

## APERTO PER FERIE

Buona tavola, attività  
in mezzo al verde,  
corsi di ogni tipo.  
La vacanza si fa  
in agriturismo.

### Busta così

■ Stop dell'Unione europea  
all'uso dei sacchetti di plastica

### Spirito cooperativo

■ Intervista al nuovo presidente  
di Legacoop Mauro Lusetti

### Analisi capillare

■ Capillari ben in vista sulle gambe?  
Eliminarli si può

### Messa in piega

■ Guida all'acquisto  
della bicicletta pieghevole

### Veniamo a Noi 4

■ Intervista al regista  
e sceneggiatore Francesco Bruni



### Voci di bilancio

Il calendario delle Assemblee separate delle Sezioni soci a pag. 32



# Un mare di morbidezza

Dal 27 Marzo al 21 Luglio 2014  
Ricevi un bollino ogni 15 € di spesa



Promozione valida solo nei punti vendita  
del Lazio, della Toscana e dell'Umbria.



Unicoop Tirreno



# SOLO PER TE

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

Per conoscere tutti i premi:  
[www.catalogosoci.unicooptirreno.com](http://www.catalogosoci.unicooptirreno.com)



ACQUA VILLAGE

1 ingresso adulto  
Acqua Village



**1.200**  
punti

SPENDI

Buono valido per il ritiro gratuito di un biglietto di ingresso adulto individuale ai Parchi acquatici Acqua Village per la stagione 2014 o 2015. I bambini fino a 3 anni entrano gratis.

Il buono non è cumulabile con altre iniziative in corso, tessere, sconti o card omaggio.

Offerta valida per la stagione 2014 o 2015

**stagione 2014:**

15 giugno - 7 settembre

**stagione 2015:**

14 giugno - 6 settembre

## Acqua Village, il villaggio acquatico del divertimento!

Ti aspettano a Cecina ed a Follonica i 2 parchi acquatici a tema tropicale, dove puoi respirare un'aria di vacanza come in un vero e proprio villaggio paradisiaco, divertendoti e rilassandoti da solo, con gli amici o con la famiglia.

Centinaia i metri di scivoli!! Il super-scivolo 'Intrigo', con gommoni per discese mozzafiato da soli o con la famiglia, l'altezza dei Kamikaze, le paraboliche degli Anaconda, le "colline" dei Surfing Hills e lo scivolo al buio della Treccia Twister ti porteranno, da 15 metri di altezza, in una galleria di spruzzi e freschezza. Per un mare di piacere l'idromassaggio della Paradise Island e della Laguna relax e le piscine onde con più di 1.500 m3 di acqua e onde da capogiro.

Per i più piccoli a Cecina li aspetta la 'Tropical Island' con scivoli e atmosfere caraibiche con una palafitta di legno e il 'Tropical Tree' con 2 scivoli divertentissimi sotto l'albero del divertimento! A Follonica, nella piscina bimbi troverai un playground tropicale con scivoli e giochi d'acqua. Gli ombrelloni 'africani' ti faranno vivere il relax come in un'isola lontana, ma sempre vicino a casa tua! Divertimento a tutto campo poi con il beach volley, il calcio saponato, i tappeti elastici e a Follonica un nuovo campo da calcetto in erba vera!

La Fun Island a Cecina con i suoi idromassaggi, il fiume lento e cascate d'acqua rilassanti.

Quest'anno troverai rinnovati i punti di ristoro alloggiati sotto capanne di paglia awaiane. Il nuovo fast-food con menù speciali e i nuovi prodotti fritti come il pollo superappetitoso, la frutteria con insalate di frutta fresca e yogurt cremoso, la gelateria con tanti gusti da scoprire accompagnata da waffel caldi appena sfornati, la graniteria con mille gusti colorati!

Il nuovo bar caffetteria e un vero hot dog point hawaian style by Aloha Barfood!

Il photo village per le fantastiche foto ricordo. Lo staff animazione con attività e giochi per tutti vi accompagnerà nel nuovo spettacolo Acquamantica con acrobati internazionali. Il personale specializzato, gli assistenti bagnanti brevettati e la nostra simpatica mascotte Trico e altre sorprese ancora da scoprire aspettano solo te! Acqua Village, il villaggio acquatico del divertimento. Stai con noi, divertiti!! Aloha!

**Acqua Village Cecina (LI)**

Via Tevere, 25

Tel. e Fax 0586 622539

**Acqua Village Follonica (GR)**

Via Sanzio, Zona Capannino

Tel. e Fax 0566 263735

[www.acquavillage.it](http://www.acquavillage.it)

[info@acquavillage.it](mailto:info@acquavillage.it)



# SOLO PER TE

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

Per conoscere tutti i premi:  
[www.catalogosoci.unicooptirreno.com](http://www.catalogosoci.unicooptirreno.com)

socio**coop**

Unicoop Tirreno



 **magicworld.it**

## MAGIC WORLD

Ingresso Magic World



**1.300**  
punti

**SPENDI**

Buono valido per il ritiro gratuito di un biglietto ingresso individuale.

Scadenza voucher:  
30/06/2015.

Ingresso gratuito: per i bambini di statura inferiore ai 100 cm.

Oltre 200.000 mq di meraviglie...

Magic World è tra i più grandi parchi del Sud Italia e integra un parco acquatico e un parco divertimenti. Oltre 200.000 mq di meraviglie... Un mondo magico che abbina alla spettacolarità delle attrazioni splendide tematizzazioni che introducono in mondi sempre nuovi e fantastici. Di giostra in giostra e di scivolo in piscina passando per spiagge e solarium. Di recente apertura la rilassante terrazza Teuco, un angolo di pace con posti limitati, piscine idromassaggio. Lontano dalla folla. E ancora tanto divertimento a bordo di spettacolari acquascivoli con maxi gommoni.

**Contatti:** Via San Nullo, 14  
80014 - Giugliano in Campania (NA)  
tangenziale di Napoli (uscita di Licola)  
Tel. 081.85.46.792 - [info@magicworld.it](mailto:info@magicworld.it) - [www.magicworld.it](http://www.magicworld.it)





# SOLO PER TE

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

Per conoscere tutti i premi:  
[www.catalogosoci.unicooptirreno.com](http://www.catalogosoci.unicooptirreno.com)



## ZOOMARINE, IL PARCO DIVERTIMENTI DI ROMA

Ingresso Zoomarine



**1.900**  
punti

**SPENDI**

**Buono valido per il ritiro gratuito di un biglietto ingresso individuale. Scadenza voucher: 30/06/2015. Ingresso gratuito: per i bambini di statura inferiore a 100 cm.**

**Contatti:**

Viale Zara  
00040 - Torvaianica (Pomezia)  
Tel.: 06.91.534

[accoglienza@zoomarine.it](mailto:accoglienza@zoomarine.it)  
[www.zoomarine.it](http://www.zoomarine.it)

**Stagione 2014:**

dal 12 aprile al 12 ottobre 2014  
Orario: 10.00 - 19.00

Situato alle porte di Roma, con i suoi 40 ettari di verde, acqua e attrazioni e oltre 600.000 visitatori annui, Zoomarine si conferma come uno dei Parchi divertimento più importanti d'Europa.

L'esperienza di **Zoomarine** rappresenta una storia del tutto originale che unisce *intrattenimento e offerta educativa* nel settore dei Parchi a tema. L'amore per il mare è protagonista nel Parco che ospita una dimostrazione di delfini giudicata tra le tre migliori al mondo, dimostrazioni con *leoni marini e foche, uccelli tropicali, rapaci e tuffatori acrobatici*, un *Acquapark* da 5.000 posti, un'ampia *area piscine*, un *Cinema 4D*, *animazione, giostre acquatiche e attrazioni meccaniche*.

Lo scenario del Parco è arricchito con: i *Roller coaster Vertigo e Squalotto*; la *Zoomarine Beach*, una distesa tropicale di sabbia con ombrelloni di paglia; *'l'Era dei Dinosauri*, uno spettacolare percorso interattivo all'interno di una foresta preistorica popolata da dinosauri animatronics in movimento e a grandezza naturale; la *Laguna dei Pirati*, una vera e propria battaglia navale a bordo di dodici galeoni con sfide mozzafiato fino all'ultimo splash.

L'accoglienza all'ospite è completata dal **ristorante Amazzonia, 11 punti ristoro/snack, 7 negozi**, servizi per bambini, un parcheggio da 5.000 posti auto e **bus navette da e per Roma**.

Lo staff di Zoomarine vi aspetta con tutti i suoi abitanti per vivere un'emozionante avventura piena di iniziative ed eventi speciali.

**Benvenuti a Zoomarine, una vacanza in un giorno!  
Tutto in un solo biglietto!**



LARA  
35 ANNI - MONZA  
FIAT PUNTO 1.2

DIRECT LINE €304

GENIALLOYD €301

**LINEAR €296**

RIFERIMENTO PROFILO 2 LIBRETTOROSSO QUATTORRUOTE 2013

PAGARE MENO  
NON MI BASTA.  
IO VOGLIO  
DI PIÙ.



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](http://www.linear.it/coop)

Iniziativa valida solo per le cooperative aderenti.

Chiedi un preventivo su [www.linear.it/coop](http://www.linear.it/coop) o al numero verde 800-375445

## SCOPRI I 10 MOTIVI CHE RENDONO LINEAR INCOMPARABILE

A te, che in un'assicurazione online non cerchi solamente un prezzo conveniente, Linear Assicurazioni offre molto di più. Qualche esempio? Slow quot e servizio veloce, guida libera, consulenza medica di eccellenza gratuita e tanto altro.

PUOI RISPARMIARE

**40%**  
sulla RC Auto



Scopri gli Incomparabili 10, potrai fare un preventivo personalizzato e risparmiare fino al 40%\* sul prezzo della tua RC Auto.

[www.linear.it/coop](http://www.linear.it/coop)

INCOMPARABILE

**Linear**

ASSICURAZIONI ONLINE

Comunicazione finalizzata al marketing di prodotti assicurativi. Prima della sottoscrizione leggere il testo informativo su [www.linear.it](http://www.linear.it), nella sezione "le polizze".



# Con il dovuto rispetto

Il giudice Antonino Caponnetto, quello che istrui il maxi processo a Cosa Nostra insieme a Falcone e Borsellino conclusosi con centinaia di condanne definitive, soleva dire che esiste una stretta relazione fra rispetto del codice della strada e legalità. A prima vista non si coglie il nesso, ma pensandoci bene Caponnetto aveva proprio ragione. La strada è il luogo delle regole, se non le rispetti puoi danneggiare te stesso e gli altri. Ma se non c'è nessuno che ti obbliga a rispettare i limiti di velocità, le soste in doppia fila, i parcheggi in zone vietate, passa il messaggio che tutto è permesso, e se tutto è permesso, allora c'è spazio anche per altre forme di illegalità. E soprattutto passa l'idea che il controllo del territorio non è affidato allo Stato e alle forze dell'ordine, ma ad altri poteri non esattamente democratici e garanti della Costituzione. Intendiamoci, i pirati della strada esistono dappertutto, ma potrei citare una lunga lista di esempi di maleducazione stradale quasi sempre molto diffusi in zone del paese dove, guarda caso, siamo anche in presenza di un'alta densità mafiosa. Ignorare i limiti di velocità indicati dalla segnaletica capita a tutti, ma sfrecciare abitualmente a 100 all'ora in pieno centro abitato o sorpassare sistematicamente con la doppia striscia su strade assai transitate è un privilegio solo di alcuni territori dove il rispetto della legge è quasi del tutto facoltativo. In certe zone il casco non lo indossa quasi nessuno. Non dico dove, ma recentemente mi è capitato

di essere insultato perché ho ritenuto normale fermarmi a un semaforo giallo. Dopo avermi fatto chiaramente capire che un simile comportamento è da persone incivili, l'automobilista frettoloso che mi seguiva dappresso, ha strombazzato in segno di disprezzo, sgassato e sgommato violentemente, lasciandomi incredulo ad osservarlo attraversare l'incrocio col

***Dove non c'è rispetto per le regole non c'è rispetto nemmeno per chi le regole le rispetta. Lo stretto rapporto che lega le infrazioni al codice della strada e l'illegalità mafiosa.***



semaforo ormai rosso. Dunque, dove non c'è rispetto per le regole non c'è rispetto nemmeno per chi le regole le rispetta. E allora succede che il malcostume diventa contagioso e, ineluttabilmente, s'insinua come un virus nel corpo vivo della società, penetra sui marciapiedi e nelle case, affonda le radici persino nei luoghi pubblici. A farne le spese sono soprattutto gli adolescenti che interiorizzano immediatamente il messaggio diseducativo, e cioè un profondo menefreghismo per quei fondamenti etico-morali che sono alla base della convivenza civile. Ed è insegnando ai ragazzi che le regole vanno rispettate, a cominciare da quelle che tutelano la sicurezza di tutti sulle strade, che si contribuisce alla formazione di una coscienza di cittadino. Perché, come diceva il mai troppo compianto Antonino Caponnetto, "la mafia teme più la scuola che la giustizia". ■

esprimersi in libertà

◀ 5 cent



# 5 cent

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

- ▶ **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<sup>+</sup> puoi attivare Web 1 Giga a soli 4€ al mese**

**Offerta attivabile dal 3 giugno al 27 luglio 2014**

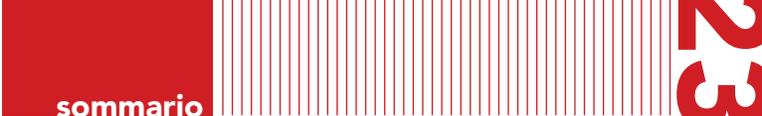


Scopri le offerte CoopVoce su  
[www.coopvoce.it](http://www.coopvoce.it)

**coopvoce**

Comunicare è semplice.

La tariffa promozionale "5 cent", valida per chi porta il numero in CoopVoce dal 3 giugno al 27 luglio 2014, 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, presentandosi 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](http://www.coopvoce.it).



# nuovoconsumo

IL MENSILE PER I SOCI DI UNICOOPTIRRENO

**Direttore responsabile**

Aldo Bassoni

**In redazione**

Rita Nannelli

**Segretaria di redazione**

Lisa Maccanti

**Hanno collaborato a questo numero**

- Virginia Alimenti
- 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
- Daniele Martini
- Gianna Martorella
- Massimiliano Matteoni
- Roberto Minniti
- Massimo Montanari
- Cinzia Murolo
- Giorgio Nebbia
- Filippo Orlando
- Susanna Orlando
- Patrice Poinssotte
- Paola Ramagli
- Beatrice Ramazzotti
- Luca Rossi
- Gabriele Salari
- Maria Antonietta Schiavina
- Barbara Sordini
- Miriam Spalatro
- Mario Tozzi
- Ersilia Troiano

# 237

giugno 2014

**Progetto grafico e impaginazione**

Marco Formaioni  
per Studiografico M (Piombino.LI)

**Impianti e stampa**

Coptip (Modena)

**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: 194.839 copie  
Chiuso in tipografia il 20/5/2014



**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*  
**Con il dovuto rispetto**

**contatti**

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

**firme**

- 14** Salvatore Calleri  
**Ordine pubblico**
- 15** Gabriele Salari  
**Con ogni precauzione**
- 16** Tito Cortese  
**Largo ai giovani**
- 17** Giorgio Nebbia  
**Febbre dell'euroipo**
- 18** Mario Tozzi  
**Messaggio in bottiglia**
- 19** Massimo Montanari  
**Vie di fatto...**
- 69** Gianna Martorella  
**Palestra di vita**
- 78** Giovanni Manetti  
**Energia vitale**

**attualità**

- 20** La notizia  
*Virginia Alimenti*  
**Busta così**
- 23** Primo piano  
*Daniele Martini*  
**Aperto per ferie**



**28** Intervista  
a Mauro Lusetti  
**Spirito cooperativo**

**soci**

- 31** **Grado di partecipazione**
- 32** **Voci di bilancio**
- 33** **Calendario**  
**Assemblee separate**
- 34** **Sempre più vicino**
- 38** **Lezioni di felicità**
- 44** Per voi soci
- 79** Convenienza

**salute**

- 50** **Acquaforte**  
*Ersilia Troiano*
- 51** Faccende domestiche
- 52** **Analisi capillare**  
*Barbara Bernardini*
- 53** Sani & salvi

**prodotti**

- 54** **Gust'appunto**  
*Filippo Orlando*
  - 55** **Davvero speciali**  
*Susanna Orlando*
  - 56** **Messa in piega**  
*Roberto Minniti*
  - 58** **Toccata e centrifuga**  
*Daniele Fabris*
  - 59** Eco sistema
  - 60** **Versione originale**  
*Silvia Inghirami*
  - 62** **Cacio di rigore**  
*Eleonora Cozzella*
  - 63** Presidi Slow Food
  - 64** **Menu vegetariano**  
*Paola Ramagli*
  - 67** A tavola con i bambini
- enenci**
- 70** **Sole se**  
*Barbara Autuori*
  - 71** Tempi moderni
  - 72** **Chiave di lettura**  
*Jacopo Formaioni*
  - 73** Scienza infusa
  - 74** **Via scavo**  
*Cinzia Murolo*
  - 75** Le vite degli altri
  - 76** **Veniamo a Noi 4**  
*Maria Antonietta Schiavina*
  - 77** Triplavù

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

## Piombino terra d'acqua

*Maestra, perché "Piombino terra d'acqua"? Per rispondere a questa domanda abbiamo fatto un viaggio lungo un anno scolastico alla scoperta del nostro territorio, insieme ad esperti di ogni tipo.*

*Noi alunni delle quarte classi elementari del plesso Dante Alighieri, XXV Aprile, Populonia e Riotorto, abbiamo conosciuto vari aspetti della nostra realtà: con i geologi Fabio Melani e Luca Mazzei abbiamo scoperto come e quando si sono formati e modificati nel tempo il nostro promontorio e la Val di Cornia, con lo storico Mauro Carrara e il professor Pablo Gorini abbiamo ammirato la cisterna di Cittadella, del Torrione e le Fonti di Marina, abbiamo imparato che Piombino si è sviluppata grazie all'abbondanza d'acqua, l'agronomo Francesco Presti ci ha fatto capire l'importanza dei prodotti a chilometro 0 della Val di Cornia, con l'animatrice Loriana Canton è stato bello animare le carte illustrate del "Cartastorie" per riflettere sui consumi giocando e dare vita*

*a racconti originali.*

*Con le nostre classi abbiamo adottato alcuni prodotti tipici delle nostre zone e dopo averli osservati e gustati, li abbiamo disegnati, realizzando un logo: l'immagine è stata fatta stampare su shoppers di stoffa che saranno venduti e il cui ricavato sarà donato in solidarietà.*

*Ringraziamo tutti gli esperti che ci hanno coinvolto con entusiasmo e professionalità, la Direzione scolastica del 1° Circolo didattico e il nostro dirigente scolastico.*

*Un grazie speciale a Cristina Del Moro, responsabile del percorso di Educazione al Consumo Consapevole della Unicoop Tirreno, e Maurilio Campani, presidente della Sezione soci Coop di*

*Piombino, che hanno creduto nelle nostre idee e ci hanno permesso di realizzarle.*

*L'evento conclusivo si terrà venerdì 6 giugno nel salone del Centro soci, in corso Italia, 159, a Piombino dalle ore 15,30.*

*Gli alunni delle classi quarte del 1° Circolo Didattico di Piombino (LI)*



# Gentile Coop

*Sono un assiduo cliente oltre che Socio di Coop Arenaccia Napoli e vorrei segnalare quanto mi è capitato la mattina del 14 maggio. Dopo aver fatto la spesa mi sono presentato alla cassa per il pagamento fornendo, oltre che una piccola parte di contanti, anche un ticket del valore di 7 euro. Tornato a casa mi sono accorto di non avere più con me un altro ticket sempre di 7 euro che avevo preparato, ma che comunque non mi era servito. Con rammarico mi sono rassegnato al fatto di averlo smarrito. Sono tornato in Coop il pomeriggio tardi per una ulteriore spesa e per scrupolo ho chiesto al Centro Servizi se avessero trovato un ticket non utilizzato. Ebbene il ticket che era stato trovato da una impiegata Coop e messo da parte mi è stato regolarmente restituito.*

*Voglio pubblicamente ringraziare le maestranze di Coop Arenaccia per l'onestà e la gentilezza che dimostrano verso i loro clienti.*

*Raffaele Alfieri, Napoli*

## Pacco dono

427 manine alzate pronte ad afferrare le matite, i colori, le penne, la colla, le forbici e i fogli che le loro maestre hanno in mano. È accaduto in quattro scuole in Albania in cui Aysi opera attraverso il sostegno a distanza, grazie a un dono da parte di Unicoop Tirreno. Così a Tirana, Scutari, Kucova e Berat sono arrivati pacchi dono contenenti non solo colori e cancelleria, ma soprattutto una gioia immensa. Il coinvolgimento di Unicoop Tirreno con il sostegno a distanza di Aysi dura da oltre 10 anni e ha permesso a 900 bambini e

ragazzi, in diversi paesi del mondo, di poter studiare e garantirsi un futuro migliore. Da quando è iniziata nel 1999, grazie alla pubblicazione su *Nuovo Consumo*, più di 40mila soci hanno devoluto i punti a favore di quest'iniziativa, in sinergia con Unicoop che ogni anno integra la somma necessaria mancante per il sostegno dei tanti bambini e ragazzi inseriti nel progetto.



coop risponde

a cura del Filo Diretto di Unicoop Tirreno  
Numero verde 800861081

## Ben vega

**Nei vostri punti vendita posso trovare uno spazio dedicato ai prodotti per l'alimentazione vegetariana e vegana?**

Unicoop Tirreno è molto sensibile a questo tema, perciò stiamo lavorando per migliorare la nostra

proposta e renderla molto più completa così da rispondere alle esigenze di una parte sempre più numerosa della clientela. Ci preme sottolineare che nei nostri negozi sono da tempo in assortimento prodotti per vegetariani e vegani e che nelle ultime settimane l'offerta è stata ulteriormente ampliata con una linea dedicata di prodotti a marchio



*ViviVerde*: burger, ragù a base di soia, tofu e seitan alla griglia e altre proposte tutte a base di proteine vegetali. Inoltre a breve allestiremo in alcuni punti vendita un *Angolo Veg*. Si tratta di uno spazio tutto riservato a questo tipo d'alimentazione per completare l'attuale proposta con prodotti "Veg" che vanno dagli antipasti ai dessert.

## Di vostro gusto

**Ho notato la variazione della ricetta e dei gusti dei succhi di frutta Club 4-10. In particolare la vecchia ricetta prevedeva una quantità di frutta pari a 100 e non c'erano zuccheri aggiunti (ma solo succo d'uva). Ora c'è meno frutta ed è stato aggiunto lo zucchero.**

La gamma dei succhi *Club 4-10* è stata recentemente riformulata per migliorare il profilo organolettico dei prodotti. Tenga conto, infatti, che quando introduciamo una novità, questa è sempre inserita in un percorso di perfezionamento. Per quanto riguarda questi prodotti è vero che la precedente ricetta non prevedeva l'aggiunta di zucchero (saccarosio), ma per ottenere dolcezza e densità adeguate venivano utilizzati succo di mela e/o purea di banana che influenzavano molto il sapore finale del prodotto. Si è allora deciso di rivedere le ricette mantenendo fermo il nostro impegno nella realizzazione di prodotti con un'altissima percentuale di frutta, che in questo caso oscilla tra il 94 ed il 97 per cento. Ottenendo così un sapore molto più vicino a quello considerato dalle mamme e dai bambini.

# Su richiesta

**Ho acquistato un biglietto aereo sul sito della compagnia e mi sono accorto, solo a transazione eseguita, dell'addebito non richiesto dell'assicurazione del bagaglio. Posso fare qualcosa per ottenere il rimborso di questa spesa non richiesta? via e-mail**

**N**umerose sono le lamentele che giungono al nostro servizio di assistenza e consulenza relative al caso che ci segnala. Trattan-

dosi di un contratto stipulato *on line*, la normativa di riferimento è quella prevista dal *Codice del consumo* per la parte che regola i contratti a distanza. La norma stabilisce maggiori tutele per i consumatori che aderiscono a questo tipo di acquisti e maggiori ne sono previste a partire dal 14 di questo mese quando entra in vigore il decreto d'attuazione della direttiva comunitaria sui diritti dei consumatori. A oggi, infatti, può accadere che si verifichino addebiti non richiesti e il consumatore può inoltrare reclamo alla società che ha messo in atto la pratica scorretta, chiedendo il rimborso della somma, oltre a segnalare l'anomalia riscontrata all'Autorità competente (l'*Antitrust*).

Se finora era il consumatore a dover rifiutare determinate clausole accessorie previste dal contratto, evitando così di incorrere in addebiti di spesa ulteriori e non richiesti, dal 14 ha un ruolo chiave al momento della stipula, tanto che dovrà scegliere espressamente di voler "sottoscrivere" eventuali spese supplementari rispetto a quelle già previste e concordate per l'obbligo contrattuale principale del professionista. La nuova norma, infatti, all'articolo 65, chiarisce in modo inequivocabile che "se il professionista non ottiene il consenso espresso del consumatore, ma l'ha dedotto utilizzando opzioni prestabili che il consumatore deve rifiutare per evitare il pagamento supplementare, il consumatore ha diritto al rimborso di tale pagamento". Se non dovesse risolvere in autotutela il problema, potrà sempre rivolgersi a *CittadinanzAttiva*.

## Info

**Codice del consumo** (DLgs 206/05 e successive modifiche)

**Direttiva Consumatori 2011/83/UE e Decreto legislativo attuativo n. 21/2014 Antitrust** (Autorità garante della concorrenza e del Mercato): [www.agcm.it](http://www.agcm.it)

## Claudia Ciriello

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



# Prendere congedo

**Sono un lavoratore dipendente e devo assistere mia moglie che si è gravemente ammalata. È vero che posso avere dei congedi retribuiti?**

**S**ì, è vero. Recentemente è pure aumentata la misura del rimborso a cui ha diritto il lavoratore durante l'assenza per congedo straordinario fino a 2 anni. Il congedo, ricordiamo, può essere preso anche in modo frazionato (settimana, giorni, mese o periodi più lunghi se servono), secondo una

libera scelta dell'interessato. I lavoratori dipendenti che hanno diritto a questo congedo sono il lavoratore per il coniuge (dunque il caso del nostro lettore) o per i figli; o anche i figli per i genitori (nel caso, per esempio, di persone anziane non autosufficienti), ma devono essere conviventi con il genitore e non ci devono essere altre persone in grado di curare il congiunto disabile. Se poi i genitori mancano o sono anch'essi inabili, il diritto al congedo passa ai fratelli e alle sorelle. Le assenze dal lavoro non fanno per-

# Calcio mercato

**Ho una figlia adolescente. So che è un'età molto delicata durante la quale nelle ossa si deposita il calcio che sarà utilizzato per il resto della vita. Quanti latticini dovrebbe mangiare? Esistono altri cibi ricchi di calcio?**

È proprio durante l'adolescenza che si accumula nelle ossa quel "capitale" di calcio che sarà poi utilizzato soprattutto a partire dalla menopausa, quando con la cessata produzione degli estrogeni prevarranno i fenomeni di osteolisi (demineralizzazione delle ossa), non più bilanciati dalla osteogenesi cioè dalla creazione di nuovo tessuto osseo. Tutto questo porta all'osteoporosi, con ossa fragili e a rischio di fratture. Gli alimenti in as-

soluti più ricchi di calcio sono il latte e tutti i suoi derivati (yogurt e formaggi), ma alcuni ricercatori temono che la presenza delle proteine a reazione acida nei latticini (come la caseina) possa limitare la biodisponibilità del calcio, che sarebbe utilizzato per tamponare questa acidità invece di depositarsi nelle ossa. È solo un'ipotesi non dimostrata e controversa. In ogni caso esiste una fonte mi-



gliore e a calorie

zero per assumere il calcio: l'acqua che beviamo. Sono in commercio molte acque minerali ricche di calcio, basta leggere l'etichetta (dove è descritta l'analisi fisico-chimica) e accertarsi che la presenza di calcio sia superiore almeno ai 100 mg per litro. Se si utilizza quella del rubinetto, si può ricercare l'analisi fisico-chimica sul sito internet dell'azienda che gestisce l'acqua nel proprio territorio. Ma assumere la giusta quantità di calcio non è sufficiente: serve una sana attività fisica per favorirne il fissaggio nelle ossa.

## Fattore di perdita

**L'uso di lassativi può essere utile per dimagrire?**

Assolutamente no. Al momento della formazione delle feci tutte le sostanze nutritive (e quindi energetiche) contenute nei cibi che abbiamo mangiato sono già state assorbite. Il calo di peso che osserviamo dopo aver evacuato è dovuto soprattutto alla perdita d'acqua, poiché le feci ne contengono circa il 75 per cento. Si tratta quindi un calo fittizio, non dovuto a un dimagrimento. In realtà alcuni prodotti vegetali ad azione lassativa si sono rivelati utili per il controllo del peso come, ad esempio, i semi di psillio, quelli di lino, la gomma di guar, la pectina ecc. La fibra idrosolubile, di cui sono ricchi, ha la caratteristica di rigonfiarsi in presenza d'acqua, basti pensare che i semi di psillio aumentano fino a 50 volte il loro volume, generando un senso di sazietà meccanica dovuto alla ripienezza gastrica.

\* Biologo nutrizionista

dere la retribuzione: si sta a casa, ma è come se si lavorasse. Per il lavoratore quest'anno sono stanziati 47.350 euro. Ma il tetto massimo dell'assegno *Inps* che finisce in tasca al lavoratore è di 35.602 euro, cioè 97,54 euro al giorno. La restante somma, esattamente 11.748 euro, è a disposizione dell'*Inps* per l'accredito dei contributi figurativi, di modo che non si abbia alcuna perdita ai fini della futura pensione. Ovviamente se il lavoratore ha una retribuzione lorda inferiore a 35.602 euro, l'assegno *Inps* non può

superare l'importo dello stipendio. Il congedo va chiesto al proprio datore di lavoro, ma prima occorre chiedere l'autorizzazione all'*Inps*. Si compila il modulo *Inps*, lo si presenta agli uffici e, se tutto è a posto, si riceve l'autorizzazione che va consegnata al datore di lavoro e a questo punto l'interessato può lasciare il lavoro. Con questo sistema l'azienda è in grado di pagare l'indennità *Inps* ogni mese o comunque ogni volta che serve. Poi l'azienda richiede all'*Inps* il rimborso di quanto anticipato al dipendente.

ora legale di Salvatore Calleri



# Ordine pubblico

***Punto di vista di uno "sbirro democratico" sui difficili rapporti tra cittadini e poliziotti.***

Urge una riflessione seria in un momento difficile nei rapporti tra poliziotti e cittadini. Chi scrive, come sa chi mi segue da tempo, si sente sbirro dentro. Uno sbirro democratico. Uno che non capisce e non approva gli applausi ai condannati per il caso Aldrovandi. Uno che conosce molto

bene le difficoltà di chi fa parte delle forze dell'ordine oggi, della cosiddetta truppa, della base. Stipendi bassi. Età alta, troppo alta per fermare dei ventenni che a volte vogliono menare le mani con una eccessiva facilità. Uno che è rimasto schifato dalla maglietta "Speciale libero" indossata da un capo tifoso napoletano. Il poliziotto Filippo Raciti era un mio coetaneo, nato come me a Catania, morto a 40 anni. Uno che riceveva gli sputi alle manifestazioni. La maglietta e i comportamenti annessi mi portano rabbia. Rabbia dentro. Per questo troverò il modo degno di ricordare Filippo Raciti, anche e soprattutto nel mio nuovo ruolo di assessore regionale siciliano. Però non mi voglio nemmeno dimenticare degli altri martiri, in particolare di uno meno citato e mi riferisco sempre per Catania all'ispettore Giovanni Lizzio, ucciso dalla mafia il 28 luglio 1992. Quest'anno voglio ricordarlo. Uno che non dimentica sono. Il loro sangue non è stato versato inutilmente. ■



# Con ogni precauzione

**Gli ogm e il principio di precauzione, sancito dalla storica sentenza del Tar del Lazio.**

A un anno da *Expo 2015*, dedicato all'alimentazione, in Italia si torna a parlare di *ogm*. Il Tar del Lazio con una storica sentenza ha rigettato, infatti, il ricorso presentato contro il decreto interministeriale che vieta la semina del mais

*MONSIO* geneticamente modificato. Pienamente soddisfatte le 39 associazioni della *Task Force* per un'Italia Libera da *ogm*, Greenpeace in testa. La sentenza, che ha confutato tutte le motivazioni del ricorrente,

viene apprezzata per la sua chiarezza espositiva e soprattutto perché rimette al centro della questione *ogm* il principio invalicabile di precauzione: "quando sussistono incertezze riguardo all'esistenza o alla portata di rischi per la salute delle persone – si legge nella sentenza – possono essere adottate misure protettive senza dover attendere che siano esaurientemente dimostrate la realtà e la gravità di tali rischi". Pertanto, "il contestato decreto rispecchia in toto le condizioni previste" per l'applicazione del principio di precauzione, essendo state tra l'altro provate le conseguenze negative per l'am-



biente. La sentenza riconosce al decreto interministeriale impugnato il carattere di una misura d'emergenza, la cui adozione è chiaramente ammessa dalle ultime pronunce della Corte di Giustizia. Si tratta dunque di un risultato importante che sottolinea la necessità di garantire un corretto bilanciamento tra interessi tanto delicati quanto fondamentali: la libertà d'iniziativa economica non può essere elevata a principio supremo se risultano in pericolo la salute delle persone, il benessere degli animali e l'ambiente. Ora il Governo italiano deve impegnarsi nel semestre europeo affinché l'Ue adotti una nuova regolamentazione sugli *ogm* che rafforzi la procedura di valutazione dei rischi e il diritto degli stati membri di vietare la coltivazione di *ogm*. A ricordarci cosa potrebbe accadere altrimenti, ci ha pensato di recente Wes Shoemyer, un agricoltore del Missouri venuto in Italia a testimoniare i problemi legati all'uso di *ogm*. Negli Stati Uniti, dove il 73 per cento dei semi è stato geneticamente modificato per tollerare gli erbicidi, gli agricoltori non riescono a uscire dal circolo vizioso in cui sono finiti. Chi ha acquistato sementi brevettate deve per contratto continuare a farlo per un periodo determinato. Così, negli Stati Uniti, la *Monsanto* ha già fatto causa a numerosi agricoltori per violazione contrattuale. ■

**Gabriele Salari**  
ufficio stampa Greenpeace

## Car amica

Il neonato servizio di car sharing della Capitale, Car2go, continua a far parlare di sé per i numeri che in pochi mesi è riuscito a raggiungere: sono, infatti, oltre 35mila i cittadini romani che utilizzano il servizio, per un totale di circa 10mila noleggi settimanali. Presente anche a Milano, il servizio permette di spostarsi in auto senza inquinare, visto che le vetture messe a disposizione da Car2go sono 500 Smart caratterizzate da emissioni di CO2 particolarmente basse – solamente 98 grammi per chilometro – e possono essere prenotate on line 30 minuti prima della partenza. L'iniziativa Car2go intanto si sta espandendo e ha in programma di estendere il servizio in alcune importanti città europee.

## Sotto tutela

Sono oltre 130mila le tartarughe marine *Caretta caretta* che ogni anno rimangono impigliate accidentalmente nelle reti dei pescatori professionisti, e di queste circa 40mila di solito non sopravvivono. Sono dati allarmanti quelli presentati nell'ambito del progetto Tartalife, finanziato dalla Commissione europea, che propone una serie di interventi a tutela della tartaruga che non interferiscono con la cattura del pesce, tra i quali dispositivi acustici, speciali ami circolari e dispositivi meccanici cuciti all'interno delle reti. Il progetto Tartalife, promosso dall'Istituto di scienze marine di Ancona, raggruppa associazioni ambientaliste, parchi e organizzazioni di categoria dei pescatori Agrital, Federcoopescpa e Lega Pesca.



# Largo ai giovani

16

## Fenomenologia del giovanilismo imperante nella società italiana.

I giovanilismo è tornato di moda, se è vero che “svecchiare” sembra diventata una parola d'ordine largamente condivisa (anche quando espressa in termini più rudi, presi perlopiù dal linguaggio in uso per macchine e manufatti e in modo sbrigativo adattati alle persone). Si tratta di un fenomeno ricorrente, non certo di una novità, visto che ondate di questo genere si sono ripetute nei secoli con ciclica regolarità: probabilmente rispondendo a esigenze reali di ricambio accelerato, quando il naturale avvicinarsi delle generazioni nei posti di responsabilità segua ritmi troppo lenti, con danno per il progredire equilibrato della società nel suo insieme. Niente di nuovo, quindi, e niente di che scandalizzarsi nel giovanilismo oggi imperante: al contrario, è una tendenza da seguire con attenzione, per trarne qualche spunto che aiuti a

capire in quale direzione si stia andando. Perché il “largo ai giovani”, nella storia anche recente, ha prodotto sommovimenti con sbocchi ed esiti talora contrapposti, sempre comunque ben diversificati. Basti pensare al giovanilismo dettato dall'alto (che fu uno degli aspetti del fascismo)

o a quello che si voleva realizzare dal basso (per rifarsi alle aspirazioni del Sessantotto) e all'influenza che l'uno e l'altro hanno avuto sulle generazioni che ne sono state protagoniste (o l'hanno subito) e su quelle successive, cioè sugli sviluppi della storia. Insomma, al di là di talune manifestazioni grottesche e inevitabili in ogni moda (i vecchi che si atteggiavano a ragazzi esistono da che mondo è mondo come i giovani saccenti che sembrano caricature dell'età più attempata), il giovanilismo è cosa seria, nel bene e nel male, sia per gli effetti positivi che ne possono scaturire sia per i rischi che può presentare. Per rimanere terra terra e cercare di vedere di che pasta sia fatto il giovanilismo che sembra agitare oggi la società italiana, si può cominciare a chiedersi se porti vantaggio ai giovani: la risposta non è affatto scontata, ma passa attraverso i cambiamenti reali che si riuscirà ad apportare in un tessuto sociale, economico, culturale in cui le giovani generazioni appaiono senza dubbio penalizzate.

In attesa della risposta, tutt'altro che facile, che dovrà arrivare dalla politica, sarà bene che ciascuno si guardi dal pericolo di fare confusione, finendo per non vivere bene la propria età, scambiandola con un'altra, quella che ha già alle spalle o quella che l'attende nel futuro. In fondo si tratta solo di ricordarsi che giovani e vecchi non sono due generi, come i maschi e le femmine, o due ceti, come i ricchi e i poveri, o due categorie, come gli imprenditori e i lavoratori, ma soltanto l'incarnazione di due fasi successive del nostro vivere su questa Terra. ■



beni di consumo di Rita Nannelli

## Anno infruttuoso

Con oltre 100 chili in meno nel carrello rispetto al Duemila, gli acquisti di frutta e verdura degli italiani nel 2013 toccano il minimo da inizio secolo. Sono i dati del rapporto Osservasalute di Coldiretti, in cui si rileva un calo del 18 per cento nelle quantità

di ortofrutta consumate dalle famiglie (frutta meno 17 per cento e verdura meno 20 per cento). In controtendenza con quanto raccomanda l'Organizzazione Mondiale della Sanità per una dieta sana: mangiare più volte al giorno frutta e verdure fresche (400 grammi a persona). Mentre la percentuale di under 16 che le assume a ogni pasto – emerge ancora

dal rapporto di Coldiretti – è scesa al 35 per cento a fronte del 37 per cento nel 2012, e quelli che la mangiano 1 volta al giorno al 35 per cento rispetto al 39 dell'anno precedente. Cresce anche il gruppo (dal 24 al 31 per cento) di quelli che di frutta e verdura proprio non ne vogliono sapere o che la mettono in tavola solo 2 volte a settimana.



# Febbre dell'europio

**Impiegato sotto forma di sale per Tv e telefoni, per i giacimenti di europio è in atto una vera e propria caccia da parte dei maggiori paesi del mondo.**

**A**l supermercato non troverete un vasetto di sali di europio, eppure questi sono, tipiche merci mute, tutto intorno a voi. A questo elemento, dal nome benaugurante, dovete essere grati se il colore rosso dei video dei vostri televisori e telefoni è così brillante. L'europio è, infatti, uno dei componenti dei "fosfori", i sali che appaiono colorati quando sono attraversati dalla corrente elettrica che "trasporta" le immagini. L'europio è un membro della famiglia di elementi che prendono il nome di lantanidi o terre rare; è stato scoperto nel 1890 dal chimico-fisico Paul Émile Lecoq de Boisbaudran (1838-1912) che, analizzando delle miscele di samario e gadolinio, le altre due terre rare che si trovano accanto all'europio nella tabella degli elementi, osservò dei caratteri che non appartenevano né all'uno né all'altro. La preparazione dell'europio puro è dovuta a Eugène-Anatole Demarçay (1852-1904) che ottenne e descrisse l'elemento nel 1901, all'inizio di un secolo che prometteva successi e benessere, e forse a questo è dovuta l'assegnazione del nome dell'Europa al nuovo elemento. Le terre rare si trovano in natura per lo più sotto forma di ossidi; il principale minerale è la monazite e, fra le terre rare, l'europio, ar-

rivato per ultimo come prodotto d'importanza commerciale, è il più raro e il più costoso. Oltre il 90 per cento di tutte le terre rare prodotte nel mondo, poco più di 100mila tonnellate all'anno, è estratto da una grande miniera che si trova a Bayan Obo nell'altopiano della Mongolia cinese. Nel 2010 la Cina ha prodotto il 100 per cento delle tre terre rare più "strategiche": europio, appunto, disprosio e terbio, e assorbito il 60 per cento della propria produzione. La Cina intende limitare le esportazioni di terre rare per usarle tutte nella propria industria; negli Stati Uniti pensano di riaprire la grande miniera di Mountain Pass, in California, che era stata chiusa nel 2002, quando la Cina ha cominciato a invadere il mondo con le proprie terre rare a basso prezzo. Oggi in Australia, Canada, Russia e molti paesi c'è una febbrile ricerca di giacimenti di terre rare. I minerali più ricchi contengono in genere meno dello 0,1 per cento di europio e la preparazione dell'elemento richiede costose e lunghe separazioni della miscela di terre rare dagli altri elementi, e poi altre manipolazioni per la separazione dell'europio dalle altre terre rare. Negli Anni Trenta Herbert N. McCloy aveva sviluppato un metodo di ossidoriduzione per la separazione e purificazione dell'europio, ma la svolta nella sua produzione industriale si ebbe quando, negli Anni Cinquanta, Frank Spedding (1902-1984) ebbe messo a punto la tecnica di separazione delle terre rare mediante scambio di ioni. Fino al 1964 la produzione mondiale di europio era stata inferiore a 1.000 kg all'anno; nel 2012 la produzione dei suoi sali è salita a circa 400mila chili all'anno. ■



chissà cosa di Jacopo Formaioni

## Prova costume

Da scegliere con cura per presentarsi in spiaggia, negli ultimi anni è stato uno dei pochi settori a non risentire della crisi: solo le aziende italiane producono con i costumi da bagno un fatturato di 500 milio-

ni di euro, mentre le importazioni ammontano a circa 1,5 miliardi. In passato anche sinonimo di scandalo. Da primi modelli, che non lasciavano niente di scoperto, negli anni il costume si è ristretto, lasciando sempre meno spazio all'immaginazione e costringendo la polizia a vigilare

sui centimetri di pelle esposti. Dalla gonna da spiaggia alle culottes, dall'intero al bikini, dalle tute da uomo agli slip, dal tanga al brasiliano fino al perizoma, al topless e alla sua "assenza", ha sempre sfidato il pudore della società. Insomma fatti di costume.





# Messaggio in bottiglia

18

**Perché gli italiani preferiscono l'acqua minerale?**

Una domanda che ci facciamo spesso è perché gli italiani preferiscano così tanto, rispetto agli altri popoli del mondo (messicani esclusi), l'acqua in bottiglia rispetto a quella del rubinetto (quasi 200 litri all'anno ciascuno). Come mai, visto che generalmente, in Italia, l'acqua "del sindaco" è perfettamente controllata, di ottimo aspetto e gusto e costa pochissimo? Cioè qualcosa come, in media, 1 euro o 2 ogni 1.000 litri, molto meno di quanto paghiamo l'acqua in bottiglia. Dal punto di vista dell'origine, in molti casi, si tratta sempre della stessa acqua: falde sotterranee in cui riposano acque oligominerali che vengono emunte per essere poi infilate nelle bottiglie o negli acquedotti. È vero che alcune acque hanno un contenuto naturale di anidride carbonica che le rende leggermente frizzanti, ma una cosa del genere capita anche agli abitanti delle nostre regioni vulcaniche con l'acqua del rubinetto. E entrambe sono più che controllate, quella del rubinetto con un monitoraggio continuo e con *standard* severissimi. Questo punto è cruciale, perché i consumi d'acqua in bottiglia in Italia si sono molto incrementati da quando le campagne pubblicitarie hanno puntato su una migliore qualità di quel tipo di prodotti, magari approfittando indirettamente di problemi come quelli legati alla presenza di atrazina in alcuni pozzi del Nord Italia. Dunque non ci sono, in teoria, minori controlli, ma, quando finiscono periodicamente sui giornali casi come anche quello dell'arsenico

presente (per motivi legati alla natura del terreno) nell'acqua di alcune città del Lazio, si ravvisa sempre un'impennata nelle vendite di acque minerali in bottiglia. Sappiamo poi bene che un'acqua imbottigliata alle Isole Fiji (poniamo) "produce" talmente tanta anidride carbonica (a causa del viaggio) per arrivare in Italia che è effervescente anche se non ci sono le bollicine dentro. Così come è evidente che l'uso delle bottiglie di plastica non è una pratica che aiuta a spendere bene l'energia e a trattare quantità di rifiuti limitate. Tutte cose che anche Coop ha cercato di spiegare nella sua campagna, tesa a sensibilizzare i consumatori e a favorire il più possibile l'utilizzo dell'acqua del rubinetto o invitandoli ad acquistare acqua minerale proveniente da fonti vicine. Ma i lettori suggeriscono che l'unica ragione per preferire l'acqua in bottiglia sarebbe il gusto: come a dire che l'acqua imbottigliata è più buona. Una certa ragione ce l'hanno, se si parla di acque addizionate di anidride carbonica che, oltretutto, placa temporaneamente la sensazione di sete. Ma, se l'acqua è liscia, perché la si preferisce a quella, altrettanto liscia, del rubinetto? Per la trasmissione Tv *Gaia (Rai Tre)*, qualche anno fa, facemmo assaggiare a un centinaio di cittadini romani l'acqua del rubinetto insieme a altre 5 acque imbottigliate, tutte nascoste in contenitori indistinguibili. La prima classificata fu effettivamente un'acqua minerale, ma la seconda quella del Comune di Roma. E uno degli intervistati segnalò, assaggiando un'acqua in bottiglia, che non gli piaceva affatto e che si doveva trattare di quella del rubinetto. Quando si dice il potere della suggestione. ■

[#mariotozzi](#)



al naturale di Stefano Generali

## Taxi di cambio

La Spagna continua a ritmo serrato la battaglia contro l'inquinamento prodotto dai mezzi pubblici e dai servizi di taxi: dopo l'esperienza positiva di Barcellona, dove nel 2013 buona parte dei vecchi taxi in circolazione sono stati sostituiti da veico-

li elettrici, questa volta è la città di Madrid che ha annunciato una vera e propria svolta "verde", avviando una politica di incentivi volta a raggiungere, entro il 2020, l'ambizioso obiettivo di far circolare in città soltanto auto di servizio elettriche o ibride. Un piano ambizioso, visto che nell'area della capitale spagnola i taxi non inquinanti rappresen-

tano oggi lo 0,04 per cento di tutti quelli in circolazione, che complessivamente sono responsabili del 45 per cento di emissioni di biossido di carbonio. A sostenere il piano del municipio sono arrivate 8 società automobilistiche, che hanno aggiunto i loro incentivi a quelli governativi per velocizzare al massimo la transizione.



# Vie di fatto...

**Che cosa significa sul piano culturale che il "fatto in casa" è un'idea vincente?**

Il pane? Lo facciamo noi. La pasta? Fatta in casa. La birra? Artigianale. Le marmellate? Le verdure dell'orto? Tutta roba nostra. Ormai "fatto in casa" è sinonimo di qualità e di bontà. Il collegamento non sarebbe, a dire il vero, così automatico. Ogni volta che sento dire "fatto in casa" mi verrebbe da chiedere: "in casa di chi?" o "fatto da chi?" o "fatto come?". Ricordate il famoso "vino del contadino", che oggi nessuno vuole più?

Ma queste sono domande accademiche. Ciò che appare innegabile è la carica positiva, vincente, che l'idea del "fatto in casa" inevitabilmente oggi possiede. Tant'è che le stesse industrie alimentari tentano, con qualche

sforzo, di accaparrarsi l'idea e rivenderla sul mercato, giocando su immagini che chiamano in causa la nonna, la zia o altre improbabili garanti di serietà, tradizione, tipicità. Chiediamoci che cosa significhi tutto ciò sul piano culturale. Direi soprattutto tre cose. Innanzitutto il mito della cucina domestica si contrappone a quello, per decenni vincente, del "mangiare fuori" come paradigma d'emancipazione. Rispetto all'affermarsi di questo modello, che in Italia vanta una solida tradizione (il padre della cucina italiana moderna, Pellegrino Artusi, propone la cucina di casa come modello

ideale di ristorazione), anche i ristoratori devono adeguarsi: "mangiare fuori" piace sempre, ma, paradossalmente, "fuori" si cerca la casa (anche perché, magari, in casa si cucina meno di un tempo). Poi una crescente domanda di diversità, quasi un contrappasso rispetto all'omologazione indotta dai processi di produzione industriali. La reazione a questa tendenza è stata, negli ultimi decenni, una crescita esponenziale di interesse per le differenze locali, percepite come elemento base della cultura gastronomica. E la cucina domestica (il "fatto in casa") è il regno per eccellenza della diversità. Infine un'esigenza sempre più forte di conoscenza, di riappropriazione dei saperi che le ultime generazioni avevano in gran parte affidato all'industria alimentare. L'idea della "fiera corta", che consente di controllare più da vicino i prodotti, i modi di trasformazione e di preparazione, si è fatta strada in modo fortissimo negli ultimi anni e condiziona un nuovo modo di pensare il rapporto col cibo, fatto di consapevolezza e di responsabilità.

Per questi motivi, il "fatto in casa" ha oggi assunto una tale centralità nel "pensiero" alimentare, imponendosi anche come fenomeno di moda, che ha rovesciato i paradigmi di valutazione del cibo. Non sono passati molti anni da quando, di fronte a un bellissimo dolce preparato "con le proprie mani", ci si poteva aspettare un commento del tipo: "sembra quasi un dolce di pasticceria". Oggi, i valori si sono invertiti. Sono i biscotti da forno o da pasticceria a voler apparire "fatti in casa", per avere qualche *chance* in più di finire sulla nostra tavola. ■



**il buongustaio** di Silvia Inghirami

## Aria di festival

Otto giorni anziché quattro. Radoppia quest'anno la durata del Festival del Territorio che si tiene dal 5

all'8 e dal 12 al 15 giugno presso Villa Severi ad Arezzo. Nato per valorizzare tutto ciò che di positivo Arezzo sa fare e per raccogliere fondi da donare in beneficenza, il Festival ha contato l'anno scorso 10mila visitatori. La parte gastronomica dell'evento è affidata alle Sagre del Maccherone di Battifolle, del Raviolo di Chitignano, della Nana di Montagnano, della Pulenda di Poggio a Loro, del Fagiolo zolfino di Terranuova Bracciolini.

A grande richiesta, torna la rievocazione storica Campus Leonis di Castelluccio. Dopo aver accontentato la gola, quanti vogliono far pace con il corpo hanno a disposizione l'area wellness con lezioni, dimostrazioni e corsi specifici. Infine, per la gioia dello spirito e degli occhi, irrinunciabile una visita alla basilica di San Francesco con il ciclo di affreschi de La Leggenda della Vera Croce di Piero della Francesca.



# Busta così

**Dal 2019 scatta il divieto dell'Unione europea di usare i sacchetti di plastica. L'impegno dei paesi membri e i tanti problemi da risolvere per raggiungere il traguardo.**

■ Virginia Alimenti

**S**catterà definitivamente entro il 2019 il semaforo rosso per tutti i sacchetti di plastica sparsi nell'Unione europea. Il divieto sarà inesorabile, in particolare, per quelle buste più inquinanti: al bando, quindi, i sacchetti extrafini, super sottili e del tutto poco degradabili fra 5 anni, quando tutti i paesi membri dell'Unione europea dovranno ridurre i consumi dell'80 per cento. Lo ha stabilito il testo adottato in una delle ultime sessioni plenarie del Parlamento europeo che, per arrivare al 31 dicembre 2019 con il trofeo tra le mani dell'obiettivo raggiunto, consiglia i Governi europei di darsi da fare con l'imposizione di imposte e misure che disincentivano l'uso dei sacchetti. Non ci saranno, dunque, sanzioni

uniche per tutti ma ogni paese sarà lasciato libero di decidere le misure più opportune. Da Bruxelles arriva soltanto una lista di consigli con tanto di studio della Commissione su quali misure potrebbero essere più adatte a evitare una pesante ricaduta occupazionale e quali, invece, qualora venissero adottate, avrebbero ricadute più sostenibili.

## Tabella di marcia

Già lo scorso marzo, del resto, dalla Commissione Ambiente del Parlamento europeo era stata approvata la relazione presentata dalla europarlamentare verde Margrete Auken sulla proposta di modifica della direttiva "Imballaggi e rifiuti di imballaggio" (94/62/CE) avanzata dalla Commissione europea.

I deputati hanno previsto date intermedie per raggiungere l'ambito traguardo. In particolare, avendo come riferimento i dati del 2010 per un confronto, entro il 2017 si dovrà dimezzare – rispetto a 4 anni fa – l'uso dei sacchetti con spessore inferiore ai 50 micron (i più utilizzati), maggiormente inquinanti e poco riciclabili,



per poi passare dal 50 per cento all'obiettivo completo dell'80 per cento nei 2 anni successivi. Al loro posto, dovranno comparire buste di carta riciclata oppure biodegradabili e compostabili. Il Parlamento ha votato il testo in prima lettura a metà dello scorso aprile, a poco più di un mese dalle elezioni del 25 maggio poco prima che l'arco parlamentare europeo fosse del tutto, o in parte, rinnovato. In questo modo c'è la garanzia che il lavoro svolto nel corso dell'ultimo mandato possa essere ripreso dal nuovo Parlamento e utilizzato come base per ulteriori negoziati con gli Stati membri dell'Ue.

## Presi nel sacchetto

«I deputati hanno votato per rafforzare in modo significativo i progetti relativi alle norme comunitarie volte a ridurre l'uso del sacchetto di plastica – ha detto l'eurodeputato **Margrete Auken** –, in particolare per includere obiettivi obbligatori di riduzione e prevedere un requisito fondamentale visto che i sacchetti di plastica hanno un costo. Come i paesi che hanno iniziato tale processo prima hanno dimostrato, ridurre drasticamente il consumo di questi sacchetti monouso si può con una politica coerente. Eliminare rapidamente la loro distribuzione è una soluzione facilmente applicabile al problema dei rifiuti plastici nell'ambiente», ha concluso la Auken. «Ora una delle priorità – ha commentato, invece, **Stefano Ciafani**, vicepresidente di *Legambiente* – è quella di aggredire in maniera definitiva l'usa e getta, risolvere il problema dei sacchetti illegali ancora troppo diffusi e promuovere le filiere delle produzioni industriali innovative e rispettose dell'ambiente come ha fatto in questi anni l'Italia che, tra l'altro, è diventata un esempio e ha fatto scuola in Europa per la riduzione dell'uso degli *shoppers* inquinanti usa e getta, per la lotta all'inquinamento marino da plastica e per l'uso dei sacchetti compostabili per la raccolta differenziata per uso domestico». Gli Stati membri dovranno recepire la direttiva un anno dopo la sua entrata in vigore; entro due anni saranno chiamati ad attuare le misure previste. ■

## O la borsa o la vita

Il Parlamento ha condotto una ricerca che ha dato risultati sui quali riflettere: nel 2010 ogni cittadino dell'Unione ha utilizzato **198 shoppers** con una percentuale del **90 per cento** di buste leggere. Secondo la valutazione d'impatto portata avanti dalla Commissione, più di **8 miliardi** di sacchetti di plastica sono stati buttati nei paesi membri dell'Unione europea con gravi conseguenze sul nostro ambiente. Nello studio si precisa, tra l'altro, che "nell'Ue, i sistemi di raccolta dei rifiuti municipalizzati o privati trasferiscono nelle discariche una quantità molto importante (**49,7 per cento**, ossia **710mila tonnellate all'anno**) delle borse di plastica raccolte: una situazione chiaramente non ottimale sotto il profilo dell'efficienza delle risorse. L'uso massiccio di borse di plastica monouso, il trattamento inadeguato alla fine del ciclo di vita e la loro resistenza al degrado, fanno sì che esse danneggino il nostro ambiente, compresi gli ecosistemi marini". In base alla stessa ricerca, "gli strumenti economici raccomandati per integrare un obiettivo di prevenzione relativo alle borse di plastica monouso genererebbero utili che potrebbero andare a beneficio delle autorità pubbliche o dei venditori al dettaglio. Se gli utili fossero versati alle autorità pubbliche, queste potrebbero usarli per compensare (parte dei) costi amministrativi legati all'attuazione e all'esecuzione".

## Serie mater B

**In Coop le borsine sono riutilizzabili.**

Da quando la Coop ha introdotto le borsine riutilizzabili, il consumo degli *shoppers* di plastica è drasticamente diminuito. Ormai chi va a fare la spesa in un punto vendita Coop preferisce portarsi dietro una delle graziose e capienti sportine in tela o in altro materiale, e se proprio non può farne a meno perché nella fretta se l'è dimenticata a casa, ecco arrivare in soccorso la borsina trasparente di plastica, sì, ma in *mater B* compostabile, cioè non inquinante. Nel 2013 in Unicoop Tirreno sono state vendute più di **17 milioni e 590mila** borsine. Di queste solo **34mila** sono ancora di plastica. Il resto è in *mater B* o in materiali come la tela. Tirando le somme, nel 2013 il consumo di borsine è diminuito del **3,2 per cento** rispetto all'anno precedente.



Borsa Piccola Biodegradabile



Borsa Biodegradabile



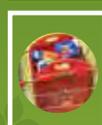
Borsa in Polipropilene



Borsa in TNT



Borsa in Cotone



Borsa per Carrello

**IN ESCLUSIVA**

nei punti vendita Unicoop Tirreno

Serie 2800 Professionale

dotata di rivestimento antiaderente Kerastone

# LA QUALITÀ DELLA STRUMENTAZIONE PROFESSIONALE DA OGGI A CASA TUA!

**KERASTONE PROFI GRANITE** l'antiaderente dal cuore di pietra rinforzato con particelle minerali che garantisce:

PROFESSIONAL NON-STICK  
**KERA  
STONE**  
PROFI GRANITE  
METAL SAFE  
RESTAURANT TESTED

- Lunga durata dell'utensile
- Cottura sana senza oli e grassi
- Superficie antiaderente a prova di utensili metallici
- Cottura alla griglia salutare a bassa temperatura
- Facile pulizia della superficie di cottura
- Alluminio ad alto spessore
- Garanzia in caso di intolleranze e allergie al nickel
- **Non contiene PFOA**

**A GRANDE RICHIESTA, DOPO IL SUCCESSO DELLA LINEA 188 CON RIVESTIMENTO GRANITIUM, TORNA IL RIVESTIMENTO DAL CUORE DI PIETRA NELLA ESCLUSIVA VERSIONE PROFESSIONALE.**



PADELLA SVASATA  
perfetta per le cotture classiche

Ø 24 cm

Ø 28 cm

Ø 32 cm

Ø 36 cm

PADELLA SVASATA ALTA  
per tutte le cotture classiche e a saltare

Ø 24 cm

Ø 28 cm

Ø 32 cm

Ø 36 cm



MADE IN ITALY



# Aperto per ferie

*Regione che vai, agriturismo che trovi. Al primo posto Toscana e Alto Adige, seguono Lombardia, Veneto e Umbria. Ma anche la Campania e il Lazio vanno forte. Attenzione, però, ai falsi agriturismi. Ecco come riconoscerli per non rimanere fregati.*

■ Daniele Martini

L'agriturismo Arcera di Roccafluvione sull'Appennino in provincia di Ascoli Piceno magnifica il suo mulino settecentesco, una rarità, recuperato, rimesso in funzione e adattato ad aula per chi ne volesse sapere di più di agricoltura buona, semine, piantagioni e raccolti. L'azienda agricola *La Nevera* nel Comasco punta sui cavalli: per fare escursioni in campagna, per cavalcare e per chi ne avesse bisogno anche per l'ippoterapia, la cura che si ottiene con il contatto con animali docili e pazienti. La fattoria *Le Campestre* a Castel di Sasso nei monti casertani si fa apprezzare per aver riportato sulla tavola il *Conciato Romano*, un formaggio di stampo antico ma quasi dimenticato, già citato nei suoi scritti dal poeta latino Marco Valerio Marziale. Nella *Masseria Torrevecchia*, in provincia di Brindisi, sono le rose la vera attrazione, 42mila varietà, coltivate in una serra di 7.500 metri quadrati con la coltura idroponica, cioè fuori dalla terra, con le radici irrorate da acqua e sostanze nutritive. *La Fontana dell'Olmo* sulle Alpi Marittime, in provincia di Imperia, a 1.100 metri d'altezza offre un clima particolare, indeciso tra la dolcezza del Mediterraneo e i rigori del continente che sta alle spalle. L'agriturismo *Arcadia* di San Pietro in Casale, in provincia di Bologna, offre una birra a chilometro zero, tutta biologica. Si potrebbe continuare per pagine e pagine con l'elenco di aziende agricole che hanno deciso di sposare la produzione dei campi all'ospitalità turistica aprendo ai clienti camere, cucine e saloni di case coloniche, masserie e fattorie. E inventandosi una varietà d'offerta notevole che spazia dalla ristorazione al *trekking*, al nuoto, ai corsi di cucina, dai seminari di agricoltura, giardinaggio e orticoltura fino alle lezioni di cucito e filosofia e le dimostrazioni nelle fattorie didattiche riservate ai bambini.

## Servizio completo

Agriturismo non è solo buona tavola. Da qualche anno il numero delle aziende che offrono alla clientela altri servizi oltre la ristorazione è aumentato in modo considerevole, tanto che ora sono più di quelle dedite esclusivamente alla distribuzione di pasti. Le prime sono circa **12mila**, le altre poco più di **10mila**. Gli agriturismi che propongono escursioni sono **3.324**, quelli che danno la possibilità di passeggiate in *mountain bike* **2.785**. Corsi di cucina, orto, cucito e simili si tengono in **2.009** agriturismi, mentre sono **1.489** quelli in cui si può cavalcare e **1.821** dove si può fare *trekking*. Infine le fattorie didattiche per i bambini sono **1.251**; le aziende dove ci sono percorsi e attrezzature per le osservazioni naturalistiche **932**.

Le prospettive del sistema turistico italiano per il 2014, compresi gli agriturismi, presentano dei punti di incertezza secondo quanto risulta ad *Eurobarometro*. Il turismo interno dovrebbe restare ai livelli del 2013 ed è previsto un aumento delle vacanze brevi, mentre per quel che riguarda gli stranieri il **44 per cento** non modificherà le proprie abitudini di vacanza, anche se il **31 per cento** cercherà di spendere meno.



## In agrodolce

Gli agriturismi hanno avuto nell'ultimo decennio una crescita impetuosa con un aumento di circa il 47 per cento e ora sono quasi 21mila dalle Alpi alle isole. Le regioni dove il turismo verde si è sviluppato di più sono la Toscana e l'Alto Adige: la prima ha il *record* delle strutture agrituristiche (oltre 4 mila), la seconda segue a ruota con 3 mila punti rilevati. Molto ampia l'offerta anche in Lombardia, Veneto, Umbria, Emilia-Romagna e Piemonte che ospitano ciascuna più di un migliaio di agriturismi. Con più di 700 aziende ci sono poi Campania, Lazio, Sardegna e Marche. Molte di queste attività sono condotte dalle donne: almeno 1 casale su 3 è a guida femminile. Gli agriturismi italiani offrono un tipo d'accoglienza che non ha uguali nel mondo. Non che in altri paesi non esista la vacanza campestre e non ci siano alberghi, pensioni e *hotel* in mezzo a vigneti, oliveti e distese di grano. In Spagna spesso fuori dalle città ci sono i *Parador* e non di rado offrono un'accoglienza sontuosa.



Aperto  
per ferie



25

## La vita agra

### Piccolo glossario per l'agriturista.

**Agricampeggio** L'alloggio è all'aperto in apposite piazzole di sosta.

**Agristoro** Azienda agricola autorizzata alla ristorazione.

**Conduttore** Responsabile giuridico ed economico dell'azienda. Può essere una persona fisica, una società o un ente pubblico.

**Degustazione** Assaggio di prodotti agricoli o agroalimentari non cotti, tipo il latte o la frutta. Oppure prodotti che hanno subito una prima trasformazione come olio, vino e formaggi.

**Fattorie didattiche** Si prefiggono l'obiettivo di avvicinare l'agricoltore con la sua azienda agricola e i suoi prodotti a un pubblico di adulti e bambini interessato a scoprire il vivere quotidiano che da sempre salvaguarda il territorio.

**Sport** Comprende tutte le attività sportive, incluso il gioco delle bocce, l'attività venatoria e la pesca sportiva.

**Trekking** Passeggiate escursionistiche di uno o più giorni in zone normalmente non battute e lontane dalle strade di comunicazione.

In Francia c'è il *tourism rural* e la vacanza all'aria aperta ha radici antiche con i *Relais & Chateaux* che propongono un'accoglienza *charmante* da decenni. E così via nel resto d'Europa. Gli agriturismi italiani sono però una cosa particolare e unica, in quanto per essi e solo per essi vale la regola che il requisito principale perché possano esibire la qualifica è che siano davvero un misto di campi e turismo e cioè sommino sul serio, senza fregature, l'offerta alberghiera e di ristorazione all'attività agricola in senso stretto che dovrebbe essere quella principale. E qui sta il primo problema: l'abusivismo.

## Campo di studio

In giro per l'Italia ci sono centinaia e centinaia forse migliaia di strane strutture che si fregiano del titolo di agriturismi senza esserlo davvero. Finti agriturismi nati sull'onda di una moda sfruttando la tendenza positiva di un settore cresciuto relativamente in fretta. Il fenomeno è lamentato da tutte le maggiori organizzazioni del mondo agricolo, dalla *Coldiretti* ad

*Agriturist* della *Confagricoltura*. Ovvio che l'esistenza di queste strutture spurie alteri la concorrenza e quindi danneggi gli operatori agrituristici in regola, compromette l'immagine del settore e spesso non garantisce ai clienti tutti quei requisiti che di solito le strutture regolari sono in grado di garantire. Se non altro perché l'appartenenza a un'organizzazione di riferimento è comunque un indizio di serietà e di controlli, anche se il bidone non è eliminabile con nessuna bacchetta magica. I clienti delle vacanze verdi non hanno molte carte per difendersi. La prima è di natura burocratica, ma complicata, e consiste nel verificare presso i comuni se la struttura prescelta è o non è in possesso dell'iscrizione comunale e dei relativi permessi. Una seconda arma di difesa è dettata dal buon senso: in genere il passaparola tra parenti ed amici solleva da brutte sorprese, anche se, non è una garanzia in assoluto avendo ognuno i suoi gusti e le sue predilezioni. C'è, infine, un sistema semplice ed empirico: siccome il vero ►



► agriturismo è quello in cui il padrone di casa è anche un agricoltore, non uno della domenica, ma un lavoratore e un imprenditore che dai campi tira fuori sul serio un reddito e di che vivere, basta dare un'occhiata in giro e rendersi conto se l'agricoltura descritta nei *dépliant* o nei siti internet è un pretesto o è praticata davvero. Solo se sussiste questa seconda condizione si può sperare di non essere finiti in un posto di cui è ragionevole diffidare.

## Regione per cui...

Come spesso succede anche in altri settori, le leggi in vigore purtroppo non aiutano granché i consumatori. Spiega **Silvia Bosco**, direttrice di *Terranostra della Coldiretti*: «L'attività agrituristica è regolata da una legge quadro di 18 anni fa che, però, trasferisce alle regioni e alle province le scelte concrete in materia. E le regioni, ovviamente, non si sono sottratte all'impegno, ma il risultato dal punto di vista del cliente è tutt'altro che soddisfacente perché sono state varate 20 diverse leggi regionali sull'argomento. In pratica regione che vai agriturismo che trovi. Non è un bene e non è un sinonimo di varietà, anzi, spesso complica il quadro di riferimento e la vita di chi va in vacanza». Per esempio, non in tutte le regioni la ristorazione è aperta: una famiglia che passa in una zona di campagna, vede l'indicazione di un agriturismo e decide di fermarsi a pranzo, in

alcune regioni in teoria viene respinta essendo la ristorazione riservata solo agli ospiti della struttura. Ci sono poi altre differenze: in Lombardia ogni singolo agriturismo non può offrire più di 150 posti a tavola, in Piemonte questa quota è ridotta della metà, in altre zone si può arrivare a 200 e oltre. In Piemonte, prima regione a muoversi, si dettero una legge regionale già nel 1985, ma chissà perché attribuirono la competenza in materia all'assessore al Turismo e non a quello all'Agricoltura come è poi successo nelle altre 19 regioni. Stando così le cose è comprensibile che le maggiori organizzazioni agricole vogliano elaborare una classificazione unitaria che consenta ai clienti di orientarsi senza troppe complicazioni. Un segno di riconoscimento facile e di immediata comprensione come le stelle per gli alberghi normali, per esempio, attribuito da ogni regione sulla base dei risultati di un osservatorio composto dalle stesse regioni con *Agriturist*, *Terranostra* della *Coldiretti*, *Turismo verde* della *Confederazione italiana degli agricoltori* e poi il *Touring Club*, *l'Ismea* del ministero dell'Agricoltura e il centro pubblico di studi agricoli *Inea*. Insieme alla classificazione, l'osservatorio dovrebbe creare anche un portale nazionale degli agriturismi che nelle intenzioni delle associazioni promotrici dovrebbe rappresentare una vetrina del turismo italiano verde nel mondo in vista dell'*Expo* di Milano del 2015. ■



# Campagna acquisti

**Un settore in crescita, nonostante la crisi. Piace agli stranieri in cerca della campagna e del buon cibo italiano, ma anche ai giovani che non disdegnerebbero di rinunciare al posto in banca per un'attività all'aria aperta.**

**P**ur con tutti i suoi difetti di crescita l'agriturismo resta uno dei pochi settori economici che riesce a reggere i colpi della crisi. Secondo i dati forniti da *Terranostra* gli arrivi di clienti hanno superato i 3 milioni nel 2013 con un leggero incremento (più 2,5 per cento) rispetto al 2012. Stando al rapporto *Ecotur* questa tendenza sarebbe confermata anche nel 2014 che, secondo le previsioni, dovrebbe far registrare un fatturato complessivo di circa 12 miliardi di euro. Un po' meno ottimistiche le valutazioni di *Confagricoltura*. Secondo il responsabile del centro studi, **Giorgio Lo Surdo**, per anni direttore di *Agriturist*, «l'occupazione delle camere degli agriturismi sarebbe scesa di oltre il 5 per cento l'anno passato all'interno, però di un incremento delle preferenze turistiche verso la meta campagna: più 6 per cento». Dietro questi dati si indovinebbe la tendenza di molti italiani di sposare il tempo disponibile con una minore propensione alla spesa puntando su vacanze flessibili, tranquille e relativamente vicine a casa. Molti agriturismi si sono adattati a questa

tendenza aggiungendo alla tradizionale offerta di pasti e camere anche quella un po' più spartana di colazioni al sacco o di spazi dove ognuno può organizzarsi per il picnic o aree per le tende, le roulotte e i camper. Grazie anche a quest'offerta variegata e indirizzata a un pubblico vasto e anche meno danaroso, sono aumentate parecchio le presenze negli agriturismi durante il lungo ponte primaverile tra Pasqua e Primo maggio. Le presenze complessive sono state oltre 250mila con un incremento del 4 per cento soprattutto di italiani rispetto allo stesso periodo dell'anno precedente. Gli stranieri in genere si presentano soprattutto d'estate e sono in prevalenza tedeschi, olandesi e inglesi, ma da un po' di tempo ci sono anche parecchi russi. Per i giovani il turismo verde è un'attrattiva notevole. Non solo come clienti, ma anche dal punto di vista della potenziale occasione di lavoro. Secondo un sondaggio *Coldiretti-Ixè* dell'autunno 2013 più di 1 giovane su 2 non disdegnerebbe affatto di entrare nel settore dell'agriturismo e neanche rifiuterebbe un'offerta di lavoro in quel campo. Sfatando molti luoghi comuni, la ricerca ha chiarito che i ragazzi preferiscono un lavoro all'aria aperta in una fattoria nella quale si fa anche turismo piuttosto che un'attività con una multinazionale o il solito posto in banca, dietro uno sportello, in giacca e cravatta. ■



# Spirito cooperativo

28

**“Riprendere in mano i nostri valori a partire dalle nostre imprese”. Parola del nuovo presidente di Legacoop, Mauro Lusetti. Ma l’obiettivo strategico resta quello avviato dal suo predecessore, ora ministro del lavoro, Giuliano Poletti: portare a termine l’unificazione fra le tre grandi centrali cooperative.**

«L’ascolto, il confronto, la capacità di unire esperienze diverse rispettandone le peculiarità sono valori fondamentali per un cooperatore. Oggi la complessità del mondo attuale rende questi valori un bagaglio necessario per ciascuno. In questo la cooperazione può e deve giocare un ruolo importante per il futuro del Paese». Chi parla è **Mauro Lusetti** il nuovo presidente di una *Legacoop* rimasta orfana di Giuliano Poletti diventato nel frattempo ministro del lavoro. A pochi giorni dalla sua elezione, si è trovato subito alle prese con le inchieste che hanno coinvolto *Manutencoop* e *Cefla*. «Le nostre imprese si sono già dichiarate estranee: io sto alle loro parole – afferma Lusetti –. Aggiungo solo che noi non abbiamo bisogno di mediatori per sviluppare le nostre aziende né di alcuna solidarietà perché non ci sentiamo colpevoli. Rivendichiamo, anzi, la nostra diversità sia nei fatti sia nei comportamenti. Siamo molto di più

sotto l’occhio dei riflettori, anche per effetto della nomina a ministro del nostro ex presidente. Ma proprio per questa maggiore visibilità dobbiamo riaffermare i nostri valori».

**Viviamo un momento nel quale si moltiplicano le spinte opposte, basti pensare alle voci che vedono nella concertazione un inutile residuo del passato.**

«Sei anni di crisi ininterrotta producono insofferenza ed esasperazione, da cui possono scaturire anche questi atteggiamenti. Credo, però, che il compito di chi ha una responsabilità pubblica non sia cavalcare questi stati d’animo, ma dare risposte credibili. La concertazione non deve diventare una scusa per non decidere o per scaricare le proprie responsabilità. Noi vogliamo farla vivere affinché chi deve scegliere tenga conto delle esigenze di tutti i soggetti coinvolti. Il ruolo della nostra associazione si giocherà non tanto sulla rivendicazione quanto sulla capacità di valorizzare tutto quello che la cooperazione è stata capace di

Il nuovo presidente di *Legacoop*, Mauro Lusetti.



**Mauro Lusetti**, il nuovo presidente di *Legacoop*, è nato a Sassuolo 60 anni fa. Inizia il suo percorso professionale nel mondo della cooperazione a 20 anni, presso *Federcoop* di Modena e nel 1980 approda a *Mercurio* Modena, la cooperativa che riunisce i dettaglianti della provincia. Dal 2001 è amministratore delegato di *Nordiconad*, impresa cooperativa tra dettaglianti. Dal febbraio 2011 è presidente di *Conalec srl*, società partecipata al 60% da *Conad* e al 40% dal gruppo francese *Leclerc*. È inoltre presidente di *Ditech*, società specializzata in sistemi informativi per la distribuzione; consigliere di *Conad*; membro della Direzione Nazionale di *Legacoop* e della Giunta di *Ancd* (Associazione Nazionale Cooperative Dettaglianti); vicepresidente *Legacoop* Emilia Romagna.

realizzare per il futuro del nostro Paese lavorando ogni giorno per la coesione sociale e la ripresa».

**Vede dunque spazio per un maggior protagonismo cooperativo?**

«Dobbiamo riprendere in mano i nostri valori, a partire dalle nostre imprese. Ad esempio, per uscire dalla crisi, per tornare a crescere, è indispensabile fare rete. È una scelta presente nel nostro dna, e in giro per il Paese vedo nella cooperazione tante esperienze positive e promettenti. Penso alle cooperative del settore costruzioni, il più colpito dalla recessione, che si uniscono per resistere, ma anche alla cooperativa nata a Bologna tra imprese di settori diversi, dalla cultura al sociale, per crescere, oppure alle cooperative di produzione e lavoro che sostengono *start up* nel settore dell'*engineering*. Dobbiamo però valorizzare queste esperienze e dare loro nuovo slancio».

**È un appello alle imprese o un impegno per l'associazione?**

«Entrambe le cose. Stare vicino alle cooperative, interpretarne le esigenze, dare risposte deve essere il nostro impegno quotidiano. Io sono entrato in cooperazione a 20 anni. Da allora ho lavorato prevalentemente in impresa, cercando di fare vivere i nostri valori sul mercato, un ambiente non proprio facile. È uno sforzo difficile, spesso faticoso, oggi più di ieri. *Legacoop* deve essere ogni giorno più capace di affiancare le imprese in questo impegno. È una responsabilità che abbiamo anche verso il Paese: c'è bisogno che i nostri valori si diffondano e vivano anche al di fuori delle nostre imprese».

**La stessa associazione è attesa però alla prova di cambiamenti importanti...**

«L'obiettivo strategico del mio mandato è portare a compimento il processo avviato da Giuliano Poletti per dare vita all'*Alleanza delle Cooperative Italiane* insieme alle altre due centrali cooperative. Se tutto andrà come auspichiamo, il prossimo congresso darà un impulso decisivo in questa direzione. L'essenziale è che l'*Alleanza* sia rappresentata per ciò che deve essere: una scelta strategica che reintroduce la parola "futuro" nei nostri ragionamenti, capace di dare obiettivi esaltanti ai cooperatori e al tempo stesso di far nascere una nuova organizzazione di rappresentanza che enfatizzi la forza e l'impegno dei cooperatori tutti». **I.A.B.**

# La tragedia della miniera 29

**S**ono trascorsi 60 anni da quando a Ribolla (GR), il 4 maggio del 1954, in quello che era un villaggio minero costruito dalla *Montecatini* nelle campagne di Roccastrada,

**La strage dei minatori di Ribolla di 60 anni fa, la più grande tragedia del lavoro del dopoguerra, raccontata dagli studenti.**



avvenne lo scoppio del grisou nel pozzo "Camorra" provocando la morte di 43 minatori. Un avvenimento, la più grande tragedia del lavoro del dopoguerra, che segna la storia successiva della Maremma e a cui dal 2004 il comune di Roccastrada dedica un percorso di iniziative, *La miniera a memoria*. Quest'anno, come *Fondazione Memorie Cooperative*, in collaborazione con la sezione

didattica dell'*Istituto storico grossetano della Resistenza e dell'età contemporanea*, abbiamo pensato di realizzare, in occasione del 60°, un laboratorio didattico: *Ribolla, il tempo della miniera nel tempo della sua comunità*. A tale laboratorio hanno partecipato la classe 4<sup>a</sup> B *Isis* "Leopoldo II di Lorena", indirizzo tecnico agrario e la classe 2<sup>a</sup> F, indirizzo professionale alberghiero. In particolare la 4<sup>a</sup> B ha presentato un lavoro dal titolo suggestivo *Il giorno che Santa Barbara guardò da un'altra parte*. L'accento è stato posto sul variegato mondo di storie, fatte anche di emozioni. Di non secondaria importanza l'impatto che ha avuto (soprattutto sulle ragazze) l'"impronta femminile" presente nel racconto della vicenda di Ribolla e della sua comunità, in tutti i suoi momenti, nella quotidianità e nel drammatico frangente della tragedia al pozzo Camorra. Inoltre il lavoro racconta di come la socialità è cambiata in tutti questi decenni e mostra la presa di coscienza delle differenze nelle possibilità d'accesso all'istruzione dei figli dei minatori rispetto ai figli dei dirigenti della *Montecatini*; differenze vengono poi riscontrate nel tenore "dello spirito di solidarietà e associazionistico, del modo di comunicare tra le persone e del ruolo della donna all'interno della comunità", solidarietà che si manifestava nelle varie forme di sostegno reciproco attuate da mogli, madri e sorelle dei minatori, e, dopo lo scoppio della miniera, a sostegno delle vedove; o infine nell'attivismo veicolato dalle attività dell'*Unione donne italiane*. Questo il commento finale dei ragazzi: "Ci rendiamo sempre più conto di quante ingiustizie siano costrette a subire molte persone che devono guadagnarsi da vivere, svolgendo lavori umili e pericolosi (...). Fino a che punto può arrivare l'uomo per i soldi?". ■

\* direttore scientifico della *Fondazione Memorie Cooperative*

# PRESTITO SOCIALE VINCOLATO

**NUOVA  
EMISSIONE**



**NUOVA  
EMISSIONE**

<b>Tasso di interesse lordo:</b>	<b>2,60%</b>	per il 1° anno
	<b>2,60%</b>	per il 2° anno
<b>Durata del vincolo:</b>	24 mesi	
<b>Importo minimo:</b>	5.000 €	
<b>Importo massimo:</b>	25.000 €	
<b>Totale disponibilità:</b>	60 milioni di €	
<b>Periodo di adesione:</b>	14 Maggio - 30 Settembre 2014	
(salvo esaurimento o chiusura anticipati)		

## INTERESSI PIÙ ALTI PER I TUOI RISPARMI.

MESSAGGIO PUBBLICITARIO CON FINALITÀ PROMOZIONALE.  
PRIMA DELL'ADESIONE, PER AVERE MAGGIORI DETTAGLI E CONOSCERE  
LE CONDIZIONI ECONOMICHE E CONTRATTUALI, CONSULTA IL MATERIALE  
INFORMATIVO DISPONIBILE PRESSO GLI SPORTELLI DEL PRESTITO SOCIALE.



**Unicoop Tirreno**

La tua Coop.

# Grado di partecipazione

**Verso il rinnovo dei Comitati direttivi delle Sezioni soci. Le novità della normativa europea sulla partecipazione dei soci alle scelte della Cooperativa. Ne parliamo con Massimo Favilli, direttore politiche sociali di Unicoop Tirreno.**

■ Aldo Bassoni

Uno dei punti all'ordine del giorno delle assemblee separate, che confluiranno nell'assemblea generale del 30 giugno, riguarda gli adempimenti in merito alle elezioni dei Comitati direttivi delle Sezioni soci. In realtà le elezioni avrebbero dovuto svolgersi lo scorso anno, ma i direttivi in carica furono prorogati per dare modo alla Cooperativa di modificare lo Statuto e il Regolamento per le elezioni. Nel frattempo, però, il lavoro che era stato avviato per la revisione di questi importanti documenti ha dovuto arrestarsi. Per quale motivo? «Semplicemente per non dover ritornare sulle modifiche nel giro di pochi mesi dal momento che – spiega

**Massimo Favilli**, direttore politiche sociali di Unicoop Tirreno – la Commissione europea ha chiesto all'Italia di inserire alcune previsioni nel Disegno di legge europea 2013 bis, attualmente in discussione in Parlamento, tenendo conto di una serie di indicazioni in merito alla decadenza del socio e alla *governance*, ovvero la partecipazione dei soci alle scelte della Cooperativa. Dopo di che, entro 30 giorni dall'approva-

zione della Legge, il Ministero dello Sviluppo economico dovrà emanare un decreto attuativo. Siccome si tratta di questioni importanti e delicate, prima di procedere a qualunque modifica statutaria abbiamo ritenuto opportuno attendere di vedere le novità che verranno introdotte nel *Ddl* per poi recepirle. Intanto, però, procediamo al rinnovo dei Comitati con l'attuale regolamento».

Anche se torneremo sicuramente su questo argomento per informare adeguatamente i soci di tutti i passaggi che porteranno alle modifiche dello Statuto, quali sono le novità suggerite dalla Commissione europea?

«Riguardano soprattutto una serie di misure per rafforzare la democrazia interna, i processi decisionali, i termini di decadenza del socio, la partecipazione e l'informazione dei soci nelle cooperative a larga base sociale come la nostra».

Quando dovranno essere recepite dalle cooperative?

«Entro il 31 dicembre 2015 gli Statuti dovranno essere aggiornati. Ora, in attesa che si completi il percorso normativo, restano in vigore gli attuali e, su proposta del Consiglio d'Amministrazione, le Assemblee dei soci in programma dal 9 al 26 giugno sono chiamate a indire le elezioni per il rinnovo dei Comitati con l'attuale regolamento che comunque garantisce un'ampia partecipazione e un coinvolgimento capillare dei nostri soci anche attraverso lo strumento delle autocandidature e con una partecipazione al voto sempre molto elevata».

Quando si svolgeranno le elezioni?

«Fermo restando che la data verrà fissata dalle Assemblee, presumibilmente le elezioni si terranno entro e non oltre il mese di novembre. Intanto, dal 1 al 30 luglio riapriremo i termini di scadenza per presentare le autocandidature».

In questo periodo qualunque socio può proporsi per la candidatura?

«Certo. Successivamente ogni autocandidatura verrà valutata dalle Commissioni elettorali istituite nell'ambito di ciascuna Sezione soci. Esse avranno il compito di stilare le liste che verranno poi sottoposte al voto dei soci». ■



Massimo Favilli, direttore politiche sociali della Cooperativa.

# Voci di bilancio

32

**Approvato dal CdA della Cooperativa il bilancio 2013: 1.178,2 milioni di vendite, 258,6 milioni di patrimonio netto e 1.164,4 milioni di raccolta del Prestito Sociale. Il bilancio sottoposto all'esame delle Assemblee separate delle Sezioni soci dal 9 al 26 giugno. Il 30 giugno si terrà l'Assemblea Generale dei Delegati.**

■ Luca Rossi

Nel 2013 è continuata la crisi dei consumi insieme alla riduzione dei redditi e dell'occupazione. In particolare i consumi alimentari, già in calo nel 2012, sono ulteriormente diminuiti di oltre il 3 per cento (*Istat*) e anche nei primi mesi del 2014 si conferma il *trend* negativo. «Abbiamo ulteriormente potenziato le iniziative di convenienza sia per quanto riguarda le promozioni che per i prezzi a scaffale – ricorda **Leonardo Caporioni**, direttore amministrazione e bilancio –; in alcune situazioni questo ha determinato un calo dei margini commerciali».

Sui mercati finanziari, prosegue Caporioni, «anche nel 2013 è proseguito il *trend* di miglioramento che si è riflesso in una riduzione dello *spread* e nella ripresa delle quotazioni dei titoli. In questo contesto la nostra gestione finanziaria ha conseguito livelli di redditività particolarmente positivi confermando la propria tradizionale capacità di apportare risorse significative al conto economico della Cooperativa». Tuttavia sul risultato economico dello scorso anno hanno influito molto negativamente i risultati di alcune nostre partecipazio-

ni. In primo luogo la controllata *Ipercoop Tirreno* ha confermato interamente il risultato negativo presente ormai da anni (-14,7 milioni), mentre ulteriori oneri sono derivati dalla cessione della società *Sviluppo Discount (Dico)* e dall'acquisizione della newco *Distribuzione Roma* titolare di 54 supermercati presenti soprattutto nel Lazio. Per quanto riguarda il *Prestito Sociale* si è interrotto il calo della raccolta verificatosi

nei 2 anni precedenti anche grazie al successo del *Prestito Sociale Vincolato* e della promozione *Tasso Più*.

Da evidenziare il risultato positivo di 0,9 milioni della gestione ordinaria della capogruppo Unicoop Tirreno (la somma delle gestioni commerciali e immobiliari da un lato e finanziarie dall'altro). A questo, però, si aggiungono oneri straordinari complessivi per 22,8 milioni (comprese le svalutazioni di partecipazioni) determinanti per il risultato finale della Cooperativa che registra una perdita di 24,3 milioni.

Nel 2013, inoltre, sono stati realizzati investimenti per 26 milioni di euro tra ristrutturazioni di punti vendita e nuove aperture. Ma soprattutto dal primo febbraio è iniziata la gestione da parte di *Campania Distribuzione Moderna* del Superstore di Afragola. «Quest'importante operazione, insieme ad altri interventi di miglioramento della gestione, consentirà di ridurre le perdite di *Ipercoop Tirreno* e di migliorare il risultato economico di Gruppo a partire dal 2014 – dichiara il presidente di Unicoop Tirreno **Marco Lami** –, in più si sta completando l'estensione del *Nuovo modello vendite* che determinerà sicuri benefici». Naturalmente queste aspettative devono fare i conti con la crisi in cui ancora si dibatte il paese e con un *trend* di consumi fortemente negativo. «Ci auguriamo che la situazione economica migliori e che i provvedimenti assunti dal Governo si rivelino efficaci – commenta Lami –. Questo ci impegna ancora di più ad affinare le nostre prestazioni e a non lasciare nulla di intentato per raggiungere i nostri obiettivi di bilancio già da quest'anno. In particolare siamo convinti che il posizionamento commerciale, fortemente radicato nei territori e incentrato sulla convenienza di tutti i giorni, sia la strada giusta anche per cogliere le opportunità che ci attendiamo da un'auspicata ripresa dei consumi». ■

**ASSEMBLEE DEI SOCI COOP**

**ORDINE DEL GIORNO:**

- 1) Approvazione del bilancio chiuso al 31.12.2013 e deliberazioni relative.
- 2) Deliberazioni relative alle elezioni dei nuovi Comitati Direttivi Sezioni soci.
- 3) Determinazione in ordine alla composizione del Consiglio di Amministrazione, ai sensi dell'art. 43 dello Statuto Sociale e dell'art. 5 del Regolamento Elezioni Cariche Sociali.
- 4) Approvazione delle proposte di modifica al Regolamento Prestito Sociale.
- 5) Conferimento incarico di certificazione del bilancio e revisione contabile per il triennio 2014-2016 e determinazione delle condizioni economiche.

**CONSULTA IL CALENDARIO RIPORTATO ALL'INTERNO E PARTECIPA ALL'ASSEMBLEA DELLA TUA SEZIONE SOCI.**

**IN OMAGGIO A TUTTI I SOCI PRESENTI UN BUONO PER IL RITIRO DI:**

- 1 barattolo di pomodori pelati Coop
- 1 pacco di pasta Fior Fiore Coop formato speciale

Alle assemblee hanno diritto di voto i soci iscritti nel libro soci da almeno 3 mesi. Il programma è riferito alla 2a convocazione. Ogni assemblea separata elegge il proprio delegato per l'assemblea generale. Il bilancio consuntivo è a disposizione dei soci Unicoop Tirreno in copia integrale per consultazione presso gli uffici amministrativi dei punti vendita.

# Assemblee separate

## Sezioni soci Unicoop Tirreno

dal 9 al 26 giugno 2014 e il 30 giugno l'Assemblea Generale dei Delegati

n. Sezione soci	giorno	data	ora	città	luogo
28 <b>Cimini</b>	lun	9	16,30	Fabrica di Roma	Sala della Parrocchia S. Giovanni Battista
7 <b>Piombino</b>	lun	9	17	Piombino	Teatro Metropolitan - piazza Cappelletti, 2
22 <b>Irpinia</b>	lun	9	16,30	Avellino	Centro Sociale Samantha della Porta via Morelli & Silvati
29 <b>Est Maremma</b>	lun	9	16,30	Roccatederighi	Sala di musica - via Monfalcone, 1
4 <b>Rosignano</b>	mar	10	17	Rosignano S.	Sala comunale delle conferenze - piazza del Mercato
13 <b>Viterbo</b>	mar	10	16,30	Viterbo	Sala conferenze della Provincia - via Saffi
23 <b>Area Vesuviana</b>	mar	10	16,30	Quarto	Auditorium Parrocchia del divin Maestro via Marmolito 1/A
10 <b>Colline Metallifere</b>	mer	11	16,30	Bagno di Gavorrano	Casa del Popolo "A. Senesi" - via Marconi, 91
18 <b>Roma Nord</b>	mer	11	17,30	Roma	Parrocchia "S. Felicità e figli martiri" via Don Giustino Maria Russolillo, 37
8 <b>Elba</b>	gio	12	15,30	Portoferraio	Sala della Provincia - viale Manzoni, 11
21 <b>Etruria</b>	gio	12	16,30	Cerveteri	Sala Bar Jolly - via S. Maria, 36/38
15 <b>Roma Colli Aniene</b>	gio	12	17,30	Roma	Centro Sacro Cuore - via Bardanzellu
3 <b>Livorno</b>	ven	13	16,30	Livorno	Sala Arci La Rosa - via Cuoco, 12
16 <b>Roma Laurentino</b>	ven	13	17	Roma	Centro Anziani Fonte Ostiense via E. Pea, 120 (5° ponte)
30 <b>Costa d'argento</b>	ven	13	16,30	Porto Ercole	Sala Congressi - Parrocchia S. Erasmo e S. Paolo della Croce
24 <b>Castelli romani</b>	lun	16	16,30	Pomezia	Enea Hotel - via del Mare, 83
25 <b>Valnerina</b>	lun	16	17	Amelia	Sala Agorà - via della Repubblica
17 <b>Persone giuridiche</b>	lun	16	10	Vignale Riotorto	Sede Unicoop Tirreno
12 <b>Civitavecchia</b>	mar	17	17	Civitavecchia	Sala della Compagnia Portuale - via XXIV Maggio, 2
11 <b>Grosseto</b>	mar	17	16,30	Grosseto	Hotel Airone - via Senese, 35
5 <b>Cecina-Donoratico</b>	mar	17	17	Donoratico	sala Arci - via Mazzini, 37
19 <b>Casilina</b>	mer	18	17	Frosinone	Auditorium complesso parrocchiale di S. Paolo Apostolo - Quartiere Cavoni
2 <b>Versilia</b>	mer	18	18	Viareggio	Spazio palestra presso Supermercato Coop via S. Maria Goretti, 1
27 <b>Agro Falisco</b>	mer	18	16	Civita Castellana	Bar Garden - loc. Pizzo Garofalo
9 <b>Follonica-Castiglione d.P.</b>	gio	19	16,30	Follonica	Sala Tirreno - via Bicocchi, 53/a
20 <b>Pontina</b>	gio	19	17,30	Terracina	Aula Magna Istituto Tecnico Statale "A. Bianchini" via Marandola
6 <b>S. Vincenzo-Venturina</b>	gio	19	17	San Vincenzo	Sala della Cittadella delle Associazioni - via S. Pertini
14 <b>Roma I.go Agosta</b>	ven	20	16,30	Roma	Sala Parrocchia S.S.Sacramento - largo Agosta, 10
1 <b>Carrara</b>	ven	20	17	Massa	Auditorium della parrocchia di S. Sebastiano via S. Sebastiano, 2
26 <b>Paglia Vulsinia</b>	ven	20	21	Allerona Scalo	Sala Polivalente
<b>Ass. Gen. Delegati</b>	lun	30	10	Vignale Riotorto	Sede Unicoop Tirreno

### Ordine del Giorno:

1. Approvazione del bilancio chiuso al 31.12.2013 e deliberazioni relative;
2. Deliberazioni relative alle elezioni dei nuovi Comitati Direttivi Sezioni soci;
3. Determinazione in ordine alla composizione del Consiglio di Amministrazione, ai sensi dell'art. 43 dello Statuto Sociale e dell'art. 5 del Regolamento Elezioni Cariche Sociali;
4. Approvazione delle proposte di modifica al Regolamento Prestito Sociale;
5. Conferimento incarico di certificazione del bilancio e revisione contabile per il triennio 2014-2016 e determinazione delle condizioni economiche.

Alle assemblee hanno diritto di voto i soci iscritti nel libro soci da almeno 3 mesi.

Il programma è riferito alla 2a convocazione, poiché per rendere valida la 1a (prevista per il giorno precedente, stesso luogo alle ore 7,30) è necessaria la presenza in assemblea della metà più uno dei soci della Sezione.

Ogni assemblea separata elegge il proprio delegato per l'assemblea generale.

In omaggio a tutti i soci presenti un buono per il ritiro di:  
 > 1 barattolo di pomodori pelati Coop;  
 > 1 pacco di pasta Fior fiore Coop formato speciale.



# Sempre più vicino

Mani in pasta quello con il fornaio, Dal campo alla Coop quello con il contadino. Proseguono nei punti vendita di Unicoop Tirreno gli appuntamenti con il Vicino a noi per far conoscere a soci e clienti i prodotti e qualche trucco del mestiere...

34

## Barbara Sordini



Il fornaio arriva con gli attrezzi del mestiere e si mette all'opera. Utilizza la farina di tipo 2 ma ha con sé quel *quid* che rende il suo pane straordinario, il lievito madre fresco, come da un'antica tradizione. Non siamo in un panificio qualunque, siamo, invece, nel reparto forneria del Supermercato Coop di Follonica di via Chirici e non è uno qualunque neanche l'uomo che impasta: si tratta del fornaio di Montegemoli (PI) del panificio *F.lli Martini*, che distribuisce questo pane speciale nei negozi Coop di Livorno "La Rosa", Rosignano, Cecina, Piombino Salivoli, San Vincenzo, Venturina, Donoratico, Follonica, Massa Marittima, Bagno di Gavorrano, Castiglione della Pescaia, Grosseto via Inghilterra e Orbetello. La dimostrazione di impastare e preparare il pane in diretta, di fronte ai clienti interessati a carpirne i segreti, fa parte del percorso che la Cooperativa ha intrapreso per la promozione dei prodotti del *Vicino a noi* nei negozi interessati dal nuovo modello vendite. *Mani in pasta* – così si chiama l'appuntamento con il fornaio – ha coinvolto decine di clienti del Supermercato di Follonica che hanno potuto osservare dal vivo la realizzazione del *pane di Montegemoli* e scoprire qualche trucco per realizzare il pane in casa.

## Un gran fermento

Un appuntamento dai toni di un ritorno ai sapori e ai profumi di una volta, messi in pratica e descritti dallo stesso fornaio insieme alla presentazione dei due prodotti d'eccellenza in vendita nei Supermercati Coop toscani. Come primo ingrediente dell'impasto, il fornaio del panificio *F.lli Martini* ha presentato la farina di tipo 2 (in vendita in confezione da 1 kg), meno raffinata, macinata dall'*Antico Molino Artigianale Messerini* di Fabbrica Peccioli (PI), descrivendone tutte le proprietà organolettiche. Alla farina è stato aggiunto il lievito madre, un

impasto d'acqua e farina acidificato da un complesso di lieviti e batteri lattici, fatto lievitare e rimpastato almeno tre volte. La pasta più "vecchia" del lievito madre rende più efficace la forza nella lievitazione senza aggiunta di ingredienti chimici. Sollecitato dalla curiosità delle persone presenti, il fornaio ha spiegato i vantaggi dell'utilizzo del lievito madre rispetto al lievito di birra che rende il pane maggiormente digeribile e con una maggiore durata della sua conservazione essendo completamente naturale. Anche il lievito madre è in vendita nei Supermercati toscani in confezioni da 200 grammi.

## In diretta

«Abbiamo inserito – afferma Luana Chiappafreddo, responsabile acquisti forneria di Unicoop Tirreno – nel nostro assortimento sia la farina dell'*Antico Molino* che il lievito madre fresco, due prodotti diversi dal solito e di assoluta qualità: l'esperienza dal vivo del fornaio che prepara l'impasto offre un'occasione in più ai nostri clienti di avere la dimostrazione di come fare il pane a casa propria, acquisendo le indicazioni migliori per realizzare la ricetta, i consigli per una migliore conservazione e più in particolare di conoscere le caratteristiche e la qualità di un prodotto come il *pane di Montegemoli* che magari da alcuni anni è già presente sulle loro tavole – prosegue Chiappafreddo –. Abbiamo quindi accolto volentieri la proposta di mettere a disposizione due prodotti speciali sui nostri scaffali». Il fornaio continua il suo *tour* nei Supermercati anche in questo mese con due appuntamenti: il 12, alle 17, presso il reparto forneria del Supermercato Piombino Salivoli, e il 19, sempre alle 17, presso il reparto forneria del Supermercato di Cecina. Anche il contadino prosegue il suo percorso *Dal campo alla Coop* per presentare nei Supermercati toscani e laziali i prodotti del *Vicino a noi* del reparto ortofrutta e rispondere alle domande di soci e clienti: il prossimo appuntamento è il 27 giugno, alle 17, presso il reparto ortofrutta del Supermercato di San Vincenzo. ■





# LE OFFERTE CON I PUNTI

PUNTI COLLEZIONAMENTO SE LI SPENDI COSÌ VALGONO DI PIÙ.  
(ES. SE SONO RICHIESTI 100 PUNTI AVRAI UNO SCONTO DI 1,50 € ANZICHÉ DI 1 €.)  
RISERVATO AI SOCI UNICOOP TIRRENO

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

## FINO AL 2 LUGLIO



**OMBRELLONE CALAVIOLINA**  
in alluminio - tessuto in poliestere  
trattato Teflon - soffietto anti-vento  
sacca tracolla in tessuto - palo con snodo  
8 stecche in fibra di vetro - bloccaggio a vite  
finale a trivella - colori assortiti

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**12,90€**

**+ 200 PUNTI**

**OPPURE 15,90€**

**SPIAGGINA DA MARE 4 POSIZIONI**  
telaio in alluminio  
cuscino poggiatesta imbottito  
e removibile

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**15,00€**

**+ 300 PUNTI**

**OPPURE 19,50€**



**CIABATTA DONNA MISS CHIPS INBLU**  
modelli e colori assortiti

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**7,75€**

**+ 250 PUNTI**

**OPPURE 11,50€**



**TELO MARE JACQUARD**

**100% COTONE**

tinta unita - colori assortiti  
90 x 170 cm

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**5,90€**

**+ 200 PUNTI**

**OPPURE 8,90€**



**LETTINO 5 POSIZIONI CON TETTINO PARASOLE E POGGIATESTA**

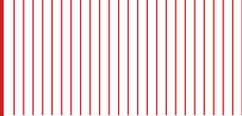
in alluminio e textile  
188 x 72 x 59 cm

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**29,50€**

**+ 500 PUNTI**

**OPPURE 37,00€**



Torna l'appuntamento con la Festa del socio ad Alleron a e Civita Castellana.

## Allerona (TR)

**2 giugno**

Pranzo sociale, lunedì 2 giugno, alle 13, presso la sala polivalente. Quest'anno il Comitato soci di Alleron a ospita quello di Amelia e l'associazione *Nero e non solo* di Parete che lavora sui terreni confiscati ai Casalesi. Il ricavato del pranzo sarà devoluto all'Avvis di Alleron a e all'associazione *Nero e non solo*.

## Civita Castellana (VT)

**8 giugno**

Domenica 8 giugno, alle 13, presso Castellaccio si svolge il pranzo sociale organizzato dal Comitato soci di Civita Castellana. Nel pomeriggio sono previste attività ludico-ricreative e passeggiate alla scoperta della necropoli etrusca. Il ricavato è destinato ad alcune associazioni locali.

## Follonica (GR)

**4 giugno**

Presso lo Spazio soci del Centro commerciale Coop di via Chirici, mercoledì 4 giugno, alle 17, la Sezione soci di Follonica organizza la presentazione del libro *La cucina dei ricordi* (Ouverture edizioni) della cuoca follonichese Daiana Cecconi: tutti i trucchi per un piatto freddo fatto a regola d'arte con i prodotti *Vicino a noi*. La partecipazione è libera.

**10 giugno**

La cooperativa sociale *Arcobaleno*, in collaborazione con la Sezione soci di Follonica e il *Forum del Volontariato*, presenta, martedì 10 giugno, alle 17.30, presso la sala *Tirreno* in via Bicocchi 53, il libro *L'arte della longevità in buona salute* del gerontologo Ettore Bergamini. Ingresso libero.

## Riotorto (LI)

**7 giugno**

Appuntamento sabato 7 giugno per la visita al fornitore *Apicoltura Dr. Pescia* di Rosignano, organizzata dal Comitato soci di Riotorto. Questo il programma della giornata: partenza alle 9 davanti al negozio Coop locale, pranzo al ristorante con menu a base di pesce, visita a San Gimignano nel primo pomeriggio e rientro previsto in serata. Quota di partecipazione 22 euro per i soci Coop.

Info: 320195140 - 3381622513

## Fabrica di Roma (VT)

**10 e 17 giugno**

Il Comitato soci di Fabrica di Roma e il Comitato *Genitori Attivi* promuovono l'iniziativa *Dona un libro ad un amico*. Martedì 10 e martedì 17 giugno, martedì 1° luglio e martedì 8 luglio, dalle 10 alle 12, e dalle 17 alle 19, sono previsti presidi nel punto vendita per sensibilizzare e invitare soci e clienti a donare libri di testo delle scuole medie inferiori.

## Viareggio (LU)

**14 giugno**

Torna anche quest'anno la giornata dedicata all'*Afa* (*Associazione Fisica Adattata*) e il Comitato soci di Viareggio, in collaborazione con l'*Asl 12*, organizza il punto di ristoro per i partecipanti alle passeggiate della salute.

## Vallerano (VT)

**14 giugno e 10 agosto**

I Comitati soci di Vallerano e Vignanello e il Comitato *Genitori* di Vallerano-Vignanello e Canepina collaborano per invitare soci e consumatori a donare materiale scolastico, e non solo, all'Istituto Comprensivo "Falcone e Borsellino". I presidi si terranno sabato 14 giugno e domenica 10 agosto nei negozi Coop di Vallerano e Vignanello, dalle 10 alle 12 e dalle 17 alle 19.

## Sistema solare Coop

**Qualità e giusto prezzo: ecco la formula delle creme solari a marchio.**

Ogni prodotto combina la piacevolezza di un trattamento cosmetico alla sicurezza di un prodotto solare. Completa ed efficace la linea di solari a marchio Coop, grazie alle selezioni delle materie prime impiegate e all'attento studio condotto sulle performance e sul gradimento dei prodotti per rispettare tutti i requisiti di sicurezza previsti e offrire al meglio protezione

e idratazione, ma a un prezzo conveniente. Creme in grado di soddisfare ogni esigenza di protezione: bassa per pelli scure e già abbronzate, media per pelli normali o già abbronzate, alta per pelli delicate, molto alta per la pelle delicata dei bambini. Inoltre i solari Coop sono stati realizzati con ingredienti *Non testati su animali*, con certificazione *Law*, e principi attivi d'origine naturale, quelli per bambini prive di parabeni.



# Piccola grande festa

Venerdì 23 maggio è stato un giorno speciale in alcuni punti vendita e nella sede di Unicoop Tirreno a Vignale Riotorto. Per il 14° anno consecutivo la Cooperativa ha aderito alla Festa della mamma e del papà che lavorano.

Nei punti vendita di San Vincenzo, Orbetello, Roma Eur, Roma Largo Agosta, Colleferro, Avellino, Quarto e nella sede di Vignale Riotorto, il 23 maggio tanti bambini e ragazzi si sono ritrovati insieme alla scoperta del lavoro dei loro genitori. Anche quest'anno è stato un appuntamento molto atteso e partecipato dai dipendenti che in quel giorno hanno trascorso un intero pomeriggio con i figli sul posto di lavoro. Arrivata ormai alla 14ª edizione, la *Festa della mamma e del papà che lavorano*, promossa dal *Corriere Economia*, è un appuntamento vissuto con entusiasmo da parte di tanti dipendenti. Si tratta, infatti, di un'occasione preziosa per vivere insieme ai propri figli un pomeriggio di allegria aprendo ai bambini le porte degli uffici e permettendo loro di entrare in contatto in maniera giocosa con il lavoro di mamma e papà. I bambini, infatti, sono accompagnati dagli animatori nei luoghi di lavoro dei genitori, vengono coinvolti in giochi di gruppo, divertenti laboratori e intrattenimenti vari finalizzati all'educazione al consumo consapevole. L'iniziativa rappresenta anche un momento di riflessione sul difficile ruolo che svolge il genitore nel conciliare lavoro e vita privata, figli e famiglia. ■ L.R.



# Buoni risultati

L'IperCoop di Afragola (NA) risale la china. Incoraggianti i risultati del primo quadrimestre.

Riparte bene l'IperCoop di Afragola (Napoli) e i primi risultati dopo la riduzione dell'area vendita e il lancio di una nuova politica commerciale confermano gli obiettivi prefissati dalla *Campania distribuzione moderna srl (Cdm srl)*, società che gestisce adesso l'Ipermercato. Nei primi 4 mesi del 2014 il negozio ha registrato 6.841.000 euro di vendite: un risultato considerato buono e soprattutto in linea col preventivo (tenendo conto che per i mesi di febbraio e marzo e per tutta la prima settimana di aprile l'Iper ha subito pesanti lavori di ristrutturazione). Le vendite di Pasqua hanno superato i 300mila euro e i clienti medi giornalieri di aprile sono stati 2.500. Il valore medio dello scontrino è calato, ma si tratta di un effetto previsto e conseguente la riduzione dell'offerta di prodotti non alimentari e il calo delle vendite promozionali. Più che buone le performance dei reparti alimentari. L'incidenza dei prodotti cosiddetti freschissimi (ortofrutta, carne, pesce) sul totale delle vendite è passata dal 17,9 per cento del 2013 al 21,4 per cento del 2014. L'incidenza del reparto



gastronomia è salito dal 6 per cento del 2013 al 7,6 per cento del 2014. Il corner *Coop Salute* per la vendita di farmaci da banco e parafarmaci vede incrementare le vendite del 43 per cento. Nel complesso la redditività dell'IperCoop è migliorata di oltre l'1 per cento. «Sono dati incoraggianti – afferma **Massimo Lenzi**, direttore commerciale di Unicoop Tirreno e vicepresidente della *Cdm srl* –: il nostro obiettivo era trasformare l'IperCoop in un punto di riferimento per la spesa quotidiana, dove si risparmia tutti i giorni e non solo grazie alle promozioni. Anche la nuova offerta merceologica, un mix di marchio Coop e prodotti a elevata convenienza sia nei freschi che negli alimentari industriali, sta dando i risultati attesi». Nel settore alimentare e chimico sono stati inseriti 3mila nuovi prodotti con prezzi particolarmente convenienti. L'obiettivo è offrire un risparmio quotidiano, in media del 10 per cento rispetto al passato. Oltre 20mila i prodotti totali in vendita all'IperCoop di Afragola (7mila di alimentari confezionati, 4.400 chimica, 2.600 freschi e quasi 700 freschissimi) di cui circa 1.300 di provenienza locale, acquistati da circa 100 fornitori del territorio campano. ■ B.R.

# Lezioni di felicità

38

*Ecologica, amante del design e del buon cibo, felice come poche città al mondo. Alla scoperta di Copenhagen dove la bicicletta non è solo un mezzo di trasporto, ma la chiave per capirla.*

■ **Alessandra Bartali**

**F**elici i felici, scriveva Borges. E quindi felici i danesi. Sono loro, da anni, sempre in testa alle classifiche del *World Happiness Report*. In effetti, a vederli, gli abitanti di Copenhagen non se la passano malaccio: sembrano tutti giovani, con tanti figli per mano (o più frequentemente nei bizzarri cargo delle biciclette), bivaccano nei milioni di ettari di parco di cui si sono forniti e sorridono dalle vetrate dei loro ristoranti biologici. Neanche la contro-argomentazione dei suicidi

## Veni, vidi, bici

Quando si dice che le biciclette dominano la città, si fa tutt'altro che un'iperbole. L'affollamento di due ruote alla stazione centrale, le piste ciclabili affiancate a ogni singola strada cittadina, i parcheggi dedicati (proprio come se fossero macchine, viene da commentare) non rendono l'idea. Per capire occorre salire in sella e immergersi nel flusso. E il flusso è un'ondata che vola compatta di semaforo in semaforo, dove appare subito chiaro che sulle due ruote nessuno va a fare la passeggiata domenicale, ma tutti vanno al lavoro, tornano dal lavoro, vanno a portare i figli a scuola e a fare la spesa. Esiste un traffico di biciclette, per intendersi, con un linguaggio codificato mediante "freccie" per segnalare la svolta a destra o a sinistra e mano in alto per la fermata. Chi si ferma lentamente per girare la testa a cercare l'amico rimasto indietro viene guardato malissimo. E rischia di essere travolto. Può sembrare crudele, ma è così che funziona una città di mezzo milione di abitanti: il cartellino lo devono timbrare anche quel 35 per cento di cittadini che raggiunge in bicicletta il posto di lavoro. Una percentuale troppo bassa secondo i danesi, che da qualche anno lavorano alla costruzione di una ciclo-autostrada per collegare Copenhagen ai paesi limitrofi. Dove il casco, va da sé, smette di essere un vezzo paranoico per recuperare la sua reale funzione.

## Immersa nel verde

Con tutti quei ciclisti e quelle poche auto in giro per le strade, non sorprende che Copenhagen sia la *Capitale Verde* d'Europa 2014. Anzi al di là del titolo onorifico, l'installazione di turbine eoliche come reazione alla crisi petrolifera del 1973 (40 anni fa!), il 98 per cento delle case collegate al riscaldamento e il progresso costan-



*I canali di Copenhagen.*

regge: in Danimarca la percentuale annua è più bassa non solo rispetto al resto della penisola scandinava, ma anche alla media europea. Pare che il nocciolo della questione sia la fiducia: nella comunità, nella pubblica amministrazione, nella politica e negli imprenditori. Qui nessuno vuole rotamare o "mandare a casa" nessuno e (quasi) tutti trovano il loro posto nella società: sembra un incastro ben congegnato, come l'alternanza dei semafori studiata in modo tale da far sì che i ciclisti che pedalano a una velocità *standard* abbiano sempre il verde.



Moderno ostello  
nella zona di  
Ørestad.

Vista dei canali  
dalla Biblioteca  
Nazionale.

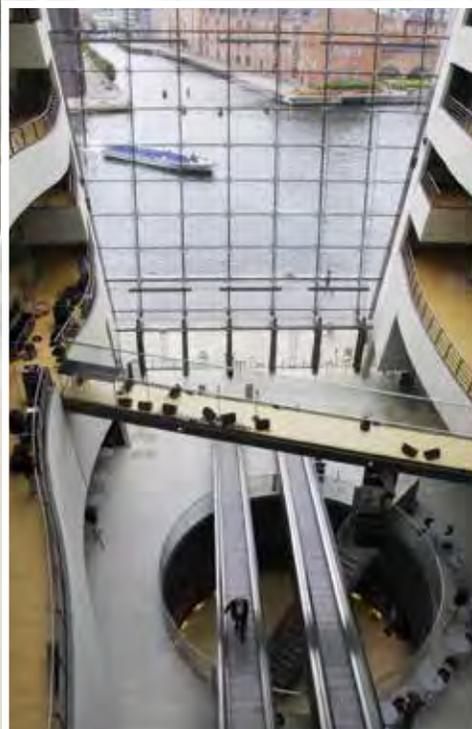
te nel raggiungimento dell'obiettivo "emissioni zero" dicono che lo è sempre stata. In questo senso appare quasi un ritardo la scoperta che anche la cultura gastronomica potesse concorrere alla tutela ambientale. Il manifesto del cibo nordico, infatti, è datato 2004. È da allora che i danesi hanno iniziato a preferire i rombi chiodati del mare del Nord alle nostre orate, scoprendo al contempo che le mele, di cui sono ricchissimi, oltre alla versione grattugiata per i bambini, possono diventare ottime bevande. L'aspetto ecologico di questa corrente gastronomica, poi, è passato quasi in secondo piano rispetto al *glam* che da un decennio accompagna la gastronomia danese, di cui il pluripremiato minuscolo ristorante *Noma* di Copenhagen è il rappresentante più famoso. Ma visto che per prenotare un tavolo occorrono mesi di attesa, si consiglia di ripiegare sul *food tour* ([www.foodtours.eu](http://www.foodtours.eu)), una visita guidata di qualche ora tra le prelibatezze danesi.

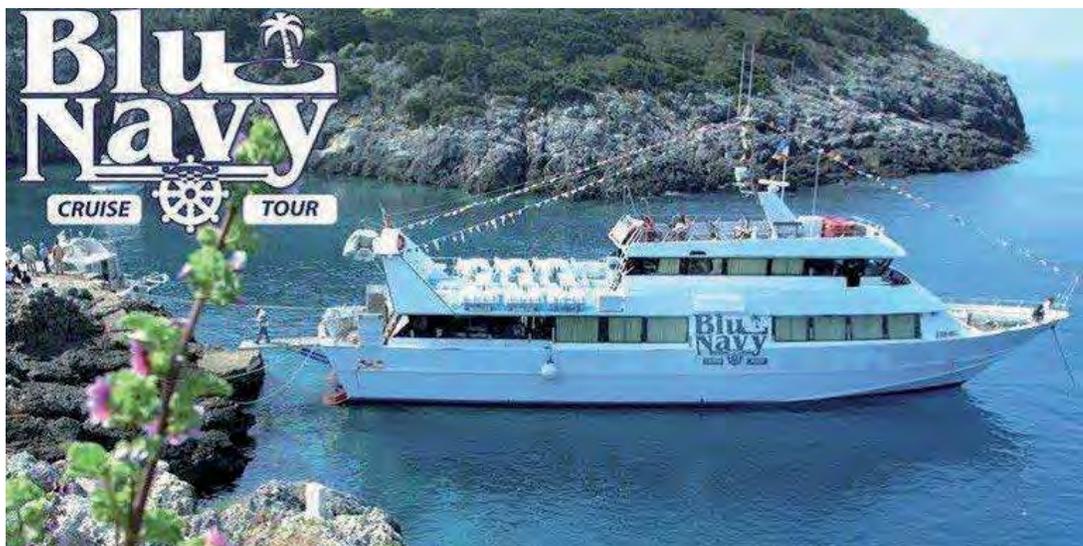
## Com'è bella la città

Tra una colazione fatta di assaggi al mercato di Torvehallerne e un *bier-tasting* si apre una città bellissima e un po' algida, con canali al posto delle vene. La bicicletta, neanche a dirlo, è il mezzo più adatto per visitarla. Come a volte succede, le attrazioni con cui i danesi hanno cercato di promuovere la loro città (quando ancora il Nord Europa arrancava turisticamente dietro al Sud), possono rivelarsi deludenti: tra tutti la *Sirenetta*, statua d'inizio Novecento ispirata ad una fiaba di Hans Christian Andersen, e il parco di divertimenti *Tivoli*, uno dei più antichi d'Europa (e si vede, ma quello è il suo fascino). Meglio andare a vedere cos'è rimasto di *Freetown Christiania*, ex

area *hippy* tra le più famose del continente, che ancora mantiene una sfera di autonomia rispetto al resto della città, oppure ammirare il divenire architettonico di edifici antichi che si completano di strutture neomoderne, come la biblioteca nazionale (XVII e XX secolo). A queste latitudini il gusto estetico si manifesta d'altronde soprattutto nella ricerca architettonica e di *design*: alloggiare in uno dei numerosi *boutique hotel*, usciti dalla creatività di *designer* famosi o emergenti (per esempio nella zona di Ørestad), è parte integrante della visita alla città. Certo, non sempre sono soluzioni economiche. Ma a Copenhagen il denaro non sembra essere un problema, come dimostra un giro al supermercato di lusso *Irma*, sempre affollatissimo. Che sia questo, si chiedono i più cinici, il motivo della felicità dei suoi abitanti? ■

Parcheggio  
di biciclette  
cittadino.





## **GIANNUTRI e GIGLIO € 37 partenza 7,21,29 giugno - 6,19,20 luglio - 6,21 settembre**

Imbarco da Castiglione della Pescaia sulla motonave Adriatic Princess II della Compagnia Blunavy Cruise & Tour srl. Approdo a Giannutri con possibilità di effettuare escursioni nell'isola o di tuffarsi nelle acque cristalline della selvaggia cala Maestra o Cala Spalmatoio. Pranzo a bordo. Partenza per l'isola del Giglio, tempo libero a disposizione per visitare il pittoresco porticciolo dalle case multicolore o il Borgo Medievale di Giglio Castello. Rientro al porto.

## **GIGLIO CON IL SUO PERIPLO € 37 partenza 1,8 giugno - 7 settembre**

Imbarco da Castiglione della Pescaia sulla motonave Adriatic Princess II della Compagnia Blunavy Cruise & Tour srl. Circumnavigazione dell'isola e attracco a Giglio Porto. Tempo libero a disposizione per visitare il pittoresco porticciolo dalle case multicolore o il Borgo Medievale di Giglio Castello. Pranzo a bordo. Dopo pranzo tempo libero per godersi un'altro bagno o passeggiare tra i tipici negozietti del porto. Rientro al porto.

## **Elba con scalo a Portoazzurro € 37 partenza 14,15,22,28 giugno - 14 settembre**

Imbarco da Castiglione della Pescaia sulla motonave Adriatic Princess II della Compagnia Blunavy Cruise & Tour srl. Arrivo a Porto Azzurro. Visita libera del porto turistico, oppure passeggiata lungo la panoramica fino a raggiungere l'incantevole e famosa spiaggia di Barbarossa. Pranzo a bordo. Dopo pranzo possibilità di visitare "La Piccola Miniera" e di fare shopping nelle suggestive viuzze ricche di negozi di souvenir caratteristici. Rientro al porto.

## **CAPRAIA € 57 partenza 3 agosto**

Imbarco da Castiglione della Pescaia sulla motonave Adriatic Princess II della Compagnia Blunavy Cruise & Tour srl. Navighiamo diretti a Capraia, l'unica isola vulcanica dell'Arcipelago. Terra di aromi intensi e con una natura incontaminata, è percorsa da numerosi sentieri e mulattiere che permettono di raggiungere gli angoli più selvaggi dell'isola; possibilità di immergersi nelle acque cristalline o di fare un'escursione naturalistica a piedi tra gli edifici abbandonati dell'ex colonia penale. Pranzo a bordo. Nel pomeriggio visita dell'incantevole "Cala Rossa" con colori variabili tra il rosso e il nero dovuti all'accumulo di lava che si è depositata sulle scogliere, uno spettacolo naturale che si affaccia su un mare cristallino. Rientro al porto.

## **Maxi Cruise (Elba-Montecristo-Giglio) € 40 partenza 13 luglio**

Imbarco da Castiglione della Pescaia sulla motonave Adriatic Princess II della Compagnia Blunavy Cruise & Tour srl. Sbarco a Portoazzurro situato nell'insenatura del Golfo di Mola, e sovrastato dall'imponente Fortezza Spagnola di S. Giacomo da un lato e da Forte Focardo dall'altro. Mattinata libera per visitare il grazioso paesino o per fare un bagno nella famosa spiaggia di Barbarossa. Pranzo a bordo. Circumnavigazione di Montecristo, isola protetta e patrimonio naturalistico, percorrendo la famosa Rotta dei Cetacei con possibilità di imbattersi nell'avvistamento di delfini e balene. Arrivo all'isola del Giglio, pomeriggio dedicato alla visita del porticciolo dalle case multicolore e dalle caratteristiche botteghe di prodotti tipici. Rientro al porto.

### **ORARI:**

Partenze da Talamone: imbarco ore 9.30 - partenza ore 10 - rientro ore 18.30.

Partenze da Castiglione: imbarco ore 8.15 - partenza ore 8.45 - rientro ore 19.30.

La partenza per l'isola d'Elba avviene solo ed esclusivamente dal porto di Castiglione della Pescaia.

La partenza per l'isola di Capraia e Maxi Cruise avvengono solo ed esclusivamente dal porto di Castiglione della Pescaia con imbarco alle ore 7.30 - partenza ore 8 - rientro ore 19.30.

**Le tariffe non comprendono il trasporto dalla città di origine.** Gli itinerari e i porti d'imbarco potrebbero subire cambiamenti improvvisi dovuti alle condizioni del mare e del vento. Le tariffe includono pranzo e bevande ai pasti. Guida esclusa, extra a bordo esclusi. Bimbi 0-4 anni gratis/bambini 5-11 anni sconto di 5 € sulla tariffa adulto.

## Lo splendido scenario del Golfo di Napoli

41



### MINICROCIERE GOLFO DI NAPOLI PROCIDA DAL MARE E ISCHIA CASAMICCIOLA

**Itinerario: NAPOLI / PROCIDA dal mare / ISCHIA porto di Casamicciola / NAPOLI**

**partenza 21 giugno da Napoli ore 9.30, rientro a Napoli ore 19 ca.**

**Motonave Faraglione**

quota catalogo	quota soci coop	quota bambini 4-12 anni
€ 45	€ 39	€ 22

9.30 Partenza da Napoli molo Beverello.

10 Inizia il servizio di intrattenimento dal vivo sul ponte sole, si procede con navigazione turistica costiera del Golfo di Napoli passando per il Capo di Posillipo alla volta di Nisida, dal ponte verranno fornite informazioni turistiche.

10.45 Arrivo a Procida, posizionamento nave in rada per sosta bagno.

12 Servizio di ristoro.

13 Arrivo ad Ischia porto di Casamicciola, tempo libero a disposizione a terra.

16 Si parte alla volta di Napoli.

17 Sorpresa culinaria per tutti i turisti.

18 Arrivo a Napoli.

**Itinerario: NAPOLI / FARAGLIONI rada di Capri / AMALFI / NAPOLI**

**partenza 22, 28, 29 giugno - 5,6 luglio da Napoli ore 9.30, rientro a Napoli ore 19**

**Motonave Faraglione**

quota catalogo	quota soci coop	quota bambini 4-12 anni
€ 45	€ 39	€ 22

9.30 Partenza da Napoli molo Beverello, navigazione turistica costiera lungo il miglio d'oro; informazioni turistiche dal ponte di comando lungo la tratta.

10 Inizia il servizio di intrattenimento dal vivo sul ponte sole. Navigazione turistica della costiera Sorrentina, informazioni turistiche dal ponte di comando.

11 Arrivo alla fonda in prossimità dei Faraglioni di Capri per sosta in rada e bagno.

12.15 Partenza per Amalfi. Servizio di ristoro.

13 Navigazione turistica costiera lungo la costa, lambendo la riserva marina di Nerano e Li Galli, informazioni turistiche dal ponte di comando.

14 Arrivo ad Amalfi, tempo libero a disposizione.

16.30 Si parte alla volta di Napoli.

17 Sorpresa culinaria per tutti i turisti.

19 Arrivo a Napoli.

Le quote comprendono: minicrociera come da programma, pranzo a bordo, animazione a bordo.

Le quote non comprendono: arrivo dalla città d'origine a Napoli, extra a bordo, escursioni e tutto quanto non espressamente indicato alla voce "le quote comprendono".



sconti riservati ai soci unicoop tirreno



**Prezzi e dettagli:**  
[www.mondovivo.it](http://www.mondovivo.it)  
numero verde  
800 778114

# Le tue vacanze in luoghi da sogno

42 OFFERTE A DISPONIBILITÀ LIMITATA



## Hotel Bravo Kiwengwa, Zanzibar

soggiorno 8 giorni / 7 notti - all inclusive

partenza	aeroporto di partenza	prezzo soci coop
8/7	Roma/Bologna/Milano	€ 1230
22/7	Roma/Bologna/Milano	€ 1260
29/7	Roma/Bologna/Milano	€ 1385
26/8	Roma/Bologna/Milano	€ 1365
2/9	Roma/Bologna/Milano	€ 1260
16,30/9	Roma/Bologna/Milano	€ 1220
7,21,28/10	Roma/Bologna/Milano	€ 1220
11,25/11	Roma/Bologna/Milano	€ 1180
2,9/12	Roma/Bologna/Milano	€ 1180

## Hotel Veraclub El Quseir, Marsa Alam

soggiorno 8 giorni / 7 notti - all inclusive

partenza	aeroporto di partenza	prezzo soci coop
dal 14/6 al 23/7	Napoli/Bologna/Roma/Bari	€ 610
dal 1/9 al 7/11	Napoli/Bologna/Roma/Bari	€ 620
dal 8/11 al 21/11	Napoli/Bologna/Roma/Bari	€ 550
dal 22/11 al 7/12	Napoli/Bologna/Roma/Bari	€ 505
dal 8/12 al 15/12	Napoli/Bologna/Roma/Bari	€ 450

## Hotel Bravo Alimathà, Maldive

soggiorno 8 giorni / 7 notti - all inclusive

partenza	aeroporto di partenza	prezzo soci coop
20/10	Roma	€ 1665
27/10-10,17,24/11	Roma	€ 1780
1,8/12	Roma	€ 1795



sconti riservati  
ai soci  
unicoop tirreno



**Prezzi e dettagli:**  
[www.mondovivo.it](http://www.mondovivo.it)  
numero verde  
800 778114

Le quote comprendono: voli dagli aeroporti menzionati, sistemazione in camera standard, trattamento di all inclusive, servizio spiaggia, trasferimenti da/per l'aeroporto. Le quote non comprendono: oneri e tasse obbligatori a partire da € 116,28 (Zanzibar), € 139,11 (Marsa Alam), € 122,30 (Maldive) e tutto quanto non espressamente indicato alla voce "le quote comprendono".

Tour Operator organizzatore Villaggi Bravo (Zanzibar e Maldive), Veratour (Marsa Alam). Quota bambino 2/11 anni in 3° letto € 435 (Zanzibar), € 480 (Maldive), posti limitati. Quote minimo 20 partecipanti.

## Acque cristalline e spiagge incantate

### CalaserenaVillage\*\*\*\*

Geremeas Maracalagonis (CA), Sardegna

soggiorno 7 notti-domenica/domenica-camere standard  
min 25 persone - pensione completa con bevande

**TESSERA CLUB INCLUSA**

data di partenza	prezzo soci	prezzo catalogo
31/8	€ 595	€ 644
7/9	€ 476	€ 511

3°/4°/5° letto bambini 0-3 anni: **GRATIS**

Riduzione bambini 3-8 anni: 3°/4°/5° letto **80%**

Riduzione bambini 8-12 anni: 3° letto **60%** - 4°/5° letto **50%**

Riduzione 3°/4°/5° letto adulti: **20%**

Quota iscrizione+assicurazione adulti: **€ 30**

bambini 2-12 anni: **€ 15**



## Giugno e Settembre Speciale Sardegna low cost

Arrivo ai porti con mezzi propri e nave inclusa nel soggiorno

**TESSERA CLUB INCLUSA**

**HOTEL CLUB EUROVILLAGE\*\*\* - Budoni, Loc.Agrustos**

soggiorno 7 notti - pensione completa con bevande

periodo	prezzo nave inclusa
19-26/6	€ 515
26-3/7	€ 575

**CALAGONONE BEACH VILLAGE\*\*\*\* - Calagonone**

soggiorno 7 notti - pensione completa con bevande

periodo	prezzo nave inclusa
19-26/6	€ 500
26-3/7	€ 560

**CLUB RESORT BAIA ARANZOS\*\*\*\* - Golfo Aranci, Loc.Sos Alinas**

soggiorno 7 notti - pensione completa con bevande

periodo	prezzo nave inclusa
5-12/9	€ 495
12-19/9	€ 415

**HOTEL CLUB EUROVILLAGE\*\*\* - Budoni, Loc.Agrustos**

soggiorno 7 notti - pensione completa con bevande

periodo	prezzo nave inclusa
4-11/9	€ 495
11-18/9	€ 400

Riduzioni letto aggiunto:

3° letto 2/14 anni:

**GRATIS**

4° letto 2/14 anni:

**GRATIS**

3°/4°/5° letto dai 14 anni: **50%**

Bambini 0/2 anni: gratis in

culla propria; supplemento

singola: **€ 90** tutti i periodi.

La quota include:

soggiorno + nave a/r

diurna (posto ponte) per

Olbia/Golfo Aranci con

auto al seguito fino a

5 mt. (min. 2 quote intere

paganti) con le seguenti

compagnie:

Sardinia o Moby da

Livorno: Livorno/Olbia

8-13.55-Olbia/Livorno

15.30-21.25.

Moby da Civitavecchia:

Civitavecchia/Olbia

15.30-20.30-Olbia/

Civitavecchia 9-14.30.

La quota non include

(supplementi obbligatori):

tasse e diritti portuali

forfait **€ 95** a nucleo

familiare/camera,

iscrizione + assicurazione

annullamento obbligatoria

**€ 30** adulti, **€ 15** bambini

2-12 anni e tutto quanto

non espressamente

indicato alla voce

"la quota include".

## I TEATRI

### Goldoni Livorno

> 6 giugno

**Tutti esauriti. Quel qualcosa che non**

**trovo** Compagnia Mayor Von Frinzus,

Haccompagnami e Fondazione Goldoni

Info 0586204237, biglietteria 0586204290

www.goldoniteatro.it

### Teatro dell'Opera Roma

> 18-28 giugno

**Carmen** direttore Emmanuel Villau-

me, regia Emilio Sagi, musica di Geor-

ges Bizet, maestro del Coro Roberto

Gabbiani

Info 06481601, www.operaroma.it

## I PARCHI

### Acquario di Livorno

Piazzale Mascagni, 1 – Livorno

L'acquario propone un percorso di vi-

sita integrato unico sul territorio nazio-

nale che coniuga cultura, emozione,

divertimento ed educazione. All'inter-

no potrete ammirare 150 specie e un

totale di circa 1.200 animali.

Sconto per i soci Coop di 1 euro sul bi-

glietto d'ingresso estendibile al nucleo

familiare fino a un massimo di 4 persone.

Info 0586269111 – www.acquariodilivorno.it

### Aquarium Mondo Marino

Via della Cava - loc. Valpiana

Massa Marittima

Prezzo per i soci 5 euro anziché 6, scon-

to di 2 euro sui pacchetti famiglia

Info 0566919529

www.aquariummondomarino.com

### Il Giardino Sospeso

Località Il Giardino - Riparbella (PI)

Percorsi acrobatici sugli alberi per

adulti e bambini, a pochi chilometri

dal mare.

Per i soci Coop: bambini 10 euro (an-

ziché 12); adulti 13 euro (anziché 15);

campo estivo diurno: 110 euro (anzi-

ché 140); campo estivo residenziale:

390 euro (anziché 450).

Info 3357726322, 3357726323

www.ilgiardinosospeso.it

## I MUSEI

### Museo Magma

Follonica (comprensorio Ilva)

Prezzo per i soci 3 euro anziché 4

Info 056659243-004, info@magmafollonica.it

www.magmafollonica.it

### Città della Scienza

Via Coroglio, 104 - Napoli

Prezzi soci: 5 euro intero anziché 6,50

e 3,50 ridotto anziché 4,50

Info 0817352424, contact@cittadellascienza.it

www.cittadellascienza.it

### Miramuseo

Per i soci Unicoop Tirreno e loro familia-

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

ri 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 di 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 10% sul biglietto di ingresso al

museo. Sconto del 10% sul biglietto for-

mula 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 ad 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

### Mareggio

Porto Santo Stefano – Isola del Giglio

Sconto del 10% su tutte le tariffe rela-

tive al trasposto passeggeri per l'Isola

del Giglio.

Info biglietterie Porto S. Stefano 0564 812920,

Isola del Giglio 0564 809309, info@mareggio.it

### Panda Avventure

Attività turistiche ed educative realiz-

zate da operatori di turismo respon-

sabile e sostenibile, associati all'Aitr,

per un'immersione totale nella natura.

Sconto del 10% sulla "quota" vacanza

esposta al pubblico (non cumulabile

con altre promozioni). Per prenotare i

soci Coop possono accedere all'appo-

sito modulo di prenotazione *on line*:

www.campiavventura.it/sociocoop.

Indicare sempre il nome e il riferi-

mento della carta *SocioCoop*. Su ri-

chiesta dei soci può essere inviata la

scheda di prenotazione cartacea, da

rispedire a mezzo fax o posta.

Info 0644362315, 0644291587, fax 0644262246

### Le Orme

Via F. Ferrucci, 6 - Grosseto

Dal 22 al 28 giugno e dal 13 al 19 lu-

glio una settimana di vacanza (7 gior-

ni/6 notti) per ragazzi dai 10 ai 17 anni

(anche bambini di 8-9 anni se in com-

pagnia di fratello o sorella più gran-

de) all'insegna dell'avventura e del-

la conoscenza, presso l'agriturismo

Santa Caterina, sulle rive del fiume

Ombrone, nella Maremma grosseta-

na. Quota di partecipazione 414 euro

anziché 460. Iscrizione e assicurazione Rct obbligatoria 25 euro. Sconto del 5% sulla quota di partecipazione (esclusa iscrizione) per chi si iscrive con fratelli/sorelle. Per prenotare rivolgersi direttamente alla struttura.

Info 0564416276, www.leorme.com

## IL BENESSERE

### Skinemotion

Centro benessere e cura della pelle  
Via Marconi, 80 - Pietrasanta  
Sconti dal 10 al 20% su vari trattamenti estetici viso/corpo e massaggi

Info 0584631439  
skem.skinemotion@gmail.com

### Zohar

Via Montanara, 70 - Cecina  
Benessere ed estetica: sconti su trattamenti estetici, massaggi, percorsi personalizzati, visite e cure mediche. Fisioterapia: sconti del 15% su trattamenti di vario tipo.

Info 3929452912, barbara.tovani@hotmail.it  
www.zoharesteticabenessere.it

### 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

### Antiche terme di San Teodoro

Contrada Bagni, Villamaina (AV)  
Apertura stagionale 28 aprile - 31 ottobre. Sconto del 20% sul soggiorno, con la formula pensione completa o solo pernottamento, sull'ingresso alla piscina termale esterna, area relax, sauna, bagno turco e vasca idromassaggio e sul secondo ciclo di cure convenzionate Asl.

Info 0825442313-14  
www.termedivillamaina.it

### Hotel Hermitage & Park Terme

Ischia (NA)  
Sconto del 30% sulle tariffe in listino per un soggiorno di 7 notti in pensione completa comprensivo del pacchetto termale e relax (valido da aprile a luglio, settembre e ottobre).

## 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*,



**Sconti per i soci Coop sugli acquisti nei punti vendita Brico lo 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 lo* 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.



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

ente certificatore riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione per la valutazione della Lingua inglese. Insegnanti madrelingua.

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

### Percorsi Musicali

Via delle Sorgenti, 183 - Livorno  
Info 0586427393-333, 4198909, info@percorsimusicali.net, www.percorsimusicali.net

### 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

### Fusolab

Viale della Bella Villa, 94 - Roma (retro IperCoop Casilino)  
Dal cinema all'erboristeria, dalla fotografia alla danza. Sono solo alcuni dei molti corsi proposti dalla scuola. Sconto del 10% su tutti i corsi.  
Info www.fusolab.net, www.upter.it

### 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

### Atletica Pietrasanta Versilia ASD

Sconto del 20% sulle tariffe dei corsi ai figli dei soci Unicoop Tirreno che mostreranno la tessera.  
Info www.atleticapietrasantaversilia.it

### Corso di biodanza

Viareggio - Palestra Unicoop Tirreno  
Sconto 10% sul costo mensile del corso.  
Info 3662088334

### Palmeta Palestra Metabolica

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

### Palestra Azzurra

Via Rossini, 1 - Follonica (GR)  
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



**PORTA SEMPRE CON TE LA CARTA SOCIOCOOP**

## Andy Warhol in mostra a Roma

Continua nella Capitale la prima grande monografica dedicata a Andy Warhol, interprete della società di massa e del consumismo, pittore "socio-logico" dell'America degli Anni Sessanta, che ha trasformato in arte i feticci dell'immaginario collettivo americano. La mostra, a Palazzo Cippola fino al 28 settembre, racconta l'intero percorso artistico del padre della Pop Art, attraverso i suoi capolavori, dalla *Campbell's Soup* al *Brillo Box*, i primi *Flowers*, i *Mao*, le splendide icone *Liz* e *Marilyn*. Un'intera sala è dedicata alle *polaroid* che formano una sorta di *Gotha* della New York Anni Sessanta. In esposizione anche un immenso *Camouflage* del 1986, stesso anno della serie in cui rese omaggio a Leonardo da Vinci con *Last Supper*, pure presente in mostra. Biglietto d'ingresso per i soci euro 11 anziché 13 (audioguida inclusa).



**Info e prenotazioni** 0698373328  
[www.warholroma.it](http://www.warholroma.it), [www.ticket.it/warholroma](http://www.ticket.it/warholroma)

## 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

consulta  
 il sito  
**cartasocio.it**

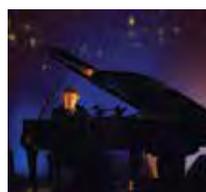


Supermercati con servizio Box Office presso i quali si possono acquistare i biglietti: Livorno via Settembrini, Livorno Chiosco del C.C. Fonti del Corallo, Viareggio, Avenza, Rosignano, Cecina, San Vincenzo, Venturina, Follonica.



### Opera Music Festival

**7 giugno**  
 Stadio Rugby I Cavalieri Prato



**Roberto Cacciapaglia**  
**10 giugno**  
 Teatro Verdi Firenze



**Pat Metheny Unity Group**  
**16 giugno**  
 Teatro Romano Fiesole (FI)



### Vinicio Capossela e La Banda della Posta

**27 giugno**  
 Buca del Palio Fucecchio (FI)



### Elio e le Storie Tese

**27 giugno**  
 Tower Festival Cus Pisa area concerto Pisa



### Stefano Bollani Hamilton De Holanda

**27 giugno**  
 Anfiteatro Museo Pecci Prato



**Negramaro**  
**10 luglio**  
 Piazza Duomo Pistoia

# Convenzioni

## Parchi acquatici - vacanze natura



### AQUAFAN Riccione (RN)

Tel. 0541.4271 - [www.aquafan.it](http://www.aquafan.it)

**Per i soci Coop:**

ingresso intero **26 € anziché 28.**

Ingresso valido 2 giorni a scelta nella stagione.

*Il vantaggio è esteso ad un accompagnatore adulto e non è cumulabile con altre promozioni in corso.*

### AQUALANDIA Lido di Jesolo (VE)

Tel. 0421.371648 - [www.aqualandia.it](http://www.aqualandia.it)

**Per i soci Coop:**

dal 7 giugno al 14 settembre 2014.

**Sconto 3 €** su ingresso giornaliero.

*Il vantaggio è esteso ad un accompagnatore del socio, non è cumulabile con altre promozioni in corso ed è valido solo per l'acquisto presso le casse del Parco.*

### ONDALAND Vicolungo (NO)

Tel. 0321.875987 - [www.ondaland.it](http://www.ondaland.it)

Aperto il 1 e 2 giugno e dal 7 giugno al 31 agosto 2014 dalle ore 10.00 alle ore 19.00.

**Per i soci Coop:**

ingresso **20 € anziché 23.**

*Il vantaggio è esteso al coniuge del socio e ai figli paganti tariffa intera (oltre i 13 anni), è valido solo sulla tariffa intera giornaliera e non è cumulabile con altre promozioni. Presentare il documento di identità.*

### AQUAFELIX Civitavecchia (RM)

Via Terme di Traiano - Località Casale Altavilla

Tel. 0766.32221 - [www.aquafelix.it](http://www.aquafelix.it)

Apertura 8 giugno - 31 agosto 2014.

**Per i soci Coop:**

ingresso **16,5 € anziché 20;**

**ingresso gratuito** per bambini di altezza fino a 120 cm.

*Il vantaggio è esteso ad un accompagnatore del socio e non è cumulabile con altre promozioni.*

### ACQUAGARDEN Corfinio (AQ)

Tel. 0864.728293 - [www.parcoacquagarden.it](http://www.parcoacquagarden.it)

**Per i soci Coop:**

ingresso giornaliero (9:00-19:00) **8 € anziché 10;**

ingresso mezza giornata (9:00-14:00 o 14:00-19:00)

**6 € anziché 7.**

**Ingresso gratuito** per bambini di età inferiore ai 3 anni.

*Il vantaggio è esteso al nucleo familiare del socio.*

### PARKO ACQUATICO LE CARAVELLE Ceriale (SV)

Tel. 0182.931755 - [www.lecaravelle.com](http://www.lecaravelle.com)

Aperto dal 7 giugno al 7 settembre 2014

dalle 10.00 alle ore 18.30.

**Per i soci Coop:**

ingresso adulti **19,50 € anziché 21;**

ingresso ragazzi di altezza compresa tra cm 100 e cm 140

**15,5 € anziché 17;**

**ingresso gratuito** per bambini di altezza inferiore a 100 cm.

*Il vantaggio è esteso al nucleo familiare del socio.*

### PARCO REGIONALE LA MANDRIA

**Ente di Gestione delle aree protette dell'Area metropolitana di Torino**

Venaria Reale (TO)

Tel. 011.4993381 - [www.parchireali.gov.it](http://www.parchireali.gov.it)

**Per i soci Coop:**

**Tariffe agevolate** per la partecipazione ad attività culturali e percorsi naturalistici.

Biglietto ridotto **6 €** per ingresso agli appartamenti reali.

Biglietto ridotto **6 € + 4 €** per ingresso agli appartamenti reali con visita guidata.

### PARCHI DELLA VAL DI CORNIA Piombino (LI)

Tel. 0565 226445 - [www.parchivaldicornia.it](http://www.parchivaldicornia.it)

**Per i soci Coop:**

**sconto 20%** sul biglietto di ingresso per la visita completa e sul biglietto famiglia, al Parco Archeologico di Baratti e Populonia, Parco Archeominerario di San Silvestro, Museo del territorio di Populonia e Piombino, Museo del Castello e delle Ceramiche Medievali (Piombino).

*Il vantaggio è esteso ad un accompagnatore del socio.*

### ENTE PARCO REGIONALE DELLA MAREMMA

Alberese (GR) - via del Bersagliere 7/9

Tel. 0564.407098 - [www.parco-maremma.it](http://www.parco-maremma.it)

**Per i soci Coop:**

**sconto 1 €** 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.*

### PARCO NATURALISTICO ARCHEOLOGICO DI VULCI

Canino e Montalto di Castro (VT)

Tel. 0766.879729 - Tel. Biglietteria 0766.89298

[www.vulci.it](http://www.vulci.it)

**Per i soci Coop:**

**Sconto 20%** su Vulcicard singola

(ingresso al parco e al museo) **8 € anziché 10.**

**Sconto 20%** su Vulcicard Family

(ingresso al parco e al museo) valida per 2 adulti + max 3 bimbi di età inferiore a 13 anni **16 € anziché 20.**

### OASI WWF

[www.wwf.it](http://www.wwf.it)

Per conoscere in dettaglio l'elenco delle oasi, visita il sito [www.e-coop.it](http://www.e-coop.it).

**Per i soci Coop:**

Ingresso adulti **4 € anziché 6;**

Ingresso bambini e ragazzi sotto i 14 anni **3 € anziché 4** (secondo figlio ingresso gratuito).

*Il vantaggio è esteso ad un accompagnatore del socio.*

Visite guidate **4 €** a persona (sia adulti che bambini).

**Sconto 5%** su tutti i servizi a pagamento presso i Punti di vendita Wwf Oasi e sulla partecipazione a eventi.

Per aperture, orari e attività consultare il sito del Wwf.



COOPERATIVA LAVORATORI DELLE COSTRUZIONI

## Residence “Marina Azzurra”

Complesso immobiliare a 300 metri dal mare



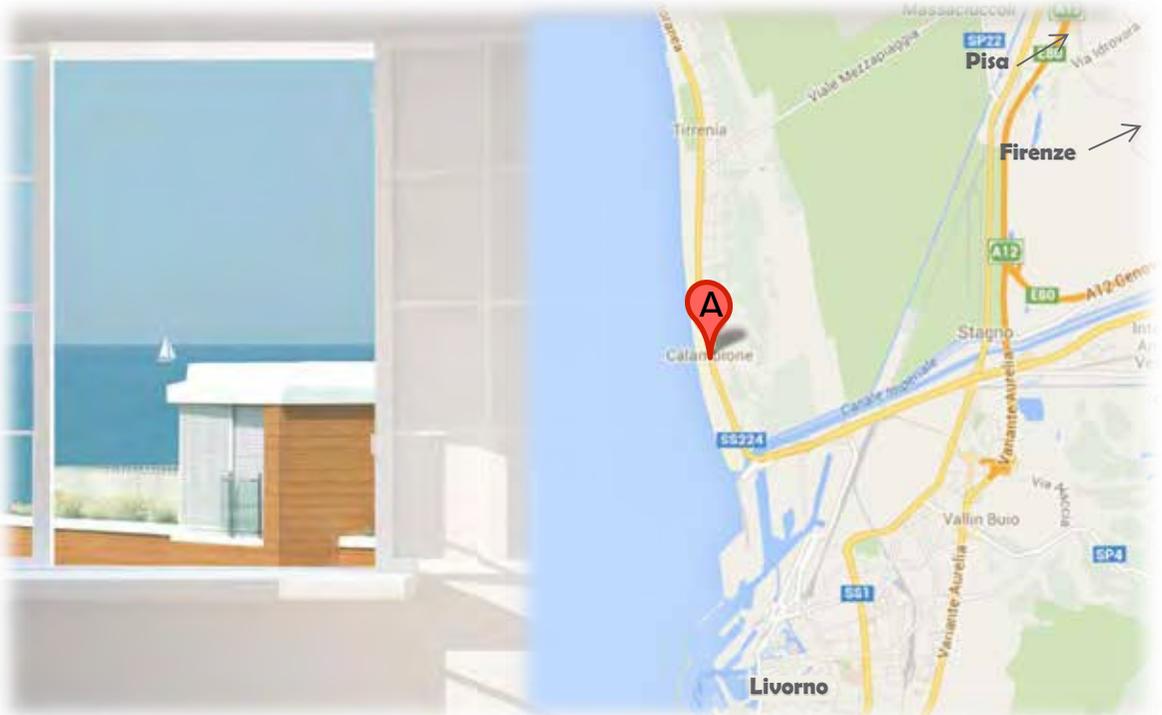
**Innovazione e Qualità**

*Appartamenti di nuova  
realizzazione in fase di  
ultimazione con possibilità  
di terrazza, giardino, gazebo  
Ottima classe energetica  
Ottime finiture*

### “La tua casa al mare tutto l’anno”



**Località Calambrone**



**contattateci per info e appuntamenti  
tel. 0586-868711 - cell. 331-6674621**

C.L.C. SOC. COOP.

Via Boccherini, 11 - 57124 LIVORNO

[www.clc-coop.com](http://www.clc-coop.com) - e-mail: [info@clc-coop.com](mailto:info@clc-coop.com)



Attestazione  
SOA



Qualità  
ISO 9001:2008



Sicurezza  
OHSAS 18001:2007

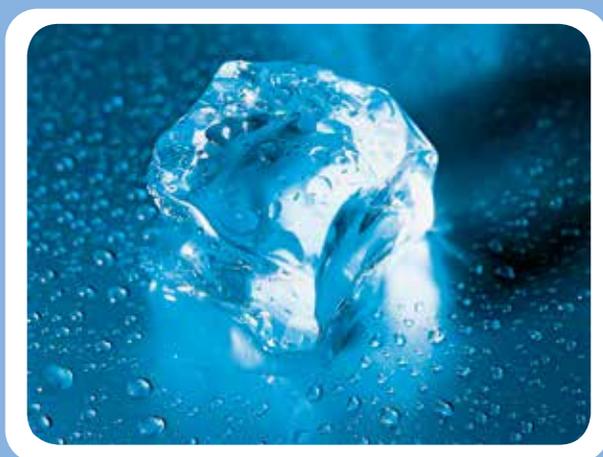


Ambiente  
ISO 14001:2004



Responsabilità Sociale  
SA 8000:2008

**SOLO PER I SOCI COOP**



## **MONTAGGIO CONDIZIONATORI**

INSTALLAZIONE BASE CLIMATIZZATORE MONO-SPLIT: **€ 230,00 (+ IVA inclusa)**

INSTALLAZIONE BASE CLIMATIZZATORE DUAL-SPLIT: **€ 430,00 (+ IVA inclusa)**

### **L'INSTALLAZIONE BASE COMPRENDE:**

- 1 foro sul muro per il passaggio delle tubazioni per uno spessore massimo della muratura in mattoni di 30 cm per mono-split
- 2 fori sul muro per il passaggio delle tubazioni per uno spessore massimo della muratura in mattoni di 30 cm per dual-split
- ottimizzazione quantità del gas nel circuito per tubazioni con lunghezza di massimo 3 m, se necessario antivibranti

### **PER OGNI UNITÀ SARANNO FORNITI:**

- tubazione frigorifera in rame con isolamento per la condensa con lunghezza fino ad un massimo di 3 m
- cavo elettrico di collegamento tra l'unità interna ed esterna fino ad una lunghezza massima di 3 m
- tubo corrugato flessibile per lo scarico della condensa che sarà posizionato all'esterno e fissato al muro
- canalina anti-uva per la protezione dei tubi frigoriferi fino ad un massimo di 3 m
- collegamento elettrico che deve essere già predisposto a piè di macchina (sotto la macchina)

L'UNITÀ ESTERNA (MOTORE) SARÀ POGGIATA SUL BALCONE A TERRA O SU STAFFE

### **L'INSTALLAZIONE BASE NON COMPRENDE:**

altri fori sotto traccia; ponteggi; spostamento presa alimentazione; impianto elettrico dedicato; carica circuito frigorifero per ottimizzazione quantità del gas circuito di tratta superiore ai 3 m; tutto quanto non espressamente indicato nell'installazione base.

## **100 MANI. INSTALLAZIONI E RIPARAZIONI CON QUALITÀ E TARIFFE COOP.**

**PER PRENOTARE L'INTERVENTO, TELEFONA AL  
NUMERO VERDE 800 563 310  
PER I CELLULARI È ATTIVO IL NUMERO 06 50514501.**

L'OPERATORE TI SEGNERÀ FINO AD UN MASSIMO DI 3 IMPRESE ARTIGIANE E/O STUDI,  
SELEZIONATI PER TE CON UN CRITERIO DI VICINANZA.

L'ARTIGIANO CHE CERCHI TI CONTATTERÀ TELEFONICAMENTE IN 24 ORE  
A TARIFFE Fisse PER LE MANUTENZIONI, I PICCOLI E GRANDI INTERVENTI,  
LE RIPARAZIONI ALLA CASA E AGLI ELETTRODOMESTICI.

### **IL SERVIZIO CENTOMANI È ATTIVO NEI SEGUENTI NEGOZI:**

#### **APRILIA**

Via Mascagni  
Ipercoop-C.C. 'Aprilia 2', Via della Riserva Nuova

#### **CISTERNA DI LATINA**

Via Monti Lepini, angolo Via Fermi

#### **CIVITAVECCHIA**

Via Ettore Maroncelli, Loc. Boccelle

#### **FONTE NUOVA**

Via Nomentana, 64

#### **GENZANO**

Via Emilia Romagna, 102

#### **GUIDONIA**

S.S. 5, Via Tiburtina Km 20

#### **POMEZIA**

Via del Mare, km 18.600

#### **VELLETRI**

Via S. Giovanni Vecchio

#### **VITERBO**

Via Monte Cervino  
Ipercoop - C.C. 'Tuscia'  
Via C. De Lellis, Loc. Riello

#### **ROMA**

Ipercoop-'C.C. Casilino' - Via Casilina, 1011  
Ipercoop-C.C. 'Euroma2'  
Via C. Colombo/angolo via oceano Pacifico  
**LARGO AGOSTA** - Largo Agosta, 26  
**VIA CORNELIA** - Via Cornelia, 154  
**VIA FRANCESCHINI** - Largo Franchellucci  
**VIA LAURENTINA** - Via Laurentina, km 7  
**VIA BETTINI** - Via Cervi/Via Bettini



in collaborazione con  
**NUMEROUTILE.IT**  
UN PROFESSIONISTA PER OGNI ESIGENZA

## Acqua forte

■ **Ersilia Troiano**

**P**articelle di sodio, acque della salute, acqua che elimina l'acqua. E poi, complice la pubblicità martellante, il tormentone degli almeno 2 litri d'acqua al giorno è ormai ben noto a tutti. Ebbene, molti si stupiranno, ma non vi è alcuna evidenza scientifica, a tutt'oggi, alla base di questa raccomandazione.

### Quanto basta

Se proprio vogliamo dare qualche numero, possiamo fare riferimento ai fabbisogni, e cioè alle quantità necessarie a mantenere il cosiddetto bilancio dell'acqua, che stima quanta dovremmo assumerne quotidianamente, in relazione a quella persa attraverso la sudorazione, la traspirazione della pelle, l'urina, le feci. Negli adulti tale quantità è di circa 2 litri

*Le diverse tipologie, i benefici, le dosi consigliate. Quello che c'è da sapere sull'acqua, al di là dei luoghi comuni.*

e mezzo per gli uomini e 2 per le donne, mentre nei bambini si va da 1,2 litri dai 3 anni a 1,8 a 10.

Ma assumiamo acqua anche attraverso le bevande (caffè, tè, tisane) e gli alimenti che ne contengono (latte, verdura e frutta quelli più ricchi). Quanta acqua dobbiamo bere ogni giorno dipende dunque anche dalla quantità che "mangiamo" e basta farlo ogni volta che si ha sete, perché l'organismo ci avvisa quando ha bisogno. Solo nei bambini e negli anziani è necessaria una maggiore attenzione perché, meno sensibili al richiamo della sete, possono essere maggiormente esposti a disidratazione per il forte caldo o per grosse perdite (dovute, ad esempio, a febbre alta, diarrea, vomito).

### Della casa

Sgombriamo il campo da inutili e dannosi pregiudizi sull'acqua del rubinetto. Infatti, a meno che non ci siano specifiche indicazioni da parte delle autorità competenti, è sicura, adeguata e controllata regolarmente. Filtri, depuratori o addolcitori casalinghi possono essere utili, ma non devono e non possono essere proposti come una soluzione per garantire requisiti che l'acqua potabile ad uso domestico deve già possedere per legge. E necessitano di un'accurata manutenzione, per evitare che siano essi stessi a pregiudicarne sicurezza e qualità, ad esempio, per mancata sostituzione o pulizia dei filtri.



## Stato liquido

**Consigli e qualche mito da sfatare.**

**L'acqua che elimina l'acqua** La ritenzione idrica, lamentata da molte donne, dipende – nella gran parte dei casi – dal sodio (e quindi dal sale) e dagli zuccheri consumati, più che dall'acqua bevuta (o non bevuta). Basta dunque ridurli nella propria alimentazione per liberarsi dalle fastidiose sensazioni di gonfiore a essa associate. E, a proposito di sodio, basta dare uno sguardo attento alle etichette per capire che la quasi totalità delle acque minerali in commercio, e non solo quelle che vengono pubblicizzate come *povere di sodio*, ne contengono quantità davvero basse. Stessa cosa vale per l'acqua del rubinetto. Che può rappresentare, invece, una fonte non trascurabile di calcio altamente disponibile per l'assorbimento a livello intestinale.

**L'acqua fa dimagrire** L'acqua non ha calorie, ma in assoluto non ha alcun effetto miracoloso sulla perdita di peso. Bere acqua al posto di bevande zuccherine e gassate, succhi di frutta o acque aromatizzate è tuttavia un modo efficace per tagliare drasticamente le calorie assunte.

**Prima o dopo i pasti?** Non importa. Se si eccede nelle quantità consumate a tavola, il massimo che può accadere è che i tempi della digestione si allunghino un po', per diluizione dei succhi gastrici. Effetto che potrebbe avere anche un risvolto positivo sulla sazietà tra un pasto e l'altro.

E se non si vuole rinunciare al piacere dell'acqua frizzante? Nessun problema. Sono davvero poche le condizioni (alcune malattie epatiche e renali) in cui bisogna prestare molta attenzione a quanta e quale acqua si beve. Basta preferire un'acqua effervescente naturale o non addizionata con quantità eccessive di anidride carbonica (CO<sub>2</sub> sulle etichette) e vicina al territorio dove si vive, per ridurre l'impatto ambientale derivante dai lunghi tragitti per il trasporto. E tener presente che, sebbene i gasatori casalinghi possano rappresentare un risparmio economico e di plastica, l'acqua gasata in casa va conservata a bassa temperatura e consumata in giornata per mantenere il gusto e preservarne la sicurezza. ■

## Angolo cottura

**Apparecchi e utensili da cucina per piatti cotti a puntino.**

Negli ultimi anni tanti materiali e utensili di nuova generazione per la cottura hanno trovato spazio sugli scaffali di supermercati e negozi specializzati. E, sebbene ogni cucina abbia le sue pentole e padelle, i suoi strumenti e le sue ricette, può essere utile e stimolante trovare un po' di spazio per inventare e reinventare, amalgamando saperi e sapori per un'alimentazione gustosa e salutare. Primi tra tutti, gli utensili in silicone. Stampi per dolci, torte e pizze, ma anche presine e poggia mestoli dai colori brillanti. Più comodi delle rigide teglie, sono adatti per il freddo e il caldo e passano dunque senza problemi dal freezer al forno, anche a microonde. Con un occhio alla qualità di quel che s'acquista, il tipo di silicone più indicato per gli alimenti è quello platinico. Bisogna tuttavia avere l'accortezza di lavare con acqua molto calda o in lavastoviglie tutti gli utensili al primo utilizzo e, sempre la prima volta, cuocervi un semplice impasto di farina, lievito e olio di semi, da gettare via dopo la cottura.

Un utensile che proprio non può mancare in ogni cucina dove si vuole mangiare sano è la vaporiera. È disponibile in varie dimensioni, e con uno o più cestelli forati, in genere di vetro o acciaio *inox*, per cuocere contemporaneamente e in breve tempo più alimenti, conservandone le qualità nutritive senza dover aggiungere alcun tipo di condimento.

Sull'onda delle influenze etniche che ha subito nel tempo la nostra cucina, molto diffusa è anche la cottura con la padella *wok*, dalla forma semisferica fonda, generalmente in *teflon*, con coperchio in vetro per permettere di controllare facilmente la cottura. Mantiene a lungo il calore e permette di fare frittiture in immersione utilizzando piccole quantità d'olio. Volendosi sbizzarrire in ricerche più particolari, ci sono poi la *cataplana*, originaria del Portogallo, composta da due emisfere di rame o alluminio. Ricorda molto la pentola a pressione: non fa attaccare il cibo e permette di utilizzare pochi grassi, mantenendo appieno gli aromi degli alimenti. Ancora, il *tajjine*, piatto di terracotta smaltata, tipico della cucina nordafricana, oggi reperibile anche con il fondo in metallo, che permette una cottura a fuoco basso che aromatizza e intenerisce soprattutto le carni. E, infine, il *cappello tartaro*, ideale per grigliare senza grassi piccoli pezzi di carne o verdura. ■



# Analisi capillare

52

*Ben visibili o appena accennati, sgradevoli soprattutto d'estate. Ma i capillari sulle gambe delle signore oggi si possono eliminare.*

■ **Barbara Bernardini**

Il desiderio di poter mostrare in spiaggia un corpo sano e in forma per le donne è una vera ossessione. Ma anche per chi a giugno può già mostrare una linea invidiabile, un corpo tonico e una pelle elastica c'è un insidioso problema estetico che riesce a mettere in crisi un po' tutte: sono i capillari in superficie, una piccola ragnatela a righe rosse e blu, a volte appena accennata sottopelle, a volte tanto sagomata da apparire come un brutto tatuaggio. Queste venuzze sono capaci di disturbare l'armonia delle gambe più perfette.

## Essere in vena

Normalmente i capillari iniziano a insorgere intorno ai 25 anni e in gergo medico vengono chiamati teleangectasie. Queste piccole strie, di dimensioni dal mezzo millimetro in su, si possono descrivere come malformazioni vascolari, e non sono altro che piccole vene delle gambe che si dilatano e traspaiono attraverso la pelle, diventando ben visibili a occhio nudo.

Per saperne di più basta guardare il colore, che varia dal rosso acceso al blu profondo. I primi, che sono i più diffusi, compaiono in risposta a un'alterazione dell'equilibrio ormonale o in risposta a un evento infiammatorio. I secondi, invece, sono dovuti a un'insufficienza venosa, cioè a una difficoltà di circolazione del sangue, e si trovano quasi sempre

associati a vene varicose. Ma è possibile evitarne la comparsa? «Le cause possono essere molte – spiega **Giancarlo Delli Santi**, chirurgo plastico e consigliere per la medicina estetica dell'Ordine dei Medici di Roma –: fattori di tipo ereditario oppure problemi di stasi ed edema cutanei». In breve, se la mamma ha i capillari sulle gambe, nel 45 per cento dei casi li avranno anche sorelle e figlie. «Anche se non possono venire considerati una vera e propria malattia ereditaria – sottolinea Delli Santi –, c'è una forte predisposizione alla loro comparsa». È possibile, però, attenuare il problema con semplici precauzioni: «Prima di tutto è necessario mantenere le gambe ben drenate – consiglia Delli Santi –, cioè libere da ristagni di fluidi. Bisogna evitare, inoltre, l'eccessiva esposizione ai raggi solari e comunque, utilizzare creme ad alto fattore di protezione, addirittura oltre l'indice 50. Utilissimi sono anche gli integratori con vitamine o bioflavonoidi, ottimi per migliorare la circolazione sanguigna, ma vanno assunti almeno da maggio a settembre. Da evitare – continua l'esperto – gli sbalzi improvvisi di temperatura e piccoli traumi, che possono essere la causa della rottura dei capillari e, per limitare l'influenza dei fattori ormonali, la pillola anticoncezionale andrebbe riconsiderata nel caso di una evidente familiarità per i capillari».

## A eliminazione

E se le gambe sono già rovinata? Esistono alcune terapie per eliminare i capillari in modo pressoché definitivo. Attualmente le metodiche utilizzate che offrono migliori risultati sono la scleroterapia e la terapia foto coagulante con il laser. La prima è effi-



cace nell'80-90 per cento dei casi e consiste nell'iniezione di un farmaco in vena che induce una reazione infiammatoria, provocandone la chiusura. Da qualche anno è stata anche messa a punto una nuova tecnica di scleroterapia che utilizza una *mousse*, indicata per vene di dimensioni maggiori. Viene iniettata nella varice e agisce spostando il sangue presente nella vena e attaccandosi alla parete. Si tratta di una terapia che risulta particolarmente efficace, poiché permette all'agente sclerosante di rimanere a diretto contatto con la parete della vena per un periodo prolungato di tempo. Nel caso le sclerosanti non siano sufficienti ci si può rivolgere al *laser*. Nella terapia foto coagulante, infatti, vengono utilizzati *laser* selettivi. A differenza di quelli ablativi che asportano qualsiasi tipo tessuto indipendentemente dal suo colore, i *laser* selettivi hanno un bersaglio ben definito, identificato per mezzo del colore e del suo contenuto d'acqua. Nel trattamento dei capillari rossi, quindi, si utilizzerà un *laser* selettivo che agisce quando incontra un bersaglio di colore rosso, mentre nel trattamento dei capillari più volumi-

## In gamba!

### Come prendersi cura delle proprie gambe.

**Calze elastiche** Strette sulla caviglia e a compressione graduata, servono a contrastare la forza di gravità e a spingere il sangue verso l'alto.

**Creme a base di prodotti naturali** Ruscus, centella, eucalipto e ginkgo biloba favoriscono la circolazione, rafforzando le pareti delle vene e riducendo il rossore.

**Camomilla e tè alla menta** Aiutano la circolazione del sangue in tutto il corpo e rafforzano i vasi sanguigni.

**Integratori di bioflavonoidi** Disponibili sul mercato in molte formulazioni, apportano vitamine essenziali per la circolazione, come la C.

**Info** [info.dellisanti@tiscali.it](mailto:info.dellisanti@tiscali.it)

nosi e bluastri si utilizzerà un *laser* che, oltre ad avere una penetrazione maggiore, colpisce prevalentemente i colori scuri e i tessuti ricchi d'acqua. Questo trattamento offre ottimi risultati per i capillari del viso (estremamente sensibili al *laser*) e della couperose. «In ogni caso – ricorda Delli Santi – entrambe le terapie sono di pertinenza medica ed è giusto discutere con lo specialista su quale sia l'alternativa migliore». ■

**sani & salvi** di Barbara Bernardini

## Tutto cervello

Gli sportivi lo sanno bene: guardare un movimento e immaginarlo nella propria testa prima di eseguirlo migliora notevolmente l'accuratezza del gesto, un po' come se ci si allenasse davvero. Lo stesso meccanismo è probabilmente alla base di quanto rivelato da uno studio dell'ospedale "San Raffaele" di Milano secondo cui la visione di filmati che riproducono semplici attività motorie della vita quotidiana migliora la destrezza manuale e la performance motoria, inducendo modificazioni strutturali del cervello. Presentato al recente meeting dell'American Academy of Neurology, la ricerca dimostra la grande plasticità cerebrale e suggerisce di utilizzare la visione di semplici filmati anche come terapia per il recupero delle funzioni motorie nei pazienti affetti da ictus.

## Muro di gomma

Il chewing gum fa venire il mal di testa. È la chiara conclusione di uno studio condotto presso il Child Development Center dell'Università di Tel Aviv, in Israele. I ricercatori hanno studiato un ampio gruppo di ragazzi d'età compresa tra i 9 e i 19 anni affetti da episodi ricorrenti di cefalea. Nathan Waternberg, uno degli autori dell'articolo, ha individuato anche il legame preciso tra le gomme e la cefalea che non sarebbe, come si era ipotizzato, l'assorbimento di aspartame attraverso le gengive, ma la sovrostimolazione dell'articolazione temporo-mandibolare, quella responsabile della masticazione.



zione. La sollecitazione continua di questi muscoli porterebbe al loro irrigidimento e alla conseguente sintomatologia dolorosa della testa.

## Stare a cuore

È una bella notizia quella che arriva dall'ospedale "Le Molinette" di Torino, dove recentemente sono stati impiantati i primi esemplari di un dispositivo medico chiamato Reveal Linq, capace di monitorare l'attività cardiaca di un paziente per 3 anni consecutivi. A differenza del normale holter, ingombrante dispositivo indossabile per non più di un paio di giorni, questo è molto più piccolo di una pila alcalina. Si tratta del più piccolo monitor cardiaco impiantabile che viene iniettato sottocute con una siringa e rivoluziona il monitoraggio cardiaco, migliorando la diagnosi per alcune delle patologie più pericolose e difficili da riconoscere quali la sincope e la fibrillazione atriale. Grazie a un'interfaccia esterna, il monitor invia i dati direttamente all'ospedale per la diagnosi.

# Gust' appunto

**[ Nuovi gelati Fior fiore, ViviVerde, della linea Club 4-10. Quando "ce n'è per tutti i gusti" non è solo un modo di dire.**

**■ Filippo Orlando**

**P**er il piacere dei golosi d'ogni età, in arrivo nuovi gelati nella gamma di quelli a marchio Coop. A cominciare dalla linea *Fior fiore* che, nelle comode vaschette da 300 grammi, propone due nuovi gusti oltre ai 7 già in assortimento.

## Fior fiore all'occhiello

I nuovi arrivi sono l'abbinata menta e cioccolato (con menta piperita del Piemonte e cacao della Repubblica Dominicana) e il gelato alla mandorla (con l'11 per cento di pasta di mandorla d'Avola tostata). Come tutta la gamma dei gelati in vaschetta *Fior fiore* non contengono olio di palma e cocco e sono lavorati a mano. Sempre la linea *Fior fiore* propone la nuova confezione multipla da 4 coni panna e nocciola (le nocciole vengono dal Piemonte) e il dessert *Dolci Attimi* contenente 3 dessert in bicchierino, al gusto tiramisù (mascarpone, latte fresco e panna decorato con chicchi di caffè pralinati al cioccolato) e 3 al gusto cioccolato (con

cioccolato al latte, latte fresco e panna, il tutto decorato con riccioli di cioccolato bianco e fondente), serviti su un comodo vassoio trasparente.

## Gamma mia

Spostandosi sul versante della linea *ViviVerde*, possiamo assaggiare due nuove proposte di gelato biologico: vaschette da 300 grammi, con due gusti come il gelato alla crema e il gelato alla panna, ingredienti biologici, la panna e il latte d'origine italiana. Non contengono aromi, grassi tropicali e sono senza glutine. Nell'assortimento dei gelati Coop anche la linea **Club 4-10**, dedicata ai più piccoli. Sulla base del successo riscontrato la scorsa estate, torna la coppetta 4-10, al gusto panna e cioccolato, senz'olio di palma né cocco e con il 40 per cento di latte fresco. Insieme al gelato divertenti sorprese con i personaggi in 3d del mondo dei *Looney Tunes*, tutti da collezionare. E ancora: gelati in vaschetta da 500 grammi, *multi-pack* come ghiaccioli, stecchi, coppette e formati mini, oltre una vasta gamma di torte di pasticceria e dessert monoporzioni. Per una lunga estate gelata. ■



# Davvero speciali

**Ingredienti genuini, buon gusto, alta qualità. Cresce l'assortimento delle birre speciali nei punti vendita di Unicoop Tirreno, sempre più apprezzate dai giovani consumatori. Ciascuna unica nel suo genere.**

55

■ **Susanna Orlando**

**P**rovengono da Umbria, Lazio, Toscana ma anche da Belgio, Francia, Germania, Inghilterra, Olanda e si portano dietro la ricchezza e le particolarità del territorio d'origine. Sono le birre speciali risultato di una selezione delle materie prime e di una grande cura per la tecnica di produzione, ma ognuna con la sua storia e il suo segreto che la rende appunto unica.

## Più unica che rara

Speciali per il sapore e il *bouquet* di profumi incuriosiscono e affascinano un po' come il mondo dei vini tipici: generalmente disponibili in bottiglie più grandi (75 cl) sono prodotti da gustare in occasioni particolari o per un "salto di qualità", meglio se in abbinamento

a piatti che ne esaltano caratteristiche e gusto. Speciali anche da vedere: le bottiglie con variegate e fantasiose etichette diventano talvolta veri e propri oggetti da collezione.

L'assortimento di birre Speciali negli IperCoop di Livorno e di Roma Casilino.



«Le *Speciali* – spiega **Simone Di Girolamo**, responsabile acquisti bevande e affini di Unicoop Tirreno – si trovano nella stragrande maggioranza dei nostri punti vendita con un assortimento che varia da 20 a 80 etichette collocate in una testata dello scaffale a loro dedicata o, dov'è possibile, in veri e propri mobiletti di legno che danno adeguato risalto al prodotto. In collaborazione con i colleghi che si occupano di definire spazi e collocazione dei prodotti nei negozi e con il nostro fornitore *Progetto Birra*, prevediamo di completare l'estensione negli ultimi punti vendita entro il 2014».

E sul fronte delle vendite? «A fine 2013 le vendite hanno rappresentato il 4 per cento del valore della categoria, ma prevediamo un forte incremento nel corso di quest'anno perché stiamo osservando una crescita veloce nelle vendite per il lavoro svolto nei nostri punti vendita – risponde Di Girolamo –. Naturalmente continuiamo a presidiare con interesse il mercato delle birre cosiddette industriali (circa 20 etichette in media) dove non mancano prodotti di grande interesse e qualità. In alcuni punti vendita, come l'Ipermercato di Livorno, stiamo iniziando a proporre nuove etichette molto più complete per le informazioni che propongono: descrizione del prodotto, luogo d'origine, abbinamenti gastronomici consigliati, grado alcolico e indicazione del bicchiere più adatto per gustarla al meglio.

Un altro tema che intendiamo seguire – continua Di Girolamo – è quello dell'abbinamento delle birre al cibo più adatto attraverso altri strumenti, primo fra tutti il nostro *dépliant* commerciale». Quando anche la birra è per palati raffinati. ■

# Messa in piega

56

*Piccola una volta chiusa, facile da condurre e con l'equipaggiamento necessario quando è aperta. La bicicletta pieghevole che si può portare comodamente in treno, autobus o metropolitana.*

■ **Roberto Minniti**

**U**na marea di biciclette che non si accontentano di invadere campagne, prati e piste ciclabili nei parchi. Hanno la giusta pretesa anche di conquistare la città. Complice la crisi, sono in tanti ad aver scoperto l'economicità (di tempo e di denaro) della pedalata. Qualche problema in più nel rinunciare all'auto ce l'ha, però, chi vive nelle metropoli e in zone periferiche, o chi decide di utilizzarla per la classica scampagnata fuoriporta e non vuole la complicazione di laboriosi portabici da montare sulla vettura. In entrambi i casi la soluzione può essere una pieghevole anche se c'è da distinguere tra quelle "micro", sufficientemente piccole da garantire il trasporto a mano, e le tradizionali.

## Catena di montaggio

Se l'esigenza è viaggiare in sella quando serve e, una volta "chiusa" la due ruote portarla facilmente in treno, in autobus o in metropolitana, la soluzione è quel-

la di una bicicletta che una volta piegata abbia le dimensioni minori possibili, ma aperta sia facile da condurre (le ruote piccole devono essere compensate da una trasmissione corrispondente) e non povera di equipaggiamenti.

Visto che si sta comprando una bicicletta che dovrà essere "smontata" e "rimontata" più volte al giorno, è bene considerare che la qualità dei mate-

riali è fondamentale. Meglio rifuggire da giunture scadenti, pattini dei freni che si consumano in fretta e bulloni che non resistono alle sollecitazioni e scegliere, invece, prodotti sicuri: si spende di più (molto di più, visto che si arriva anche a 1.000-1.200 euro), ma difficilmente si finisce a terra. Non è detto, però, che una pieghevole debba necessariamente comportare una spesa tanto alta, soprattutto se si tratta di un modello che utilizzeremo solo per qualche scampagnata e per approfittare della comodità di un trasporto nel bagagliaio dell'auto senza problemi. In questo caso, come accade per il modello in promozione da Coop, si scende a prezzi più umani (98,50 euro è il prezzo riservato ai soci). Un risparmio che pecca solo nella compattezza (le dimensioni delle bici chiuse non sono tanto "small" da portarle su un autobus urbano). Comunque, una valida alternativa ai marchi più blasonati per chi vuole sperimentare una mobilità alternativa senza spendere troppo.

## Apri e chiudi

Ma, in linea generale, come scegliere una due ruote pieghevole? Trattandosi di una bici che si può chiudere su se stessa e trasportare a mano, si potrebbe pensare che la cosa più importante sia il peso: più è leggera (si parte da 7-8 kg), meglio è. Ma non sempre è così. La bici pieghevole riservata ai patiti dell'"apri e chiudi" cittadino ha delle leve molto particolari: il telaio della sella, ad esempio, è molto più lungo di quello di una bici normale e deve sopportare pesi di 60-70 kg. Meglio dunque che sia in acciaio piuttosto che in alluminio (la bici perde un po' in leggerezza, ma è più resistente e sicura). Scartato il peso (quello ideale è comunque attorno ai 12 kg), sono altri i requisiti principali da considerare prima dell'acquisto: il tempo di apertura e chiusura e le



## Ruota panoramica

### Breve vademecum per scegliere la bici giusta.

La stagione è quella adatta. Anche i più pigri ora tirano fuori la bicicletta dal garage. E siccome è anche il grande momento della due ruote a pedali, sull'onda della moda persino chi non ne ha mai avuta una pensa all'acquisto.

Ecco cosa suggeriscono gli esperti pensando al neofita che voglia regalarsi una due ruote, magari in offerta, ma senza sbagliare acquisto.

**A ciascuno la sua** La bicicletta va scelta in base all'uso che se ne farà. La *mountain bike* è robusta e adatta a tutte le situazioni, ma può essere "troppo" per andarci al lavoro o a fare la spesa. Ancora peggio, per questo tipo di utilizzo, la bici da corsa, affascinante, ma costosa e scomoda in città e su strade sconnesse. Per le strade urbane l'ideale sono le *city-bike*, che consentono una posizione di seduta più rilassante ed eretta e sono corredate degli accessori indispensabili al ciclista: luci, parafanghi, portapacchi e cestini.

**Su misura** Pedalare con una bici della misura sbagliata, oltre che scomodo e più faticoso, può dare problemi alla schiena. Se facciamo tesoro di questo consiglio, ci accorgeremo che la taglia del modello che stiamo per inforcare è fondamentale.

**Bollino blu** Un buon modo per valutare la qualità viene dalle certificazioni *Uni*, il metodo più sicuro per sapere di avere tra le mani una bici che rispetta gli *standard* di affidabilità.

**Telaiocronaca** Il materiale del telaio va valutato in base a ciò che si desidera dal modello. L'acciaio è rigido, resistente alle sollecitazioni e di lunga durata (in caso di uso intenso la vita media è di 8-10 anni), ma soggetto dopo alcuni anni alla ruggine. È comunque l'opzione più adatta a una pieghevole. L'alluminio, più leggero, rigido, resistente alla ruggine, ma più caro e leggermente meno durevole (fra i 5 e i 7 anni) va bene per tutti gli altri telai. Carbonio, titanio e magnesio hanno *performance* di alto livello (a costi elevati), ma sono più che altro destinati a biciclette da competizione.

**Componenti del gruppo** Freni, cerchioni e cambio non vanno trascurati. Una buona regola è meno plastica c'è, meglio è: se parti, come le leve dei freni e i pedali, sono in alluminio, più resistente all'usura, possiamo stare ragionevolmente tranquilli per la durata, a prescindere dalle marche utilizzate.

**Farla semplice** Più componenti hanno, più sono soggette a rompersi. Questa è un'altra regola che non andrebbe sottovalutata da chi non vuole spendere troppo e avere un mezzo affidabile, che duri più di una stagione. Il discorso non vale, ovviamente, per gli accessori fondamentali tanto per la sicurezza che per la comodità: luci, segnalatori e un portapacchi sono la dotazione minima.



In promozione  
per i soci  
Coop in tutti  
i Super e Iper  
dal 1° al 30  
giugno

### Bicicletta pieghevole 20" unisex Denver mod. 2720G monovelocità

Telaio: 20 acciaio pieghevole. Forcella: acciaio rigida. Ruota libera: 18D. Guarnitura: singola acciaio. Leve freno: *Caliper* acciaio. Freni: *Caliper* acciaio. Cerchi: alluminio. Mozzi: acciaio perno pieno. Coperture: 20x1,75 nere. Peso: 13 kg. Impianto luce a pila, porta pacchi integrato, parafanghi acciaio, carter acciaio 3/4.

**Prezzo soci**  
**98,50 euro**  
oppure  
**89,50**  
**+ 600 punti**

promo

dimensioni della bici quando è piegata. Il tempo necessario per piegare la bici è indicato dal produttore e può variare dai 5 ai 120 secondi: è chiaro che per un uso ideale del mezzo sarebbe bene scegliere un modello che non richieda più di 20 secondi. Quanto alle dimensioni, c'è ancora una volta da distinguere in base all'uso: gli utilizzatori più accaniti (quelli che ogni giorno vogliono adoperarla e portarsela appresso ovunque) avranno a disposizione modelli che, una volta piegati, non superano le dimensioni di un *trolley*.

È consigliabile inoltre controllare che stia in piedi da sola in modo stabile e abbia la catena protetta (non deve rimanere esterna, per non sporcare gli abiti di chi sta vicino). Più facile la scelta per chi ha solo intenzione di caricare in auto il mezzo e può "limitarsi" a controllare le caratteristiche di resistenza e di qualità della bicicletta, magari dopo aver provato a piegare e a riaprire la bici più volte, per assicurarsi che il meccanismo di sgancio e aggancio sia pratico e in grado di resistere nel tempo. ■

# Toccata e centrifuga

58

**Poche, semplici regole per scegliere una centrifuga pratica, sicura, maneggevole. Per centrifugati di frutta e verdura a regola d'arte.**



■ **Daniele Fabris**

**L**eggeri e freschi, i centrifugati sono perfetti nelle giornate calde tanto per reintrodurre i sali minerali persi con la sudorazione che per placare la sete, con il vantaggio di avere poche calorie, molte meno di qualunque altra bevanda zuccherata siamo abituati a consumare. Legittimo e auspicabile, dunque, ricorrere a una centrifuga, a patto di sceglierla bene, seguendo poche, semplici regole che possono fare la differenza tra un buon acquisto e un apparecchio scadente, perfino pericoloso.

## Succo della questione

**Preziosa scorta di sali minerali, vitamine e altre sostanze benefiche estratte da ciò che mettiamo "a spremere", frutta o ortaggi che siano.**

Un toccasana, simbolo di benessere e prezioso alleato dell'organismo, specie nelle giornate estive. Bere un bicchiere di centrifuga, al posto di un succo di frutta industriale, sta diventando anche per gli italiani una consuetudine piacevole. E non a caso in molti bar è immancabile ormai, accanto alla classica spremiagrumi e alla pila di arance, anche un cestino di frutta e verdura da tramutare in una piacevole e dissetante bibita su richiesta del cliente. Un successo che si replica anche nelle case, dove questo elettrodomestico sta soppiantando il frullatore, grazie alle mode salutiste che sembrano aver preso definitivamente piede. Per una volta, però, si tratta di convinzioni del tutto legittime. Non solo i tanti appassionati cultori del naturale, ma qualunque dietista che si rispetti, infatti, può confermare le virtù di un succo direttamente estratto da ortaggi e frutta fresca, ottenuto senza ricorrere a temperature elevate (come spesso accade ai prodotti industriali che debbono essere conservati a lungo), senza l'aggiunta di zuccheri, conservanti o altri additivi. Il succo di una centrifuga è tutto nella preziosa scorta di sali minerali, vitamine e altre sostanze benefiche estratte da quanto mettiamo "a spremere". Uniche condizioni per non vanificare gli sforzi salutisti: preparare e bere il nostro centrifugato senza la tentazione di conservarlo a lungo (le vitamine, infatti, andrebbero perse) e pulire bene frutta e verdura utilizzate per non trasportare nella bevanda residui di trattamenti antiparassitari o perfino di terra.

## Senso di rotazione

Partiamo dal funzionamento di un apparecchio che, grazie a un movimento di rotazione (può essere a più velocità, anche se generalmente una è più che sufficiente), riduce in poltiglia la frutta o la verdura che viene inserita e ne estrae il succo, convogliandolo direttamente nel bicchiere. Un funzionamento semplice che sembrerebbe assicurato senza problemi da qualunque modello. E, invece, è bene soffermarsi su qualche osservazione prima di decidere quale macchina mettere nel carrello. La prima, senza alcun dubbio, riguarda la sicurezza per chi l'utilizza, testimoniata dalla presenza di uno dei marchi indipendenti di garanzia che l'assicurano dopo attente prove tecniche (in Italia il più comune è



quello dell'*Imq*, l'Istituto per il marchio di qualità). Questi apparecchi, infatti, non devono permettere che le mani vengano a contatto con parti in movimento della centrifuga e, trattandosi pur sempre di macchine elettriche, devono garantire un perfetto isolamento e l'assenza di qualunque rischio d'incidente.

## Per praticità

Dal punto di vista della praticità, poi, è fondamentale che le parti si smontino facilmente e siano lavabili in lavastoviglie, e che l'apertura, attraverso la quale si immette la frutta e la verdura, sia il più ampia possibile per evitare di essere costretti a sminuzzarla per farla entrare. In alcuni casi c'entra perfino una mela intera, una gran comodità. Sulla potenza, almeno per gli usi casalinghi, non c'è da spendere troppe riflessioni: un modello da 400 watt è più che sufficiente per centrifugare anche gli alimenti più resistenti. Ultimo consiglio sul materiale di cui è costituita la macchina che stiamo per acquistare: l'ideale sarebbe sceglierla interamente in alluminio *inox*, ma se volete risparmiare potete anche optare per la plastica, verificando, però, che il filtro sia estremamente resistente (meglio l'acciaio, in questo caso). ■

## Ripiano d'azione

Tonnellate di cibo commestibile su tutto il pianeta non sono consumate e diventano rifiuto per tanti motivi, spesso riconducibili – nei paesi sviluppati come l'Italia – alla concezione che, nonostante tutto, ci sia sufficiente disponibilità di alimenti per tutti. Lo spreco domestico lo scorso anno è costato agli italiani 8,7 miliardi di euro (Rapporto 2013 di *Knowledge Expo*), circa lo 0,5 per cento del *Pil*. Tra i tanti piccoli gesti

**Come un uso accorto del frigorifero aiuta a ridurre gli sprechi alimentari e i rifiuti.**

quotidiani anti-spreco c'è anche una corretta gestione del frigorifero. Fonda-

mentale, per esempio, è usare il giusto ripiano per ogni singolo alimento, perché nel frigorifero la temperatura non è sempre omogenea ed è fondamentale porre in bella vista i cibi più deperibili e prossimi alla scadenza, utile *escamotage* per evitare che diventino rifiuto. Così partendo dal basso è bene mettere frutta a verdura cruda, poi subito al primo ripiano carne, pesce e crostacei. Salendo ancora i piatti cucinati (avanzi del pranzo e della cena), poi affettati e formaggi e nell'ultimo ripiano yogurt e conserve. Fondamentale è far ruotare i prodotti: il cibo lasciato dietro tende, infatti,

a marcire e a essere scartato. E, magari, quando apriamo il frigorifero, chiedendoci "oggi cosa preparo?", diamo priorità a ricette da realizzare con i prodotti più deperibili e prossimi alla scadenza. Molti alimenti non utilizzati e integri dovrebbero essere congelati, per prolungare la loro durata nel tempo mantenendo comunque la freschezza. Parliamo di avanzi di pane, sughi, prodotti freschi non comple-

tamente consumati, perché abbiamo esagerato con le porzioni, che rischiano di rovinarsi e finire in pattumiera. Tra gli accorgimenti utili, quello di annotare sul sacchetto il contenuto e la data per evitare di conservarli troppo a lungo. Così, oltre a risparmiare, si riduce il consumo di risorse (energia, acqua, suolo) necessarie a produrre e smaltire lo spreco alimentare che avremo virtuosamente evitato. ■



# Versione originale

60

Il pane di Genzano e quello di Lariano. Indicazione geografica protetta al primo, Marchio collettivo geografico per il secondo. Diffidare delle imitazioni.

■ **Silvia Inghirami**

**D**ue pani tutelati si contendono il mercato del Centro Italia. L'uno viene da Genzano, e si fregia dell'*Igp* (*Indicazione geografica protetta*), l'altro nasce a Lariano e vanta il *Mcg* (*Marchio collettivo geografico*). Entrambi sono della zona dei Castelli romani e godono del clima mite e fresco delle colline. Ma il loro segreto sta nella tradizione contadina, che usa lievito madre e forni a legna.

## Cotto al forno

Per produrre il *pane casareccio di Lariano* vengono miscelati alla cosiddetta biga semola di grano tenero semi-integrale, acqua, sale: il tutto è impastato per circa 30 minuti, poi fatto riposare per minimo 40 minuti e quindi spianato e modellato in varie pezzature. Così nascono filoni, pagnotte, cazzotti, fru-

ste, che sono messi a riposare su tavole di legno per altri 40 minuti circa per la seconda lievitazione. Infine, si passa a infornare e a cuocere rigorosamente in forni a legna che devono essere alimentati con fascine di castagno, di cui sono ricchi i boschi intorno a Lariano. La crosta esterna dopo la cottura ha un colore dorato mentre la pasta interna è beige con pagliuzze di colore più scuro; nella crosta si avverte l'aroma caratteristico conferito dalla legna di castagno mentre il sapore della mollica è acidulo. La produzione è affidata a una quindicina di aziende presenti nel territorio amministrativo del comune di Lariano, di diverse dimensioni ma impegnate tutte ad impiegare materie prime di qualità e a seguire il processo produttivo tradizionale. Il *Marchio collettivo geografico* vincola, infatti, le aziende dell'Associazione che lo detiene a un rigoroso disciplinare di produzione che assoggetta alla ricetta originale del vero *pane di Lariano*, nonché a controlli nella produzione e nel rispetto del marchio. Nel corso degli anni questo pane ha conquistato il mercato di Roma e del Lazio, travalicando poi i confini regionali, raccogliendo estimatori anche in Toscana, Emilia Romagna, Puglia e Veneto. Ma il successo a volte può avere risvolti dannosi: sono comparsi molti imitatori ed è stato spacciato per *pane di Lariano* una pagnotta prodotta altrove, senza tutte le caratteristiche originali. Proprio per difendere il vero prodotto, la maggior parte dei panificatori di Lariano si è riunita in Associazione. Occhio quindi al marchio *Mcg*, che garantisce l'autenticità e il sapore dei Castelli. «Una garanzia che si ha comprando nei Supermercati di Unicoop Tirreno – afferma **Luana Chiappafreddo**, responsabile acquisti forneria di Unicoop Tirreno –. Il nostro fornitore si fregia, infatti, del *Marchio collettivo geografico* e cuoce quindi rigorosamente a legna».



## Farina del nostro sacco

«Stesso discorso – aggiunge Chiappafreddo – vale per il *casareccio di Genzano*: i due forni che producono per i nostri punti vendita aderiscono al Consorzio di produttori che tutelano il marchio *Igp*». Il disciplinare di produzione del Genzano, a cui si attengono 18 forni con una capacità produttiva di circa 900 quintali di pane giornalieri, è molto restrittivo e norma le caratteristiche delle pagnotte e dei filoni, tra cui lo spessore della crosta, il colore bianco avorio della parte interna, il sapore sapido, l'umidità e il peso specifico. Gli ingredienti sono farina di tipo zero o doppio zero, lievito naturale, sale, acqua e cruschetto di grano. L'impasto parte dalla preparazione della biga almeno due ore prima, in modo da conseguire la giusta acidità; poi per circa un'ora vi è la fase di crescita, a cui segue la spianata della pasta; quindi pagnotte e filoni sono collocati dentro casse di legno con teli di canapa e spolverati con cruschetto o tritello. In quest'ambiente caldo avviene la seconda crescita, che dura circa 40 minuti. Segue la cottura, a temperature comprese tra i 300 e i 320 gradi, per ottenere una crosta di 3 millimetri circa, che

## Panegirico

In gastronomia, entrambi i pani sono consigliati in abbinamento con salumi, affettati, formaggi piccanti e stagionati. Ma la loro massima espressione è quando danno vita alla bruschetta. Non a caso a Genzano, per la festa del pane, che dal 1989 si tiene la terza settimana del mese di settembre, vengono ogni anno preparate bruschette da *record*: nel 1998 è stato condito un filone di 191 metri e di 2.100 chili di peso, con olio, salsicce, broccoletti, fagioli, rucola e pomodori. Nel 2000 venne imbandito un tavolo di 320 metri con 30mila porzioni di bruschetta, divorata da migliaia di turisti. Grande richiamo ha anche la *Sagra della bruschetta* di Lariano, che viene organizzata da 11 anni a maggio: qui il pane si sposa non solo con il classico olio extravergine d'oliva e pomodoro, ma con olive e peperoni sott'olio. Tutti sapori della tradizione italiana e della cucina mediterranea che, se non si eccede nelle quantità, danno il piacere del gusto senza arrecare danni all'organismo.

deve proteggere la mollica e conservarla spugnosa e tenera, con fori o alveoli non troppo grandi. Alla crosta scura farà così contrasto la mollica bianca avorio, che deve rilasciare – secondo gli esperti – un caratteristico profumo di granaio. Il *pane di Genzano* conserva la sua fragranza anche per diversi giorni dopo la cottura, ma non da meno è quello di Lariano, che resta morbido anche per 5 giorni

dalla cottura, tenuto in una busta per il pane.

«Negli ultimi tempi la scelta dei consumatori – fa notare Chiappafreddo – si è fortemente spostata verso questi pani tutelati che mantengono inalterate le tradizioni dei luoghi in cui vengono prodotti. Di sicuro per una scelta di qualità oltre che di sapore e digeribilità, ma anche per la ricerca di prodotti che durano più giorni senza perdere le caratteristiche di freschezza, anzi con quel gusto fermo e deciso che a volte non si percepisce nel pane freschissimo. C'è poi uno stretto legame tra il principio etico ed economico di non sprecare il prodotto». ■



# Cacio di rigore

62

**Dal pecorino amiatino da taglio al cacio della città del tufo, dallo scodellato misto allo stracchino, fiore all'occhiello del Caseificio Sociale di Sorano, che produce in esclusiva per Unicoop Tirreno il pecorino 30 km, che più fresco e più locale non si può.**

■ **Eleonora Cozzella**

La chiamano la Matera della Toscana, per quei suoi numerosi edifici rupestri scavati nel tufo che ricordano appunto i celebri Sassi, patrimonio dell'Unesco, in Basilicata. Invece siamo in provincia di Grosseto, dove Sorano si staglia a 380 metri sul livello del mare, come una perla, storica e architettonica, incastonata nel verde della Maremma.

## Prendere forma

È qui che già gli etruschi trovarono una sede ideale per clima, corsi d'acqua (il fiume Lente e il Fiora), una serie di sorgenti termali, note come Terme di Sorano, che sgorgano lungo un torrente che scorre a circa 3-4 km a sud del centro, e lo sviluppo della pastorizia. Nel III sec. a.C. poi comincia la conquista romana dell'Etruria e con i romani arrivano anche tutti quei mestieri che sono l'impronta di una cultura e di un popolo. Non ultima l'arte casearia, per cui i romani erano rinomati in tutto il bacino del Mediterraneo. Ecco allora i caci, poi chiamati formaggi (dal latino medievale *formaticum*, ossia "cacio meso in forma"), solitamente di latte di pecora nell'area più vicina a Roma e nel Lazio, ma anche di latte vaccino nelle zone dove – come appunto in Maremma – vivevano mandrie di bovini; e poi le ricotte nate dall'ingegno agropastorale del non sprecare nulla, per cui si riutilizzava quindi ricuocendo il siero di lavorazione del formaggio. Ed ecco poi

i prodotti da non stagionare, ma godere nella loro freschezza e piacevole dolce acidità: gli stracchini, il cui nome indica quel *caseus* preparato con il latte delle mucche tornate dalle lunghe giornate al pascolo in valle, e munte dopo la salita, quindi stanche, "stracche".

## Via lattea

Insomma i nostri antenati apprezzavano come noi la magia che avviene nel paiolo, dove il latte incontra il caglio di vitello, fermenta, dando luogo a un cibo diverso dalla materia di partenza, ma che allo stesso tempo ne conserva, anzi ne potenzia, la ricchezza e il valore biologico. Senza contare l'ulteriore "miracolo" della stagionatura che va a creare un ventaglio di sfumature dello stesso formaggio molto vario, piacere da consumare subito o riserva di cibo per il futuro. E come allora anche oggi ci affidiamo agli esperti in materia. Ecco, è per raccogliere il testimone che i mastri casari e i mastri affinatori si sono tramandati nei secoli e per non perdere gli insegnamenti dei padri dei padri, che è nata una realtà come il *Caseificio Sociale di Sorano*, una cooperativa sorta nel 1963 per volontà di un gruppo di pastori della zona che volevano valorizzare la vocazione silvo-pastorale del territorio. Con il passare degli anni la cooperativa è cresciuta, sia per numero di soci che per capacità produttiva. Ha realizzato un nuovo stabilimento e aggiornato periodicamente la tecnologia utilizzata. «Oggi, grazie al lavoro congiunto di tutti – spiega il presidente della cooperativa **Luciano Nucci** – siamo arrivati a trasformare circa 7 milioni di litri di latte all'anno, impiegando 35 dipendenti per un fatturato totale di circa 7 milioni di euro. Un grande contributo allo sviluppo zootecnico di un sempre più vasto comprensorio che, partendo dalla zona del Lago di Bolsena si affaccia sull'azzurro mare dell'Argentario, si estende per i fer-

Pecorino 30 Km



tili pascoli della Maremma, per risalire verso l'interno al submontano amiatino sino a comprendere il verde complesso dell'Amiata e oltre, verso il Senese».

## Caseificio di produzione

Le caratteristiche dei pascoli della zona, ricchi di tipiche erbe aromatiche, sono tali da consentire una produzione di latte di grande qualità, determinata dalla presenza di numerose aziende di piccole e medie dimensioni, che sviluppano un'adeguata produzione pur con tutta la cura e la passione che solo i piccoli allevamenti possono garantire. Il caseificio raccoglie le produzioni di latte ovino e bovino, già refrigerato nelle singole aziende e lo concentra tramite razionali automezzi nello stabilimento di Sorano. Qui, il moderno impianto gestito da personale collaudato e specializzato ne assicura tempestivamente, nel rispetto delle normative e secondo i criteri della più avanzata tecnologia, la quotidiana trasformazione nelle produzioni programmate. La base sociale attualmente è di circa 150 soci conferenti, titolari di aziende agricole nel Comune di Sorano e quelli limitrofi della provincia grossetana, ma aderiscono alla cooperativa anche allevatori delle provincie di Siena, Viterbo e Perugia. Così arrivano sulle nostre tavole formaggi dal sapore di una volta: dal *pecorino amiatino da taglio*, a pasta tenera, di colore bianco leggermente paglierino, sapore delicato, aspetto di tipica forma cilindrica, al *cacio della città del tufo*, un pecorino stagionato di piccola pezzatura che si contraddistingue per il sapore pronunciato e fragrante; dallo *scodellato misto*, dalla caratteristica forma "scodellata" al fiore all'occhiello del *Caseificio di Sorano*, lo *stracchino*, vellutato e cremoso, «nel tempo – ci assicurano da Sorano – non ha conosciuto rivali». Ma oggi c'è anche un formaggio speciale, prodotto in esclusiva per Unicoop Tirreno, il pregiato *pecorino 30 km*, preparato esclusivamente da latte di pecore che pascolano entro i 30 chilometri dal caseificio, per arrivare a essere lavorato che più fresco e più locale non si può. Un concentrato dei sapori del territorio, disponibile nella versione fresco, marzolino e stagionato. E sull'etichetta si può seguire il *link* e vedere *on line* da quale pascolo proviene il latte nella forma che stiamo gustando. ■

# Le rusteghe

**Perfetta per caciocavallo, caciotte fresche e ricotta, anche se oggi si privilegia la produzione di carne. La razza bovina cinisara, rustica e nera, ridotta a poche migliaia di capi.**

**F**ino agli Anni Cinquanta del Novecento le montagne che vanno dal palermitano alle Madonie erano punteggiate da mandrie sparse di vacche che spiccavano nettamente sullo sfondo pietroso per il colore nerissimo: erano le **cinisare**, una razza che si è selezionata nei secoli per abitare queste rocce aspre, scarse di vegetazione, ventose e caldissime durante l'estate. Una razza molto rustica, dunque, la cui popolazione oggi si è ridotta per la scarsa

produttività. Ne sopravvivono alcuni nuclei soprattutto nei dintorni di Palermo, in particolare a Cinisi, una cittadina che pare abbia dato il nome alla razza. Un'altra ipotesi, invece, vuole che *cinisara* derivi dall'arabo *ginisi*, un particolare tipo di carbone prodotto sui monti della provincia, usato per il riscaldamento delle abitazioni. Il manto nero uniforme è dunque il carattere distintivo di questa razza, oltre alla taglia media e, nei maschi, alle corna ben sviluppate a forma di lira. È stata riconosciuta solo nel 1995: a lungo, infatti, è stata associata alla vacca di razza modicana.



**Razza bovina cinisara**  
Tutta la provincia di Palermo

Dal latte di *vacca cinisara* si ricavano caciocavallo palermitano, caciotte fresche e ricotta. E proprio il caciocavallo palermitano riesce a valorizzare al meglio le straordinarie peculiarità di questo latte, scarso in quantità, ma molto grasso e ricco di aromi dovuti alle essenze foraggere tipiche della macchia dell'area d'origine. I parallelepipedi di pasta filata stagionano in locali freschi e naturali, collocati su assi di legno e non legati alle volte come i cugini ragusani, generalmente più grossi e pesanti. Dopo un anno di maturazione il palermitano presenta al naso note di agrumi, di salvia e di fieno secco, mentre in bocca è suadente e lungo, con un finale leggermente piccante. Oggi la *cinisara* è in via di estinzione; gli allevamenti sono pochissimi e contano poche migliaia di capi. Gli allevatori, infatti, hanno via via sostituito le *cinisare* con razze più produttive sia da carne sia da latte (modicane, pezzate rosse, bruno alpine, limousine). Inoltre la maggior parte degli allevatori ha abbandonato la produzione di caciocavallo per privilegiare i vitelli da carne, anche se la carne, perché non risulti tenace, ha bisogno di un'adeguata frollatura, procedura che al sud di solito non si esegue.

I sette allevatori del Presidio sono riuniti nel *Consorzio di tutela della razza bovina cinisara* per valorizzarne i formaggi e la carne, e aiutare gli allevatori a realizzare una cella di stagionatura comune e a commercializzare uniti, così da generare un prezzo di mercato più competitivo e al tempo stesso riuscire a garantire la qualità del prodotto. ■



## Cannelloni di tofu e spinaci

### Ingredienti per 4 persone

- 1 confezione di cannelloni precotti ■
- 500 g di tofu ■
- 500 g di spinaci ■
- 1 porro tritato ■
- 300 g di besciamella ■
- noce moscata ■
- olio extravergine d'oliva ■
- 2 dl di vino bianco ■
- parmigiano grattugiato ■
- 1 tazza di sugo di pomodoro ■
- 1 bustina di pinoli ■
- burro ■
- sale e pepe ■

### Preparazione

Lessare gli spinaci, strizzarli bene e tritarli. Far rosolare il tofu tritato nel porro saltato nell'olio e cuocere fino a una consistenza morbida, aggiungendo al bisogno del vino bianco. Aromatizzare con una grattata di noce moscata, salare, pepare e ammorbidire il ripieno con qualche cucchiaino di besciamella. Riempire i cannelloni con l'impasto di tofu e adagiarli sul fondo di una pirofila imburrata e spalmata di besciamella. Coprire con la besciamella rimasta, abbondante parmigiano, fiocchetti di burro, qualche cucchiaino di sugo di pomodoro e i pinoli tostati.

### Preparazione



### Costo



50 minuti



### Abbinamento

Nonostante la presenza del pomodoro, si suggerisce un bianco strutturato, da scegliere tra i tanti **Vermentini** di **Bolgheri**.



### La dietista

**1.013 Kcal a porzione**

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

Il formaggio di soia, o tofu, contiene proteine di alto valore biologico, pochissimi grassi saturi ed è privo di colesterolo. Unico neo, ha un contenuto di calcio molto basso.

**Preparazione**

facilissimo   
 facile   
 medio   
 difficile 

**Costo**

economico   
 medio   
 alto 

**Nutrienti**

**quantità/bilancio**  
 scarso   
 adeguato   
 eccessivo 



## Melanzane ripiene di seitan

**Ingredienti per 4 persone**

- 5 melanzane di media grandezza ■
- 300 g di seitan ■
- 100 g di pecorino grattugiato ■
- 6 uova ■
- 1 spicchi d'aglio ■
- 1 mazzetto di prezzemolo ■
- 3 pomodori maturi ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale e pepe ■

**Preparazione**

Tagliare le melanzane nel senso della lunghezza, svuotarle, spezzettare la polpa, salarla e metterla a scolare in un colapasta. Rosolare i gusci delle melanzane in una padella antiaderente, quindi disporli in una pirofila unta. Nello stesso olio ponete il seitan tritato grossolanamente, la polpa sciacquata delle melanzane, 2/3 del pecorino, i pomodori sbucciati, privati dei semi e tagliati a dadini, il prezzemolo e l'aglio tritato. Salare e pepare e far cuocere finché il tutto sarà divenuto tenero. Sbattere le uova, versarle nel tegame, farle rapprendere e con il composto ottenuto riempire le melanzane nella pirofila. Spolverizzare con il pecorino rimasto e passare nel forno già caldo a 180° fino a che i gusci delle melanzane saranno teneri.

**Preparazione Costo**



**La dietista**

**536 Kcal a porzione**

Proteine  Carboidrati  Grassi  Colesterolo 

Di aspetto simile alla carne, non lo è per la qualità delle sue proteine, sebbene ne sia ricco. Il seitan va dunque accompagnato con legumi, uova o latticini, per ottenere una qualità proteica adeguata.



**Abbinamento**

Provare un **Rosso delle colline lucchesi** o un **Chianti delle colline pisane**.

Sempre più diffusa, più che una moda, quella di mangiare vegetariano è spesso una scelta etica. E, se ben equilibrata, è anche una scelta di salute, perché associata a numerosi benefici per l'uomo e per l'ambiente.



## Crostata di zucca

### Ingredienti per 4 persone

- 400 g di pastafrolla ■
- 800 g di zucca ■
- 200 g di mandorle macinate ■
- 200 g di amaretti ■
- 150 g di zucchero ■
- 50 g di canditi misti ■
- 150 g di burro ■
- 1 pizzico di sale ■
- 1 cucchiaio di cannella in polvere ■
- 2 uova ■
- 1 cucchiaio di fecola di patate ■
- 1 manciata di mandorle a scaglie ■
- zucchero a velo ■

### Preparazione

Tagliare la zucca a pezzi e cuocerla per 15 minuti in poca acqua bollente, quindi sbucciarla, privarla dei filamenti e farla freddare. Far fondere il burro, tritare i canditi, sbriciolare gli amaretti, unire la zucca sminuzzata e ben strizzata, lo zucchero, un pizzico di sale, 1 cucchiaio di cannella e le uova sbattute. Mischiare il tutto e aggiungere la fecola di patate. Foderare uno stampo per crostate con la pastafrolla e riempire con il composto ottenuto. Cospargere con le mandorle a scaglie, un po' di zucchero a velo e infornare a 180 gradi per almeno 40 minuti controllando la cottura prima di togliere dal forno.

### Preparazione



### Costo



40 minuti



**La dietista**  
**1.595 Kcal a porzione**

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

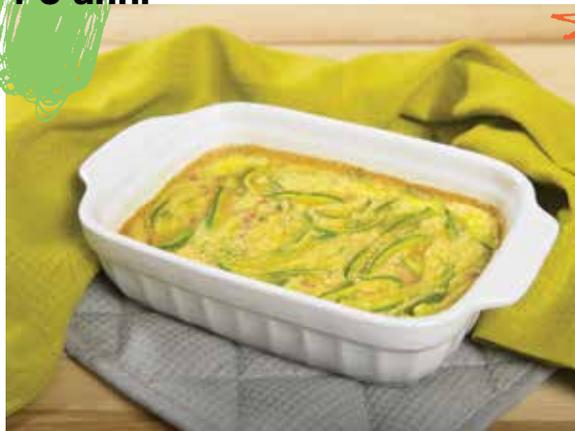
Ecco un esempio di come, anche mangiando vegetariano, si rischia di eccedere in calorie ed equilibrio nutrizionale. Più che rinunciare a un dolce così goloso, consumiamone mezza porzione e cerchiamo soprattutto di evitare il bis.



### Abbinamento

Ideale un vino leggero come un **Moscato del Veneto**, piacevole e adatto a questo tipo di dessert.

1-3 anni



## Frittata di zucchine e prosciutto al forno

*Ingredienti per 2 adulti e 2 bambini*

- 5 uova ■
- 1 zucchini ■
- 20 g di parmigiano grattugiato ■
- 30 g di prosciutto cotto tagliato a fette ■
- 1 cucchiaio d'olio d'oliva extravergine ■
- cipolla ■
- basilico fresco ■

### Preparazione

Lavare la zucchini, tagliarla a fettine sottili per la sua lunghezza e ricavare delle striscioline. Tagliare anche il prosciutto a striscioline. Far dorare un po' di cipolla nell'olio e cuocere le zucchini con un pizzico di sale e qualche foglia di basilico per 10 minuti a pentola chiusa. Sbattere le uova con il formaggio grattugiato, aggiungere le zucchini cotte e il prosciutto. Foderare una teglia con la carta da forno e versare il composto. Infornare a 180° finché la frittata non sarà dorata.

### Proprietà nutrizionali e note

La frittata è un secondo veloce ed economico, che piace molto ai bambini. Allora perché non "nasconderci" dentro tanta buona verdura? Ricordatevi, però, di non abbondare con l'olio e di non consumare più di un uovo alla settimana, per il suo alto contenuto in colesterolo.



4-10 anni



## Involtini di platessa profumatissimi

*Ingredienti per 2 adulti e 2 bambini*

- 4 filetti di platessa (anche surgelati) ■
- 100 g di pesto di basilico senz'aglio ■
- 4 cucchiai di pangrattato ■
- 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva ■
- 1 spicchio d'aglio ■
- succo di limone ■
- sale ■

### Preparazione

In una ciotola amalgamare il pesto di basilico con il pangrattato. Adagiare su un piano i filetti di platessa e spalmate su ognuno un po' della crema al pesto. Arrotolare i filetti e chiuderli con uno stuzzicadenti o un filo di erba cipollina. Fare dorare uno spicchio d'aglio in una padella con 2 cucchiai d'olio d'oliva extravergine. Adagiarvi gli involtini, coprire con un coperchio e far cuocere per 10-15 minuti a fiamma bassa. Prima di servire eliminare gli stuzzicadenti e spruzzare sopra agli involtini del succo di limone.

### Proprietà nutrizionali e note

Pesce molto digeribile, la platessa contiene pochi grassi (solo 0,6 grammi ogni 100 grammi) ed è ricca di potassio, fosforo e selenio. Il pesto, di solito amato dai bambini, dà a questo secondo un profumo molto fresco.



# SOLO PER TE

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

Per conoscere tutti i premi:  
[www.catalogosoci.unicooptirreno.com](http://www.catalogosoci.unicooptirreno.com)

sociocoop  
Unicoop Tirreno



## EXPLORA, IL MUSEO DEI BAMBINI DI ROMA

1 ingresso a Explora



**800**  
punti

**SPENDI**

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

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

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

10.00 - 11.45 (eccetto agosto)

12.00 - 13.45

15.00 - 16.45

17.00 - 18.45

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

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

## Il Museo si sviluppa su due piani:

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

*La visita all'area Piccoli Exploratori e alle mostre temporanee, e la partecipazione ai laboratori, sono inclusi nel biglietto di ingresso al museo.*

## Explora offre

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

Per aperture/chiusure eccezionali consultare sempre [www.mdbr.it](http://www.mdbr.it).  
Shop, ristorante, bar, parcheggio riservato ai visitatori (1,00 euro).

**Per informazioni e prenotazioni: 063613776**

[info@mdbr.it](mailto:info@mdbr.it), [biglietteria@mdbr.it](mailto:biglietteria@mdbr.it), [www.mdbr.it](http://www.mdbr.it).

lato comica di Gianna Martorella



## Palestra di vita

**La prima massacrante seduta mi provoca dolori in luoghi abitati da muscoli ignoti.**

**Torno a casa e mi specchio, ansiosa di notare miglioramenti, ma la pancetta, forgiata da mesi di tiramisù e Nutella, resta sempre la stessa, ahimè.**

**M**eno due, forse meno uno ed eccoci alla prova costume. È guerra dichiarata a maniglie dell'amore, cuscinetti, rotondità, forme a pera, a mela da ridimensionare. L'unico rimedio, dopo aver rinviato a oltranza, è iscriversi in palestra. Sì, non è proprio il periodo giusto. Avrei dovuto pensarci prima. Ormai sfoggeranno tutte *silhouette* perfette, fisici impeccabili e torniti. E io? Motivata come un *kamikaze* giapponese so che in 30 giorni ce la farò, ce la devo fare. La prima massacrante seduta mi provoca dolori in luoghi abitati da muscoli ignoti. Torno a casa e mi specchio, ansiosa di notare miglioramenti, ma la pancetta, forgiata da mesi di tiramisù e *Nutella*, resta sempre la stessa, ahimè. Solo che il mio carattere

maniacale non conosce mezze misure: o non mi alleno per tutto l'anno o lo faccio tutti i giorni... dell'ultimo mese. Arrivo nello spogliatoio insieme a una signora attempata truccata come Moira Orfei al *Gran Galà del circo*, adornata con monili d'oro da corredo funebre di Faraone egizio. Borsa grande firmata, modaiolissima, rosa confetto e tacchi alti. La *mise* ginnica è in linea col soggetto: top rosa che le fa da seconda pelle e *pantacollant super stretching*. Rotolini di ciccia in libera uscita, ma lei è convinta. Entro in sala pesi. Il mio sguardo si posa su un mingherlino in felpa da sciatore per evitare confronti con bicipiti fuori misura. Lo ascolto vantarsi con voce roca da Califano influenzato di essere stato paracadutista della *Folgore*, controfigura di Brad Pitt e guardia del corpo di Madonna, prima

che un infortunio al ginocchio distruggesse le sue ambizioni. Sdraiata sul tappetino, cerco di riesumare gli addominali e scorgo un omeone gonfio come le labbra di Nina Moric, guru del *body building*, che sa tutto di proteine, integratori e petto di pollo. Si pavoneggia con una fascinoso tardona, sedicente *single*, tonica, con glutei di marmo, appena arrivata in *tailleur* grigio direttamente dal lavoro. La sua passerella fino agli spogliatoi ha fatto più *audience* del *Grande Fratello*. Determinata, con l'asciugamano al collo, mi reco alla *lat machine*, che contrasta l'effetto gelatina sotto le braccia, quando un urlo agonizzante mi gela il sangue. Un folle alza un bilanciere pesante come una borsetta da signora strillando come se lo picchiassero brutalmente (lo merite-

rebbe). Cerco di seguire il programma della scheda, piena di disegni e parole incomprensibili come le istruzioni per montare un mobile di *Ikea* e noto l'ingresso di un bronzo di Riace: canotta bianca a costine da camionista, scollatu-

**Un corpo scolpito magari no, ma qualcosa in più sul genere umano di sicuro s'impara. Ecco un pomeriggio in palestra.**

ra con vista su petto glabro e così tanti tatuaggi e muscoli che qualcuno se l'è portato da casa. Col fisico che sfoggia mi aspetto un allenamento selvaggio e invece scatta l'operazione vanità. Si ammira da tutte le angolazioni, fiero, fino al gran finale dello *show*: alza la canotta con *nonchalance* e ostenta gli addominali scolpiti. Ho terminato i miei esercizi. Spossata, vado a fare la doccia e mi chiedo se non sia meglio lasciare la panca della palestra per quella dello psicologo. Magari non dimagrirò ma, appena il dottore si distrae, una serie di addominali me la faccio. ■



*Un'esperienza formativa preziosa per i ragazzi, se affrontata nei modi e nei tempi giusti, un banco di prova per i genitori. La prima vacanza senza mamma e papà.*

# Solo se

70

■ **Barbara Autuori**



**T**uristi in erba che partono senza mamma e papà. Un plotone che aumenta di stagione in stagione a testimonianza di una tendenza in ascesa: la villeggiatura in autonomia dei più piccoli.

«Far sperimentare la vacanza da soli ai propri figli è un fenomeno in costante aumento», conferma **Rosetta Cappelluccio**, psicologa e psicoterapeuta dell'età evolutiva all'ospedale "Fatebenefratelli" di Napoli. Un fenomeno legato sia alla necessità di trovare sistemazioni alternative ai classici centri estivi cittadini e alla vacanza con i nonni, sia a un'effettiva richiesta di autonomia da parte dei figli stessi. «Più precoci di ieri – prosegue la psicoterapeuta – il desiderio di vacanze autonome si manifesta già a partire dalla scuola media».

## E... state in vacanza

L'estate rappresenta così l'occasione più adatta per i ragazzi di sperimentare il primo vero distacco dai genitori: un'opportunità di crescita in cui i cuccioli di famiglia si confrontano con il mondo esterno senza il paracadute costante di mamma e papà. Vacanze studio, campi sporti-

vi o avventura, soggiorni in tenda con gli scout: le formule per sperimentare il "brivido" della villeggiatura senza il controllo degli adulti di casa sono molteplici e possono essere declinate secondo i desideri e le passioni di ognuno. Resta, però, da stabilire qual è il momento giusto per dare il via alla vacanza in autonomia. «Questa scelta è soggettiva e va tarata sulle reali necessità del figlio – sottolinea Cappelluccio che è anche docente all'Istituto di terapia cognitivo-comportamentale "A.T. Beck" di Roma ([www.istitutobeck.com](http://www.istitutobeck.com)) –. Di solito la maggior parte dei bambini è pronta per un'esperienza del genere già a partire dai 7-8 anni: è, infatti, da quest'età che si sviluppano le principali competenze sociali tra pari». Dalla capacità di condividere a quella di cooperare e lavorare insieme per raggiungere un obiettivo comune, l'esperienza di una vacanza tra coetanei mediata dalle opportune figure di riferimento, ma senza l'abituale presenza dei genitori, può aiutare i più piccoli a conquistare e definire una propria identità sociale. «Calare il bambino in una situazione in cui bisogna ricavarci il proprio ruolo facendo valere le abilità personali, e in cui bisogna anche imparare a capire l'altro e a entrare in empatia, significa insegnargli a sviluppare competenze preziosissime per la vita adulta».

## Col debito distacco

In quanto passaggio fondamentale nella crescita psico-sociale dei piccoli, è allora importante che la vacanza "da soli" venga preparata con cura e soprattutto modulata secondo le esigenze e le età. «Per contenere l'inevitabile ansia da distacco che vivono grandi e piccoli – avverte Cappelluccio – bisogna arrivare alla vacanza in autonomia in maniera graduale e lavorando su un duplice fronte: sia quello della capacità di autogestirsi del bambino sia quello di reggere la separazione». Un buon banco di prova possono essere una o più notti fuori casa già durante l'anno, magari dall'amico del cuore o dagli zii. «In questo modo si può capire se il proprio

## Amici miei

Chi ci arriva prima, chi dopo, ma l'ora X scatta per tutti. Tra i 15 e i 17 anni la richiesta di una vacanza con gli amici arriva puntuale in ogni famiglia. Tappa inevitabile per i figli, fonte di preoccupazione per mamma e papà. Sarà sufficientemente maturo? Dormirà abbastanza? Cosa mangerà? In quali pasticci potrà cacciarsi? Domande frutto dell'innato senso di protezione verso i propri pargoli che stanno entrando a pieno titolo nel mondo adulto. Per questo, dopo aver stabilito poche e semplici regole (da sostituire, possibilmente, alle mille e una raccomandazioni) – suggeriscono gli esperti –, non resta che rinnovare loro tutta la fiducia possibile, incrociare le dita, chiudere gli occhi e permettere che spicchino il volo.

bambino è pronto per un'esperienza più impegnativa», sottolinea l'esperta. A dispetto di ogni possibile precauzione e accurata preparazione è tuttavia possibile che la crisi si verifichi una volta giunti a destinazione: telefonate malinconiche e qualche lacrimuccia sono da mettere in conto ma, per il bene del figlio, vanno affrontate senza panico. «Dopo il primo indispensabile momento consolatorio – consiglia la psicoterapeuta – i genitori devono restituire al figlio la sicurezza che può farcela a vivere bene quella nuova esperienza, sottolineando le cose che più gli piacciono e lo divertono in quella situazione». Sostegni e stimoli ancora più necessari per i bambini più timidi e che faticano ad inserirsi. «Chi ha un'indole meno esuberante e socievole – avverte Cappelluccio – ha ancora più bisogno di fare esperienze del genere e sentire che mamma e papà credono nelle sue capacità». Difficile, a volte doloroso, insegnare ai piccoli a volare è un compito che richiede coraggio e generosità, ma che sa anche riempire di orgoglio e soddisfazione. Grandi e piccini. ■

## Autocontrollo

Campi scuola pensati ad hoc per bambini e adolescenti con diabete. A sostenerli, dal 2000 ad oggi, la Regione Toscana che li organizza con il Centro regionale per il diabete dell'età evolutiva dell'azienda ospedaliera "Meyer", della Asl 6 di Livorno e della 9 di Grosseto. Con l'aiuto di medici, infermieri, psicologi, pediatri, dietisti, preparatori atletici, personale dell'As-



sociazione diabetici, i ragazzi imparano a gestire il diabete e a superare i problemi quotidiani legati a una patologia cronica. Per i più grandi (11-16 e 14-17 anni) i campi sono rivolti ai soli ragazzi, con la presenza di 3-4 partecipanti un po' più grandi che fanno da "diabetico guida". In questo modo i genitori vengono rassicurati sulla capacità del figlio di autogestirsi e il ragazzo sviluppa una maggiore sicurezza di sé. I più piccoli (6-10 anni) partecipano con entrambi i genitori. Durante la vacanza lezioni teoriche si alternano a esercitazioni pratiche affinché ogni ragazzo sia stimolato a compiere da solo i controlli e le terapie necessarie.

**tempi moderni** di Rita Nannelli

## Inno alla gioia

Per gli appassionati di calcio un motivo di gioia, per tutti un tormentone. Se è vero che ogni estate ha il suo (negli ultimi anni i suoi) quello 2014 è gioco-forza planetario: We Are One (Ole Ola), l'inno dei Mondiali 2014, cantato da Pitbull, Jennifer Lopez e dalla cantante brasiliana Claudia Leite, sonorità latine e un testo che

inneggia alla vicinanza tra i popoli. Ha tutta l'aria di "tormentarci" anche fuori dal campo di calcio, la colonna sonora della Naziona-

le italiana Un amore così grande, un classico nella versione dei Negramaro, che risuona nell'ultima sala della mostra La Nazionale tra emozioni e storia. Un secolo di calcio azzurro, all'Auditorium Parco della Musica di Roma. Tra cimeli, trofei, foto, immagini con audio originali e cronache di giornale, ripercorre la storia degli Azzurri in occasione degli 80 anni dalla loro prima vittoria del Campionato del mondo di calcio (aperta fino al 27 luglio; info: [www.auditorium.com](http://www.auditorium.com)).



## Compagni di viaggio

Una passione per gli animali in via d'estinzione, ma un conto in banca che non dà speranze per un (costoso) viaggio nei loro habitat naturali? Oggi realizzare il proprio sogno si può, soprattutto se si è disposti a dare una mano. Tra

vacanza e volontariato, la nuova frontiera del turismo responsabile si chiama "volonturismo" che coniuga l'amore per gli animali con il desiderio di fare del bene a costi contenuti. E se per nutrire un cucciolo di leone o un tigratto, assistere un elefante ferito, coccolare un baby babbuino o prendersi cura delle tartarughe marine non è richiesta alcuna esperienza specifica, per evitare brutte sorprese è sempre meglio affidarsi a strutture competenti ricorrendo al supporto di agenzie di viaggio specializzate in questo tipo di accoglienza turistica.

## Tirate fuori le unghie

Effetto nude per un tocco di classe senza troppo sforzo. Ma anche dégradé con il colore che schiarisce dall'attaccatura alla punta. La nail art targata estate 2014 vede la conferma delle sfumature metal, dal bronzo all'oro, perfette con la pelle abbronzata, e il ritorno ai colori pastello che



di sera lasciano il posto alle tinte più scure, nero compreso. Rosa chiaro, prugna e rosso rosato le colorazioni più modaiole, ma si riconferma lo smalto bianco effetto gesso che diventa glamour se arricchito con pois o piccoli tocchi di colore. Quanto alla lunghezza la scelta è tra unghie squadrate che non vadano oltre il polpastrello o allungamento a mandorla stile Anni Settanta.

**Aumentano gli acquisti di libri sul web e cresce la lettura digitale, grazie all'e-book, pratico ed economico. Anche da portare in spiaggia.**

# Chiave di lettura

72

■ **Jacopo Formaioni**

**S**e ne possono portare dietro a centinaia, per tutti i gusti e per ogni momento e, dopo un periodo di rodaggio, si rivelano comodi, in più non si rovinano. C'è da scommettere che quest'estate sotto il sole o al riparo di un ombrellone se ne vedranno molti di *e-book*, supportati da un *tablet* o da un apposito lettore. Perché, mentre il dibattito tra puristi del cartaceo e *fan* del virtuale va avanti, recenti statistiche dicono che libri ed *e-book* sono destinati a una lunga convivenza.

## E-leggere

Stando alle dichiarazioni dell'Aie (Associazione Italiana Editori), mentre nel nostro Paese le vendite scendono ancora del 6,2 per cento nel 2013, circa 2,3 milioni di libri venduti in meno, e il 57 per cento degli italiani dichiara di non aver mai preso un libro in mano lo scorso anno, gli *e-book* aumentano la loro quota di mercato del 3 per cento, raggiungendo l'8 per cento. Certo non sono cifre da capogiro, ma testimoniano che in Italia la lettura, almeno quella digitale, cresce. Per *l'istat* 14 milioni e 500mila



## Un mare di libri

Che sia di carta o un *e-book*, quali libri porteremo in spiaggia quest'estate? A pochi mesi dalla morte, sembra doveroso rendere omaggio a Gabriel García Márquez, scegliendo tra *Cent'anni di solitudine*, *L'amore ai tempi del colera*, *Cronaca di una morte annunciata* o un altro dei suoi capolavori. Tra le novità *Gli illuminati* di Eleanor Catton, *I giardini dei dissidenti* di Jonathan Lethem, *La nostra gang* di Philip Roth, *Inseguendo un'ombra* di Camilleri o *La magia di un Buongiorno*, selezione dei

*Buongiorno* che da quindici anni il vicedirettore de *La Stampa*, Massimo Gramellini, scrive in fondo alla prima pagina del giornale. Sono trecentosessantacinque, come i giorni di un almanacco: bastano e avanzano per un'estate.

italiani leggono giornali e riviste *on line*, 2 milioni sono abbonati ai formati digitali e più del 50 per cento usa un dispositivo mobile per leggerli. La "digitalizzazione" dell'editoria, già in atto da tempo nei paesi anglosassoni, sta a poco a poco prendendo piede anche in Italia, letteratura compresa. Internet sembra veicolare molto bene la diffusione di libri ed *e-book*: oltre 5 milioni di italiani ne hanno comprato uno via *web*, cartaceo o in formato digitale. E non solo romanzi e libri d'intrattenimento, perché ormai anche i libri scolastici sono venduti via *web* e alcuni si trovano anche in formato digitale. Tutto questo mentre il settore classico è in costante calo, a causa della mancanza di lettori. Sono molte le librerie, grandi e piccole, che hanno chiuso negli ultimi anni, cedendo spesso all'avanzata

## In sospeso

La tradizione partenopea di lasciare nei bar un caffè pagato per chi non poteva permetterselo è entrata anche nelle librerie. E dove se non in Campania? L'iniziativa è nata nella libreria *Ex Libris Cafè* di Polla, a Salerno: chi vuole può lasciare il libro pagato alla cassa, destinato a un ragazzo tra 10 e 18 anni. Tramite un'*e-mail* sarà poi possibile conoscere il nome di chi ha donato e di chi ha ricevuto il libro. L'idea è mirata a invogliare i più giovani a leggere, ma si è poi diffusa in molte altre librerie d'Italia. Come nel caso della piccola libreria milanese *Il mio libro*, dove a dare il via al tutto è stato un cliente, che per primo ha lasciato in cassa *David Golder* di Irène Némirovsky. La titolare ha poi donato il libro a chi era interessato e così la catena è cominciata. Cercando l'*hashtag* #librosospeso ci si può rendere conto di quanto il fenomeno sia diffuso e di quante librerie abbiano aderito. Oppure provate a chiedere se c'è qualcosa "in sospeso".

**Torna in Coop il servizio di prenotazione dei libri di testo scolastici, con la novità dell'usato. Allora tutti in lista!**

Anche quest'anno in Coop libri scolastici nel carrello di soci e clienti. Fin dall'inizio, nel 2001, il servizio di prenotazione dei libri di testo scolastici nelle Coop ha riscosso un gran numero di adesioni: oltre 35mila tra soci e clienti vi si rivolgono ogni anno per testi di scuole medie e superiori. Praticando uno sconto del 15 per cento per i soci e del 10 per cento per i clienti, Unicoop Tirreno permette di prenotare i libri in tutti i punti vendita, dagli Iper agli InCoop, o direttamente sul sito [testiscolastici.unicooptirreno.com](http://testiscolastici.unicooptirreno.com). Quest'anno il servizio sarà attivo **dal 5 giugno al 31 ottobre** e porterà con sé l'importante novità dell'usato. I testi dell'anno precedente, purché in buono stato, potranno essere consegnati in alcuni punti vendita toscani (Avenza, Viareggio, Ipercoop Livorno, Cecina, Piombino, Portoferraio, Follonica, Grosseto, Orbetello), ottenendo in cambio un buono sconto pari al 30 per cento del prezzo di copertina dell'anno passato. I libri usati saranno poi rivenduti con il 40 per cento di sconto sul costo di copertina dell'anno in corso e potranno essere prenotati *on line* o nei punti vendita toscani dov'è attivo il servizio. I libri usati saranno consegnati in base alla loro disponibilità, mentre quelli nuovi **dalla fine d'agosto fino al 30 novembre**. La scuola è appena finita, ma forse è meglio non aspettare troppo. Dopo tutto a chi non piace risparmiare un po'?

dell'e-commerce: siti come *Amazon*, *Bookshop* e dei singoli editori offrono servizi competitivi, con sconti, promozioni e una "biblioteca" di migliaia di titoli che vengono spediti direttamente a casa. *L'on line* è visto di buon occhio dai piccoli e medi editori, che riescono così ad avere maggiore visibilità e rimanere sugli "scaffali" per molto più tempo. Nelle librerie, invece, hanno spesso la meglio i principali *best seller* del momento che relegano gli altri alle seconde e terze file. Intanto il numero dei titoli disponibili *on line* cresce costantemente: oltre 63mila in più nel 2011, altrettanti nel 2012 e 40 mila nel 2013. Un incremento notevole, che fa intuire dove stiamo andando e, forse, come leggeremo. ■

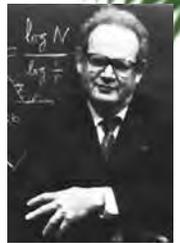
## Frattali e quali

Una prova che la natura è anche *esprit de géométrie*, cioè matematica? I frattali, oggetti che ci appaiono con le stesse caratteristiche a prescindere dalla risoluzione con la quale li osserviamo – proprietà questa nota come invarianza di scala –, dalle nubi agli alberi, ai fiocchi di neve, ma anche arte e musica. È Benoit Mandelbrot, matematico polacco naturalizzato francese, il padre fondatore della geometria frattale (dal latino *fractus*, spezzato), partendo dall'osservazione che quella euclidea non era adatta allo studio e alla

**In natura, arte, musica, che sia piccolo o grande non cambia. L'oggetto geometrico, dalle dimensioni non intere e dalla proprietà di riprodurre l'ente di partenza a ogni scala, di nome frattale.**

descrizione delle forme irregolari della natura. Contrariamente a Galileo Galilei che pensava che "il libro della natura è scritto in lingua matematica ed i suoi caratteri sono triangoli, cerchi ed altre figure geometriche", Mandelbrot, a più di tre secoli di distanza, scrive che "la geometria euclidea è incapace di

descrivere la natura nella sua complessità, in quanto si limita a descrivere tutto ciò che è regolare. Le montagne non sono dei con, le nuvole non sono delle sfere, le coste non sono dei cerchi ma sono oggetti molto più complessi". Mandelbrot introduce così un nuovo linguaggio che – come la meccanica quantistica e la teoria della relatività – non è legato all'immediata comprensione da parte dell'uomo dei fenomeni che lo circondano. I frattali, infatti, non si prestano, come linee, cerchi e triangoli, all'osservazione diretta; sono algoritmi (procedimento che risolve un determinato problema attraverso un numero ordinato di passaggi) che possono essere trasformati in forme e strutture solo con l'aiuto del computer. Come al cinema, dove interi paesaggi virtuali vengono concepiti usando questa tecnica: una pratica di costruzione computerizzata basata sul ripetersi all'infinito dello stesso motivo su una scala sempre più ridotta, che consente a un frattale, contrariamente a altre figure geometriche, di arricchirsi di nuovi particolari anziché perdere il dettaglio quando viene ingrandito. Uno dei frattali visivi biomorfi più riusciti, cioè simili a oggetti presenti in natura, è la foglia di felce. Altrettanto gradevole la loro rappresentazione sonora, in cui la durata e l'altezza di una nota vengono scelte con lo stesso criterio con cui è selezionato il colore nella grafica. In sostanza una melodia fatta di alcuni motivi ricorrenti rivelatori di un ordine nel disordine. E alcuni fisici dell'atmosfera più all'avanguardia hanno presentato all'*Agenzia Spaziale Europea* una ricerca che studia anche l'intensità della pioggia attraverso la geometria dei frattali. Le vie dell'ente "spezzato" sembrano davvero infinite. ■



**Benoit Mandelbrot**

Come si conciliano grandi opere e tutela dei beni culturali, come si salvano e valorizzano reperti e siti. In due parole: archeologia preventiva.

# Via scavo

74

■ **Cinzia Murolo**

**P**revenire è meglio che curare, anche nella ricerca archeologica, soprattutto in un Paese come l'Italia dove basta "fare un buco" nel terreno per vedere emergere i resti di antiche vestigia. Che fare allora in caso di piccole e grandi opere, come fondazioni, lavori stradali, rete idrica per evitare di distruggere qualche pezzo da novanta?

## Corsia d'emergenza

Fino a qualche anno fa si ricorreva all'archeologia cosiddetta d'emergenza: prima si apre il cantiere, se poi si "inciampa" in qualche struttura antica solo allora si richiede l'intervento della Soprintendenza che invierà l'archeologo per lavorare in cantiere in regime appunto d'emergenza. Così, senz'alcuna programmazione, i problemi sono



in agguato per le ditte appaltatrici e per l'archeologo che in poco tempo deve fare un gran lavoro, spesso sotto la pressione di un cantiere preoccupato per possibile fermo lavori. Tutta un'altra storia l'archeologia preventiva. La nuova normativa, detta comunemente "codice appalti" (D.Lgs. 163/2006 con integrazione circolare 10/2012 della Direzione Generale Antichità) prevede, infatti, all'art.95 che già in sede di progetto preliminare sia valutato l'impatto di opere pubbliche sul patrimonio archeologico. A questo punto l'ente che finanzia il cantiere deve allegare al progetto gli esiti di varie indagini, geologiche, archeologiche, e delle ricognizioni di superficie. Se il Soprintendente riscontra un possibile interesse archeologico attiva una prima fase con esecuzione di carotaggi, prospezioni geofisiche e geochimiche e saggi con campionatura dell'area interessata dai lavori. In seconda battuta potrà indicare di eseguire scavi anche estesi.

## Misure di prevenzione

È grazie a queste norme che, in occasione di opere pubbliche, si è potuto recuperare siti archeologici che solo pochi anni fa sarebbero andati irrimediabilmente distrutti. Come nel 1998, quando, durante i lavori della stazione ferroviaria di Pisa-San Rossore, furono rinvenute nel fango una trentina di navi di epoca romana con il loro carico: una vera e propria Pompei del mare. E i risultati eccezionali di questo lavoro prenderanno forma nel *Museo delle navi antiche di Pisa* che avrà sede nel complesso degli Arsenali Medicei. Un altro esempio? La realizzazione della linea ferroviaria ad alta ve-

## Cantiere aperto

*Che cosa ha a che fare una rete fognaria con una mostra archeologica?*



*Il rinvenimento di una sepoltura durante gli scavi per la rete fognaria di Baratti.*

Quando due anni fa Asa SpA di Livorno, su incarico del Comune di Piombino, intraprese i lavori per l'adeguamento del sistema di scarico fognario nella frazione di Baratti, fu subito chiara la delicatezza dell'intervento in un contesto ad alto rischio archeologico. Le trincee avrebbero, infatti, attraversato l'antica città etrusca e poi romana di

Populonia. Ma, grazie alla collaborazione tra Asa e la Soprintendenza per i Beni Archeologici della Toscana, che ha affiancato al cantiere archeologi professionisti (*Studio Hera*), è stato possibile scavare e documentare 19 rinvenimenti, fra cui 15 sepolture databili tra l'VIII secolo a.C. e il V secolo d.C., 8 delle quali in esposizione al *Museo archeologico del Territorio di Populonia* a Piombino (LI). La mostra *Archeologia in cantiere* è visitabile fino al 6 luglio.

**Info e prenotazioni:** 0565226445  
www.parchivaldicornia.it

locità (Tav) Torino-Milano-Napoli. Nel corso delle indagini preliminari sono stati individuati e scavati oltre 300 siti archeologici, 50 dei quali di elevato valore scientifico. Come anche i lavori sulla A3 Salerno-Reggio Calabria, che hanno portato al recupero di 165 siti, 15 dei quali di grande pregio.

## Alla scoperta

La messa in opera della linea C della metropolitana di Roma ha permesso, invece, di indagare settori dell'antica città che erano intoccabili, come Piazza Venezia. E ancora, i reperti raccolti durante gli scavi delle nuove stazioni della linea 1 della metropolitana di Napoli sono oggi sotto gli occhi di tutti alla fermata *Museo*. Del resto – afferma **Andrea Pessina**, soprintendente per i Beni Archeologici della Toscana – il crescente *deficit* di risorse finanziarie rende oggi l'operazione di tutela dei nostri beni culturali sempre più difficile. In questo senso l'attività di ricerca archeologica connessa alle grandi e piccole opere pubbliche che, teniamo a precisare, nei metodi non è dissimile dalla ricerca tradizionale, diventa una valida opportunità sia per le Soprintendenze che per i tanti giovani archeologi che operano da professionisti privati». Un nuovo rapporto tra grandi opere pubbliche e archeologia che ha trasformato un'imposizione in opportunità di sviluppo, e il ritrovamento archeologico casuale in occasione di studio e di valorizzazione del territorio, nonché di lavoro per tanti giovani specialisti nel settore. Il che completa l'opera... ■

## Studi archeologici

D'Andrea A., Guermandi M.P. (a cura di) **Strumenti per l'archeologia preventiva: esperienze, normative, tecnologie**, Budapest 2008 (scaricabile all'indirizzo web: [http://culturalinformatics.org.uk/sites/culturalinformatics.org.uk/files/andrea\\_guermandi.pdf](http://culturalinformatics.org.uk/sites/culturalinformatics.org.uk/files/andrea_guermandi.pdf))

Egidi R., Filippi F. e Martone S. (a cura di), **Archeologia e infrastrutture. Il tracciato fondamentale della linea C della metropolitana di Roma: prime indagini archeologiche**, Olschki, Firenze 2011

Serra M., D'Agostino S. (a cura di), **Archeologia preventiva. Manuale per gli operatori**, Agenzia Magna Grecia, 2010

# Soli al mondo

**N**ata in Etiopia nel 1941, Augusta Castronovo arriva in Italia due anni dopo come tanti altri connazionali costretti a rimpatriare. Stabilitasi in Piemonte, non ha mai dimenticato la sua terra natale alla quale è oggi legata a doppio filo in qualità di presidente dell'Associazione *Il Sogno di Tsige* ([www.ilsogno-ditsige.it](http://www.ilsogno-ditsige.it)) che si occupa degli anziani etiopi rimasti soli.



**Poveri e senza nessuno, gli anziani etiopi che un'italiana nata nel corno d'Africa aiuta contribuendo a Il Sogno di Tsige.**



**Come nasce l'Associazione?**

«Nel 1997 ho voluto vedere i luoghi dove sono nata: in Etiopia ho ritrovato le mie origini ma anche un Paese poverissimo. Nel 2005 mi ha cercato Tsige, donna etiopica di grande cultura e carisma che, tornata nel suo paese dopo un lungo esilio, aveva voglia di fare qualcosa per la sua gente. Nella sua città natale, Adwa, ad avere maggior

bisogno erano gli anziani rimasti soli a causa della guerra e dell'*aids*. Da allora la aiuto in questo progetto».

**Cosa fate laggiù?**

«Vendendo quello che aveva, Tsige ha costruito una casa per anziani che può ospitare 30 uomini e 30 donne e può contare su alcuni terreni agricoli che vengono coltivati anche dagli stessi ospiti. Attualmente la struttura è occupata da circa una ventina di anziani, ma quelli seguiti in assistenza domiciliare sono 140. In questo modo, aiutando loro, si aiuta indirettamente anche le loro famiglie. Da qualche anno abbiamo aperto ai bambini per i quali organizziamo la scuola dai 4 agli 8 anni in modo da tenerli lontano dalla strada prima che vengano ammessi all'istruzione pubblica».

**Come vi finanziate?**

«Con il 5 per mille, i contributi per l'istruzione dei bambini e la campagna *Adotta un anziano non autosufficiente* che costa circa 250 euro l'anno. Alcuni progetti sono stati finanziati dalla Regione Piemonte, altri dalla Provincia di Torino. Organizziamo poi piccoli eventi benefici. Adesso stiamo raccogliendo fondi per ricostruire il ponticello che conduce al pozzo e che è andato distrutto a causa delle piogge».

**Una cosa bella e una difficoltà legate all'Etiopia.**

«La sorpresa più gradita è stato scoprire che l'Italia e gli italiani non sono visti con rancore nonostante la guerra. Le difficoltà maggiori sono legate alla comunicazione linguistica».

**Un sogno nel cassetto?**

«Che la casa per anziani diventi autosufficiente e possa avere un futuro del tutto autonomo». ■

Sceneggiatore, da *Il commissario Montalbano* a *Il capitale umano* di Virzì, come regista mette al centro la famiglia contemporanea, sfasciata e senza certezze. Vedere *Noi 4* di Francesco Bruni per credere.

## 76 Veniamo a **Noi 4**

■ **Maria Antonietta Schiavina**

Il 13 giugno 2013 è una giornata qualsiasi, ma diversa da tutte le altre perché Giacomo, il figlio più piccolo di Ettore e Lara, ha gli orali degli esami di terza media. Se fosse un'altra famiglia, questa sarebbe l'occasione per stare tutti insieme a incoraggiare e sostenere il ragazzino. Non è però il caso dei nostri quattro, perché il padre e la madre di Giacomo e sua sorella Emma, ventenne, insieme non riescono a stare. E, come se non bastasse, in quel particolare giorno, oltre alle tensioni familiari, ognuno di loro dovrà affrontare una piccola, grande sfida personale. Il tutto nella cornice di una Roma soffocante, sotto il sole di una giornata d'inizio estate. È questa la storia divertente, a tratti anche commovente di *Noi 4*, il secondo film (dopo *Scialla!*) di cui ha firmato la regia **Francesco Bruni**, classe 1961 – romano di nascita, ma cresciuto a Livorno, città d'origine della madre –, sposato, due figli adolescenti e sceneggiatore, oltre che della fortunata serie de *Il commissario Montalbano*, di molti film di successo, fra cui quelli di Paolo Virzì, *La bella vita* fino al recente *Il capitale umano*.

≡ *Noi 4*, come *Scialla!*, descrive una famiglia borghese, progressista e metropolitana. Perché questa scelta?

«Si tratta di un tipo di famiglia non abbastanza rappresentata nel cinema italiano di oggi e volevo raccontarla ancora una volta dal mio punto di vista».

≡ Nei ritratti dei personaggi evita di inserire un giudizio etico o morale, lasciandolo allo spettatore.

«Come scrittore ho assimilato la lezione di Furio Scarpelli e Suso Cecchi D'Amico, grandi sceneggiatori, che cercavano di trovare il positivo nei personaggi negativi e viceversa. Quindi i protagonisti dei miei film escono sfaccettati, complessi, anche contraddittori. Non solo in sé, ma con cambiamenti che si esprimono in base a chi si trovano di fronte. Nel caso di *Noi 4* volevo esplorare il territorio della famiglia contemporanea e dei suoi componenti mostrata dalla Tv e dalla pubblicità in maniera poco aggiornata, per raccontare storie comuni come quelle che incontro ogni giorno. Senza dare giudizi».

≡ La storia è ambientata in una Roma caotica d'inizio estate.

«Una città che ho voluto far vedere come la vivo io. Con la fatica di confrontarsi con un luogo che regala la grande bellezza ma anche la grande bruttezza, tra meraviglie e stress. Una dimensione, secondo me, poco raccontata. Ma la mia storia potrebbe svolgersi anche in un'altra città, perché il caos ormai è dovunque».

≡ Il finale del film, però, non lascia intendere quale sarà il destino della famiglia.

«Una scelta voluta, per lasciare al pubblico la possibilità



di dare una sua interpretazione sulla sorte dei personaggi, anche se io ho un'idea precisa su quello che avverrà dopo».



Il Pierino della situazione è sempre un padre un po' sballato, capace di dare amore ma non certezze. Lo era in *Scialla!* e lo è in *Noi 4* Ettore, affidato al bravo Fabrizio Gifuni. Perché s'ispira sempre a uomini immaturi?

«Li incontro ogni giorno, per la strada, negli uffici, fra gli amici...Sto parlando dei maschi italiani – degli altri so poco – che stanno vivendo un momento d'infantilismo e grande immaturità. Questo non li fa essere per i figli un esempio di serietà e compostezza, ma soprattutto non gli permette di assumersi la proprie responsabilità».

Che padre è Francesco Bruni?

«Per un certo periodo sono stato un padre debole, anche se poi ho cercato di recuperare. Quando si stabilisce un rapporto troppo paritetico, è difficile modificarlo e i padri che continuano a comportarsi da ragazzini non sono quelli di cui hanno bisogno i figli, che cercano qualcuno anche da temere, una persona a cui dimostrare che sono in gamba».

Quella del film è una famiglia sfasciata, caotica, ma che in fondo si ama. Il suo è un monito per le coppie separate, che continuano a litigare a discapito dei figli?

«Volevo lasciare un sentimento positivo e comunque d'amore, che anche in una coppia separata dovrebbe continuare a esistere. Non si possono rinnegare i sentimenti e soprattutto non si deve smettere di essere genitori, anche se poi un nucleo familiare, per vari motivi, non si ricompone in senso tradizionale».

Ha in programma di girare un altro film?

«Ho già un'idea, di cui ancora non voglio parlare. È certo che racconterò il mondo che frequento, perché non riesco mai a descrivere ciò che non vedo, mondi che mi sono lontani, che non mi appartengono». ■

# Lingua sciolta

Rinfrescare o migliorare il proprio inglese? Alcuni ragazzi italiani che risiedono all'estero per studio o lavoro hanno avuto una buona idea, l'hanno formalizzata in un progetto commerciale e pedagogico e poi concretizzata in una vera e propria *startup* che è riuscita a far parlare molto di sé: è *Fluentify* [[www.fluentify.com](http://www.fluentify.com)], una piattaforma *on line* per rendere fluente il proprio inglese parlandolo in video-conferenza con dei *tutor* madrelingua dislocati in varie parti del mondo. Il sito funziona come un *marketplace*, mediando tra l'offerta formativa dei *tutor* – che vengono prima selezionati e testati dal sito per accertarne la qualità – e la richiesta degli studenti. Il prezzo delle lezioni, che di solito durano mezz'ora, è deciso dai singoli *tutor* a partire da un minimo di 7 euro a lezione (ma spesso la prima è offerta al prezzo promozionale di 1 euro), e si può pagare mediante *PayPal* e le più comuni carte di credito. L'aspetto interessante è che il tutto funziona "a consumo": si pagano le singole lezioni via via che queste avvengono, e non c'è dunque bisogno di impegnarsi in corsi di lunga durata o in opzioni d'acquisto di pacchetti complessi e costosi. Il sito dà molta importanza alla diversificazione dei *tutor* in base alla loro provenienza geografica, al loro accento, alla loro storia professionale e alle loro competenze e, dall'altro lato, agli strumenti offerti agli utenti nella scelta del *tutor* più adatto alle esigenze del caso. L'iscrizione è semplice, basta fornire i propri dati e specificare i propri interessi. A quel punto si avrà accesso al catalogo dei *tutor*, vederne i profili, saggiarne le capacità attraverso dei video esemplificativi. Quando se ne troverà uno di gradimento sarà sufficiente prenotare una lezione e al giorno e orario convenuto farsi trovare *on line* con la *webcam* accesa. Alla fine della lezione sarà possibile dare un voto al *tutor*, e questo voto tornerà poi utile agli altri utenti nella scelta dell'insegnante più adatto. ■

## Sos tata

Finita la scuola, molte famiglie sprovviste di nonni, zii o altri parenti disponibili potrebbero trovarsi nella necessità di rivolgersi a tate, *baby sitter*, ragazze alla pari, che badino ai figli quando i genitori sono al lavoro o sono via per una piccola vacanza di coppia. Se il passaparola di amici non vi aiuta a trovarne di affidabili, il sito *Oltretata* [[www.oltretata.it](http://www.oltretata.it)] potrebbe fare al caso vostro. Un motore di ricerca che con un amplissimo *database* di educatrici: potete vederne foto, profilo, *curriculum*, passate esperienze, ed eventualmente contattarle e intervistarle, fino a trovare quella più adatta. Per sfogliare il catalogo delle educatrici non si paga nulla, è sufficiente iscriversi al sito, mentre per procedere oltre bisogna abbonarsi. Tutto molto trasparente, tariffe tutt'altro che esose.



# Energia **vitale**

**Quella corporea della stella della danza Roberto Bolle e quella elettrica di Eni, nello spot in cui si "ripensa l'energia".**

**N**on si è visto molto (solo pochi passaggi in aprile), ma in compenso se ne è parlato parecchio. Mi riferisco allo spot di *Eni*, che vede come *testimonial*-protagonista Roberto Bolle, *étoile* della danza (come si dice, ma vedremo che quest'epiteto ha un senso nello spot) e divo ormai di fama mondiale. Ma perché *Eni* ha scelto proprio Bolle come *testimonial*? Per almeno due motivi, uno più estrinseco e uno che, almeno nelle intenzioni, vuole essere più collegato a una naturale affinità tra il concetto fondamentale espresso dal brand di *Eni* e l'attività dell'astro della danza. Partiamo dal primo. *Eni* è sponsor della stagione della Scala, dove il danzatore ha svolto la sua carriera artistica a partire da quando è entrato a far parte della scuola del grande teatro milanese all'età di 11 anni (ed è lì che lo spot è stato presentato). Inoltre *Eni* è da tempo sponsor di molte attività nel campo dell'arte e della cultura e, a detta dell'amministratore delegato Paolo Scaroni, queste sono il modo migliore per proporre l'immagine di *Eni*. È per questo che sono stati scelti per la realizzazione dello spot anche altri due artisti di grande valore e prestigio. Uno è Fabrizio Ferri, nome celebre nel campo della fotografia di moda e compagno, per molti anni, di Alessandra Ferri, una danzatrice con cui Bolle ha a lungo la-

vorato (Bolle stesso lo ha voluto come regista dello spot). L'altro è Toni Servillo, divenuto celebre, se mai ce ne fosse stato bisogno, per essere il protagonista de *La grande bellezza*, il quale nello spot presta la sua voce fuori campo. Ma veniamo al secondo motivo. *Eni* è un'azienda (forse sarebbe meglio dire un'istituzione) che da sempre tra le sue attività principali vede i carburanti e, oggi soprattutto, l'energia. Per questo la campagna, che comprende per ora due spot di diversa lunghezza, ha come titolo *Rethink Energy*. In che modo dunque ripensarla? Ci ha pensato il regista, che la legge sotto la forma dell'energia, cinetica ed estetica al tempo stesso, sprigionata dal corpo di Bolle, che volteggia nell'aria compiendo una serie di figure eleganti e mozzafiato. Non a caso per le figurazioni più acrobatiche e meno attinenti al repertorio classico è stato usato il tappeto elastico, che ha permesso di proiettare il corpo dell'artista in uno spazio che lo spot si sforza di presentare come non terrestre, ma appunto celeste e cosmico: lo sfondo è quello nero di un firmamento in cui c'è una sola stella, Bolle, volteggiante con il suo corpo reso perfetto da dieci ore giornaliere (dicono) di esercizio, come fosse il nastro fluttuante di un'aurora boreale. E alla dimensione cosmica allude anche l'immagine finale che si viene a formare del cane a sei zampe di *Eni*, quasi fosse fatto di polvere di stelle. Potenza di una metafora, che poggia su una similitudine (più che altro verbale) tra energia elettrica (*Eni*) ed energia corporea (Bolle). ■



tele obiettivo di Beatrice Ramazzotti

## Spirito **critico**

Prima o poi succede. E spesso anche più volte al giorno. Amici, parenti, colleghi di lavoro ti chiedono se l'altra sera hai visto Crozza. Crozza a Ballarò, Crozza su La7, Crozza che canta, Crozza che imita Renzi, Crozza che fa Montezemo-

lo, la Merkel, il comandante della Concordia, Beppe Grillo, Bersani... E se tu, non solo non l'hai visto, ma hai volutamente evitato di vederlo vieni estromesso dalla conversazione, mentre gli altri si lanciano nelle imitazioni delle imitazioni di Crozza, spezzoni di frasi e canzoni, parodie e gran risate. E tu attendi

la fine del calvario. Perché Maurizio Crozza è un professionista e all'inizio lo apprezzavi, ma poi ha attecchito ovunque, la sua comicità ha ottenuto una specie di monopolio e se qualcuno lo attacca parte un fuoco di difesa che non fa prigionieri. E questo più che ridere, ti inquieta. Ma guai a dirlo.



# LIBRI DI TESTO ALLA COOP



## LIBRI NUOVI

PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

NOVITÀ 2014

## LIBRI USATI

SCONTO  
**15%**

SUL PREZZO  
DI COPERTINA

PER I NON SOCI

SCONTO  
**10%**

SUL PREZZO  
DI COPERTINA

SCONTO  
**40%**  
SECONDO DISPONIBILITÀ

SUL PREZZO  
DI COPERTINA 2014



## VENDICI I TUOI LIBRI USATI

### SE SONO IN BUONE CONDIZIONI!

- 1 Controlla su [testiscolastici.unicooptirreno.com](http://testiscolastici.unicooptirreno.com) l'elenco dei libri per le scuole medie inferiori e superiori che possiamo acquistare da te<sup>1</sup>.
- 2 Portali dal **5 GIUGNO AL 5 SETTEMBRE**, dal martedì al venerdì (dalle 15,00 alle 18,00), in uno dei punti abilitati<sup>2</sup>.
- 3 Se il libro verrà accettato dal nostro personale<sup>3</sup> riceverai un **buono del valore 30% del prezzo di copertina** che potrai spendere fino al 31 dicembre 2014.

<sup>1</sup> Visita il sito [testiscolastici.unicooptirreno.com](http://testiscolastici.unicooptirreno.com) per verificare l'elenco dei libri usati che Unicoop Tirreno può acquistare da te e per consultare il regolamento con i criteri di ritirabilità.

<sup>2</sup> **Avenza, Viareggio, Ipercoop Livorno, Cecina, Piombino - Via Gori (dalle 15,30 alle 18,30), Portoferraio, Follonica, Grosseto - Via Inghilterra, Orbetello.**

<sup>3</sup> L'accettazione dei libri è soggetta al giudizio insindacabile del nostro personale.  
REGOLAMENTO COMPLETO SUL SITO [testiscolastici.unicooptirreno.com](http://testiscolastici.unicooptirreno.com)

## PRENOTA

**DAL 5 GIUGNO AL 31 OTTOBRE**

puoi prenotare i tuoi libri (nuovi e usati)  
per le scuole medie inferiori e medie superiori direttamente

**ON LINE SUL SITO**

**[testiscolastici.unicooptirreno.com](http://testiscolastici.unicooptirreno.com)**

oppure **PRESSO IL PUNTO VENDITA\***.

\*In Toscana per i libri nuovi e usati, nel Lazio e in Campania solo per i libri nuovi.

Dopo il 30 novembre, gli ordini relativi a testi eventualmente non pervenuti sono da considerare annullati.

Unicoop Tirreno non potrà essere ritenuta responsabile della mancata evasione delle prenotazioni causata da insufficienti ristampe da parte degli editori o da disservizi degli stessi.



# LA CONVENIENZA A

OGNI QUINDICI GIORNI TANTISSIMI

RISERVATO AI SOCI

OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA  

## DALL'1 AL 15 GIUGNO.

CONIGLIO INTERO  
FATTORIE NATURA

**PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 6,20 €

**4,34€**

al kg

MASSIMO  
5 CONF.  
PER OGNI CARTA

**SCONTO  
30%  
ALLA CASSA**



LATTE UHT BONTÀ LEGGERA  
GRANAROLO

parzialmente scremato - 1 litro x 6

**PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO**

**4,20€**

0,70 € al litro

MASSIMO  
6 CONF.  
PER OGNI CARTA



CAFFÈ LAVAZZA  
QUALITÀ ROSSA

250 g x 4

**PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO**

**6,59€**

MASSIMO  
6 CONF.  
PER OGNI CARTA



CILIEGIE  
2 kg

**PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO**

**SCONTO  
40%**

MASSIMO  
10 CONF.  
PER OGNI CARTA



GELATO SIVIERO MARIA  
gusti assortiti - 500 g

**PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO**

**2,49€**

4,98 € al kg

MASSIMO  
8 PEZZI  
PER OGNI CARTA  
TRA I VARI GUSTI



BIRRA MORETTI  
33 cl x 6

**PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO**

**2,50€**

1,26 € al litro

MASSIMO  
4 CONF.  
PER OGNI CARTA



LA PASTORELLA DELL'AMIATA  
CASEIFICIO DELL'AMIATA  
600 g

**PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 7,50 €

**4,50€**

7,50 € al kg

MASSIMO  
6 PEZZI  
PER OGNI CARTA

**SCONTO  
40%**



OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA  
ITALIANO RANIERI  
3 litri

**PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 21,38 €

**10,69€**

3,56 € al litro

**SCONTO  
50%**

MASSIMO  
5 PEZZI  
PER OGNI CARTA



REMOLE TOSCANA IGT  
FRESCOBALDI  
bianco/rosso - 75 cl

**PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO**

**2,90 €**

3,87 € al litro

MASSIMO  
6 PEZZI  
PER OGNI CARTA  
TRA I DUE TIPI



# A MISURA DI SOCIO

I PRODOTTI IN OFFERTA SPECIALE

UNICOOP TIRRENO



coop ipercoop DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO

DAL 16 AL 30 GIUGNO.

SUINO BISTECCHES + COSTINE  
confezione risparmio

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

Anziiché 6,90 €

**4,83€**

al kg

SCONTO  
30%  
ALLA CASSA

MASSIMO  
5 CONF.  
PER OGNI CARTA



PRODOTTO  
ITALIANO



MORTADELLA SUPREMA  
FIORUCCI

100% carne suina - 760 g

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

**3,30€**

4,34 € al kg

MASSIMO  
6 PEZZI  
PER OGNI CARTA



BIRRA BECK'S

33 cl x 12

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

**5,99€**

1,51 € al litro

MASSIMO  
6 CONF.  
PER OGNI CARTA



ALBICOCCHES

2 kg

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

SCONTO  
40%

MASSIMO  
10 CONF.  
PER OGNI CARTA



GELATO CARTE D'OR ALGIDA

gusti assortiti - 600 g

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

**1,99€**

3,32 € al kg

MASSIMO  
6 PEZZI  
PER OGNI CARTA  
TRA I VARI GUSTI



DAMA LA CACCIATORA

Montepulciano d'Abruzzo DOC/  
Nero d'Avola IGT/  
Trebiano d'Abruzzo DOC - 5 litri

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

**6,95€**

1,39 € al litro

MASSIMO  
6 PEZZI  
PER OGNI CARTA  
TRA I VARI TIPI



MOZZARELLA FIORDILATTE  
VALLELATTA GALBANI

200 g x 4

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

Anziiché 7,80 €

**4,68€**

5,85 € al kg

SCONTO  
40%

MASSIMO  
6 CONF.  
PER OGNI CARTA



CONDIMENTO PER  
RISO FREDDO NERI

vegetale - 540 g

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

Anziiché 3,98 €

**1,99€**

3,69 € al kg

classico - 520 g

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

Anziiché 3,98 €

**1,99€**

3,83 € al kg

MASSIMO  
6 PEZZI  
PER OGNI CARTA  
TRA I DUE TIPI



DASH ACTILIFT LAVATRICE

color/regular

liquido - 84 lavaggi - 2,940 litri x 2

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

**9,50€**

1,62 € al litro

polvere - 83 misurini  
5,395 kg

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

**9,50€**

1,76 € al kg

MASSIMO  
4 PEZZI  
PER OGNI CARTA  
TRA I VARI TIPI





# LE OFFERTE CON I PUNTI

PUNTI COLLEZIONAMENTO SE LI SPENDI COSÌ VALGONO DI PIÙ.

(ES. SE SONO RICHIESTI 100 PUNTI AVRAI UNO SCONTO DI 1,50 € ANZICHÉ DI 1 €.)

RISERVATO AI SOCI UNICOOP TIRRENO

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

## DALL'1 AL 30 GIUGNO.

LINEA PADELLE BALLARINI  
svasata alta/vasata bassa - Ø 36 cm

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**19,00€**

+ 400 PUNTI

OPPURE  
**25,00€**

svasata alta/vasata bassa  
Ø 32 cm

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**16,00€**

+ 400 PUNTI

OPPURE  
**22,00€**

La qualità della strumentazione  
professionale da oggi a casa tua!



SMARTPHONE LG  
Mod. P710 L7 II

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**109,00€**

+ 1300 PUNTI

OPPURE  
**128,50€**

Sistema Operativo Android 4.1  
Processore Dual Core 1 GHz  
Rete UMTS Quadriband  
Display 4.3" Touch  
Connettività Bluetooth 3.0, Wi-Fi, NFC  
HSDPA 7.2 Mbps  
Memoria 4GB incluso Sistema Operativo  
Slot Micro SD fino a 32 GB  
Fotocamera frontale/Fotocamera  
posteriore da 8 Megapixel con led flash  
GPS Integrato



svasata alta/vasata bassa  
Ø 28 cm

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**15,00€**

+ 300 PUNTI

OPPURE  
**19,50€**

svasata alta/vasata bassa  
Ø 24 cm

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**12,00€**

+ 300 PUNTI

OPPURE  
**16,50€**

BICI PIEGHEVOLE UNISEX 20"  
Mod. GRAZIELLA DENVER 2720G  
telaio in acciaio - monovelocità

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**89,50€**

+ 600 PUNTI

OPPURE  
**98,50€**



POLO MEZZA MANICA UOMO  
LACOSTE  
colori assortiti

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**44,50€**

+ 1000 PUNTI

OPPURE  
**59,50€**



SET COMPLETO LETTO

UN ESEMPIO: matrimoniale - COMPOSTO DA:

2 sotto con angoli 180 x 195 cm + 2 sopra 240 x 280 cm + 4 federe

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**30,00€**

+ 600 PUNTI

OPPURE  
**39,00€**



FANTASMINO IN JERSEY  
TACCHINI/KAPPA/DIADORA  
colori assortiti

**3 CONFEZIONI**

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**2,65€**

+ 150 PUNTI

OPPURE  
**4,90€**



QUESTO PRODOTTO  
NON È DISPONIBILE  
NEI PUNTI VENDITA

QUESTO PRODOTTO  
NON È DISPONIBILE  
NEI PUNTI VENDITA



# SOLO PER TE

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

Per conoscere tutti i premi:  
[www.catalogosoci.unicooptirreno.com](http://www.catalogosoci.unicooptirreno.com)



MIRABILANDIA

## Mirabilandia, nel cuore del divertimento!

Straordinarie attrazioni ed imperdibili show per tutta la famiglia. Mirabilandia è la scelta ideale per visitatori di ogni età, dai più piccoli a coloro che amano le emozioni estreme.

In estate l'offerta di Mirabilandia è resa ancora più straordinaria da Mirabeach, un vero e proprio angolo di Caraibi, un parco acquatico con una laguna cristallina costellata da rinfrescanti giochi d'acqua e fantastici scivoli. E non mancano una distesa di sabbia bianca finissima ed ombrelloni per abbinare relax e tintarella alle tue emozioni acquatiche!

Ingresso Mirabilandia  
per 2 giorni consecutivi



**1.500**  
punti

SPENDI

Buono valido per il ritiro gratuito di 1 biglietto di ingresso individuale al Parco di Mirabilandia per la stagione 2014 o 2015. Il buono non è abbinabile o cumulabile con altre promozioni o convenzioni. Il biglietto è valido per l'accesso al parco per due giorni consecutivi (promozione "Il giorno dopo entri gratis!").

Ricorda di verificare il regolamento della promozione "Il giorno dopo entri gratis" all'ingresso. Il biglietto non include l'ingresso a Phobia e all'area Mirabeach.

I bambini di statura inferiore a 100 cm entrano GRATIS.

Ingresso  
Mirabilandia+Mirabeach



**2.500**  
punti

SPENDI

Buono valido per il ritiro gratuito di 1 biglietto di ingresso individuale al Parco di Mirabilandia e di 1 biglietto di ingresso individuale a Mirabeach per la stagione 2014 o 2015. I buoni non sono abbinabili o cumulabili con altre promozioni o convenzioni. Il biglietto per Mirabilandia è valido per l'accesso al parco per due giorni consecutivi (promozione "Il giorno dopo entri gratis!"). Non include l'ingresso a Phobia. Il biglietto per Mirabeach è valido per un giorno.

Ricorda di verificare il regolamento della promozione "Il giorno dopo entri gratis" all'ingresso.

I bambini di statura inferiore a 100 cm entrano GRATIS.

La stagione 2014 di Mirabilandia ha inizio il 5 aprile.

La stagione 2014 di Mirabeach ha inizio il 14 giugno.

Il calendario completo di apertura stagionale è consultabile sul sito

[www.mirabilandia.it](http://www.mirabilandia.it)

Per informazioni: Tel. 0544/561156

[mirabilandia@mirabilandia.it](mailto:mirabilandia@mirabilandia.it)

[www.mirabilandia.it](http://www.mirabilandia.it)

# ASSEMBLEE DEI SOCI COOP

## ORDINE DEL GIORNO:

- 1) Approvazione del bilancio chiuso al 31.12.2013 e deliberazioni relative.
- 2) Deliberazioni relative alle elezioni dei nuovi Comitati Direttivi Sezioni soci.
- 3) Determinazione in ordine alla composizione del Consiglio di Amministrazione, ai sensi dell'art. 43 dello Statuto Sociale e dell'art. 5 del Regolamento Elezioni Cariche Sociali.
- 4) Approvazione delle proposte di modifica al Regolamento Prestito Sociale.
- 5) Conferimento incarico di certificazione del bilancio e revisione contabile per il triennio 2014-2016 e determinazione delle condizioni economiche.

**CONSULTA IL CALENDARIO RIPORTATO ALL'INTERNO  
E PARTECIPA ALL'ASSEMBLEA DELLA TUA SEZIONE SOCI.**



**IN OMAGGIO A TUTTI I SOCI PRESENTI  
UN BUONO PER IL RITIRO DI:**

- 1 barattolo di pomodori pelati Coop
- 1 pacco di pasta Fior Fiore Coop formato speciale

