuamente: dalla Polizia Municipale alla gente comune di Milano ai vari ristoratori ai quali mi sono rivolto. Quello che faccio per chi è meno fortunato non sarebbe possibile senza il loro aiuto».

Ci racconti del pranzo di Natale dello scorso anno.

«Dopo qualche difficoltà iniziale nel giro di pochi giorni si è compiuto un miracolo: non solo i proprietari del centralissimo *Santa Monica* offrirono gratuitamente un pasto completo per il pranzo di Natale a quante persone volevo ma, per una coincidenza fortunata, anche il *My Chef* mise a disposizione la cena. Grazie poi a tre fantastici colleghi che mi hanno girato i 650 euro raccolti per il loro pensionamento, il 25 dicembre scorso ho potuto dare a 65 senzatetto pranzo, cena e una busta con 10 euro ciascuno».

Una festa che spera di ripetere anche quest'anno?

«Ho già lanciato un appello attraverso il quotidiano "Il Giorno" e sono sicuro che la solidarietà non mancherà nemmeno questo Natale. Anch'io ho passato un periodo brutto: a causa di problemi di salute ho perso il lavoro e per 7 anni mi sono arrangiato come potevo. Ce l'ho fatta anche grazie all'aiuto di chi non mi ha lasciato solo».



Un sogno nel cassetto?

«Trovare una casa dove ospitare queste persone in difficoltà, farle lavorare per sentirsi ancora utili. Molti li conosco ormai da oltre 10 anni e vorrei dare loro qualcosa di più di un pasto». ■

Giornalista del Tg5 e padrona di casa della rubrica L'Arca di Noè, appuntamento domenicale dopo il Tg dedicato al mondo degli animali, autrice di una guida su "come scegliere il cane giusto e vivere felici insieme". Chiacchierata su amici a quattro zampe, shopping e tempo libero con Maria Luisa Coccozza.

Vita da cani

■ **Maria Antonietta Schiavina**

Il cane non è un giocattolo né un gadget che varia secondo le mode o un oggetto da gettare quando non serve più. Per questo, dal primo momento in cui entra in casa nostra, ha bisogno di attenzioni, oltre che del cibo giusto e dell'ambiente ideale. In cambio ci regala affetto, compagnia e fedeltà assoluta. Fino all'ultimo dei suoi giorni. A spiegarlo nel libro *Un cane in famiglia. Come scegliere il cane giusto e vivere felici insieme* (Sperling & Kupfer) è la giornalista del Tg5 **Maria Luisa Coccozza**, conduttrice del telegiornale delle 18 e padrona di casa, dal 2013, della seguitissima rubrica *L'Arca di Noè*, appuntamento domenicale dopo il Tg dedicato agli animali e al giusto rapporto con i loro amici umani. Un

“prontuario del buon padrone”, preparato con l'aiuto di veterinari, addestratori ed esperti.

▮ **Siamo vicini a Natale. È giusto regalare degli animali che poi, magari in estate, al primo intoppo verranno scaricati?**

«Prima di addentrarsi nell'avventura di lasciare sotto l'albero un regalo vivente, bisognerebbe fare un'onesta analisi della situazione della famiglia e della disponibilità di tempo, di spazio e di energie, da mettere a disposizione del nuovo membro. Un cane insomma non è una cosa inanimata, che se non piace si può riciclare».

▮ **Da qualche tempo il cane può entrare liberamente in negozi alimentari o supermercati. Trova che il provvedimento sia corretto?**

«Io opto per il sì, ma nel rispetto delle persone che vi accedono: dunque cani educati. Ma mi piacerebbe vedere nei supermercati o nei centri commerciali anche un'area per gli amici a quattro zampe. E comunque guinzaglio, museruola e sacchetto che, in società, fanno il padrone perfetto».

▮ **Perché, secondo lei, nelle famiglie di oggi ci sono molto più animali domestici di un tempo?**

«Probabilmente la scelta fa parte della nostra ricerca di natura, della quintessenza del nostro essere. Quando tutto intorno a noi ci chiede di snaturarci (ci aliena, si sarebbe detto qualche decennio fa; ci stressa, diciamo oggi) ecco che dal profondo di noi qualcosa ci spinge a ritrovare quella semplicità di relazione, quell'immediatezza e quella spontaneità che l'animale ci regala senza chiedere una contropartita».

▮ **Maria Luisa Coccozza ha un cane?**

«No. Mio figlio lo vorrebbe e dice che quando sarà in grado di occuparsene lo prenderà. Purtroppo adesso non ho il tempo per accudire un animale come vorrei e preferisco rinunciare, an-





che se da bambina l'ho avuto e mi piacerebbe molto ripetere l'esperienza».

Si parlava prima dei cani al supermercato. Lei dove fa la spesa?

«Quando mi è possibile amo fare acquisti direttamente dai produttori. Oppure vado alla Coop. È la verità – lo giuro – non è, come si potrebbe pensare, una risposta di comodo».

Ha dedicato il suo libro alle "donne equilibriste". Come mai?

«Perché mi rende felice coricarmi la sera con la sensazione di aver suonato un'ideale melodia, di aver fatto non solo il mio dovere, ma anche quel qualcosa in più che lo rende piacevole. E so che molte donne condividono questa visione della vita: lo vedo dal sorriso che riescono a generare nel prossimo».

Cosa fa nel tempo libero?

«Mi dedico alle cose che amo e cerco di aggiungerne alla mia lista ogni anno una nuova. Il massimo del piacere è andare sott'acqua nel mare delle Egadi e incantarmi a osservare la vita sottomarina. Quanto al lavoro, oltre al Tg e L'Arca di Noè – ora anche in versione cartacea – mi piacerebbe fare altro. Per raccontare le tante cose belle del mio paese e degli italiani, soprattutto dei più giovani, nei confronti dei quali provo una grande ammirazione e che vorrei valorizzare al massimo».



giovani, nei confronti dei quali provo una grande ammirazione e che vorrei valorizzare al massimo».

Senza limiti

A Natale siamo tutti più buoni, anche *on line*. Badate bene, però, di non cadere negli ambigui inghippi che una certa terminologia digitale porta con sé: quando si tratta di volontariato *on line* non vale come blandamente "virtuale", cioè una cosa poco impegnativa, da fare con leggerezza nei ritagliucci di tempo. Infatti, come si può leggere sulla pagina dedicata sul portale europeo per i giovani dell'Ue [http://europa.eu/youth/eu/article/volontariato-online_it], il volontariato *on line* "è vero volontariato, richiede tempo e impegno e comporta scadenze reali". E dunque, sebbene lo sforzo per l'adesione iniziale sia minimo, esaurendosi in un paio di clic, "assicuratevi di disporre effettivamente del tempo necessario per portare a termine gli incarichi che vi impegnate a svolgere". Di diverso rispetto al volontariato tradizionale c'è il fatto che quello *on line* è rivolto soprattutto a chi, per orari di lavoro, distanza dalle città o per impedimenti fisici, non ha modo d'imboccare i canali tradizionali dell'associazionismo. La vera differenza sono natura e svolgimento delle mansioni d'aiuto, che saranno appunto quelle adatte a essere svolte con i mezzi della rete: redazione o traduzione di testi oppure creazione, sviluppo e gestione di progetti; consulenze varie, a seconda delle proprie qualifiche, magari affiancate da tutoraggio e formazione a distanza; attività di coordinamento, comunicazione e *networking*. Il tutto al servizio di progetti, enti e associazioni *non profit*, siano essi privati, governativi o sovranazionali.

Il volontariato *on line* non ha limiti di natura fisica o geografica, e l'unico vero limite è dato dalle conoscenze linguistiche del volontario. Una portata globale testimoniata egregiamente dal sito delle Nazioni Unite dedicato all'*on line volunteering* [www.onlinevolunteering.org], dov'è possibile trovare moltissimi progetti in cerca d'aiuto e aderirvi a seconda del proprio sapere e delle proprie inclinazioni. ■

Indagine di mercatino

Una vera e propria moda quella dei mercatini natalizi, nati come funghi qui e là, fino in cittadine non troppo nordiche e con poche o nulle speranze d'imbiancarsi di neve. A portare un po' d'ordine nell'intricata questione soccorre il sito *web* interamente dedicato al tema, molto utile se siete appassionati del genere: www.mercatini-natale.com. Potete trovare un sacco d'informazioni utili sui mercatini di Natale italiani e degli altri paesi del mondo: date, luoghi, attrazioni, specialità e informazioni turistiche di contorno.



Termine di paragone

78

Vero-falso, uomo-robot, certo-vago, genuino-innaturale. Geniale nel suo schematismo, la pubblicità comparativa Unicredit, in cui il secondo termine di paragone è solo un'ipotesi, messa simbolicamente in scena.

Come si fa a smascherare una promessa ingannevole? Questo lo scopo che sembra perseguire la campagna di spot relativi alla banca *Unicredit* e, in particolare, l'ultimo che promuove il servizio *Subito banca store*. In realtà lo spot fa ricorso a una specie molto particolare di pubblicità comparativa, in cui il secondo termine del paragone (quello negativo e, ovviamente, da scartare) non si riferisce a un prodotto o servizio realmente esistente, ma è soltanto un'ipotesi polemica, messa in scena simbolicamente. Questo spot, infatti, crea due diversi scenari contrapposti, per mostrare quanto sia meglio il prodotto effettivamente promosso, cioè *Unicredit*. Ma come si articola la contrapposizione? Nella prima parte si vede un giovane, molto normale (figura del potenziale cliente ovvero, in questo caso, il soggetto a cui si propone di diventare correntista), che si aggira in un ambiente molto allettante: tutto è nuovo e persino avveniristico. Pareti, pavimenti e arredi sono perfettamente candidi e levigati, fatti di materiali ultramoderni, entro i cui contorni si aggirano personaggi (gli impiegati dell'istituto bancario prefigurato) con capacità potenziate da protesi tecnologiche (ruote ai piedi e agli occhi un apparecchio come quello per la

realtà virtuale). «Che bello!», esclama il giovanotto, con ammirazione. Il momento culminante di questa prima parte, però, è l'incontro con un personaggio che si presenta come il vero *promoter* di questo fantasmatico istituto bancario: faccia tirata e senz'ombra di rughe, come se avesse fatto mille *lifting* (dunque alquanto innaturale), voce suadente e flautata, che ripete un invito tanto irresistibile quanto sospetto: «Entra nel futuro». La frase è bella e lusinghiera e il nostro giovanotto ci sta cadendo. Ma per fortuna comincia a interrogare questo personaggio per dare dei contorni un po' più concreti a questa bella promessa di un futuro tanto meraviglioso quanto privo di precisi contenuti: «Il finanziamento c'è? A tasso zero? Immediato e con poca burocrazia?», chiede il giovane. Ma a ogni domanda ottiene solo la ripetizione della frase d'invito, accompagnata da un progressivo dissolversi del personaggio che fa il *promoter*. Alla fine quest'ultimo mostra la sua natura fasulla, rivelandosi niente più che un *robot*, un replicante ridotto alle dimensioni di una telecamera sferica sospesa nell'aria. A questa prima scena se ne contrappone una seconda che si svolge, invece, in una filiale *Unicredit*: lì il giovanotto trova ad accoglierlo una ragazza dalla bellezza contenuta, ma genuina, dai modi naturali e umani, in grado di rispondere – nell'immediato e non nel futuro – a tutte le sue domande. Contrapposizione che ha qualcosa di geniale nel suo schematismo, perché produce l'effetto di far apparire vero e attendibile il messaggio di chi accusa gli altri di falsità. ■



teleobiettivo di Beatrice Ramazzotti

Tutti per una

Potere e amore dei telespettatori. Il direttore di Rai3 rimuove Licia Colò dalla conduzione di *Alle falde del Kilimangiaro* sostituendola con due presentatori, Camila

Raznovich e Dario Vergassola, e spalancati cielo! Sui profili Facebook e Twitter del programma la polemica non si placa: gli italiani rivogliono la Licia nazionale. Minacciano addirittura di non pagare il canone Rai pur di riavere la bionda viaggiatrice dal dolce

sorriso. D'altra parte il programma era una sua creatura e la Colò lo ha condotto per quindici anni. Quando si dice sottovalutare la potenza di un beniamino del pubblico. Dal canto suo Licia potrà sempre dire che per sostituire lei ne hanno dovuti prendere due.



SOLO PER TE

RACCOLTA PUNTI 2014-2015
VALIDA SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

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



EURONICS

Converti i punti IOMERITOCLUB in punti Coop

Converti i punti Coop in punti IOMERITOCLUB

IoMeritoClub premia la tua fedeltà ai negozi EuronicS che aderiscono all'iniziativa garantendoti, con l'attivazione gratuita della CARD, sempre preziosi vantaggi:

- **promozioni speciali dedicate**
- **bonus esclusivi personalizzati**
- **anteprima novità tecnologiche**
- **sconti imperdibili**

Con i punti maturati nella CARD potrai sempre ottenere uno sconto immediato alla cassa di 3 euro per ogni 100 punti acquisiti.

- **vantaggi assicurati presso tanti partners.**

Tante offerte e agevolazioni per il tempo libero, lo sport, le vacanze.

Ogni 100 punti IoMeritoClub avrai 300 punti Coop



300
punti Coop

ACCUMULA

Per convertire i punti, recati presso un punto vendita EuronicS che aderisce all'iniziativa. Scaricando i punti IoMeritoClub riceverai un voucher da compilare e presentare, insieme alla tua carta SocioCoop nel tuo punto vendita Coop.

I punti saranno accreditati sulla carta SocioCoop, entro 7 giorni.

La conversione dei punti IoMeritoClub in punti Coop è possibile fino al 31 marzo 2015.

Ogni 100 punti Coop avrai 33 punti IoMeritoClub



33
punti IoMeritoClub

SPENDI

Per convertire i punti, recati nel tuo punto vendita Coop. Scaricando i punti Coop riceverai un voucher da presentare, insieme alla tua carta IoMeritoClub in un punto vendita EuronicS che aderisce all'iniziativa. I punti saranno accreditati sulla carta IoMeritoClub entro 7 giorni.

La conversione dei punti Coop in punti IoMeritoClub è possibile fino al 31 marzo 2015.

EuronicS

Per cercare i punti vendita EuronicS che aderiscono all'iniziativa visita il sito www.cds.euronicS.it o chiama il numero verde **800 067 367**.



LA CONVENIENZA A

OGNI QUINDICI GIORNI TANTISSIMI

RISERVATO AI SOCI

OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA

DALL'1 AL 15 DICEMBRE.

vitellone bovite

alimentazione NO OGM
Carni delicate, apprezzate per la tenerezza e la versatilità. Ideali per il consumo ad ogni età.

VITELLONE BISTECHE

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO
Anziché 14,90 €

10,43€
al kg

SCONTO 30% ALLA CASSA

MASSIMO 3 CONF. PER OGNI CARTA

MORTADELLA DUE TORRI GOLD QUALITY ALCISA
800 g

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO
Anziché 9,90 €

5,44€
6,80 € al kg

SCONTO 45%

MASSIMO 6 PEZZI PER OGNI CARTA

L'OFFERTA CON I PUNTI

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA GREZZO NATURALE NOVELLO IL CASOLARE FARCHIONI
3 litri

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO
11,49€
+ 100 PUNTI
OPPURE **12,99 €**
4,33 € al litro

MASSIMO 4 PEZZI PER OGNI CARTA

ARANCE NAVEL
4,5 kg

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

SCONTO 40%

MASSIMO 10 CONF. PER OGNI CARTA

GAMBERI INTERI ARBI surgelato - 2 kg

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

19,90€
9,95 € al kg

MASSIMO 4 PEZZI PER OGNI CARTA

LINEA SFOGLIA D'ORO BIANCO FORNO
UN ESEMPIO: margherite - 250 g

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

1,79€
7,16 € al kg

MASSIMO 8 CONF. PER OGNI CARTA TRA I VARI TIPI

PECORINO ROSSELLINO PIENZA
850 g ca.

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO
Anziché 13,50 €

8,10€
al kg

SCONTO 40% ALLA CASSA

MASSIMO 6 PEZZI PER OGNI CARTA

FUNGHI PORCINI CON OLIO DI SEMI DI GIRASOLE, ERBE E SPEZIE SACLA
995 g

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO
Anziché 19,90 €

9,95€
10,00 € al kg

SCONTO 50%

MASSIMO 6 PEZZI PER OGNI CARTA

Bianco Forno
solo pasticcione SFOGLIATINE

Bianco Forno
solo pasticcione MARGHERITE

A MISURA DI SOCIO

I PRODOTTI IN OFFERTA SPECIALE

UNICOOP TIRRENO



coop ipercoop DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO

DAL 16 AL 31 DICEMBRE.

SUINO ITALIANO
ARISTA SENZ'OSSO A TRANCI

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

Anziché 9,90 €

5,94€

al kg

MASSIMO
3 CONF.
PER OGNI CARTA

SCONTO
40%
ALLA CASSA



SALMONE SCOZZESE
AFFUMICATO RIUNIONE
400 g

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

7,90€

19,75 € al kg

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



PASSATA DI POMODORI COOP
700 g x 6

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

3,50€

0,83 € al kg

MASSIMO
12 CONF.
PER OGNI CARTA



NOCI DELLA CALIFORNIA
1 kg

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

4,98€

MASSIMO
10 CONF.
PER OGNI CARTA



FUNGHI PORCINI
VICHI
surgelato - 1 kg

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

8,99€

MASSIMO
4 PEZZI
PER OGNI CARTA



SPUMANTE GANCIA
brut/grand reale
75 cl

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

1,99€

2,65 € al litro

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA
TRA I DUE TIPI



PROSCIUTTO CRUDO
I CLASSICI DEL SAPORE SALPI
trancio - 800 g ca.

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

Anziché 9,90 €

6,43€

al kg

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA

SCONTO
35%
ALLA CASSA



SCAMPI MEDI ARBI
surgelato - 500 g

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

4,99€

9,98 € al kg

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



ASCIUGONI REGINA
conf. x 2 - 200 strappi

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

1,49€

MASSIMO
4 CONF.
PER OGNI CARTA





LA CONVENIENZA A MISURA DI SOCIO RISERVATO AI SOCI UNICOOP TIRRENO

OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA **coop in coop ipercoop** DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO

DALL'1 AL 31 DICEMBRE.

**CALZE UOMO DIADORA +
CINTURA**
colori assortiti

**CONFEZIONE
4 PAIA**

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

9,90€

PREZZO PER
I NON SOCI 13,90 €



**CALZE DONNA THINK PINK +
PASHMINA**
colori assortiti

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

9,90€

PREZZO PER
I NON SOCI 13,90 €



QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
IN ALCUNI PUNTI
VENDITA
coop

**LINEA ARTE POVERA
MOBILI ROBUSCHI**
UN ESEMPIO: cassapanca
100 x 44 x h 51 cm

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Aniché 150,00 €
97,50€

**SCONTO
35%**

Prodotto italiano
Vendita su prenotazione
Consegna entro 20 gg.
lavorativi su negozio



QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
NEI PUNTI VENDITA
coop

PANTALONE CARRERA IN VELLUTO
Mod. CHINO - colori assortiti
taglie dalla 48 alla 58

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

27,50€

PREZZO PER
I NON SOCI 39,00 €



QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
NEI PUNTI VENDITA
coop

NOTEBOOK 15,6" ASUS
Mod. F555LD XX323H BLACK

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

479,00€

PREZZO PER
I NON SOCI 529,00 €



• Schermo 15.6" 1366 x 768 Pixel HD LED • Processore Intel® Core™ i5-4210U • Windows 8.1 • Memoria 6 GB • Disco 750 GB • Grafica NVIDIA® GeForce® GT 820M con 2GB di memoria • Super Multi, Double Layer • WiFi 802.11n • Bluetooth 4.0 • Webcam 0.5MPixel • HDMI • 2xUSB 3.0 • Tastiera con tasti a isola e tastierino numerico

ASUS, UN MONDO DI QUALITÀ E SERVIZI PER TE

GARANZIA ZERO BRIGHT DOT

Sostituzione del pannello LCD, entro 30 giorni dall'acquisto, con un pixel acceso su sfondo scuro.

asus & webstorage

Spazio di archiviazione gratuito per accedere ai tuoi dati in ogni momento, ovunque tu sia

QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
NEI PUNTI VENDITA
coop

COMPLETO LETTO CALDO COTONE COGAL
fantasie assortite
singolo

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Aniché 25,00 €
17,50€

PREZZO PER
I NON SOCI 25,00 €

matrimoniale

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Aniché 45,00 €
31,50€

PREZZO PER
I NON SOCI 45,00 €

1 piazza e mezzo

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Aniché 35,00 €
24,50€

PREZZO PER
I NON SOCI 35,00 €

**SCONTO
30%**

QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
IN ALCUNI PUNTI
VENDITA
coop



TABLET 8" WI FI + 3G
Mod. SMARTPAD M-IPRO800B

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

119,00€

PREZZO PER
I NON SOCI 149,00 €

MEDIACOM



**iPRO
3G**

Sistema Operativo
**android
4.4.2**

**Battery
4200mAh**

Memory

**Front 0.3Mpx
Rear 2.0Mpx**

**Download
Upload**

**2100mAh
5.75Mx5**

**310.5g
Weight**

**Display 8" • HDIPS
1280x800**

**1GB
RAM**

**WiFi Bluetooth
4.0 • 3G**

**3G
PHONE
Mobile**

Connection

**Intel
CPU
Processor**

QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
IN ALCUNI PUNTI
VENDITA
coop

SMARTPAD iPRO3G





LA CONVENIENZA A MISURA DI SOCIO RISERVATO AI SOCI UNICOOP TIRRENO

OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA **coop in coop ipercoop** DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO

FINO AL 24 DICEMBRE.

STAZIONE DI POLIZIA LEGO CITY/
CENTRO COMMERCIALE LEGO FRIENDS

€ **55,00** + 1000 punti

6+



CLEMPAD 4.4 TABLET EDUCATIVO
CLEMENTONI

€ **84,50** + 1000 punti

6+



Internet sicuro controllo adulto
anche da dispositivo mobile
Touch screen capacitivo
multitouch 7"
Memoria flash 4GB
Wi Fi integrato
Sistema Android 4.4.2
Fotocamera 2 Mpx

CICCIABELLO BUA
GIOCHI PREZIOSI

€ **29,50** + 1000 punti

3+



FURBY BOOM
sweet/sunny - colori assortiti

€ **34,00** + 1000 punti

6+



CANTA TU VIOLETTA CON MICROFONO
DISNEY

€ **45,00** + 1000 punti

7+



RADIOCOMANDO PLANES
Blade/Dusty

€ **23,50** + 600 punti

4+

2 canali con funzione turbo
Scala 1:24



OCCHIO AL FANTASMA

€ **19,50** + 600 punti

5+



*Sono tanti
i progetti umanitari
nati in diversi paesi del mondo
che Unicoop Tirreno
ha sviluppato grazie
all'impegno e al lavoro dei soci.*

Coop x Togo x Vanda

Cuore di Coop

**Emergency
Progetto Migranti**

**BASTA UN
GESTO **

*dona i tuoi punti alla cassa
per far crescere
la solidarietà!*



coop

Unicoop Tirreno

La tua Coop.