

AMICO



*Buono e salutare, il mercato del biologico cresce.
Ma l'offerta non è ancora all'altezza delle aspettative.
L'impegno di Coop sulla strada del bio.*

Far causa comune

■ Intervista a Marco Lami,
presidente di Unicoop Tirreno

Nel loro piccolo

■ Le nanotecnologie, tra rischi e potenzialità

Flussi e reflussi

■ Come prevenire e curare quel peso allo stomaco...

Un grande appetito

■ Intervista allo storico e saggista Franco Cardini

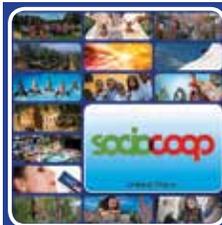


ASSEMBLEE SEPARATE 2015

Il calendario delle Assemblee separate delle Sezioni soci di Unicoop Tirreno

pag. 33





**SOLO
PERTE**

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



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



ACQUA VILLAGE

**1 ingresso
Acqua Village**



**1.000
punti**

SPENDI

**Buono valido per il ritiro gra-
tui-to di 1 biglietto di ingresso
individuale ai Parchi acquatici
Acqua Village per la stagione
2015 o 2016. I bambini con età
inferiore a 3 anni entrano GRA-
TIS. Il buono non è cumulabile
con altre iniziative in corso, tes-
sere, sconti o card omaggio.**

Stagione 2015:
dal 13 giugno al 13 settembre
Stagione 2016:
dall'11 giugno all'11 settembre

Acqua Village
Cecina (LI) via Tevere, 25
Tel. e fax 0586 622539
Follonica (GR) via Sanzio
Zona Capannino
Tel. e fax 0566 263735
info@acquavillage.it
www.acquavillage.it

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 superscivolo "Intrigo", lo scivolo più famoso d'Italia, 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 galassia di spruzzi e freschezza.

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 divertentissimo playground a tema tropicale con scivoli e giochi d'acqua.

Divertimento a tutto campo poi a Cecina con il calcio saponato e i tappeti elastici e a Follonica un campo da calcetto in erba vera e un beach volley con sabbia di mare! La "Fun Island" a Cecina con i suoi idromassaggi, il fiume lento e cascate d'acqua rilassanti.

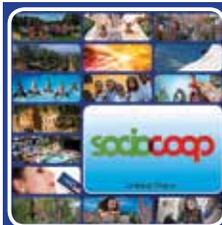
Il nuovo teatro "Mauna Loa" con lo spettacolo di acrobati internazionali "Aqua Mantica". Quest'anno a Follonica ti aspetta una grande e unica novità: il primo scivolo sensoriale al mondo!

"Gin-Cò" è uno divertentissimo scivolo multipista alto 15 m per grandi e piccini su cui scivolare anche con speciali gommoni!

Potrai far divertire i tuoi sensi con un percorso sensoriale con un'incredibile scenografia! Il nuovo "Aloha fast-food" con menù speciali e i nuovi gustosissimi prodotti, la frutteria con insalate di frutta fresca e yogurt cremoso, la gelateria con tanti gusti da scoprire, i waffle caldi appena sfornati, la graniteria con mille gusti colorati!

Il "Photo village" per le fantastiche foto ricordo. L'"Aloha dance" con istruttori di Zumba qualificati. Novità 2015: "WAI", la straordinaria scuola di circo per tutti i ragazzi con attività e giochi in collaborazione con la famosa scuola di circo Mantica.

**Acqua Village, il villaggio acquatico del divertimento.
Stai con noi, divertiti! Aloha!**



SOLO PERTE

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

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



CAVALLINO MATTO

1 ingresso adulto
Cavallino Matto



1.100
punti

SPENDI

Buono valido per il ritiro gratuito di 1 biglietto ingresso adulto individuale al Parco Divertimenti Cavallino Matto.

I bambini fino a 100 cm entrano GRATIS. Il buono è valido per la stagione 2015 e fino al 30 giugno 2016, secondo il calendario d'apertura del Parco. Per ulteriori informazioni su giorni e orari d'apertura visita il sito:

www.cavallinomatto.it

Cavallino Matto

57022 Marina di Castagneto

Carducci (LI)

Via Po, 1

Tel. 0565.745720

Fax 0565.746770

info@cavallinomatto.it

Il Cavallino Matto è il parco divertimenti della Toscana.

Un mondo colorato, pieno di gioia e serenità, un posto magico, dove grandi e piccini si divertono, passando giornate felici e spensierate.

È il Cavallino Matto, il Parco Divertimenti più grande della Toscana, il più verde ed eco-compatibile del Centro-Italia: completamente immerso nel verde, si estende su un'area di 70.000 mq, nella pineta di Marina di Castagneto Carducci.

Le attrazioni offrono un ventaglio di emozioni per tutti: dai bambini piccolissimi, agli adolescenti, agli adulti più spericolati.

Shocking Tower sventa in modo stupefacente dalla cima degli alberi del Parco: 55 mt di altezza e solo 1,8 secondi di spinta accelerata per raggiungere la cima.

Gold Mine, la splendida miniera d'oro al centro della terra, ospita il viaggio più avventuroso e "pericoloso" per grandi e bambini, con sorprese esplosive!

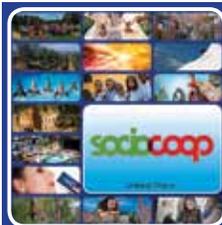
Tra le attrazioni più amate troviamo Yukatan, Baia dei Bucanieri, Topo Zorro, Colorado Boat, Canoa delle Favole, Safari Adventures, il fantastico Project 1, Rock n Roll e dal 2013 il nuovo ingresso rappresentato da due grandi ferri di cavallo e una scenografia fiabesca. Ogni anno al cinema in 4D Movie Stars si proiettano originali ed emozionanti filmati mentre per quanto riguarda gli spettacoli ci sarà il nuovissimo Alien Attack 2, una sorta di Laser Man, interamente ideato e realizzato dallo staff del Cavallino Matto.

Inoltre, all'interno del parco, sono presenti servizi ristorante-pizzeria, self-service, bar, gelaterie, yogurteria e area souvenir.

Il Parco, infine, è dotato di un'importante Area didattica rivolta alle scuole: novità 2015 "Rifiuti in gioco".

A partire dall'estate 2015 sono in arrivo grandi sorprese, come l'originale roller coaster "Stand Up" che sarà collocato nella nuova area del Parco, mettendo alla prova il vostro coraggio!!

Oltre 30 attrazioni per tutte le età, spettacoli, divertimento...



SOLO PERTE

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

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

socibcoop
Unicoop Tirreno



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: 30/6/2016.

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

Contatti:

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

info@zoomarine.it
www.zoomarine.it

Stagione 2015:

dal 3 aprile all'11 ottobre 2015

Orario: 10.00 - 19.00

Calendario e orari di apertura consultabili su www.zoomarine.it.

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.

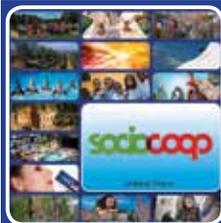
Il Parco ospita una dimostrazione di **delfini** giudicata tra le tre migliori al mondo, dimostrazioni con **leoni marini** e **foche**, **uccelli tropicali** e **rapaci**, sessioni di alimentazione con **pellicani** e **pinnipedi**. Completano l'offerta: *giostre acquatiche* e *attrazioni meccaniche* per grandi e piccini, un **Acquapark** da 5.000 posti, un'ampia area **piscine** e la **Zoomarine Beach**, una distesa tropicale di sabbia con ombrelloni di paglia.

Lo scenario del Parco è arricchito con: i roller coaster **Vertigo** e **Squalotto**; il **Cinema 4D**; 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; gli show mozzafiato di stuntmen e **tuffatori** acrobatici. All'interno del Parco è possibile passeggiare e rilassarsi in spazi verdi e specchi d'acqua, fare shopping, fermarsi per uno spuntino in uno dei tanti punti ristoro o accomodarsi nell'originale cornice del **Ristorante Amazonia**.

Zoomarine offre un servizio **bus navette da/per Roma** e un pacchetto **Parco + Hotel** da € 39 a persona acquistabile solo su www.zoomarine.it.

Per celebrare la **decima stagione**, lo staff di Zoomarine vi aspetta con tutti i suoi abitanti dal 3 aprile 2015 per vivere una *nuova emozionante avventura* con l'arrivo dei **pinguini** africani che vanno ad arricchire le oltre 40 specie diverse già presenti al Parco, il benvenuto al **piccolo delfino** nato da *mamma Quina* e *papà King* e con l'inaugurazione di un **Centro di Primo Soccorso** per **Tartarughe Marine**. Scoprite tutte le novità 2015 sul sito www.zoomarine.it.

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



SOLO PERTE

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

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



Mirabeach
I CARAIBI A MIRABILANDIA!



Mirabilandia
il divertimento più grande.

MIRABILANDIA

Mirabilandia, il divertimento più grande!

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



1.800
punti

SPENDI

Buono valido per il ritiro gratuito di 1 biglietto di ingresso individuale al Parco di Mirabilandia per la stagione 2015 o 2016. 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 a Mirabilandia
+ ingresso a Mirabeach**



2.600
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 2015 o 2016. 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.

Puoi richiedere il buono al Punto d'Ascolto o al box informazioni del tuo punto vendita.

La stagione 2015 di Mirabilandia ha inizio il 2 aprile.

La stagione 2015 di Mirabeach ha inizio il 13 giugno.

Il calendario completo di apertura stagionale è consultabile sul sito

www.mirabilandia.it

Per informazioni:

Tel. 0544/561156

mirabilandia@mirabilandia.it

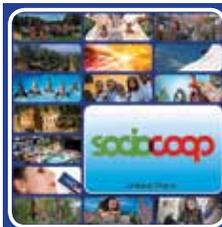
www.mirabilandia.it

Mirabilandia

S.S. 16 Adriatica, km 162

48125 Località Mirabilandia

Ravenna.



SOLO PERTE

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

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



ITALO

Buono acquisto
del valore di 10 euro



800 punti

SPENDI

Buono valido per l'acquisto di un
biglietto Italo.

Buono acquisto
del valore di 20 euro



1.400 punti

SPENDI

Buono valido per l'acquisto di un
biglietto Italo.

Il buono può essere utilizzato dal
1 aprile 2015 al 31 dicembre 2016.

Scegli il comfort e il servizio di Italo, il treno più moderno d'Europa.

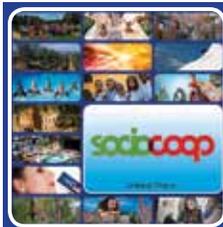
Da NTV – Nuovo Trasporto Viaggiatori, il primo operatore privato sull'Alta Velocità, nasce Italo, un modo moderno di concepire il viaggio in treno, che valorizza il tempo e il servizio al Viaggiatore.

Italo opera lungo le seguenti direttrici:

- **Torino-Salerno**, fermando a Milano, Reggio Emilia (stazione Mediopadana), Bologna, Firenze, Roma e Napoli
- **Torino-Ancona**, fermando a Milano, Reggio Emilia (stazione Mediopadana), Bologna, Rimini e Pesaro
- **Venezia-Napoli**, fermando a Padova, Bologna, Firenze e Roma.

.italo Termini e condizioni:

Termini e condizioni: Valido in tutti gli ambienti, per tutte le tratte e su tutte le offerte commerciali (ad esclusione della Promo Italo e della Low Cost). Da utilizzare come metodo di pagamento in un unico acquisto attraverso tutti i canali di vendita ad esclusione della prenotazione al binario e dei pacchetti Italtour. Comunica il codice numerico presente sul buono al Contact Center **Pronto Italo 06.07.08** o alla tua agenzia di viaggio di fiducia, o inseriscilo selezionando come metodo di pagamento "Scopri Italo/ Voucher Promo" per i tuoi acquisti su italotreno.it o tramite le Biglietterie Self Service presso **Casa Italo** nelle stazioni servite da Italo.



SOLO PERTE

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

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



PARCO ARCHEOLOGICO DI BARATTI E POPULONIA

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

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

Servizi disponibili:

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

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

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

Ingresso Parco Archeologico



900
punti

SPENDI

Ingresso Ridotto Parco Archeologico



700
punti

SPENDI

Ingresso Famiglia Parco Archeologico



2.000
punti

SPENDI

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

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

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

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

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

Tante iniziative per i Soci Coop

La **COOP  DONTROIATRICA**, in convenzione con **Unicoop Tirreno**, ha definito un progetto finalizzato alla cura e prevenzione delle malattie del cavo orale e delle malocclusioni

Nell'ambito di un programma rivolto al sociale, in collaborazione con professionisti qualificati, ci impegnamo a offrire prestazioni di qualità mantenendo costi vantaggiosi, soprattutto per le categorie convenzionate

ALCUNI ESEMPI di prezzi stabiliti da **COOP  DONTROIATRICA**, per i soci **Unicoop Tirreno**

 PROTESI			
PROTESI MOBILE TOTALE superiore o inferiore	€ 400,00	CORONA in PORCELLANA	€ 450,00

 ORTODONZIA PEDIATRICA			
APPARECCHIO ORTODONTICO MOBILE ad arcata	€ 250,00	APPARECCHIO ORTODONTICO FISSO ad arcata	€ 350,00
TRATTAMENTO di CURA ANNUALE con visite periodiche per apparecchio mobile	€ 600,00	TRATTAMENTO di CURA ANNUALE con visite periodiche per apparecchio fisso	€ 850,00

 CONSERVATIVA e IMPLANTOLOGIA			
TRATTAMENTO SBIANCANTE	€ 190,00	OTTURAZIONE DUE SUPERFICI	€ 51,00
TERAPIA CANALARE in dente monoradicolato	€ 51,00	OTTURAZIONE TRE SUPERFICI	€ 80,00
TERAPIA CANALARE in dente pluriradicolato	€ 91,00	IMPIANTO ENDOSSEO	€ 650,00

LIVORNO
TORRE 2 via Lampredi

prossima
APERTURA
ambulatorio
convenzionato





Stati disuniti d'Europa

Ci sono cose di cui si deve dire bene e altre di cui non si può dire male. Per esempio, l'Europa. Come si può non essere grati a coloro che hanno pensato, scritto e poi realizzato quel grande progetto di un'Europa unita, di popoli fratelli e solidali, costruttori di pace e non distruttori di città e sterminatori di genti com'è accaduto per secoli, fino alla tragica prima metà del Novecento? Non si può. Non si deve. L'Europa è una conquista irrinunciabile che la storia ci ha consegnato e che dobbiamo essere in grado di preservare e lasciare alle future generazioni. Ma non così com'è. Purtroppo questi sono tempi un po' strani. Il nobile

sogno di Altiero Spinelli ed Ernesto Rossi, i due antifascisti estensori del celebre manifesto di Ventotene, per ora non si è realizzato. Si è realizzato un incubo: gli Stati disuniti dell'euro, con le sue burocrazie mai elette democraticamente da nessuno, il suo Parlamento che non conta quasi niente, le sue rappresentanze frutto di interessi egoistici di governi e gruppi di pressione legati soprattutto alla finanza. Abbiamo la pace. Ed è

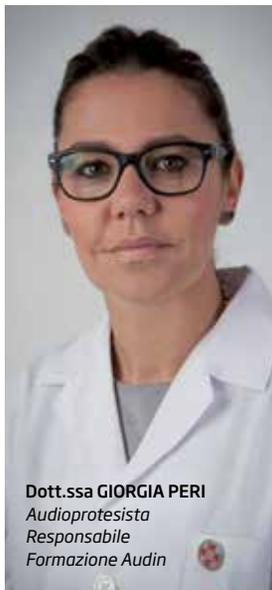
un gran bene, anche se tutti sappiamo cos'è successo nella ex Jugoslavia e cosa accade ancora oggi in Ucraina. Ma abbiamo un altro tipo di guerra. Una guerra senza armi che

però produce vittime: una guerra economica contro i popoli che non si adeguano alle ferree regole imposte da generali in doppiopetto e cravatta, senza svastiche intorno alle braccia e senza elmetti in testa, ma con precisi comandamenti da far rispettare. Il primo dei quali recita così: non avrai altra società all'infuori di questa. O ti adegui o muori. In Grecia è chiaro che si muore in entrambi i casi. Infatti, mentre scrivo, si torna

Dal sogno di un'Europa unita alla realtà di oggi, con un Parlamento che non conta quasi nulla e con un sistema gestito per conto di interessi finanziari.

a parlare di una sua uscita dall'euro. E poi c'è chi se ne vorrebbe andare come la Gran Bretagna che per la verità è sempre stata con un piede dentro e uno fuori, tant'è vero che non ha aderito alla moneta unica per non rinunciare alle sue prerogative di grande piazza finanziaria mondiale. Quella che appare in controluce è un'Europa piena di smagliature, di egoismi nazionali e di ingiustizie. Questa è un'Europa senza futuro. A meno che non abbia la forza di riprendere il cammino verso gli Stati Uniti d'Europa proprio da dove lo hanno lasciato i padri fondatori che, nell'oscurità del carcere, una cosa l'avevano ben chiara: "la difficoltà maggiore insita nella soluzione federale non è come farla funzionare efficacemente dopo sorta, ma nel come farla sorgere". Abbiamo pensato di farla nascere da un pezzo di carta filigrana. E abbiamo sbagliato. ■





Dott.ssa GIORGIA PERI
Audioprotesista
Responsabile
Formazione Audin

L'udito è vita

RENDI SUBITO LA TUA VITA PIÙ GRATIFICANTE

L'udito ha un impatto profondo sull'intensità con cui ci godiamo la vita. Dal poter partecipare liberamente ad una conversazione, indipendentemente da quanto rumore c'è, al semplice piacere di ascoltare il canto degli uccellini, o per questioni più importanti come svolgere al meglio il proprio lavoro.

AFFRONTARE UNA SFIDA NATURALE

Spesso l'instaurarsi di una perdita uditiva è un processo perfettamente naturale. Il nostro udito diminuisce gradualmente dalla tarda adolescenza in poi e, la maggior parte di noi, col

I CONSIGLI DI AUDIN

passare degli anni, avrà bisogno di una soluzione a supporto dell'udito. Grazie ai recenti progressi della tecnologia, decidere di risolvere i problemi è molto più facile di quanto si immagini. Con le moderne soluzioni è possibile dare una svolta sorprendente alla propria vita ed a quella dei nostri cari. Oggi si può tornare a sentire e capire le parole anche in ambienti rumorosi con tecnologie che praticamente scompaiono quando indossate.

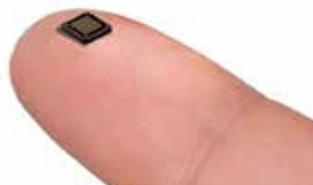
Perché sento ma non capisco le parole

Nessuno sente allo stesso modo. Perché noi sentiamo con le nostre orecchie ma **capiamo con il nostro cervello.**

L'orecchio è il "ricevitore" che capta i suoni e che li invia al cervello. Il cervello quindi trasforma questi suoni dando loro un significato. Per questo, le moderne soluzioni sono progettate per essere personalizzate sulle percezioni sonore individuali, per offrire la migliore esperienza sonora. Meno informazioni sonore riceve il tuo cervello, più fa fatica a dare loro un senso. Ecco perché è stancante avere una perdita uditiva. Anziché amplificare solamente dei suoni, la nuova tecnologia è progettata per **preservare il più possibile i dettagli sonori importanti per il cervello.**

Incredibile novità per l'udito BrainHearing™, la nuova tecnologia invisibile quando indossata

La tecnologia BrainHearing™ rende chiara la voce delle persone ed attenua i rumori che disturbano. Con BrainHearing™ è possibile capire le parole anche quando si parla con più persone contemporaneamente.



CONDIZIONI SPECIALI RISERVATE AI

AUDIN

Eccellenza per l'udito

CENTRO Via V. Veneto, 7 - Tel. 06.485546

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

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

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

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

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

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

SOCI coop

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

AUDIN informa
Chiamata gratuita

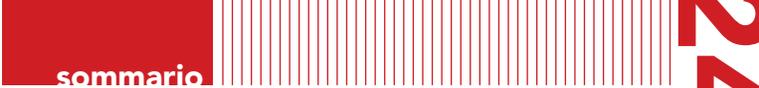
800.16.71.71

Contatta subito il centro
Audin a te più vicino

www.audin.it

felici di sostenere





nuovoconsumo

IL MENSILE PER I SOCI DI UNICOOP TIRRENO

Direttore responsabile

Aldo Bassoni

In redazione

Rita Nannelli
Barbara Sordini

Hanno collaborato a questo numero

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

247 giugno 2015

Progetto grafico e impaginazione

Marco Formaioni
per Studiografico M (Piombino.LI)

Impianti e stampa

Elcograf

Direzione e redazione

SS1 Aurelia Km 237
frazione Riotorto
57025 Piombino (LI)
tel. 0565/24628
fax 0565/24210

nuovoconsumo@unicooptirreno.coop.it

Editore

Unicoop Tirreno soc. coop.

Pubblicità

Unicoop Tirreno
tel. 0565/24111
fax 0565/24213
alessio.misrahi@unicooptirreno.coop.it

Responsabile pubblicità

Roberta Corridori

Registrazione del Tribunale
di Livorno n. 695 del 15/4/2015
Iscrizione ROC 25535

Tiratura: 199.380 copie
Chiuso in tipografia il 19/5/2015



Font utilizzate

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

sommario

9 Il punto
Aldo Bassoni
Stati disuniti d'Europa

contatti

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

firme

16 Salvatore Calleri
Modello di riferimento
17 Gabriele Salari
Facciamo appello
18 Tito Cortese
La Mammi è sempre la Mammi
19 Giorgio Nebbia
Sole di mezzanotte
20 Mario Tozzi
Morale della favola
21 Massimo Montanari
Luogo d'origine
69 Gianna Martorella
Non aprite quel portone
78 Giovanni Manetti
Piacere mio

attualità

22 La notizia
Rita Nannelli
Far causa comune
24 Primo piano
Aldo Bassoni
Amico bio
45 Inchiesta
Patrice Poinssotte
Nel loro piccolo

soci

31 **Voci di bilancio**
33 **Calendario**
Assemblee separate
34 **Come nuovi**
36 **Grande risparmio**
38 **Effetti di luce**
42 Per voi soci
79 Convenienza

salute

50 **Rimedio radicale**
Ersilia Troiano
51 **Faccende domestiche**
52 **Flussi e reflussi**
Barbara Bernardini

53 **Sani & salvi**

prodotti

55 **Qualcosa di nuovo sotto il sole**
Maria Vittoria Ferri
56 **Un'estate al mare**
Roberto Minniti
58 **Con la massima trasparenza**
Daniele Fabris

59 **Eco sistema**

60 **Pizza d'Italia**
Silvia Inghirami

61 **Presidi Slow Food**

62 **Frutto della passione**
Eleonora Cozzella

64 **Menu di baccalà**
Paola Ramagli

68 **A tavola con i bambini**

enunci

70 **A cuor leggero**
Barbara Autuori

71 **Scienza infusa**
72 **Argomento tabù**
Jacopo Formaioni

73 **Le vite degli altri**

74 **Fotoromanza**
Rita Nannelli

75 **Tempi moderni**

76 **Un grande appetito**
Maria Antonietta Schiavina

77 **Triplavù**



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

Azioni di controllo

Durante una recente puntata di Report, su RaiTre, è stato affrontato il tema dei trattamenti fraudolenti negli allevamenti di vitello. Il servizio ha evidenziato la presenza di somministrazione di sostanze proibite, connivenze varie e tentativi di elusione dei controlli pubblici. Qual è la posizione di Coop e che garanzie offre a noi consumatori? Egidio F., via e-mail

Innanzitutto puntualizziamo che tutti i soggetti menzionati da *Report* non sono mai stati fornitori Coop. Dalla fine degli anni Ottanta *Coop Italia* è impegnata sul fronte dei controlli, anche e soprattutto sulle carni di bovino, in particolare di vitello, il cui punto di forza è costituito dalla conoscenza della filiera con i vari attori coinvolti (mangimifici, macelli, allevatori) e da uno stringente piano di controlli che garantisce la conformità del prodotto a marchio Coop.

Coop Italia da anni è attiva, inoltre, sul fronte della ricerca e dell'applicazione di metodi di controllo diretti e indiretti realizzati tanto lungo la filiera di produzione, quanto sulle carni e sugli organi dei capi una volta abbattuti. Il primo esempio di modalità di controllo indiretto, che abbia avuto reale applicazione e notevole impatto sull'efficacia della prevenzione e della trasparenza delle modalità produttive delle carni di bovi-



no, è l'analisi istologica che consente di individuare le tracce di potenziali illeciti compiuti durante l'intera vita dell'animale. Coop applica questo metodo fin dagli anni Ottanta ed è anche grazie a quest'esperienza che gli organi preposti ai controlli hanno da alcuni anni implementato tale tipologia di controllo.

Nella fattispecie la sostanza citata (*clenbuterolo*) è oggetto di ricerca da quando Coop avviò la vendita delle carni con un proprio marchio. Il *clenbuterolo* è un farmaco con proprietà broncodilatatorie che viene normalmente utilizzato per la cura dell'asma. Il suo utilizzo è ammesso solo in ben definiti programmi terapeutici condotti sotto stretto controllo veterinario. Spesso però viene utilizzato illegalmente come fattore di crescita della massa muscolare in modo da ottenere carni più magre. Anche l'altra sostanza citata da *Report*, il *17 beta estradiolo*, è da sempre controllata su campioni di sangue prelevati in allevamento. Da qualche anno tale sostanza viene ricercata con una metodica indiretta che ha come bersaglio alcune ghiandole prelevate *post mortem* e sottoposte a un innovativo metodo messo a punto con l'Università di Torino, più volte citata quale esempio d'avanguardia nel servizio televisivo.

La casistica delle frodi è abbastanza ampia e tocca anche altre categorie di sostanze più o meno lecite; i cortisonici sono farmaci ammessi per legge, ma vietati negli allevamenti Coop. Gli anabolizzanti (estrogeni, androgeni), vietati dalla legge, sono le sostanze più variegate ma anche più facilmente individuabili dall'analisi istologica "grazie" alle evidenti modifiche che sono in grado di apportare alle ghiandole e agli organi.

Naturalmente la ricerca non si ferma e Coop la promuove con l'intento di individuare ulteriori tecniche di controllo capaci di intercettare anche deboli segnali di condotte fraudolente da parte dei soggetti che compongono la filiera. La proteomica, la genomica, le nuove metodiche analitiche, l'analisi di matrici d'accumulo (ad esempio, denti, bile, pelo) queste le nuove frontiere della ricerca che Coop sostiene, collaborando con i migliori laboratori e le Università più all'avanguardia.

Che pesce sei?

Vorrei sapere dove viene pescato, ogni quanto tempo viene consegnato e per quanto viaggia il pesce del banco Coop.

La tracciabilità che riportiamo sui cartellini del prezzo soddisfa la sua richiesta rispetto all'origine dei prodotti;

per quanto riguarda le consegne al negozio esse avvengono ogni giorno. Si tratta di aspetti organizzativi importanti che hanno la finalità di garantire la massima freschezza e trasparenza del prodotto. È più complesso, invece, dare una risposta precisa sul tempo che il prodotto impiega ad arrivare sul banco. Dobbiamo, infatti, tenere in considerazione le dinamiche logistiche, oltre ai vari tipi di pesca e di pesce che hanno differente deperibilità. Il consiglio, quindi, è sempre di fare riferimento al personale del reparto che, gestendo i prodotti, può fornirle informazioni chiare e puntuali.



Punto di vista

Quando viaggio la carta SocioCoop non è sempre valida per le offerte e i pagamenti. Credo che in un mondo globalizzato queste limitazioni siano antiquate.

Quest'argomento è da tempo all'attenzione delle cooperative del movimento, ognuna delle quali è, però, una società autonoma, con una propria

amministrazione e un proprio bilancio. La domanda d'ammissione a socio è poi una procedura differente da quella con la quale si può richiedere una carta fedeltà e segue un *iter* preciso. Ogni socio viene ratificato dal Consiglio d'Amministrazione e poi iscritto nel libro soci; è quindi necessario sottoscrivere una quota sociale e la tessera che viene riconosciuta non offre solo la possibilità di aderire alle occasioni di convenienza commerciale, ma consente di presenziare alle assemblee, votare i bilanci ed eleggere i rappresentanti all'interno della sola Cooperativa di riferimento. Questo non significa che Coop non sia consapevole dell'evoluzione di un mercato in cui i soci hanno la possibilità – e la necessità – di muoversi. Perciò si è resa possibile la circolarità per l'accumulo dei punti.



Tutela della privacy

Ricevo continue telefonate indesiderate da società che mi propongono le più svariate offerte commerciali. Che cosa posso fare per non riceverle più?

Innanzitutto, se il suo numero è pubblicato negli elenchi telefonici, potrà sempre richiedere al suo gestore che venga rimosso così da renderlo riservato e non più visibile. In alternativa, potrà iscriversi al *Registro pubblico delle opposizioni*, lasciando così la sua utenza presente negli elenchi telefonici, ma non più utilizzabile per fini promozionali indesiderati. Il *Registro pubblico delle opposizioni* è stato istituito a tutela degli abbonati telefonici che non volevano ricevere chiamate pubblicitarie di nessun tipo, ma che desideravano rimanere sugli elenchi telefonici per essere reperibili e non perdere eventuali comunicazioni interpersonali. Il consumatore che si iscrive al *Registro*, in pratica, si oppone al trattamento dei suoi dati personali a fini promozionali previsto dal *Codice della privacy*. La richiesta d'iscrizione deve essere inoltrata necessariamente dall'intestatario della linea telefonica, fissa o mobile, privata o aziendale, ed è del tutto gratuita. Quanto all'opposizione, essa si perfeziona, trascorsi 15 giorni dall'iscrizione al *Registro*, impedendo così il verificarsi di chiamate indesiderate a chi ne abbia espressamente fatto richiesta. Per le telefonate promozionali effettuate a mezzo di voci

preregistrate, invece, non è necessario iscriversi al *Rpo*, perché in tali casi chi gestisce le telefonate dovrà necessariamente aver ottenuto dall'utente un consenso preventivo e specifico alla ricezione di messaggi automatizzati. Se nonostante l'iscrizione al *Registro*, dovesse continuare a ricevere telefonate di offerte promozionali non desiderate, potrà inoltrare la segnalazione all'*Autorità Garante per la protezione dei dati personali*. Nel caso in cui non dovesse risolvere la questione, potrà rivolgersi a *CittadinanzAttiva* per avere una prima consulenza e un'eventuale assistenza specifica. Tutte queste informazioni e tante altre si trovano in maniera dettagliata nel *vademecum*, redatto dal *Garante della Privacy*, *Viva i consigli*, *Abbasso lo Spam*. *Dal telefono al supermercato: il marketing a prova di privacy*, in cui i consumatori potranno trovare consigli utili su come impedire a un'impresa di violare la *privacy*, intromettendosi senza consenso nella loro vita con telefonate o messaggi indesiderati oppure spiando di nascosto i loro acquisti *on line*.

Info

CittadinanzAttiva www.cittadinanzattiva.it;
Garante Privacy www.garanteprivacy.it

Claudia Ciriello

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



Diritto a un'indennità

Ho letto che dal primo maggio ha fatto il suo debutto un nuovo sussidio di disoccupazione che si chiama Naspi. Di che cosa si tratta?

La nuova assicurazione sociale per l'impiego (*Naspi*), introdotta con la nuova legge sul lavoro varata dal Governo Renzi, sostituisce i sussidi economici per chi perde il lavoro prima in vigore, cioè l'*Aspi* e la *Mini-Aspi*, istituiti con la riforma Fornero del 2012. Perché la domanda di disoccupazione venga accolta

occorre avere tutti e tre i seguenti requisiti: essere in stato di disoccupazione (ai sensi dell'articolo 1, comma 2, lettera c, del decreto legislativo 21 aprile 2000, n.181); avere, nei 4 anni precedenti l'inizio del periodo di disoccupazione, almeno 13 settimane di contribuzione; far valere 30 giornate di lavoro effettivo, a prescindere dal minimale contributivo, nei 12 mesi che precedono l'inizio del periodo di disoccupazione. La *Naspi* è riconosciuta anche nei casi di risoluzione consensuale del rapporto di lavoro così come previsto dalla legge n. 92 del

A peso d'oro

Quasi tutte le persone che conosco e che erano riuscite a dimagrire hanno in seguito riacquisito il peso perso. È una cosa che dobbiamo considerare inevitabile?

Quando si dimagrisce rapidamente con diete molto restrittive, oppure

con diete chetogeniche (come la *Dukan*), il recupero del peso molto spesso avviene altrettanto velocemente. In questo caso il recupero lo possiamo considerare come una risposta fisiologica dell'organismo che reagisce a quello che considera una "emorragia energetica" dovuta a una carestia alimentare. Nel rapido dimagrimento, per sfortuna, si perde anche una quota di massa magra (le cui proteine vengono utilizzate per scopi energetici), mentre il riacquisto di peso avviene tutto sotto forma di grasso, soprattutto viscerale, il

quale è anche più pericoloso per la salute rispetto a quello situato nella zona sottocutanea. Però anche nelle persone che dimagriscono con gradualità e in modo corretto si può assistere a un certo recupero del peso perso; in questo caso la spiegazione è più psicologica che biologica. Chi ha mantenuto per mesi un'alimentazione moderatamente ipocalorica e ha raggiunto un peso che desidera mantenere, rischia di rilassarsi troppo e smette di prestare attenzione alla sua alimentazione credendo di essere ormai al sicuro. Lasciando il comando al suo "pilota automatico" ricompaiono le vecchie abitudini, il bilancio calorico ritorna positivo e si ripresentano anche un po' di quei chili tanto faticosamente persi.

15



Chi va piano...

È vero che si può dimagrire iniziando a mangiare più lentamente?

Mangiare lentamente è di grande aiuto in un percorso di dimagrimento; chi divora il cibo in modo famelico rischia di introdurre una quantità eccessiva di calorie prima di arrivare a una sensazione di sazietà che gli farà interrompere il pasto. Ricordo che la sazietà immediata è causata soprattutto dai segnali di riempimento che dallo stomaco giungono all'ipotalamo, un'area del cervello che include il centro della fame e della sazietà. Questi segnali viaggiano su due per-

corsi: un via nervosa rapida con il nervo vago e una via ormonale lenta grazie a un peptide prodotto dalle cellule dello stomaco. Quest'ultima ha un tempo di latenza di almeno 20 minuti dall'inizio del pasto: ciò spiega perché chi mangia più lentamente ha maggiore probabilità di raggiungere una sensazione di sazietà avendo introdotto meno cibo (e calorie) rispetto al mangiatore veloce. Mangiare lentamente porta anche a masticare di più e ciò favorisce la digestione perché la saliva contiene un enzima che inizia a digerire gli amidi. Infine un lunga masticazione sembra influenzare il nostro metabolismo basale accelerandolo.

2012. La nuova indennità è rapportata alla retribuzione imponibile ai fini previdenziali degli ultimi 4 anni, divisa per il numero di settimane di contribuzione e moltiplicata per 4,33. Nei casi in cui la retribuzione mensile sia pari o inferiore – nell'anno 2015 – a 1.195 euro (questo importo viene rivalutato annualmente sulla base dell'indice *Istat* dei prezzi al consumo), la nuova disoccupazione è pari al 75 per cento della retribuzione mensile. Invece, nei casi in cui la retribuzione mensile sia superiore a questo importo, l'indennità viene incrementata

di un importo pari al 25 per cento della differenza tra la retribuzione e l'importo della stessa indennità. Non può in ogni caso superare nel 2015 i 1.300 euro (anche questa cifra viene aggiornata). L'indennità si riduce nella misura del 3 per cento al mese dal primo giorno del quinto mese di fruizione. Per i *co.co.pro* (iscritti alla Gestione separata *Inps*) che perdono il lavoro c'è la *Dis-Coll* che presuppone 3 mesi di contribuzione nel periodo che va dal primo gennaio dell'anno solare precedente l'evento di cessazione del lavoro al predetto evento.

ora legale di Salvatore Calleri



Modello di riferimento

Dal modello cooperativo, quello originario, e dai suoi valori bisogna ripartire per favorire lo sviluppo di un'economia che tuteli le persone e non guardi solo al profitto.

Sono cresciuto in Toscana benché siculo di nascita e di famiglia. Sono cresciuto con il mito della buona amministrazione. Sono cresciuto con il mito della cooperazione. Sono cresciuto avendo come esempio etico le società di mutuo soccorso della seconda metà dell'ottocento. Sono da 30 anni socio Coop. Non è un caso che scrivo su *Nuovo Consumo* e che sono essenzialmente un socialista liberale antiliberista, ma europeista. Ebbene detto ciò oggi sono arrabbiato. Molto arrabbiato. Ci sono, per i miei gusti, troppe cooperative coinvolte

nelle cricche affaristiche. Ci sono troppi che hanno tradito i valori di base facendo affari e comportandosi come i peggiori imprenditori

pagando tangenti a destra e a manca. Hanno fatto diventare la parola cooperativa quasi una sorta di parolaccia. A questi soggetti infedeli è bene ricordare che la cooperazione ha come scopo, non il perseguimento di un profitto, ma la tutela economica dei soci e, indirettamente,

quello di portare un beneficio all'intera collettività. Per fortuna le Coop di consumo sono perlopiù rimaste fuori dal contesto appena descritto e da qui bisogna ripartire, guardando al futuro. Non bisogna dimenticare che oggi, in piena crisi occupazionale, più che mai i lavoratori dipendenti ma anche gli autonomi, che sono i nuovi poveri, hanno bisogno di cooperative e di mutuo soccorso. Dobbiamo abbandonare il modello scelto negli ultimi anni che in troppi casi è apparso, da un lato, esclusivamente come sostitutivo o sussidiario del *welfare* e, dall'altro, attratto dal profitto delle grandi imprese tralasciando una visione più ampia d'intervento. Procedo con un esempio: quando una fabbrica decentrata di una multinazionale chiude per profitto non sufficiente nonostante una presenza sul mercato, perché non pensare a una moderna cooperativa di lavoratori che subentrano nella gestione? Troppo rivoluzionario? Non penso proprio. Anzi direi il contrario. Di situazioni assimilabili in Italia ce ne sono diverse. È arrivato il momento di fare scelte coraggiose. Lo dobbiamo ai tanti che credono nella cooperazione come i lavoratori della cooperativa antimafia *Lavoro e non solo* di Corleone alla quale va la mia stima. Loro ci continuano a trasmettere i valori della cooperazione. I nostri valori. La Coop siamo noi. ■



Facciamo **appello**

17

Greenpeace si appella a Papa Francesco e a tutti i governi per ridurre le cause dell'effetto serra e adottare un sistema energetico rinnovabile al cento per cento.

Papa Francesco sta intraprendendo diverse iniziative a difesa del clima globale, anche in vista dell'annunciata Enciclica. In una lettera aperta Greenpeace mostra vivo apprezzamento per la Conferenza tenutasi in Vaticano sul tema dei cambiamenti climatici, i cui effetti già colpiscono milioni di persone, specialmente tra i poveri: i più vulnerabili e i meno responsabili del riscaldamento globale. «Una delle maggiori minacce per il clima della Terra proviene dallo sfruttamento irresponsabile di carbone e petrolio – scrive Giuseppe Onufrio, direttore esecutivo di Greenpeace

Italia –. I governi mostrano poca saggezza in questo campo e grandi interessi industriali sono ancora legati a queste fonti d'energia: le conseguenze per la vita umana sono disastrose e spesso non vengono colte fino in fondo. Eppure i segnali sono tanti – continua Onufrio –: fenomeni me-

teorologici estremi, scioglimento dei ghiacci, siccità, alluvioni, tempeste, carestie. E anche crescenti migrazioni di intere popolazioni in cerca di condizioni ambientali più favorevoli». Greenpeace chiede al Papa di rivolgere un appello a tutti i governi e ai leader dell'industria perché s'impegnino concretamente nella direzione del contrasto al riscaldamento globale, per un sistema energetico basato al 100 per cento sulle fonti rinnovabili, che sia accessibile a tutte le persone nel pianeta. Allo scorso Vertice Onu sui cambiamenti climatici, il summit interreligioso ha presentato una dichiarazione comune di responsabilità a ridurre le emissioni di gas a effetto serra. Allo stesso tempo, i rappresentanti dei gruppi religiosi hanno chiesto ai governi l'eliminazione dei combustibili fossili entro il 2050. La scienza è chiara: per evitare gli impatti più disastrosi relativi ai cambiamenti climatici e mantenere l'aumento di temperatura globale ben al di sotto dei 2 gradi dobbiamo azzerare le emissioni da carbone, petrolio e gas entro la metà del secolo. L'unico modo per raggiungere quest'obiettivo in tempo utile è una rapida transizione verso uno scenario che sia 100 per cento rinnovabile per tutti. ■

Gabriele Salari
ufficio stampa Greenpeace



ever green di Stefano Generali

Una montagna **di rifiuti**

Solo nel 2014, secondo i dati dell'Onu, i vecchi smartphone e gli elettrodomestici a fine vita, come lavatrici e frigoriferi, hanno raggiunto quota 41,8 milioni di tonnellate e solo un sesto di questi viene correttamente recuperato. A creare questa montagna di rifiuti elettronici sono soprattutto Stati Uniti e Cina ma anche, curiosamente, alcuni paesi europei che vantano una spiccata coscienza ambientale: la Norvegia con 28,4 kg di rifiuti pro capite, a seguire la Svizzera (26,3 kg), l'Islanda (26,1 kg) e la Danimarca (24 kg).

La pillola non va giù

Sta suscitando polemiche negli Stati Uniti la commercializzazione di prodotti a base di cannabis dedicati agli animali, come biscotti, giocattoli masticabili e compresse. Si tratta di un business in rapida espansione che segue, sul versante animale, quanto già avvenuto per l'uomo: negli Usa le sostanze a base di cannabis utilizzate a fini terapeutici, soprattutto per alleviare il dolore e in funzione antinfiammatoria, sono legali in 23 stati. Tuttavia non sono ancora del tutto chiari gli effetti che queste sostanze possono produrre su cani e gatti; perciò la Food and Drug Administration (l'ente governativo statunitense che si occupa della regolamentazione dei prodotti alimentari e farmaceutici) ha bloccato per il momento l'attività di una società di Washington che aveva immesso sul mercato pillole per cani a base di marijuana.



La Mammi è sempre la Mammi

18

Dopo vent'anni dal referendum sulle frequenze radiotelevisive si vuole rimettere mano alla "legge Mammi" di fronte alla quale l'attuale presidente della Repubblica scelse le dimissioni.

Vent'anni or sono, nel giugno del 1995, gli elettori italiani dissero no a un referendum (meglio, a un gruppo di tre quesiti referendari) che proponeva alcune modifiche della "legge Mammi" del 1990, per aprire il mercato televisivo ormai ridotto a un duopolio di fatto (*Rai e Fininvest*): con quella legge, infatti, si era reso definitivo lo *status quo* che, grazie anche al favore dei governi degli anni Ottanta, aveva visto affiancarsi all'ex monopolio di Stato un solo imprenditore privato. Respinta la proposta referendaria, il duopolio poté mantenere indisturbato le proprie posizioni, consolidate poi dalla "legge Gasparri".

Adesso, a vent'anni di distanza, non ha senso reprimere sull'esito di quel referendum; conta piuttosto chiedersi se la scelta degli italiani si sia poi risolta in un miglioramento del sistema radiotelevisivo e delle sue ricadute sullo sviluppo culturale del paese, sulla qualità dell'informazione, sull'evoluzione del costume. Il referendum del 1995, percepito tutto in chiave politica, segnò in realtà una sconfitta per il centro-sinistra che, almeno a parole, lo aveva sostenuto: ma gli esiti del risultato referendario andarono ben oltre la politica, pesando non poco sul clima generale del successivo ventennio.

In questa chiave è quindi da valutare il risultato di quella scelta: alla luce di quanto si lamenta oggi, proprio in riferimento al ventennio trascorso, in termini d'involuzione complessiva del paese, di affievolita coesione nazionale, di caduta del senso civico, di indebolimento dei legami di solidarietà, di impoverimento culturale, di degrado – per tanti aspetti – del costume. Sarebbe certo ridicolo addebitare tutto ciò alla pessima televisione di questi anni; ma sembra ugualmente avventato ritenere irrilevante l'uso che si è fatto del più possente strumento d'informazione e di cultura.

Vista così, non si può davvero dire che la scelta referendaria di allora abbia giovato ai cittadini di questo paese. Non c'è quindi da stupirsi che si avverta la necessità di rimettere mano di nuovo al sistema radiotelevisivo. Ma la questione è come s'intende intervenire. E c'è da dire che finora i preannunci di progetti governativi di riforma della *Rai* non lasciano affatto tranquilli: anzi, si profila il rischio che si ritorni addirittura indietro. Sarebbe, ancora una volta, ben più di una sconfitta politica per questo o per quello, sarebbe una *débâcle* culturale per l'Italia.

Vale la pena di ricordare che quando la "legge Mammi" che sanciva il regime di duopolio televisivo fu varata dal Governo di allora (un pentapartito presieduto da Andreotti), alcuni ministri si dimisero per dissociarsi da quell'atto d'uso sconsiderato del potere; tra quei ministri c'era Sergio Mattarella, oggi presidente della Repubblica italiana. ■



beni di consumo di Rita Nannelli

I mangiatori di pasta

26 chilogrammi a testa all'anno, almeno un piatto da 70 grammi al giorno: gli italiani non si smentiscono come mangiatori di pasta, seguiti a distanza da venezuelani (12,3 kg a testa), tunisini, greci e svizzeri.

Ma il Belpaese è soprattutto il primo produttore a livello mondiale con 3,3 milioni di tonnellate di pasta all'anno, davanti a Stati Uniti (2 milioni), Brasile (1,1 milioni), Russia (1 milione) e Turchia (851 mila). Mettendo un po' le mani in pasta, lo scorso anno gli italiani hanno consumato

meno quella secca, preferendole le varietà fresche, dagli gnocchi alle lasagne, alle paste ripiene, merito anche di tanti piatti pronti a disposizione dei consumatori.

E quando è la pasta in gioco, con 450,6 milioni di chilogrammi venduti, il più frequentato è il supermercato.





Sole di mezzanotte

Un impianto fotovoltaico che funziona anche in assenza di sole, grazie a delle speciali batterie al litio la cui invenzione risale a Nikola Tesla, collaboratore di Edison.

Tesla è il cognome di un singolare inventore (1856-1943) nato in Serbia, nell'allora impero austriaco, emigrato a 28 anni, dopo una vita avventurosa, negli Stati Uniti, collaboratore e concorrente di Thomas Edison. A Nikola Tesla si devono molte innovazioni, alcune ancora non utilizzate appieno, nel campo dell'elettricità e delle telecomunicazioni: un genio quasi sconosciuto. Ma si è ricordata di lui una società americana che ha adottato il suo nome per l'impresa che promette di risolvere l'annoso problema di assicurare la disponibilità in tutte le ore del giorno dell'elettricità prodotta dalle celle fotovoltaiche solari. La diffusione degli impianti fotovoltaici sta aumentando di anno in anno; com'è ben noto si tratta di sottili piastrine, in genere a base di silicio che ha subito uno speciale trattamento; tali "celle" esposte al sole trasformano la radiazione solare direttamente in elettricità con un rendimento di poco superiore al 10 per cento, capaci di produrre nei paesi a clima temperato fra 100 e 120 chilowattora l'anno per ogni metro quadrato di superficie di fotocelle esposte al sole. Con circa una trentina di metri quadrati di fotocelle, la superficie del



tetto di un'abitazione familiare, si ottiene nel corso di un anno l'elettricità "consumata" da una famiglia. L'inconveniente è che l'intensità della radiazione solare varia molto nel corso del giorno (di notte è praticamente zero) e nei mesi dell'anno, per cui la disponibilità d'elettricità solare non coincide con la richiesta di una famiglia. La soluzione finora consisteva in un complicato sistema di commerci: la famiglia vende l'elettricità solare che non usa a una società elettrica la quale gliela restituisce quando l'impianto solare non produce. L'ideale sarebbe poter caricare di giorno delle batterie di accumulatori, ma quelle finora disponibili sono pesanti e "contengono" poca elettricità per unità di peso o di ingombro. Da qualche tempo è stato scoperto che degli speciali sali di litio possono essere utilizzati per produrre batterie più efficienti; quelle dei cellulari e dei computer sono piccole batterie al litio, ricaricabili. La società *Tesla* annuncia di essere in grado di costruire delle batterie al litio ricaricabili, capaci di immagazzinare grandi quantità di elettricità, fino ad alcuni chilowattora, sufficienti a soddisfare il fabbisogno di una famiglia anche in assenza di sole. Queste batterie al litio, che per ora costano alcune migliaia di euro, possono essere messe in casa o possono essere montate sugli autoveicoli elettrici che sono così in grado di viaggiare per alcune centinaia di chilometri. Siamo alle soglie di una società senza combustibili fossili, completamente funzionante a energia solare rinnovabile e inesauribile? Vedremo. ■

chissà cosa di Jacopo Formaioni

Tanto di cappello

Forse tra gli indumenti più antichi, il cappello è sempre stato quello più multiforme e multiuso: per proteggersi da sole, freddo o pioggia, per scopi estetici o igienici, oppure con fini magici e sociali. L'Italia, come patria mondiale della moda, ne è uno dei princi-

pali paesi produttori ed esportatori: tantissimi i modelli creati nel corso della storia, uno fra tutti il Borsalino, che deve il suo nome all'imprenditore Giuseppe Borsalino ed è considerato il cappello più famoso al mondo. Di copricapo non c'è che l'imbarazzo della scelta,

ma nessuno può rivaleggiare con The Hat, il Montecristi Panama di Brent Black, realizzato a mano in cinque mesi e arrivato a costare oltre 100mila dollari. I comuni mortali per ripararsi dal sole dovranno accontentarsi di un semplice cappello di paglia.





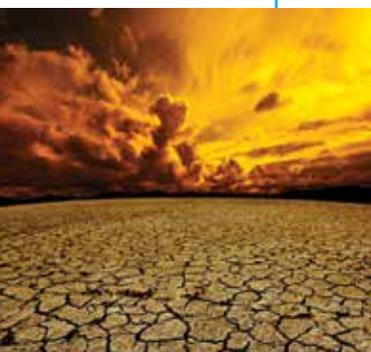
Morale della favola

La storia del mitico sovrano delle isole di Samoa ci aiuta a capire perché siamo dentro la crisi ecologica più grave che l'umanità abbia mai attraversato.

20

Dopo un viaggio nell'Europa dell'inizio del XX secolo, il mitico (e forse inventato) Tuiavii di Tiavea, sovrano delle isole di Samoa, metteva alla berlina molti aspetti del progresso occidentale riducendoli a usanze strane e ridicole, come quella di suddividere il tempo, o malefiche, come quella di venerare il denaro come unico dio. O bizzarre, come quella di prendere moglie senza averla prima mai vista nuda. In particolare non comprendeva come chi possedesse di più non ne desse a chi non aveva niente e, anzi, gliene facesse addirittura una colpa. Il capo indigeno concludeva la sua invettiva contro il papalagi (l'uomo bianco occidentale) imponendo ai suoi sudditi di non recarsi mai in Europa, perché tanto non c'era nulla da imparare. Tuiavii aveva capito che c'è una differenza fondamentale fra l'*homo sapiens* e tutti gli altri viventi, che spiega la nostra apparente supremazia e, insieme, il nostro agitarsi dentro la crisi ecologica più grave che l'umanità abbia mai attraversato.

Questa differenza non sta nella nostra scatola cranica più capace, in una presunta superiore intelligenza e nell'uso delle mani (basti studiare gli elefanti e la loro proboscide, straordinario strumento con un milione



di nervi, altro che mano) o nella capacità di comunicare (solo Bach regge il confronto di armoniche con le balene). Questa differenza è diventata così pesante e persistente che non permette di notare più quei paradossi della vita quotidiana che pure i nostri antenati mostravano di conoscere. Non è difficile, però, coglierla, è la stessa che non aveva compresa l'ultimo indigeno dell'isola di Pasqua mentre tagliava l'ultimo albero: non poteva ignorare che così facendo avrebbe condannato la sua gente alla fine. Eppure lo ha fatto. Perché? A causa dell'accumulo e del profitto, sconosciuti al resto degli animali e dei vegetali, ma ben noti proprio agli uomini che più posseggono e più vorrebbero. Questa è di fatto l'unica differenza che conta. Una differenza così fondamentale da farci ignorare che le risorse finiscono più in fretta di quanto speriamo e che noi siamo sempre di più e abbiamo sempre maggiori esigenze su un pianeta che rimane lo stesso. Neanche il cibo e l'acqua sono infiniti su un pianeta per definizione finito. Una riconversione ecologica delle attività produttive dell'intera umanità è quanto si dovrebbe e potrebbe ancora fare, ma perché gli uomini si dovrebbero impegnare in questa direzione? A cosa potrebbe servire? Facile: riduzione dell'impatto dell'uomo sulla natura, risparmio d'acqua, riciclaggio dei rifiuti, energie rinnovabili, minore consumo di territorio servono semplicemente a sopravvivere senza tagliare il ramo su cui siamo seduti. Sarebbe già qualcosa. ■

[t #mariotozzi](#)

al naturale di Stefano Generali

Nucleare operativo

Nonostante gli echi della catastrofe di quattro anni fa a Fukushima, il governo giapponese ha nuovamente imboccato la strada del nucleare, avviando un piano di riapertura delle centrali atomiche del paese. A spingere in questa

direzione è il primo ministro Shinzō Abe, che punta a ridurre le costose importazioni di combustibili dall'estero, soprattutto gas, dopo Fukushima molto aumentate: lo



scorso anno le importazioni d'energia hanno raggiunto, infatti, la cifra record di 65 miliardi di dollari. Una recente sentenza della magistratura ha dato l'autorizzazione alla riapertura a partire da questo mese dei reattori della città di Sendai, gestiti dalla Kyushu Electric Power, anche contro il volere dei residenti che si erano rivolti ai giudici proprio per bloccare quest'operazione.



Luogo d'origine

21

I luoghi si riconoscono dal prodotto che è stato riscoperto o inventato lì. La diffusione e il senso dei gastro-toponimi.

Unicamente, e affettuosamente, li chiamiamo *gastro-toponimi* ovvero nomi di luogo che servono a designare prodotti gastronomici. Oggi ne siamo circondati. Sono i “prodotti a denominazione d’origine”, a marchio controllato, che garantiscono la provenienza della materia prima o la localizzazione del processo produttivo o una qualche forma di radicamento territoriale del prodotto. Quest’espressioni significano almeno due cose. Una più ovvia: il prodotto nasce in un determinato luogo. Una un po’ meno ovvia: il prodotto circola, viene acquistato e consumato altrove. Pensiamoci. Se il formaggio *parmigiano reggiano* lo mangiassero solo a Parma e a Reggio non si chiamerebbe così; sarebbe formaggio e basta. Denominare un prodotto in base al luogo d’origine ha senso, ed è utile, solo quando esso abbandona quel luogo. La frequenza dei *gastro-toponimi*, dunque, è direttamente proporzionale alla circolazione delle culture locali, attraverso il gioco delle merci, delle idee, delle persone che viaggiano. Non è un sintomo di localismo bensì, al contrario, di movimento. È importante notarlo perché si tratta di una caratteristica originale, e originaria, della cultura

italiana. Fin dal Medioevo il nostro paese è stato particolarmente ricco di prodotti (e ricette) a denominazione d’origine, a testimonianza del fatto che prodotti (e ricette) hanno contribuito a costruire una “rete” condivisa di saperi, pratiche, gusti. Ed è stata questa “rete” a mettere insieme l’Italia, ben prima dell’unità politica, come spazio culturale. Così si è costruita l’identità del paese, nel dialogo continuo fra “locale” e “nazionale”. Un dialogo dapprima riservato a pochi, poi, col passare dei secoli, esteso a un numero crescente di persone. Il meccanismo funziona ancora oggi, anzi si è accentuato perché il cibo è un formidabile segno d’identità e, paradossalmente, proprio nell’epoca della globalizzazione il desiderio di valorizzare le culture locali ha raggiunto il massimo d’intensità. Ogni luogo ambisce a denominare i suoi prodotti “tipici”, legati alle tradizioni produttive e alimentari del territorio, per ritagliarsi uno spazio di visibilità nel mare del mercato globale. Il patrimonio che abbiamo ereditato dalla storia sembra avere invertito il suo senso: non sono più i prodotti a diventare riconoscibili attraverso il nome del luogo in cui sono nati, bensì i luoghi a diventare riconoscibili in virtù di un prodotto che è stato valorizzato, riscoperto, talvolta inventato. Chi conosceva il villaggio di Colonnata prima che il suo lardo ne varcasse impetuosamente i confini? Queste contraddizioni riscrivono in modo diverso l’antica storia dei *gastro-toponimi*. ■



il buongustaio di Silvia Inghirami

Castelli di ghiaccio

Gustare un delizioso cono gelato passeggiando tra i vicoli medioevali con la vista che si perde sul panorama collinare. La gita a giugno è ad Agugliano per il Festival del gelato artigianale. Per

tre giorni, dal 12 al 14, il piccolo borgo anconetano, uno dei venti castelli storici del capoluogo dorico, ospiterà turisti, pasticceri, professionisti del settore, professori universitari, nutrizionisti per dissertare sul gelato, osservare l’intero processo di lavorazione e naturalmente per degustarlo. Posto a circa 200 metri sul livello del

mare, Agugliano dista 15 km da Ancona e circa 25 dalla bellissima Riviera del Conero.



Far causa comune

Alla vigilia del rinnovo del Consiglio d'Amministrazione di Unicoop Tirreno, col presidente Marco Lami facciamo il punto del lavoro svolto in questi tre anni, degli obiettivi raggiunti, di quelli ancora da mettere a segno e delle prospettive future di una Cooperativa che pensa sempre di più al plurale.

■ Rita Nannelli

«**Q**uesti ultimi anni sono stati segnati da una crisi economica pesantissima che ha portato i consumi delle famiglie indietro di molto tempo e la nostra Cooperativa non poteva non risentirne. Abbiamo fatto i conti con mercati difficili, come quello della Campania, ma non solo, e con l'andamento negativo dei consumi, in particolare quelli estivi – su cui, data la nostra conformazione, puntiamo molto –, penalizzati dal calo del turismo e degli acquisti. Tuttavia degli elementi positivi in questi anni ci sono stati, a cominciare dal grosso lavoro di riorganizzazione della rete di vendita con l'ingresso di altre cooperative – un esempio per tutti: l'accordo con le cooperative del distretto adriatico per la gestione comune dell'IperCoop di Afragola (NA) – da cui adesso, contando sul fatto che la morsa della crisi si allenti, pensiamo di raccogliere i frutti». Così il presidente **Marco Lami** fotografa in chiaro-scuro, con un occhio alle cose fatte e quelle ancora da fare, una Cooperativa che in mezzo alle tante difficoltà ha saputo tenere la barra dritta.

Qual è uno di quegli elementi positivi a cui faceva cenno che ritiene particolarmente importante?

«L'alleanza strategica tra cooperative, voluta e innescata dalla nostra riorganizzazione. Essa rappresenta un segnale positivo di prospettiva di cui siamo soddisfatti e che infonde fiducia per il futuro. Come dimostra il caso della Campania: da rischiare di uscire da questa regione, il marchio Coop invece resta, e possiamo pensare a un oculato e prudente sviluppo perché, soprattutto in tempi difficili, dobbiamo continuare a difendere il potere d'acquisto dei cittadini e la loro aspirazione alla qualità e sicurezza alimentare. Quindi quest'alleanza proseguirà, ricollegandosi anche alla ritrovata unità del movimento cooperativo, con l'adozione di una strategia commerciale comune che potrà contribuire al raggiungimento dei nostri obiettivi e che ci conferma la bontà delle nostre precedenti scelte».

Si riferisce in particolare alla strategia commerciale dei prezzi bassi tutti i giorni?

«Sì, la convenienza assoluta su tutti i mercati coniugata all'alta qualità che contraddistingue da sempre i prodotti venduti da Coop. Ciò significa anche rafforzare il legame con i territori per la presenza nell'assortimento dei prodotti locali, ma anche la vicinanza sociale della Cooperativa alle gente che in quei territori abita».

Una strategia (i prezzi bassi sono “un impegno quotidiano, non una promozione”, ndr) di cui andiamo fieri perché mette al centro lo scambio mutualistico con i soci che è scritto nel dna di Coop».

Questa politica commerciale ha già prodotto dei risultati in termini di vendite?

«In un momento come questo, in cui le famiglie sono costrette a tagliare le spese, non si possono pretendere risultati immediati per le vendite. Però in un mercato così competitivo e maturo è importante starci con un profilo chiaro e coerente con la nostra missione originaria nei confronti dei soci “che consiste – come si legge all’articolo 3 dello Statuto della Cooperativa – nel procurare ad essi beni e merci di qualità, a prezzi e condizioni vantaggiose”».

Di recente è stato nominato Stefano Bassi presidente dell’Ancc (Associazione Nazionale Cooperative di Consumatori), l’organismo nazionale di rappresentanza istituzionale delle Coop. Dopo diversi anni, anche questo rappresenta un altro segnale d’unità?

«Sì, la nomina di Bassi rientra proprio nel quadro della ritrovata unità tra cooperative di cui parlavo prima e di cui ho sottolineato il valore. Essa, infatti, si sta rivelando strategica sul versante commerciale e per affrontare il tema della ricomposizione delle tre grandi centrali cooperative (Legacoop, Confcooperative e Agci) prevista formalmente per il 2017. Un’Associazione forte e unita ci aiuta ad affrontare meglio il percorso che ci condurrà sotto un unico tetto nell’Associazione Cooperative Italiane».

Inevitabile e doveroso a questo punto un riferimento ai casi di corruzione e malaffare che hanno visto alcune cooperative “salire ai disonori della cronaca”. Non rischiano di offuscare questo percorso e di gettare discredito su tutto il movimento?

«Sono molto preoccupato per questo. Il susseguirsi di queste vicende può indebolire la nostra reputazione e questo non deve assolutamente accadere. Come Ancc abbiamo assunto una posizione chiara e severa, trasmettendo la grande preoccupazione che pervade i nostri soci e lo sconcerto di chi si fida di Coop. Abbiamo sollecitato Legacoop ad agire con coerenza e rapidità, come ha fatto bene nel caso di “Mafia Capitale”, per chiudere velocemente questo brutto capitolo e perché fatti simili non si ripetano. Unicoop Tirreno è in prima fila in quest’azione, perché la reputa-

zione è il bene più prezioso che abbiamo, determinante per il nostro futuro».

Siamo alla vigilia del rinnovo del Consiglio d’Amministrazione di Unicoop Tirreno. Quali sono le novità nella composizione delle liste dei candidati?

«Ci sarà un buon tasso di rinnovamento nella rappresentanza sociale, mantenendo però una continuità col passato, necessaria per affrontare questa nuova fase, forti del percorso fatto e delle difficoltà affrontate. Serve insomma una saldatura tra quello che è stato impostato dal CdA uscente e il nuovo organismo dirigente della Cooperativa. Le liste vengono espresse dalle Sezioni soci, ma una prima valutazione ci consente di dire che, se la lista incontrerà il favore dei soci, potremo continuare il lavoro realizzando gli obiettivi del Piano triennale».

Con un paio di cambiamenti significativi nello Statuto.

«Direi molto importanti. Si tratta innanzitutto dell’inserimento dell’istituto del socio finanziatore che dà alla Cooperativa la possibilità di emettere azioni, attraverso l’acquisizione delle quali si aumenta e si rafforza il patrimonio. Un’ulteriore conferma dell’alleanza tra cooperative di cui prima ho sottolineato il valore. Poi recepiremo, come tutte le Coop sono chiamate a fare, la nuova legislazione italiana che, in linea con quella europea, riguarda la trasparenza, l’informazione, la partecipazione dei soci».

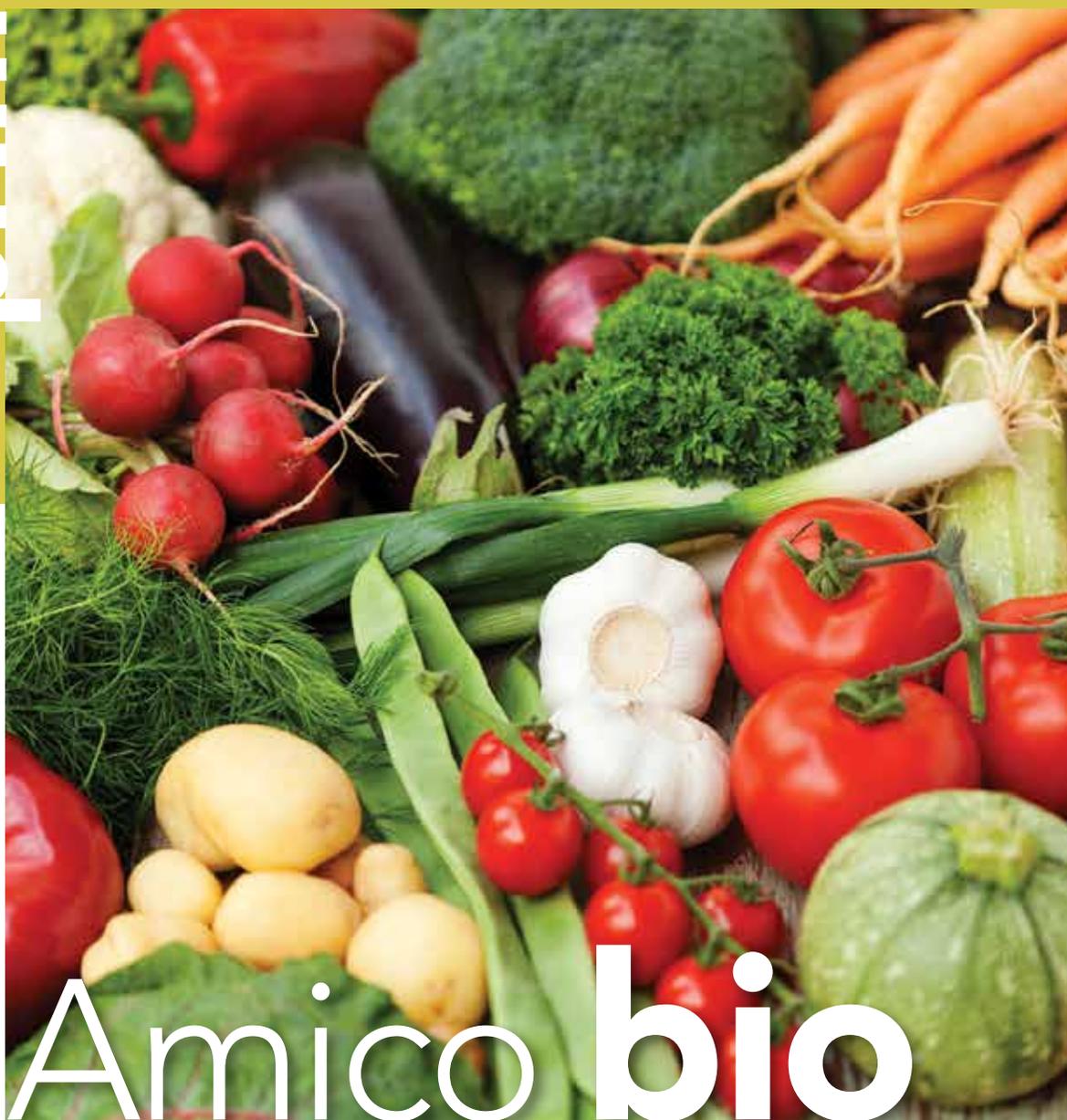
Coniughiamo i verbi al futuro: quale sarà lo scenario dei prossimi anni?

«Per noi è maturo il tempo che tutte le azioni che abbiamo messo in campo restituiscano i risultati sperati. I primi mesi dell’anno, fino ad aprile, ci dicono che abbiamo colto gli obiettivi di preventivo e quindi di piano industriale. L’auspicio è che la ripresa, da più parti ritenuta non più così lontana, sostenga la domanda interna, quindi molto dipende dalla congiuntura economica e dal generale andamento dei consumi. Ma pensiamo anche di esserci collocati bene nel mercato, con un forte radicamento nei territori e con la convenienza tutti i giorni, di essere sulla strada giusta per cogliere le opportunità che l’auspicata ripresa porterà con sé. La nostra strategia cerca, infatti, di cogliere le nuove esigenze di consumo dei cittadini, l’austerità imposta dalla crisi, l’attenzione ai prodotti tipici e locali, e quella all’ambiente, risponde in modo fattivo alla domanda delle famiglie di prodotti buoni, sicuri e a prezzi vantaggiosi». ■

«La nostra strategia risponde alla domanda delle famiglie di prodotti buoni, sicuri e convenienti»



Marco Lami, presidente di Unicoop Tirreno.



Amico bio

Fanno bene all'ambiente e alla salute dei consumatori. Cresce, anche in Italia, la richiesta di prodotti biologici, ma l'offerta non è sempre adeguata, con grandi differenze tra Centro-Nord e Sud del paese. Il ruolo e l'impegno di Coop sulla strada bio che l'ha portata alla creazione del marchio ViviVerde.

U

na volta il cibo era tutto biologico. Poi è arrivata la chimica gonfia di fitofarmaci, fertilizzanti e pesticidi che ha portato sulle nostre tavole turgida verdura colorata e frutta scintillante di anomala freschezza provenienti dall'agricoltura intensiva. Fino a quando ci siamo accorti che forse stavamo andando oltre il limite: il limite dettato da madre natura sulla terra e sugli esseri umani; la terra impoverita dal troppo sfruttamento, gli esseri umani inquinati dall'industrializzazione del cibo che forse ha inciso pesantemente anche nel progredire di alcune malattie. Ora c'è voglia di tornare al cibo sano di una terra sana coltivata senza l'aiuto luciferino della chimica, l'agricoltura biologica, l'agricoltura che rispetta i cicli del tempo, l'ambiente e l'uomo. «Il biologico cresce in tutto il mondo – ci dice **Lucio Cavazzoni**, presidente della Cooperativa *Alce Nero* e pioniere dell'agricoltura biologica in Italia – nei paesi ricchi come la Germania e in quelli meno ricchi come in Brasile dove le città sono invase da grandi mercati del biologico lungo viali di 5-6 chilometri come a San Paolo». Una grande crescita del biologico in tutto il mondo; anche in Cina, dove nelle regioni del Sud-Est, hanno in progetto di sviluppare prodotti biologici nei prossimi 10 anni soprattutto per il mercato interno. E pure in Italia sta crescendo, nonostante la crisi e il calo dei consumi alimentari.

La domanda sorge spontanea

«Il 2014 è stato un anno straordinario per il comparto biologico in Italia – conferma **Paolo Carnemolla**, presidente di *Federbio* –. Una settore che continua a crescere, in controtendenza rispetto al calo dei consumi». Il giro d'affari nel 2014 è stato di 2,6 miliardi di euro, l'8 per cento in più rispetto al 2013. I primi mesi del 2015 confermano questa tendenza. C'è una forte domanda di prodotti biologici. Ma c'è abbastanza offerta? Probabilmente no. «Nonostante che tra fine del 2014 e l'inizio del 2015 abbiamo registrato incrementi sopra il 20 per cento – precisa Carnemolla – ci risulta che 1 consumatore su 3 vorrebbe acquistare prodotti biologici, ma non sempre riesce a trovarli, specialmente da Firenze in giù». Infatti, dai dati emerge che il consumo è fortemente concentrato al Centro-Nord per via di una presenza ancora insufficiente al Sud di negozi specializzati e Grande Distribuzione. Per quanto riguarda i canali di vendita, secondo le stime di *Assobio*, l'associazione delle imprese di trasformazione e distribuzione che aderisce a *Federbio*, sono andati meglio i *discount* (+25,8



per cento). Ma anche gli ipermercati e i supermercati hanno fatto segnare un significativo incremento delle vendite (rispettivamente con +11,5 e +9,9 per cento). A fare la parte del leone sono però i negozi specializzati con vendite superiori a 1,1 miliardi nel 2014 e una crescita del 7,5 per cento rispetto all'anno precedente. Il *bio* invece non sembra trovare spazio nei negozi tradizionali e nemmeno nei mercatini o direttamente nelle aziende di produzione.

Scelta di campo

La scommessa sulla crescita ulteriore del biologico si gioca soprattutto nella Grande Distribuzione. E in particolare alla Coop che è la più importante catena alimentare italiana. «Devo dire ►

Riconvertire si può

Riconvertire l'agricoltura convenzionale al biologico non è facile, ma per certe filiere, in alcune zone vocate, è un percorso che si può avviare contando anche sulla disponibilità di eventuali risorse pubbliche e europee. Un forte sostegno a questo tipo di riconversione tornerebbe molto a vantaggio di un paese come il nostro leader in agricoltura.



Tutti al ViviVerde

Come Coop è arrivata a creare il marchio ViviVerde.

«Siamo arrivati qui perché siamo partiti da lontano, dalle grandi campagne Coop degli anni Ottanta contro il fosforo nei detersivi, contro i clorofluorocarburi nelle bombolette *spray* responsabili del buco nell'ozono, per forme di colture agricole più sostenibili – racconta **Vladimiro Adelmi**, responsabile del prodotto a marchio Coop –. Ecco come siamo arrivati al marchio *ViviVerde*: oltre 400 prodotti distribuiti in tutti i settori merceologici, dal fresco passando per il largo consumo, fino al *no food*». Perché la tutela della salute avviene anche in modo indiretto, attraverso un ambiente più sano. Al di là delle posizioni della scienza sul fatto che il biologico sia meglio per la salute, c'è un dato inconfutabile. Dal momento che le pratiche agricole e di trasformazione escludono un utilizzo di pesticidi e fitofarmaci, l'impatto sulla terra ha degli effetti immediati: un terreno più sano, più fertile, più ricco di biodiversità. La data chiave del biologico è il 1991,

- che noi, come Coop, abbiamo già fatto molto – commenta **Vladimiro Adelmi**, responsabile del prodotto a marchio Coop –. Il biologico Coop è sempre più presente nei nostri punti vendita sotto il marchio *ViviVerde* che è un mondo vasto e in costante evoluzione, un marchio che è entrato ormai nella perce-

zione che si ha di Coop come di un'impresa attenta alla qualità, alla salute, alla sicurezza e all'evoluzione dei gusti e delle sensibilità dei consumatori verso il consumo ecosostenibile, equosolidale e soprattutto, appunto, biologico». Il biologico non è più una produzione di nicchia nemmeno alla Coop. E non è neanche una cosa strana, relegata in un angolo per paranoici salutisti. «Strana è l'altra agricoltura, la chimica, i pesticidi sparsi sul territorio di cui noi italiani siamo i maggiori consumatori in Europa – chiosa Cavazzoni tornando con la mente a quando iniziò a fare l'apicoltore negli anni Settanta in una pianura padana dalla quale erano sparite le api –. A quel tempo la Padania consumava quantità enormi di erbicidi, vera dannazione della terra. È questa agricoltura assassina che deve cambiare – si inalbera Cavazzoni –. Il *bio* è la punta avanzata e i consuma- ►

Frodi barbare

Ma c'è chi controlla, come Coop.

Purtroppo avvengono scandali anche nel biologico. Però le frodi vengono intercettate grazie controlli seri da parte di tutti gli organi predisposti, Guardia di finanza, Nas, Asl. Tutto dipende dal tipo di reato che può essere amministrativo o alimentare. Quello che si nota è che le frodi avvengono soprattutto su prodotti d'importazione, come i cereali utilizzati nei preparati industriali. E poi ci sono i controlli diretti di Coop sui produttori effettuati per evitare che eventuali frodi danneggino il mercato e i consumatori.



quando l'Ue definì un regolamento. «Cosa molto importante perché – commenta Adelmi – con una normativa corretta e fatta bene il mercato può svilupparsi e crescere». Immediatamente dopo, nel 1992, Coop ha iniziato a inserire fornitori di ortofrutta biologica. Qualche anno dopo, anche nel confezionato a marchio Coop, hanno fatto la comparsa alcuni prodotti biologici come i cereali prima colazione. Contemporaneamente è stata lanciata una linea di oli di semi da agricoltura biologica, spremuti come gli extravergine e garantiti dello stesso profilo dal punto di vista dei nutrienti. «Questo per dire che abbiamo iniziato molto presto a fare certe cose – prosegue Adelmi –. All'inizio del 2000 abbiamo creato un marchio dei prodotti da agricoltura biologica che, nell'arco di pochi mesi, sono diventati un centinaio e hanno fatto muovere i primi passi alle linee Coop "bio-logici" ed "eco-logici"». Il marchio *ViviVerde*, nasce nel 2009 ed è il marchio della linea *bio* ed *eco* Coop. «Nessuno nella Grande Distribuzione in Italia ha una linea come la nostra dove si associa il *bio* all'ecologico, la caraffa filtrante insieme a latte o pasta di semola, in nome della

tutela dell'ambiente e della salute». Ma non è solo *ViviVerde*.

Anche altri marchi Coop propongono prodotti biologici, come la linea *Crescendo*. Nella linea *Solidal* ci sono poi una quindicina di prodotti *bio*. Tra questi le banane sono le più vendute. Ci sono 4 prodotti *bio* anche nella linea *Bene.Sì* e anche il caffè in capsule *Tintoretto Fior fiore* è *bio* e *Fairtrade*. «Come vanno le vendite? Siamo soddisfatti sia delle novità (come i prodotti per vegetariani e vegani e la linea cosmetica) sia dei prodotti di base. Ad esempio, l'ortofrutta *bio* va meglio di quella convenzionale – precisa Adelmi –. Ci sono spazi per aumentare la quota di biologico, perché il consumo sta salendo molto negli ultimi anni e spesso non c'è abbastanza offerta». Bisogna dire che a volte questi prodotti sono relegati in un angolino, non si notano e devono confrontarsi con prodotti che costano meno e sono apparentemente più belli... «Sì – ammette Adelmi –, i fornitori ci sono, bisogna spingere di più, puntare molto di più sul biologico nei diversi reparti, in tutti i comparti e negli assortimenti». ■ **A.B.**



Naturalmente a norma

L'agricoltura biologica è un metodo di produzione definito a livello comunitario con il Reg. CE 834/2007 e a livello italiano dal DM 220/95. Il Reg. CE 834/2007 ribadisce i principi fondanti fissati dalla normativa precedente e l'insieme coerente di obiettivi, principi e norme fondamentali sulla produzione biologica, assicurandone l'applicazione in tutte le fasi di produzione, preparazione, commercializzazione e importazione di prodotti agroalimentari biologici. Il Regolamento chiarisce la disciplina in materia di *ogm*, ribadendo l'assoluto divieto di utilizzarli nella produzione biologica e rende obbligatorio (a partire da luglio 2010) il marchio UE in etichetta per i prodotti di origine comunitaria che contengano almeno il 95 per cento di ingredienti biologici. Il nuovo Regolamento non modifica l'elenco delle sostanze naturali sin qui autorizzate in agricoltura biologica per la fertilizzazione e la difesa delle colture né di quelle ammesse nella trasformazione e prevede la futura estensione alla trasformazione del vino.

Logo comune

Dal 1° luglio 2010 è entrato in vigore il nuovo logo per tutti i prodotti biologici europei. Oltre al nuovo logo, i prodotti dovranno indicare l'origine della materia prima con la dicitura appropriata:

- Agricoltura UE**, nel caso gli ingredienti siano tutti provenienti dal territorio europeo;
- Agricoltura Non UE**, nel caso in cui i prodotti siano importati da Paesi Terzi;
- Agricoltura UE/Non UE**, se il prodotto è fatto con ingredienti misti è possibile indicare la nazione (ad esempio, *Agricoltura Italia*) nel caso in cui almeno il 98 per cento delle materie prime provengano dallo stesso paese d'origine. Così, quelli *bio* rappresentano gli unici prodotti nel settore agroalimentare in cui è obbligatorio indicare la provenienza delle materie prime.



Fenomeno di cultura

28

Presente e futuro dell'agricoltura biologica e del suo mercato. La parola a Paolo Carnemolla, presidente di Federbio.



Paolo Carnemolla, presidente di Federbio.

Stando agli ultimi dati, il biologico in Italia è in forte crescita. Può confermare questa tendenza anche nei primi mesi del 2015?

«Sì, stando ai primi bilanci delle aziende del

settore, registriamo incrementi sopra il 20 per cento tra la fine del 2014 e l'inizio del 2015. Questo fa pensare che anche quest'anno assisteremo ad un significativo incremento di consumi. Per le superfici coltivate e il numero di imprese bisognerà aspettare i dati del ministero. Posso però dire che ci sono alcuni comparti come quello del vino che stanno crescendo molto».

C'è una divaricazione fra i consumi alimentari nel complesso e i consumi bio. Mentre i primi calano, i secondi crescono. Come spiegare questo fenomeno anche alla luce del fatto che, in genere, il biologico costa di più?

«Con il fatto che, da quando è iniziata la crisi, nel 2008, molta gente ha cam-

biato stili di vita e abitudini alimentari. Inoltre c'è una tendenza a una maggiore consapevolezza sui temi della sostenibilità ambientale, della salute e del benessere dovuta anche a un cambio generazionale. Poi la gente con la crisi riempie meno il carrello, ma sta più attenta a quello che ci mette dentro, e probabilmente, oltre al ritmo crescente di aperture di nuovi negozi specializzati, c'è anche un forte traino della Grande Distribuzione, in particolare della Coop che sta dando molto spazio al biologico».

E in Europa come siamo messi? Mi risulta che in testa alle classifiche dei consumi bio, sia a quantità che in percentuale, ci sia la Germania, seguita a ruota dalla Francia. L'Italia è poco al di sotto del Regno Unito, ma sembrerebbe in risalita con un 8 per cento delle vendite europee e un 3 per cento di quelle mondiali. I consumi pro capite, però, sono ancora bassi rispetto a paesi come Svizzera, Danimarca, Austria, Germania e Francia.

«Purtroppo i consumi bio sono ancora molto concentrati nel Nord e in parte nel Centro. Al Sud la situazione cambia. In Emilia e Lombardia, il dato è in linea con quello dei paesi maggiori consumatori di biologico. Poi si scende al Sud e la percentuale crolla».

Perché?

«Il problema è che si trova il biologico con molta difficoltà. Le aziende al Sud ci sono ma sono costrette ad inviare i

▶ tori se ne stanno accorgendo, specialmente le mamme che sempre di più prestano attenzione all'alimentazione dei loro figli. Quindi – taglia corto Cavazzoni – bisogna andare verso una riconversione agricola globale dal convenzionale al biologico».

Come natura crea

Bella idea, ma non facile da attuare, perché gli interessi che ruotano attorno all'agricoltura convenzionale sono forti (vedi intervista sopra). Ma il prezzo che paghiamo è altrettanto elevato. Un dato: l'ultimo censimento ha riportato che nell'Appennino emiliano sia stato abbandonato il 40 per cento delle aziende agricole negli ultimi 10 anni, in Toscana "solo" il 32. E tutti sappiamo che l'abbandono del territorio significa disastri ecologici e ambientali perché non c'è più

nessuno che si prenda cura del bosco, dei corsi d'acqua e della campagna. Ma l'agricoltura biologica non è solo tecnica. Essa si fonda su principi che esprimono una visione del mondo pacificata. L'agricoltura è, infatti, una delle attività umane fondamentali per la vita sul pianeta. Tutto è legato all'agricoltura. La storia, la cultura, i valori delle comunità nascono dalla terra e dal modo in cui gli uomini se ne occupano per produrre il cibo per sé e per gli altri. È per questo che c'è voglia di biologico. «Assistiamo a un cambiamento di stili di vita che rimette l'alimentazione e l'ambiente al centro delle scelte per il benessere e la salute delle persone», conferma Carnemolla -. E visto che l'agricoltura convenzionale non sta andando benissimo, forse nel biologico c'è un recupero di redditività che le imprese dovrebbero cogliere». ▶



prodotti al Nord perché hanno pochissime strutture di trasformazione e di distribuzione. Insomma, il consumo è fortemente concentrato al Centro Nord perché al Sud manca una rete distributiva vasta e capillare, soprattutto della Grande Distribuzione».

Come vede lo sviluppo del settore all'interno della Gdo e in particolare l'impegno di Coop?

«Bene, i dati sono assai positivi, credo però che ci sia ancora poco coraggio».

In che senso?

«Nel senso che bisognerebbe uscire dalla logica del piccolo angolino in reparti come il fresco e ampliare la gamma in maniera tale che il consumatore trovi tutto quello che può offrire il mercato del biologico, altrimenti lo va a cercare nel negozio specializzato dove trova un'offerta più ampia. Penso che la Gdo possa fare molto di più. Basta aggiungere referenze e migliorare la comunicazione nel punto vendita e i consumi aumentano sicuramente».

Secondo lei sarà possibile un giorno avere un'agricoltura completamente biologica?

«Secondo me sì. Forse a livello mondiale è complicato, ma a livello nazionale, se si escludono alcune zone dove si pratica un'agricoltura intensiva, questo è un paese che ha una straordinaria potenzialità di conversione al biologico. La questione vera è che ci vuole più ricerca perché quando ti sposti su una scala di quel tipo ti trovi di fronte

problemi tecnici per superare i quali ci vorrebbe un investimento pubblico in modo da ottimizzare le tecniche e i prodotti e trovare le soluzioni migliori per ambiente, economia e consumatori. Un po' come succede in Svizzera dove da oltre 30 anni opera un istituto con laboratori di ricerca sul campo al servizio delle imprese. E non a caso la Svizzera è in testa alla classifica dei consumi *pro capite* di biologico».

Perché questo non può succedere anche in Italia?

«Perché in Italia c'è una resistenza fortissima da parte del mondo organizzato dell'agricoltura da parte di alcuni sindacati agricoli che gestiscono i

consorzi agrari e hanno in mano le leve della formazione e dei fondi pubblici a sostegno dell'agricoltura. Non è un caso se siamo i principali consumatori di fitofarmaci in Europa».

Con gli ogm come la mettiamo?

«Ovviamente come settore biologico non li usiamo e non vogliamo essere contaminati. L'Ue ha appena approvato una normativa che consente agli stati membri di impedire la coltivazione di *ogm*. Siamo un paese circondato dal mare e protetto dalle Alpi, siamo un'oasi da preservare nella sua integrità. Sarebbe folle rinunciare alla varietà e alla qualità dei nostri prodotti agricoli, tipici e biologici». ■ **A.B.**



Tutti giù per terra

Il marchese Mario Incisa della Rocchetta fu un nobile illuminato, pioniere dell'ambientalismo e della moderna bioagricoltura. A lui si deve un rivoluzionario volume *La terra è viva. Apunti di scienza contadina per una via italiana all'agricoltura biologica* edito dalla Libreria Editrice Fiorentina, che raccoglie riflessioni degli anni Cinquanta e Sessanta, in un momento in cui i "tecnici" e l'agricoltura convenzionale, legata alla chimica e all'industria, stavano mutando radicalmente l'ambiente. Il marchese studiò all'Università di Pisa e si laureò in agraria, ma a Bolgheri sulla costa degli Etruschi



mise le sue radici. Il suo amore per la natura lo indusse a realizzare nel 1959 la prima oasi faunistica privata. Fu il primo presidente del *Wwf Italia* e grande allevatore di cavalli, suo era il mitico Ribot. Appassionato di vini francesi, e lungimirante enologo, impiantò su quelle terre che tanto amava le viti che dettero origine al celeberrimo Sassicaia. Ha indicato nel consumismo il male della società e ha esortato a salvaguardare le risorse della natura per il futuro. Nel suo libro si legge: "Occorre ricostruire il cerchio spezzato dell'unità del popolo, il villaggio della gente che sa vivere con pochi soldi e crederci, insieme alle voci degli animali, degli uccelli, degli alberi, delle erbe che si mescolano a quelle degli uomini". **Elisabetta Cosci**

► L'uomo è ciò che mangia

30

L'agricoltura convenzionale ha visto crescere i costi di produzione legati soprattutto all'energia e alla chimica, mentre i prezzi sono rimasti quelli di 30 anni fa; è evidente che ci sono dei problemi. «Riconvertire non è facile – ammette Cavazzoni – ma è necessario e vantaggioso». A cominciare dai benefici derivanti dalla riduzione degli impatti correlati alle emissioni evitate per la produzione di fertilizzanti chimici, si legge in uno studio condotto da *Federbio* e *Coop Italia* sul *carbon footprint* dell'agricoltura biologica; dalla riduzione dell'apporto di sostanze chimiche nel terreno in relazione al mancato utilizzo di pesticidi e erbicidi; dal miglioramento della struttura a della fertilità dei suoli agricoli (soprattutto per il biologico fatto con concimi organici freschi, come il letame). Naturalmente questa è anche materia di una politica che «parla ancora troppo genericamente di sostenibilità e territorio senza però fare scelte chiare quando si tratta di indirizzare le risorse europee e nazionali per l'agricoltura e quelle per la salute dei cittadini», sostiene Carnemolla. Di biologico si parlerà in una delle aree tematiche di *Expo* dedicata alla biodiversità. Ma forse non basta. «Bisogna ricostituire la relazione fra produttore e consumatore con la mediazione della distribuzione, naturalmente, che ha un ruolo fondamentale perché può facilitare questo avvicinamento tra chi produce e chi utilizza i prodotti. Passare dall'ipermercato al supermercato al mercato come luogo d'incontro, non più i *tre per due*, i *sottocosto*, i *sottoprezzo*, ma luoghi che facciano incontrare chi produce e chi fruisce del prodotto», propone Cavazzoni. E in questo percorso il ruolo del consumatore è centrale. Su questo sono tutti d'accordo. «Il fruitore – come preferisce chiamarlo Cavazzoni – è fondamentale perché la sua consapevolezza può essere di stimolo e guida anche nei confronti dell'agricoltore». I prodotti, in fondo, sono “messaggeri”. Dietro il prodotto c'è il territorio, c'è la qualità delle persone, c'è il loro protagonismo. Il cibo è alimento del corpo e della mente, è relazione e quindi recuperare la sua naturalezza significa riaffermare la verità del cibo. Perché, in fondo, il cibo siamo noi. ■

Filo bio... logico

Frutta e verdura bio sfusa alla Coop di Orbetello. E potrebbe essere solo l'inizio.

ViviVerde vuol dire nutrirsi biologico, rispettare l'ambiente, premiare i prodotti ecocompatibili e legati al territorio. Un mare di prodotti, ormai. Con qualche limite nell'ortofrutta per via di obblighi di legge che impongono di tenere frutta e verdura biologiche ben distinte e separate in tutte le fasi di preparazione, a partire da un'area dedicata all'interno della cella frigorifera, fino all'esposizione della merce confezionata sui banchi in modo da evitare la possibile commistione con il prodotto convenzionale. Ma ora le cose stanno cambiando. Modificando alcune procedure (per esempio, l'introduzione di un registro di carico e scarico per il biologico in modo da avere una contabilità precisa del prodotto), nel Supermercato Coop di Orbetello è possibile acquistare il prodotto ortofrutticolo *bio sfuso*. «La gestione è certamente più complicata – spiega **Matteo Rondanina**, responsabile acquisti ortofrutta di Unicoop Tirreno –, ma ne vale la pena. Il fornitore sul quale ci appoggiamo è l'azienda agricola biodidattica *La Girandola* che ha sede ad Albinia (GR) e fa parte del *Vicino a noi*, quella linea di prodotti a chilometro zero che ormai è diventata una presenza diffusa nei nostri Supermercati». Ci saranno più prodotti, tutti sfusi, proverranno dal territorio, saranno sempre freschissimi e soggetti a controlli ancora più severi. E costeranno anche meno grazie all'eliminazione della confezione che incide non poco sul prezzo finale del prodotto. Ma a quando lo sfuso *bio* anche negli altri punti vendita Coop? «Dipende da come va l'esperimento di Orbetello», risponde Rondanina. Intanto all'IperCoop “Le Fonti del Corallo” di Livorno si stanno già attrezzando per imitare Orbetello, con un altro fornitore *Vicino a noi*. Ne ripareremo presto.



Voci di bilancio

1.100 milioni di vendite, 240 milioni di patrimonio netto e 1.184 milioni di raccolta del Prestito Sociale. Perdita di esercizio di 19,2 milioni. Crescita del numero di soci di oltre 23mila unità. Il Bilancio 2014 della Cooperativa che sarà presentato alle Assemblee separate delle Sezioni soci dall'8 al 19 giugno e il 29 giugno all'Assemblea Generale dei Delegati.

■ **Luca Rossi**

Nel 2014 sono continuate la recessione e la crisi dei consumi, mentre si confermano le difficoltà per le famiglie di far quadrare i propri conti. In aggiunta a questo occorre ricordare che la stagione estiva 2014 è stata caratterizzata da un forte calo delle presenze turistiche. Questi elementi hanno avuto un effetto determinante nel produrre un significativo calo delle vendite di Unicoop Tirreno.

«In questo contesto – ricorda **Leonardo Caporioni**, direttore amministrazione e bilancio di Unicoop Tirreno – la Cooperativa ha scelto di confermare la riduzione dei prezzi alla vendita a tutela del potere d'acquisto di soci e clienti su cui ha investito oltre 15 milioni in 2 anni. Al calo dei prezzi a scaffale si sono aggiunte iniziative promozionali per 286 milioni e offerte riservate ai soci per 48 milioni. A fronte del calo dei ricavi abbiamo realizzato buoni risultati sul fronte dei costi in particolare quello del perso-

nale di punto vendita ridotto di circa 7,4 milioni in omogeneo a livello di Gruppo».

Portafoglio sicuro

A differenza di quanto registrato nell'economia reale e sulla scia di quanto avvenuto anche l'anno prima «sui mercati finanziari si sono verificati ulteriori incrementi di valore dei titoli – continua Caporioni –. In questo senso sono stati fondamentali gli interventi della Bce finalizzati a contrastare la deflazione, alla riduzione dei tassi d'interesse e a dare un impulso all'economia stagnante. In questo contesto il nostro portafoglio finanziario ha prodotto una redditività molto buona consentendo di realizzare alcune positive plusvalenze, mostrando peraltro un valore di mercato al 31 dicembre 2014 superiore rispetto a quanto iscritto, secondo le norme di legge, a bilancio».

Sul risultato economico 2014 pesano ancora molto negativamente i risultati delle partecipazioni della Cooperativa. «Alla perdita di *Ipercoop Tirreno* di 8,9 milioni (con un risultato tuttavia migliore rispetto al 2013 quando la stessa raggiunse i 14,7 milioni) – continua Caporioni – si sommano 1,2 milioni su *Distribuzione Roma srl*, una società di proprietà di 7 cooperative che sta sostenendo costi di avvio della nuova gestione ad insegna Coop. Si aggiungono inoltre altri oneri straordinari molto rile- ▶

Investiti 15 milioni in 2 anni sui prezzi dei prodotti di marca e del prodotto Coop.



▶vanti della ex partecipata *Dico SpA*, venduta dalle cooperative nel 2013, a causa di un vecchio contenzioso di cui le cooperative, come da contratto di cessione, hanno dovuto farsi carico. Pertanto le perdite su partecipazioni e gli oneri straordinari pesano sul conto economico 2014 complessivamente per circa 17 milioni. Come nei 2 anni precedenti, queste voci costituiscono, insieme al risultato negativo della differenza tra valori e costi della produzione, la causa primaria del risultato economico negativo della Cooperativa pari a 19,2 milioni e del Gruppo pari a 16,9 milioni».

Buoni investimenti

Nel 2014, inoltre, sono stati realizzati investimenti (per 24 milioni di euro al netto delle cessioni) tra ristrutturazioni di punti vendita, nuove aperture e lavori in corso per la realizzazione dei nuovi centri commerciali di Livorno e Grosseto.

La lettura di un bilancio si completa sempre leggendo anche le tendenze del nuovo anno «per il quale – conclude Caporioni – sono previsti a *budget* un miglioramento del risultato della gestione caratteristica, una conferma dei buoni risultati finanziari e un ulteriore sviluppo degli impegnativi rapporti di alleanza e collaborazione in corso con altre Coop di consumatori. Tali alleanze, oltre alla cessione di febbraio 2014 del punto vendita di Afragola ad una società di cui il Gruppo Unicoop Tirreno è socio con *Coop Adriatica* e *Coop Estense*, il 1° febbraio 2015 hanno prodotto anche la cessione del punto vendita di Guidonia alla *Distribuzione Lazio srl* (costituita dalle stesse 3 cooperative più la *Coop Nordest*). Queste positive esperienze, qualora confermassero i miglioramenti in corso, potrebbero comportare già nel 2015 altre importanti forme di collaborazione con le altre cooperative di consumo italiane». ■

ASSEMBLEA STRAORDINARIA

Ordine del Giorno

1. Modifiche statutarie relative alla introduzione della figura dei soci finanziatori con sostituzione dei capi II e III; all'ampliamento dell'oggetto sociale, al fine di consentire alla Cooperativa anche la realizzazione e la gestione di impianti di distribuzione carburanti, con conseguente integrazione dell'Art. 4; alle modalità di convocazione delle Assemblee di cui all'Art. 33; alla riduzione del quorum costitutivo richiesto per le modifiche statutarie di cui all'articolo 34 ultimo comma dello statuto; alla riformulazione dell'articolo 53 inerente al controllo contabile, per adeguarlo alle recenti modifiche normative. Modifiche e coordinamenti consequenziali rispetto alle variazioni statutarie sopra elencate;
2. Emissione di azioni di soci finanziatori ai sensi dell'art. 2526 cod. civ., e adozione del relativo regolamento di cui agli artt. 10 e seguenti dello Statuto sociale;
3. Approvazione del progetto di fusione, ai sensi dell'Art. 2502 del Codice Civile, mediante incorporazione in "UNICOOP TIRRENO - Società Cooperativa" della "COOPERATIVA COLLINE COLLIGIANE SOCIETÀ COOPERATIVA", con sede in Collesalveti (LI), Via Don Minzoni.

ASSEMBLEA ORDINARIA

Ordine del Giorno

1. Approvazione del bilancio chiuso al 31 dicembre 2014 e deliberazioni relative;
2. Rinnovo cariche sociali 2015-2018;
3. Determinazioni delle condizioni economiche applicate agli Amministratori e Sindaci per il triennio 2015-2018.

Le assemblee separate, sia in forma ordinaria che straordinaria, eleggeranno i propri delegati (effettivo e supplente), che parteciperanno all'Assemblea Generale, sia in forma straordinaria che ordinaria (indetta in 1ª convocazione per il giorno 28 giugno 2015 alle ore 7.30 presso il Residence Borgo degli Olivi Via Rosanna Benzi, 8/10 a Piombino Fraz. Riotorto ed in 2ª convocazione nello stesso luogo il giorno 29 giugno 2015 alle ore 10).

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.



Assemblee separate

Sezioni soci Unicoop Tirreno

dall'8 al 19 giugno e il 29 giugno 2015 l'Assemblea Generale dei Delegati

n. Sezione soci	giorno	data	ora	città	luogo
28 Cimini	lun	8	17	Soriano del Cimino	Cinema Florida - piazza G. Marconi, 21
7 Piombino	lun	8	16,30	Piombino	Teatro Metropolitan - piazza Cappelletti, 2
29 Est Maremma	lun	8	16,30	Roccastrada	Centro Civico - via del Convento
4 Rosignano	mar	9	17	Rosignano S.	Sala comunale delle conferenze - piazza del Mercato
1 Carrara	mar	9	17,30	Avenza	Sala Parrocchia S.M. Mediatrice - via Villafranca
22 Irpina	mar	9	16,30	Avellino	Hotel De La Ville - via Palatucci, 20
10 Colline Metallifere	mer	10	16,30	Massa Marittima	Sala Consiliare - via N. Parenti
6 S. Vincenzo-Venturina	mer	10	17	San Vincenzo	Sala della Cittadella delle Associazioni - via S. Pertini
18 Roma Nord	mer	10	16	Roma	Cineteatro 33 - via del Gran Paradiso, 33
8 Elba	gio	11	16	Portoferraio	Sala della Provincia - viale Manzoni, 11
17 Persone giuridiche	gio	11	10	Vignale Riotorto	Sede Unicoop Tirreno
23 Area Vesuviana	ven	12	16,30	Quarto	Fattorie Albatros - via Trefole, 96
26 Paglia Vulsinia	ven	12	21	Allerona Scalo	Sala Polivalente - via Carducci
16 Roma Laurentino	ven	12	16,30	Roma	Sala Consiliare Municipio Roma IX - via I. Silone I ponte
11 Grosseto	ven	12	16,30	Grosseto	Hotel Airone - via Senese, 35
24 Castelli romani	lun	15	16,30	Velletri	Sala Micara - corso della Repubblica, 347
21 Etruria	lun	15	16,30	Tarquinia	Centro Socio Riabilitativo Capotorti - via delle Torri
25 Valnerina	lun	15	17	Amelia	Arciragazzi Casa del Sole - via I Maggio, 85/A
30 Costa d'argento	mar	16	16,30	Orbetello	Parrocchia S. Paolo della Croce - via Civinini
5 Cecina-Donoratico	mar	16	17	Donoratico	Sala Arci - via Mazzini, 37
19 Casilina	mer	17	16,30	Colleferro	Teatro Vittorio Veneto - via dell'Artigianato, 47
12 Civitavecchia	mer	17	17	Civitavecchia	Sala della Compagnia Portuale - via della Cooperazione, 1
14 Roma I.go Agosta	mer	17	17	Roma	Sala Teatro Parrocchia S. Maria Madre di Misericordia via dei Gordiani, 365
27 Agro Falisco	mer	17	17	Sant'Oreste	Teatro Comunale - piazza Cavalieri Caccia
2 Versilia	gio	18	18	Viareggio	Palestra c/o Super Coop - via S. Maria Goretti, 1
20 Pontina	gio	18	16,30	Aprilia	Teatro Europa - via Giovanni XXIII, 32
9 Follonica-Castiglione d.P.	gio	18	16	Follonica	Sala Tirreno - via Bicocchi, 53/A
3 Livorno	ven	19	16,30	Livorno	Sala Arci La Rosa - via Cuoco, 12
13 Viterbo	ven	19	17	Viterbo	Sala Conferenze della Provincia - via Saffi
15 Roma Colli Aniene	ven	19	17	Roma	Centro Sacro Cuore - via Bardanzellu
Ass. Gen. Delegati	lun	29	10	Riotorto	Hotel Borgo degli Olivi - via R. Benzi, 8/10

In omaggio a tutti
i soci presenti
un buono per il ritiro di
1 confezione di caffè
Grandaroma Coop
sacchetto da 250 g



Come nuovi

Colleferro

Più servizi, più convenienza, più ricco e particolare l'assortimento. Il Supermercato di Unicoop Tirreno a Colleferro si rinnova.

34

Il Supermercato Coop di Colleferro (Roma) rilancia la convenienza e abbassa i prezzi di 1.200 prodotti della spesa di tutti i giorni in un ambiente completamente rinnovato con nuova illuminazione a led, comunicazione più chiara e tante novità in assortimento. «In particolare – spiega **Paolo Turchetta**, coordinatore commerciale Lazio e Umbria –, abbiamo puntato sul rilancio del *Vicino a noi*, con prodotti di qualità di aziende locali, tra cui la frutta e verdura consegnata entro 24 ore dalla raccolta, sui prodotti sfusi da scegliere e pesare e sull'incremento

di cibi etnici sudamericani, thailandesi e africani». Le novità *self service* riguardano 18 tipi di pane (multi cereali, sesamo, olive, noci ecc.), cornetti e ciambelle per la prima colazione e il *pet food*, con alimenti di qualità per cani e gatti. L'*angolo gourmet* offre eccellenze gastronomiche al miglior prezzo, dalla pasta alla cioccolata, agli infusi, mentre l'*angolo vegano* propone un ampio assortimento di cibi vegetali sia dolci che salati a base di riso, avena, soia e farro. Molti i prodotti di qualità di aziende locali *Vicino a noi*, buoni e garantiti: frutta e verdura appena colta, vino *docg Cesanese del Piglio e di Olevano*, mozzarella e ricotta di *bufala di Amaseno*, vitello da latte e prodotti tipici da forno. ■



Porto Azzurro

Il Supermercato elbano di Porto Azzurro, dopo una ristrutturazione completa, ha riaperto i battenti.

Dopo alcuni mesi di chiusura per ristrutturazione, ha riaperto, lo scorso 21 maggio, il piccolo Supermercato elbano di Porto Azzurro (LI). Ogni metro quadro è stato rinnovato, laboratori, scaffali, banchi, percorsi merceologici, casse, illuminazione a led e nuova comunicazione. Il punto vendita (300 mq, 4 casse) offre un assortimento per la spesa di tutti i giorni ricco di prodotti freschi: latticini, ortofrutta, ban-

co pane e pasticceria con vendita di pane sfuso *self service*, carni e piccola selezione di prodotti non alimentari. Unicoop Tirreno ha partecipato anche alla ristrutturazione dell'area comunale (circa 5mila metri) collocata davanti al negozio che ha visto il rifacimento del manto stradale, la realizzazione di impianti di irrigazione per le aiuole, la revisione dell'illuminazione e l'aumento di posti per il parcheggio (123 per le auto e 75 per le moto). ■ **S.O.**

Scene da un matrimonio

Quando il supermercato diventa un set fotografico per gli sposi.

L'idea è stata del padre della sposa. Quella di fare, tra gli scaffali del Supermercato Unicoop Tirreno di Avenza (MS), il servizio fotografico del matrimonio di sua figlia Cristina con Alberto. Gli sposi completamente all'oscuro

sono stati accompagnati da una *limousine* fino all'ingresso del Supermercato dove li attendeva il "gran cerimoniere", Mirco Mecacci, al secolo responsabile del punto vendita. Sono entrati tra due ali di parenti e all'interno hanno trovato un carrello (pieno di prodotti già pagati) con cui hanno fatto il giro del negozio per le numerose foto. All'uscita dalle casse non poteva mancare il bacio di rito.



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. Casilino¹ - 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



Unicoop Tirreno

in collaborazione con
NUMEROUTILE.IT
UN PROFESSIONISTA PER OGNI ESIGENZA

Grande risparmio

Giugno è il mese dello Scegli tu Grandi Marche: nella prima quindicina si accumulano i buoni, dal 16 al 30 giugno si acquistano i prodotti con il 30 per cento di sconto.

36

■ **Barbara Sordini**

Tra le 70 grandi marche in promozione c'è davvero l'imbarazzo della scelta: i prodotti *Barilla, Calvè, San Carlo, Misura, Lavazza, Pril, Scottex...* solo per citarne alcuni, a un prezzo scontato del 30 per cento per tutti i clienti, soci e non, dei negozi Unicoop Tirreno. È un piacevole ritorno l'offerta *Scegli tu Grandi Marche*: dall'1 al 15 giugno per ogni spesa fatta vengono consegnati 10 buoni sconto del 30 per cento che potranno essere utilizzati dal 16 al 30 giugno su un prodotto a scelta tra 70 *Grandi Marche* in vendita sugli scaffali dei negozi di tutta la rete vendita. Nei primi quindici giorni di giugno, i clienti che non sono soci di Unicoop Tirreno riceveranno i 10 buoni per spesa su una cartolina cartacea; ai soci invece i buoni sconto saranno "caricati" direttamente sulla carta *SocioCoop* e potranno controllare sugli scontrini il

numero dei buoni accumulati nel periodo. Dal 16 al 30 giugno soci e non soci potranno scegliere i prodotti delle *Grandi Marche* che partecipano alla promozione e utilizzare un numero di buoni pari ai prodotti acquistati ottenendo su questi uno sconto immediato del 30 per cento. Qualora il numero dei prodotti *Grandi Marche* acquistati sia maggiore al numero dei buoni consegnati, lo sconto sarà applicato automaticamente sui prodotti con il prezzo più alto. Anche durante il periodo di utilizzo dei buoni, gli scontrini della spesa dei soci Unicoop Tirreno saranno "parlanti" ovvero riporteranno il numero dei buoni utilizzati su quella spesa e il saldo aggiornato dei buoni ancora a disposizione per le spese successive. L'offerta *Scegli Tu Grandi Marche* è valida in tutti i negozi Unicoop Tirreno, *Ipercoop Tirreno* e *Campania Distribuzione Moderna* (IperCoop Afragola). ■

SCEGLI TU

coop

PER TUTTI I CLIENTI

DAL 1 AL 15 GIUGNO
CONSERVA I BUONI SCONTO DEL 30%



DA UTILIZZARE DAL 16 AL 30 GIUGNO
SU PRODOTTI A SCELTA DELLE GRANDI MARCHE

Un salto in cantina

Un catalogo raccoglie i vini tipici che si trovano sugli scaffali degli Iper e dei Super. Una vera e propria enoteca a prova di sommelier.

Non si parla più di scaffali pieni di bottiglie. Negli ultimi anni i reparti vini dei supermercati e degli ipermercati sfiorano i livelli delle enoteche specializzate, dove fanno la parte del leone i prodotti tipici delle singole regioni con un assortimento che si amplia anche ai più rappresentativi prodotti del territorio italiano. Adesso la "cantina" degli ipermercati Unicoop Tirreno è raccolta nel *Catalogo Vini tipici*, a disposizione nei negozi, valido fino al 9 luglio, dove le proposte da degustare in promozione si possono sfogliare per poi scegliere l'occasione giusta per l'acquisto: «Le regioni in cui operiamo principalmente, Toscana, Lazio e Umbria – afferma **Tommaso Politi**, responsabile acquisti e vendite bevande di Unicoop Tirreno – hanno una lunga tradizione nella produzione di vini. Per questo la categoria dei vini tipi-

ci, insieme a quella dell'olio di oliva, è forse quella attraverso la quale si esprime al meglio la nostra vicinanza ai territori. Durante l'anno effettuiamo vere e proprie attività promozionali per sostenere e dare visibilità ai nostre zone attraverso i loro prodotti». Un'opportunità simile è offerta ai clienti dei Supermercati: in questo caso all'interno del volantino promozionale, valido fino al 18 giugno, si trova un inserto dedicato espressamente ai vini tipici: «Attraverso queste promozioni – conclude Politi – spesso siamo in grado di mettere molti consumatori nelle condizioni di poter acquistare prodotti che solitamente presentano dei prezzi non sempre accessibili. In più, far trovare, ad esempio, un *Primitivo di Manduria* o un *Vermentino di Gallura* a chi va o a chi rientra dalle vacanze produce degli effetti interessanti anche sulle vendite». ■ **B.S.**



Scansano (GR)

3 giugno

Si concludono mercoledì 3 giugno le attività promosse dal Comitato soci di Scansano (GR), in collaborazione con *Auser*, *Caritas*, associazione *Macramè* di Scansano e associazione *Gustalia*. Dopo l'incontro informativo sui requisiti del prodotto Coop e la passeggiata tra gli scaffali del negozio alla scoperta dei prodotti a marchio Coop, mercoledì 3 giugno, alle 16.30, presso il Museo archeologico e Museo della vite e del vino nel Palazzo Pretorio, si tiene un incontro informativo su: *Vicino a noi, la filiera corta di Unicoop Tirreno*, a cura di Francesco Gentili, esperto di enogastronomia.

Aulla (MS)

6 giugno



Nell'ambito di *Memofest*, il festival della memoria, in occasione del 70° anniversario di Unicoop Tirreno, sabato 6 giugno, alle 21.30, presso il Palazzo ducale di Aulla (MS), si svolge la presentazione e

libro di Stefania Bartoloni *L'Audacia Insolente. La cooperazione femminile 1886-1986*. Nell'occasione, il direttore scientifico della *Fondazione Memorie Cooperative* Enrico Mannari, illustra la ricerca in corso su *La Coop di un altro genere. Lavoro, rappresentazioni, linguaggi e ruoli al femminile dalla Proletaria a Unicoop Tirreno (1945-2000)*.

Viterbo

6 giugno

Sabato 6 giugno la Sezione soci di Viterbo e l'Associazione Sportiva Dilettantistica *New Basket Viterbo*, in collaborazione con la Chiesa S. Maria della Verità, l'Istituto Comprensivo "Pietro Egidi", la Scuola Elementare "Ellera" e l'Associazione *Genitorinforma*, la *Stella Azzurra Viterbo*, il *Multibasket Soriano*, organizzano il torneo quadrangolare di minibasket *Un canestro di benessere*. Interviene la biologa-nutrizionista Silvia Baroncelli che illustra i vantaggi dell'attività motoria abbinata alla sana alimentazione per promuovere i corretti stili di vita. Ecco il programma della giornata: ore 16 saluti degli organizzatori; ore 16.15 inizio incontri (2 partite da 6 tempi da 5 minuti l'una); ore 17 intervallo degli incontri con l'intervento della dott.ssa Baroncelli; ore 17.45 finali per il 3° e 4° posto e a seguire finale per il 1° e 2° posto. Al termine si svolgono le premiazioni.

Info: Silvia Daprà, 3281911756
dapra.silvia@gmail.com

Cibo per la mente

Guardare al cibo e al *Supermercato del futuro* così come ha fatto Coop nell'*Expo* può costituire anche un'opportunità per ripensare storicamente il rapporto tra i consumi alimentari e la cooperazione di consumo. Così

La "memoria" del cibo e la storia della Cooperativa al centro dell'iniziativa Dalla borsa nera al paniere: cibo e mercato dalla guerra all'Expo, organizzata in collaborazione con il sistema delle biblioteche romane.

è stato in una bella iniziativa organizzata, a maggio, in collaborazione con il sistema delle biblioteche romane, dal titolo *Dalla borsa nera al paniere: cibo e mercato dalla guerra all'Expo*. Accompagnati dalle immagini di una mostra nelle sale della nuova biblioteca "Vaccheria Nardi", in uno dei quartieri popolari di Roma, si è ripercorso a grandi linee come si è giunti dalla fame e dalla borsa

nera del dopoguerra al *Supermercato del futuro*. Nella cornice dell'Italia del dopoguerra, dove drammatica è la carenza di generi alimentari di prima necessità e dove si fa forte l'azione degli speculatori, la rinata cooperazione e *La Proletaria* recitano un ruolo fondamentale di calmieramento dei prezzi e di difesa delle classi popolari. Il problema alimentare è davvero grave alla vigilia del miracolo economico – basterebbe rileggere *L'inchiesta sulla miseria in Italia*, promossa dal Parlamento nel 1951-52, per comprenderlo – e comincia a risolversi solo alla fine degli anni Cinquanta. Con il "miracolo economico" non solo cambia il modo di mangiare, grazie anche alla possibilità di conservare nel frigorifero i cibi freschi, ma cambia il modo di acquistare i prodotti. Sono gli anni in cui nasce il supermercato caratterizzato da un nuovo modo di distribuire e dunque per la cooperazione di consumo si pone la necessità di affrontare una nuova sfida non snaturando la sua identità. Anche per *La Proletaria* si avviano processi di fusione e dall'insieme di questi processi sorge prima *Coop Toscana Lazio*, poi *Unicoop Tirreno*, in un contesto più generale che vede la cooperazione di consumo cambiare in cooperazione di consumatori. Insomma, in un'Italia dove il ricordo della fame tende sempre più a sfumare prendeva forza l'idea che non ci si doveva limitare alla difesa del potere d'acquisto, ma impegnarsi nella tutela complessiva dei cittadini-consumatori. Si trattava di un salto di qualità anche culturale: dal contenimento dei prezzi alla capacità di cambiare insediamento territoriale, rete di vendita, non smarrendo i propri valori, ma declinandoli anche in termini di tutela della salute e dell'ambiente. Un percorso complesso che oggi deve fare i conti con nuovi processi d'innovazione. ■



nero del dopoguerra al *Supermercato del futuro*. Nella cornice dell'Italia del dopoguerra, dove drammatica è la carenza di generi alimentari di prima necessità e dove si fa forte l'azione degli speculatori, la rinata cooperazione e *La Proletaria* recitano un ruolo fondamentale di calmieramento dei prezzi e di difesa delle classi popolari. Il problema alimentare è davvero grave alla vigilia del miracolo economico – basterebbe rileggere *L'inchiesta sulla miseria in Italia*, promossa dal Parlamento nel 1951-52, per comprenderlo – e comincia a risolversi solo alla fine degli anni Cinquanta. Con il "miracolo economico" non solo cambia il modo di mangiare, grazie anche alla possibilità di conservare nel frigorifero i cibi freschi, ma cambia il modo di acquistare i prodotti. Sono gli anni in cui nasce il supermercato caratterizzato da un nuovo modo di distribuire e dunque per la cooperazione di consumo si pone la necessità di affrontare una nuova sfida non snaturando la sua identità. Anche per *La Proletaria* si avviano processi di fusione e dall'insieme di questi processi sorge prima *Coop Toscana Lazio*, poi *Unicoop Tirreno*, in un contesto più generale che vede la cooperazione di consumo cambiare in cooperazione di consumatori. Insomma, in un'Italia dove il ricordo della fame tende sempre più a sfumare prendeva forza l'idea che non ci si doveva limitare alla difesa del potere d'acquisto, ma impegnarsi nella tutela complessiva dei cittadini-consumatori. Si trattava di un salto di qualità anche culturale: dal contenimento dei prezzi alla capacità di cambiare insediamento territoriale, rete di vendita, non smarrendo i propri valori, ma declinandoli anche in termini di tutela della salute e dell'ambiente. Un percorso complesso che oggi deve fare i conti con nuovi processi d'innovazione. ■

* direttore scientifico della *Fondazione Memorie Cooperative*

Effetti di luce

L'Ermitage, con una delle più grandi collezioni d'arte del mondo, una serie infinita di edifici di raffinata bellezza, pochissima architettura russa, catene alimentari americane con insegne in cirillico e Suv dai colori improbabili. Ecco San Pietroburgo sotto la luce di giugno, la città più signorile della Russia.

38

■ **Alessandra Bartali**

Quando lo zar Pietro il Grande decise di fondare una città nel bel mezzo delle lande gelide e desolate del Golfo di Finlandia, non si immaginava certo che tre secoli dopo quella città sarebbe diventata meta di turisti meridionali in cerca di sole. Non il sole che abbronzava, ma quello che rimane nelle sere di giugno, quando il buio viene puntualmente ricacciato indietro da una perpetua luce crepuscolare. Fortunati gli insonni, che possono passeggiare in solitudine lungo la *Moika* o sulla sterminata *Piazza del Palazzo*, su cui s'affaccia l'*Ermitage*, uno dei musei più grandi del mondo, e godersi il tenue riverbero di quella luce tutta nordica sui colori pastello che dipingono le facciate neoclassiche e barocche della città più signorile di Russia.

L'anima soviet del commercio

Il salvataggio di quell'impianto architettonico dall'omologante furia real-

socialista si deve paradossalmente proprio a Lenin, che poco dopo aver proclamato la rivoluzione bolscevica da un terrazzo sulla *Petrogradskaya* (casa di una famosa ballerina amante dello zar), decise che a San Pietroburgo c'erano troppi antirivoluzionari ed era il caso di spostare la capitale a Mosca. I progetti di prestigio sovietico si concentrarono quindi sui lidi moscoviti e la povera Leningrado dovette continuare a convivere con i suoi vecchi edifici dallo stucchevole sapore imperiale. San Pietroburgo, infatti, è davvero bella. Ciò non vuol dire che manchi l'anima sovietica: va solo cercata, almeno a livello visivo. Per esempio, scendendo nella profondissima metropolitana, dove effigi di falce e martello e bassorilievi raffiguranti scene di classe operaia al potere passano quasi inosservati di fronte ai milioni di passeggeri sputati quotidianamente dai treni. Oppure spingendosi in periferia con una *maršrutka* (i taxi collettivi che dopo la caduta dell'*Urss* sopperirono al declino del trasporto

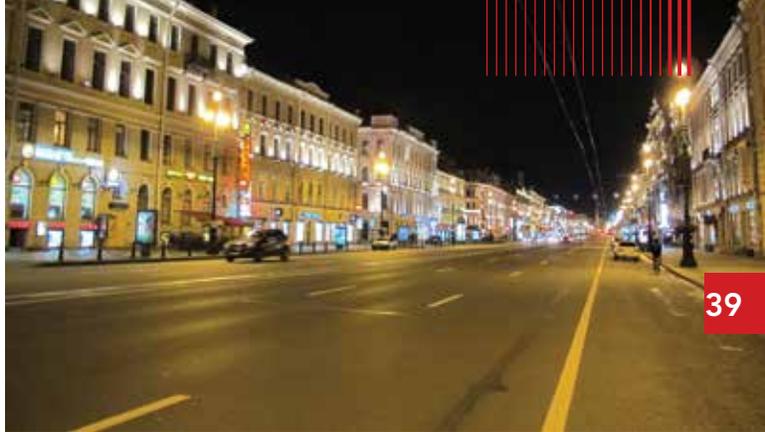
L'Ermitage sulla Piazza del Palazzo.



pubblico), passando per *Piazza Pobedy*, le cui dimensioni fanno apparire il gigantesco monumento ai caduti del nazifascismo quasi normale. Per il resto, Lenin, Eltsin e addirittura Stalin fanno capolino – e nemmeno troppo timidamente – in molti negozi *vintage*. Si può pensare che sia un modo per agganciare i turisti in cerca di icone spudoratamente locali, ma la verità va oltre lo stratagemma commerciale. Lo si capisce quando nella carrellata di volti *soviet* si nota l'assenza di quello che nell'immaginario collettivo rappresenta l'aspetto buono del comunismo: di Gorbacëv non c'è traccia nei manifesti d'epoca, nei ritratti e nemmeno nelle *matrioske* (mentre ce ne sono con le sembianze della Merkel e di Cristiano Ronaldo, fino a poco tempo fa anche di Silvio Berlusconi). L'uomo con la voglia sul viso non è amato in patria, perché a lui si collega il vuoto d'identità e di benessere degli anni Novanta, quando il proliferare delle bande criminali rendevano San Pietroburgo la più pericolosa città d'Europa. Ricordi ancora troppo freschi per consentire letture sociopolitiche. Allora ben venga anche Putin, che ha riportato il tenore di vita a livelli decenti, criterio di giudizio che evidentemente muove consensi ben più della libertà d'espressione. E, infatti, anche l'ex *Kgb*, seppur vivo e vegeto, ha il suo spazio nell'iconografia commerciale cittadina.

Rito di passeggio

Souvenir a parte, in centro i richiami visivi alla tradizione russa sono di tipo pre-socialista, come si nota percorrendo la sterminata *Prospettiva Nevskij* e le sue traverse. Sulla *Griboedova* lo stile neobizantino della chiesa del *Salvatore sul Sangue Versato* (il sangue è quello dello zar Alessandro II, qui ucciso in seguito ad un attentato del 1881) ci persuade definitivamente che siamo davvero nella terra di Gogol'. Alla *Prospettiva Nevskij* proprio Gogol' dedicò un racconto: "Non appena la imbocchi – scriveva – non senti altro che odore di passeggio". Dopo quasi due secoli, l'odore è ancora quello, ed è ancora un passeggio fatto di piedi di qualsiasi estrazione sociale. Tra edifici neoclassici e imperiali intervallati da *McDonald's* con insegne in cirillico e trattorie modello *dacia*, spunta a più riprese lo sfarzo signorile che tanto disgustava i



La Prospettiva Nevskij.

bolscevichi. L'emblema in questo senso è la pasticceria *Eliseev*, dove all'inizio del Novecento tartufi, ostriche e altri piatti esclusivi erano esposti in una cornice di mosaici, lampadari in cristallo e decorazioni in ferro battuto. Dopo un periodo in cui mandarini e salame erano diventati prodotti di spicco e il nome del negozio era stato modificato in un anonimo *Gastronom N° 1*, un restauro fedele all'originale e un personale formato per essere in grado di descrivere gli alimenti e suggerire abbinamenti hanno ripristinato l'atmosfera originaria. Anche se magari gli avventori del negozio escono da *Suv* viola decorati integralmente con margherite.



Suv viola decorato con margherite.

Forti contrasti

Ma anche questo, d'altronde, è lo stile russo, almeno nella sua accezione contemporanea. Non mancano, infatti, i contrasti a San Pietroburgo. Nella bellezza elegante di questa città-pastello si ostentano volentieri ricchezza e cattivo gusto, e spesso si ostenta anche l'approccio rude con il prossimo, probabile retaggio di un universo fatto di dipendenti pubblici annoiati e incollati al proprio posto di lavoro impiegatizio. Succede nelle decine di case di personaggi illustri trasformate in musei (interessantissime quelle di Nabokov, Puškin e Dostoevskij), nei grandi parchi della periferia sud (molto bello il *Giardino d'Estate*) e anche al *Museo dell'Ermitage*. Non si sorride, l'inglese è un *optional* e in ogni caso si risponde in russo. Non si capisce una parola, ma secondo me spesso dicono "Ora perché mangiamo *McChicken* e vestiamo *Gap* non è che siamo diventati americani...". ■

VILLAGGIO MIRABEAU PARK HOTEL**** - GASPERINA (CZ)

8 giorni/7notti - domenica/domenica - pensione completa - Tessera Club inclusa - prezzi a persona

periodo	prezzo soci coop
21/6 - 28/6	€ 290
5/7 - 12/7	€ 330
12/7 - 19/7	€ 330



3° letto bambini 3/12 anni **gratis**; 4° letto bambini 3/12 anni **50%**; 3°/4° letto adulti **20%**

La quota comprende: trattamento pensione completa, bevande ai pasti, servizio spiaggia, Tessera Club, passeggiata naturalistica e per il centro storico di Montepaone con degustazione dei prodotti tipici (da raggiungere coi mezzi propri).
La quota non comprende: trasporto dalla città di origine; quota iscrizione comprensiva di assicurazione: adulto € 30; bambino € 15;
tassa di soggiorno laddove applicata dal Comune; tutto quanto non espressamente indicato alla voce "la quota comprende".

BORGO DI FIUZZI RESORT & SPA**** - PRAIA A MARE (CS)

8 giorni/7 notti - domenica/domenica - soft all inclusive - Tessera Club inclusa - prezzi a persona

partenza	prezzo soci coop
28/6	€ 469
26/7	€ 553



Camera Classic* bambino 2-16 anni: 3° e 4° letto **gratis**; riduzione 3°/4° letto adulto **20%**

Camera Family 3°/4°/5° letto bambino 2-16 anni **50%**; riduzione 3°/4° letto adulto **20%**

*camere quaduple disponibili solo per la partenza del 28/06

Quota di iscrizione comprensiva di assicurazione: adulto € 30; bambino 2-12 anni € 15

Tassa di soggiorno: i comuni italiani hanno la facoltà di applicare la tassa di soggiorno.

Detta tassa non è prevista nelle quote riportate in tabella. Deve essere pagata dal cliente direttamente in hotel.

NICOLAUS VILLAGE CORMORANO EXCLUSIVE CLUB**** - Grisolia Marina (CS)

8 giorni/7notti - domenica/domenica - pensione completa - Tessera Club inclusa - prezzi a persona

partenza	prezzo soci coop
28/6	€ 518
5/7	€ 581
12/7	€ 637
19, 26/7	€ 672



Riduzione bambino 3-12 anni: 3° letto **gratis**; 4°/5°/6° letto **50%**; riduzione 3°/4°/5°/6° letto adulto **25%**

Infant 0-3 anni **gratis** (culla € 10 al gg da pagare in loco, no culla propria);

Nb in family room (min 4 occupanti): 3 quote intere;

Vacanza lunga: 5% di sconto per soggiorni di almeno 2 settimane; supplemento singola: 25%

Quota di iscrizione comprensiva di assicurazione: adulto € 30; bambino 2-12 anni € 15

*altre riduzioni e supplementi come da listino dell'operatore

Tassa di soggiorno: i comuni italiani hanno la facoltà di applicare la tassa di soggiorno.

Detta tassa non è prevista nelle quote riportate in tabella. Deve essere pagata dal cliente direttamente in hotel.

Minicrociere Arcipelago Toscano con Revenge by Maregiglio

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

Itinerari e date:

Giannutri e Giglio - a persona € 39

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

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

18/7, 2/8 (posti limitatissimi)

Elba in libertà - a persona € 50

11/7, 8/8

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

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



sconti riservati ai soci unicoop tirreno



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

AQUALANDIA Lido di Jesolo (VE)

Tel. 0421.371648 - www.aqualandia.it

Aperto dal 13 giugno al 13 settembre 2015.

Per i soci Coop:

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.

Presentare la carta SocioCoop unitamente ad un documento d'identità.

ONDALAND Vicolungo (NO)

Tel. 0321.855511 - www.ondaland.it

Aperto dal 6 giugno al 30 agosto 2015

dalle ore 10.00 alle 19.00.

Per i soci Coop:

sconto 3 € sul biglietto intero giornaliero.

Il vantaggio è al coniuge e agli eventuali figli che pagano tariffa intera (a partire dai 13 anni). Sconto valido solo sulla tariffa intera giornaliera e non cumulabile con altre promozioni.

Presentare la carta SocioCoop unitamente ad un documento d'identità.

AQUAFELIX Civitavecchia (RM)

Via Terme di Traiano - Località Casale Altavilla

Tel. 0766.32221 - www.aquafelix.it

Aperto dal 14 giugno al 6 settembre 2015.

Per i soci Coop:

ingresso **16,50 € anziché 20,00.**

Il vantaggio è esteso ad un accompagnatore del socio.

ACQUA GARDEN Corfinio (AQ)

Tel. 0864.728293 - 338.1995984

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)

Via S. Eugenio, 51

Tel. 0182.931755 - www.lecaravelle.com

info@lecaravelle.com

Aperto dal 6 giugno al 6 settembre 2015.

dalle ore 10.00 alle 18.30.

Per i soci Coop:

ingresso adulti **19,50 € anziché 23,50;**

ingresso ragazzi di altezza compresa tra cm 100 e cm 140

15,50 € anziché 19,50;

ingresso gratuito per bambini di altezza inferiore a 100 cm.

Il vantaggio è esteso al nucleo familiare del socio

PARCO NATURALE LA MANDRIA Venaria Reale (TO)

Viale Carlo Emanuele II, 256

Tel. 011.4993381 - www.parchireali.gov.it

Per i soci Coop:

biglietto ridotto **6 €** per ingresso agli appartamenti reali;

biglietto ridotto **6 € + 4 €** per ingresso agli appartamenti

reali con visita guidata dal mercoledì al venerdì, ore 11 e ore 15.

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

PARCHI DELLA VAL DI CORNIA Piombino (LI)

Tel. 0565 226445 - www.parchivaldicornia.it

Per i soci Coop:

sconto 20% sul biglietto di ingresso per la visita completa al Parco Archeologico di Baratti e di Populonia,

al Parco Archeominerario di San Silvestro, al Museo Archeologico del territorio di Populonia, al Museo del Castello e delle Ceramiche Medievali di 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

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. Lo sconto non è valido per le gite in canoa, in carrozza e a cavallo.

Il vantaggio è esteso agli accompagnatori del socio.

PARCO NATURALISTICO ARCHEOLOGICO DI VULCI

Canino e Montalto di Castro (VT)

Tel. 0766.879729 - Tel. Biglietteria 0766.89298

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) valido per 2 adulti + max 3 bimbi di età inferiore a 13 anni **16 € anziché 20.**

OASI WWF

www.wwf.it

Per conoscere in dettaglio l'elenco delle oasi, visita il sito 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.

Le convenzioni possono subire modifiche o annullamenti dopo l'uscita sul presente numero. È consigliabile, perciò, prendere preventivamente sempre contatto direttamente con gli enti e le strutture convenzionate per avere conferma delle condizioni praticate.

Informazioni più dettagliate sulle convenzioni e su tutti i vantaggi riservati ai soci le trovi sul sito www.e-coop.it.

Ricorda di portare sempre con te la Carta Socio Coop.

I PARCHI

Aquarium Mondo Marino

Via della Cava - loc. Valpiana
Massa Marittima (GR)
Prezzo per i soci 5 euro anziché 6, sconto di 2 euro sui pacchetti famiglia.

Info 0566919529
www.aquariummondomawrino.com



Oasi Wwf

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

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

Maregiglio

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

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

I MUSEI

Museo Civico Giovanni Fattori

Via San Jacopo in Acquaviva, 65
Villa Mimbelli - Livorno
All'interno del museo la collezione permanente costituita da dipinti di Giovanni Fattori e di altri artisti come Serafino De Tivoli, Vincenzo Cabianca, Silvestro Lega, Telemaco Signorini, Giovanni Boldini. Presente anche un'ampia panoramica sulla pittura livornese di fine Ottocento.

Aperto tutti i giorni: orario 10-13 / 16-19 (escluso lunedì). Biglietto d'ingresso per i soci Coop 2,50 euro (anziché 4).

Info 0586808001
fgiampaolo@comune.livorno.it

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

GLI ITINERARI

Artemide Guide Roma

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

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

Info e prenotazioni 0766857387
3282925237, artemideguide@hotmail.com

Azienda Agricola

Giacomo Giannini

L'azienda Giannini ha 2 strutture nel verde della Maremma Toscana che propongono servizi di agriturismo:



Agriturismo Podere Oslavia



Agriturismo Pian dei Pini

Agriturismo Podere Oslavia, SP

59 km 9, Alberese, un'azienda agricola produttrice di vino e olio, che alleva 80 capi bovini di razza chianina e offre ai soci di Unicoop Tirreno da gennaio a luglio (con la carta SocioCoop) uno **sconto del 10%** sul soggiorno, oltre a una bottiglia di vino (produzione propria) per ogni socio Coop che soggiognerà e l'uso di biciclette per tutto il soggiorno.

Agriturismo Pian dei Pini, località Cupi, Magliano in Toscana, è un'azienda agricola che offre ospitalità nella struttura. Per tutti i soci Unicoop Tirreno è previsto uno **sconto del 10%**, oltre all'omaggio di una



Museo Civico Giovanni Fattori



Museo Magma Follonica

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

Info 056659027-243-004
info@magmafollonica.it



bottiglia di vino (produzione propria) per tutti i soci che soggiureranno e un aperitivo emozionale in vigna.

Info Podere Oslavia 0564407116, e-mail: info@alberese.net, www.alberese.net
Pian dei Pini 0564589937, e-mail: piandeipini@gmail.com, www.piandeipini.com

Tenute Flanton Avellino

Pacchetto Agriturismo in due possibili soluzioni: 1. un pernottamento con prima colazione in camera doppia, presso hotel 4 stelle a pochi km dalla tenuta. Cena e pranzo



presso la tenuta, visita guidata in cantina. Nel pranzo e nella cena sono inclusi: antipasti, primi piatti, secondo con contorno, frutta, dolce, vino, acqua e caffè). Il costo del pacchetto completo è di 60 euro a persona. I bambini sotto i 7 anni non pagano il pranzo/cena; 2. pacchetto senza pernottamento, con pranzo e visita guidata in cantina, 25 euro a persona. Nel pranzo sono inclusi antipasti, primi piatti, secondo con contorno, frutta, dolce, vino, acqua e caffè. I bambini sotto i 7 anni non pagano il pranzo.

Info 3388758162

IL BENESSERE E LA SALUTE

Audin apparecchi acustici

Roma

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

- > Clinic: v. Vittorio Veneto, 7 - 06485546;
- > Monteverde: circoscrizione Gianicolense, 216 A/D - 0653272336;
- > San Giovanni: v. Gallia, 59/63 - 0677209344;
- > Salario/Trieste: v.le Somalia, 184/186 - 0686205134;
- > Tuscolano: v. Stilicone, 217/219 - 0676988107;
- > Prati/Trionfale: v. Cipro, 8 F/G - 0662288288;
- > Prenestino/Tor de Schiavi: v. Anagni, 100 - 0662275454

 **AUDIN**
Eccellenza per l'udito

CORSI

Alma Mater

Via A. Pertini, 25 - Piombino

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

Info 056539156, posta@almamaterpiombino.it
www.almamaterpiombino.it

MasterFormazione

Viale Marconi, 18 - Cecina

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

Info 0586681865
masterformazione@hotmail.com

Laboratorio di danza e movimento

Via di Popogna, 50 - Livorno

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

Info 0586811740, 3290026568

Associazione di Promozione Sociale Il Risveglio

Via delle Sorgenti, 491 - Livorno

Corsi di yoga per over 60 per il benessere del corpo e della mente, a prezzi scontati per i soci Coop.

Info 3288092962, ilrisveglioaps@gmail.com

SERVIZI

Movimento Consumatori

Coordinamento Regionale della Toscana

Svolge un servizio d'informazione su problematiche economiche e sociali che riguardano i consumatori. Gli sportelli sono attivi presso i punti di vendita di **Livorno** c/o Centro Comm Fonti del Corallo, Supermercato via Settembrini; **Piombino** Supermercato Salivoli.



G.R. Toscana Outdoor

Via del Tino, 301 - fraz. Roselle

Trekking con guide ambientali

escursionistiche regolarmente

abilitate. Sconto del 10% sulle

tariffe vigenti al momento della partecipazione a escursioni

guidate di un giorno o di mezza giornata tra mare, colline e

montagne; 10% di sconto anche sui corsi di formazione che

introducono alla pratica dell'escursionismo. Gli sconti non

sono cumulabili con altri sconti o promozioni.

Info 3939805487 - 3331323726 - g.r.toscanaoutdoor@gmail.com



Cuore Liburna Sociale

società cooperativa onlus

Cooperativa sociale che offre prestazioni socio-assistenziali e infermieristiche. Il servizio è attivo a Piombino e Follonica; l'offerta prevede uno sconto 5 per cento a tutti i soci Unicoop Tirreno (presentando carta SocioCoop) per prestazioni socio-assistenziali e infermieristiche.

Info Piombino 0565227212

Follonica 056657798

info@cooperativacuore.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.

L'Elisir d'amore Primavera all'Olivo

14 giugno
Teatro dell'Olivo
Camaione (LU)



Patti Smith Hores

18 giugno
Teatro Le Mulina
Firenze



Post CSI Breviario Partigiano

24 giugno
Villa Guerrazzi
Cecina (LI)



PORTA SEMPRE
CON TE LA CARTA
SOCIOCOOP



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

Appassionati del fai da te? Da oggi potete decorare, rinnovare o sistemare la casa a prezzi vantaggiosi. Per i soci Coop è previsto, infatti, il **10 per cento di sconto** su tutti gli acquisti effettuati il mercoledì nei punti vendita **Brico Io** di Toscana e Lazio: Massa, Viareggio, Livorno, Cecina-Montescudaio, Piombino, Follonica, Civitavecchia, Formia, Aprilia, Ceccano. Lo sconto non è utilizzabile per l'acquisto di articoli già in promozione o segnalati nel punto vendita o per combustibili (petrolio, pellet, legna, bioetanolo). Inoltre non è cumulabile con coupon, tessere sconto e convenzioni.



CINEMA

Multisala Supercinema

Orbetello (GR)

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

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

Info 0564867176

Cinema Etrusco

Tarquini (VT)

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

Info 3351277281

www.cinemaetrusco.it

Grosseto Revisioni

Via Aurelia Antica, 48
Grosseto

Per tutti i soci di Unicoop Tirreno che si rivolgeranno all'officina per la revisione auto è previsto l'omaggio di un **buono acquisto di 5 euro** spendibile nei negozi di Unicoop Tirreno.

Info 056422582



45

Nel loro **piccolo**

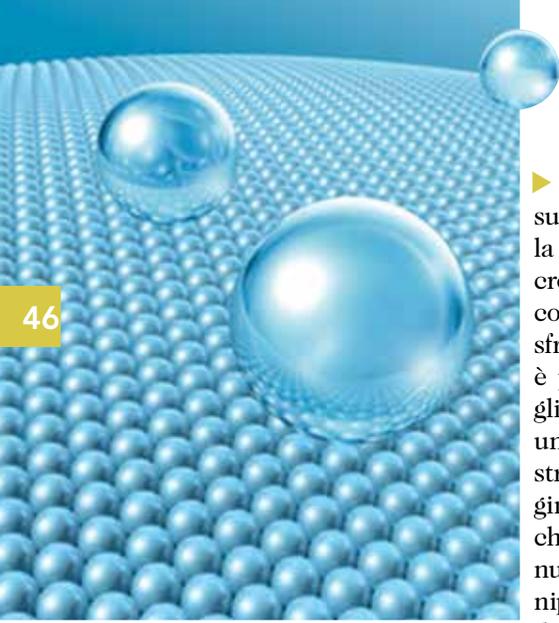
Per rendere l'ambiente più pulito, per la scoperta e la cura delle malattie, per la costruzione di materiali innovativi, per il miglioramento dei processi produttivi e di ciò che mettiamo in tavola. Le tante possibili applicazioni delle nanotecnologie che, lavorando sull'infinitamente piccolo, promettono grandi sviluppi. Non senza qualche rischio.

■ **Patrice Poinsette**

«**F**acciamo la storia, ma non sappiamo che storia stiamo facendo – dice **Etienne Klein**, fisico, filosofo della scienza e direttore di ricerca al Commissariato all'energia atomica francese (*Cea*) – perché i progressi tecnologici si succedono nelle nostre vite a un ritmo sempre più veloce da suscitare tanti interrogativi, ma per adesso poche risposte definitive». La domanda che lo ha sollecitato riguarda il piccolo grande mondo delle nanotecnologie – che consentono di modificare artificialmente le caratteristiche fondamentali della materia – quelle che lo scienziato considera «la prossima rivoluzione: materiali con delle proprietà ancora inimmaginabili qualche anno fa, oggetti dotati di nuove funzioni grazie alla manipolazione della loro struttura atomica. Prodotti sempre più piccoli e potenti, forse la premessa di una nuova forma d'intelligenza artificiale all'ascolto dei nostri bisogni».

A portata di nano

Tutto ha avuto inizio negli anni Sessanta con l'invenzione di un nuovo strumento, il microscopio ad effetto tunnel. Esso consente di esplorare la materia all'incredibile scala del milionesimo di millimetro – di vederla come un cieco legge il *braille* – usando una sonda la cui punta è costituita da un atomo unico che, quando si avvicina a qualche nanometro della materia, scambia elettroni con l'atomo più vicino. Una “mappatura” in 3D, atomo per atomo, del rilievo della superficie esplorata. «Grazie a quest'effetto – spiega **James Gimzewski**, professore di biochimica all'Università della California (*Ucla*) – gli scienziati hanno potuto avere immagini di atomi e molecole e questo ha rivoluzionato la scienza. Possiamo così comprendere la materia in una maniera radicalmente nuova, sulla base di atomi individuali invece che per milioni o miliardi di atomi come in passato». E questo ha riservato un'altra sorpresa: avvicinandosi sem- ▶



► pre di più alla superficie studiata, la punta del microscopio scambia corrente elettrica, sfruttando la quale è possibile spostare gli atomi uno per uno per creare delle strutture inimmaginabili fino a qualche anno fa. Questo nuovo potere di manipolare i mattoni della materia ha da-

to origine alle nanotecnologie. Dunque «in meno di un secolo siamo passati dalla prova dell'esistenza dell'atomo alla possibilità di manipolarlo – commenta Klein –. Da un punto di vista tecnologico ciò ha aperto prospettive che nessuno aveva osato immaginare».

Aria di cambiamento

Dall'ambiente alla medicina, all'alimentazione: all'apparenza roba da scienziati, le nanotecnologie riguardano tutti da vicino, anzi alcune loro applicazioni sono già fra noi. Il vetro, per esempio, è stato il primo materiale ad averne beneficiato: minuscoli gruppi di atomi di diossido di titanio depositati sulla sua superficie lo hanno reso autopulente. La reazione tra la luce, o meglio la radiazione ultravioletta, e gli atomi

aggiunti carica d'energia le molecole d'ossigeno dell'ambiente che, in questo modo, possono disgregare le particelle di polvere. Ma c'è dell'altro: la reazione consente anche di usare la pioggia per completare la pulizia facendola scivolare più agevolmente sul vetro e trascinando via lo sporco con più facilità. Ma veniamo a uno degli ambiti di sviluppo considerati dagli addetti ai lavori più promettenti: l'ambiente. Cristalli di dimensioni nanometriche dovrebbero occupare un posto centrale nella produzione d'energia per ridurre le emissioni inquinanti. Come? Grazie al controllo delle proprietà della materia a scala nano saremo in grado di eliminare facilmente – per esempio, aggiungendo nanoparticelle nei carburanti – numerosi inquinanti pericolosi presenti nell'aria a causa del traffico. Gli studiosi di nanotecnologie ritengono, per esempio, che la correlazione tra attacco di cuore e traffico non dipende dal nervosismo degli automobilisti, ma dalla combustione del diesel che rilascia delle micro particelle nell'aria in grado d'infiammare i polmoni e creare una reazione a catena che può colpire il cuore. La soluzione potrebbe essere rappresentata proprio dall'uso delle nanoparticelle, quelle di *ossido di cerium*, come additivo al diesel, un catalizzatore che consente al carburante di bruciare con maggiore efficienza e quindi di lasciare meno residui di combustione. Aria di cambiamento dunque, come dimostrano i ri-

Microglossario

Nanoparticelle Si tratta di particelle che possono assumere varie forme e che hanno almeno una dimensione inferiore a 100 nanometri (nm). Possono avere configurazione sferica, tubolare, filamentosa, essere di forma irregolare, formate da vari materiali ed esistere in forma fusa, aggregata e agglomerata. A causa delle loro dimensioni ridotte possiedono proprietà e caratteristiche differenti da quelle dei materiali "classici": hanno, infatti, a parità di massa, una superficie esposta molto più grande rispetto allo stesso materiale in forma macroscopica e questo aumenta in modo esponenziale la loro reattività chimica e biologica. Le nanoparticelle possono avere origine naturale – per esempio, i prodotti di combustione dei vulcani – oppure antropogenica (emissioni in-

dustriali). Esistono poi delle nanoparticelle artificiali, o meglio ingegnerizzate, cioè materiali appositamente creati su scala industriale che trovano impiego nella fabbricazione di prodotti di largo consumo. Le nanoparticelle di silice e di allumina trovano impiego negli abrasivi per la lucidatura e la pulizia dei dischi rigidi dei pc, quelle di ossido di zinco o di biossido di titanio nelle creme protettive solari. Quelle a base di ossido di ferro o di biossido di titanio conferiscono alle vernici e alle tinture migliore resistenza al graffio, maggiore facilità di pulizia e resistenza ai solventi organici.

I fullereni sono delle gabbie sferiche formate da atomi di carbonio mentre i nanotubi sono strutture a forma appunto di tubo di carbonio; entrambi trovano impiego nell'industria cosmetica, elettronica, metallurgica, automobilistica e per attrezzi sportivi.

In formato ridotto

Le grandi potenzialità, ma anche i rischi delle nanotecnologie al vaglio degli scienziati.

Ne parliamo con Leonardo Ricotti, ricercatore dell'Istituto di Biorobotica della Scuola Superiore Sant'Anna di Pisa.



Leonardo Ricotti, Scuola Superiore Sant'Anna di Pisa.

Partiamo dall'abc: quali sono i pregi e i difetti dei nanomateriali?

«Si parla di nanomateriali quando ci riferiamo a materiali con dimensioni al di sotto dei 100 nanometri (nm), ovvero 10mila volte più piccole di un millimetro. Svilupparli a questa scala richiede ovviamente tecnologie molto sofisticate, ma con la garanzia di proprietà e funzionalità uniche, che non trovano riscontro nelle controparti "macroscopiche". Le potenzialità delle nanoparticelle (e dei nanomateriali in generale) è enorme, sia in medicina che in altri settori. Tuttavia, i loro potenziali effetti indesiderati (specialmente a lungo termine) sono ancora largamente inesplorati».

In concreto di che cosa si tratta?

«Le nanoparticelle sono molecole "intelligenti", ovvero responsive all'ambiente in cui si trovano. Materiali estremamente sensibili a stimoli esterni di varia natura stanno sempre più prendendo piede, a livello di ricerca, come sistemi terapeutici avanzati. Un paradigma che consiste nel raggiungere le singole cellule patologiche (ad esempio, cellule cancerose), ovunque esse si trovino all'interno del corpo, e nell'eseguire una terapia mirata che uccida soltanto le cellule malate senza danneggiare quelle sane. Questa visione (definita "nanomedicina") è ormai molto più vicina alla realtà che alla fantascienza. Ma le possibilità offerte

dalle nanoparticelle non finiscono qui: possono rappresentare gli elementi costitutivi di macchine avanzate, in grado di eseguire compiti complessi in ambienti non strutturati. I nanomateriali avranno inoltre un impatto crescente nello sviluppo di sistemi di generazione e immagazzinamento d'energia, così come di monitoraggio ambientale».

E fin qui le potenzialità; ora vediamo più da vicino i possibili rischi.

«L'applicazione delle nanotecnologie, soprattutto in ambito medico, è rallentata dalle incognite sulla loro sicurezza a lungo termine. Mi spiego meglio: la tossicità a breve termine di singole nanoparticelle o di nanomateriali è stata testata in modo approfondito da ricercatori di tutto il mondo e ha dato spesso risultati incoraggianti sulla loro sicurezza dal punto di vista della vitalità cellulare. Tuttavia, gli effetti a medio e lungo termine sono in gran parte sconosciuti e la possibilità di curare patologie altamente invalidanti per mezzo di nanomateriali non può prescindere dalla verifica che questi elementi non abbiano, nel lungo periodo, effetti ancora più gravi della patologia da curare. Considerazioni analoghe devono essere fatte per quanto riguarda altri tipi di nanomateriali rilasciati nell'ambiente per applicazioni diverse da quelle mediche. In sostanza le ricerche condotte fino a questo momento non sono in grado di dimostrare l'effettiva sicurezza dei nanomateriali, a medio e lungo termine. Sono necessari studi ulteriori che integrino le analisi biologiche classiche con gli strumenti e le tecnologie tipiche della bioingegneria, così da avere un quadro più chiaro e completo». ■

sultati incoraggianti di un esperimento effettuato sui pullman di Oxford.

Come minimo

Per i ricercatori le nanotecnologie consentono di superare un'altra *impasse*. I cambiamenti climatici legati alle emissioni di gas ad effetto serra e la fine annunciata delle riserve di petrolio ci impongono di sviluppare d'urgenza

tecniche pulite e durevoli per la produzione d'energia e il sole è senza dubbio la fonte più promettente. La quantità d'energia solare che raggiunge la terra in un'ora potrebbe bastare, infatti, a coprire i fabbisogni energetici annuali di tutta l'umanità se fossimo in grado di raccoglierla e trasformarla in elettricità. I pannelli fotovoltaici a base di silicio hanno fatto enormi progressi in ►

► questi ultimi tempi, ma non sono ancora in grado di raggiungere un rapporto costo-efficienza vantaggioso e competitivo con gli altri mezzi di produzione energetica. Ebbene tutte le barriere teoriche per la produzione d'energia solare sono state superate; non ci sono più teorie né leggi della fisica ad impedirne la riuscita. Si tratta “solo” di una sfida tecnologica che si può vincere grazie appunto alle nanotecnologie.

E tra gli elementi anche l'acqua può beneficiare di queste micro particelle. «Le riserve d'acqua non sono infinite e sono in parte contaminate soprattutto dall'arsenico. Eliminarlo è un'operazione costosa e difficile con le tecniche attuali. Esiste, però, una soluzione al problema molto efficace e poco costosa a base di nano particelle – ne è convinta **Vicki Colvin**, professore di chimica presso l'Università di Rice (Texas, Usa) – capaci di fare la differenza perché hanno una maniera molto particolare d'interagire con l'ambiente circostante: più l'oggetto è piccolo, più la sua superficie di contatto è grande ed è proprio per questo che si generano delle reazioni chimiche». In pratica: una miscela a base di nanorugGINE, prodotta con mezzi semplici e ingredienti facilmente accessibili e a basso costo, può rappresentare una soluzione promettente al problema. Aria, acqua e ora terra. La straordinaria reattività chimica delle nanoparticelle può essere sfruttata, infatti, per “riparare” errori legati allo sviluppo economico del secolo scorso, eliminando prodotti pericolosi dal sottosuolo in questo modo: una volta nel suolo provocano reazioni chimiche che vanno a neutralizzare gli effetti degli inquinanti, ad esempio, eliminando il cloro dal tricloroetilene (noto anche col nome commerciale di trielina). Un'applicazione verde tra le tante.

Al primo segnale

In medicina le nanotecnologie promettono di prolungare e di migliorare la vita delle persone, rivoluzionando le cure. È stata l'invenzione di nuovi microscopi, una trentina d'anni fa, ad aprire ai ricercatori le porte di una dimensione ancora inesplorata, quella degli atomi e delle molecole, e oggi esistono dei *test* che identificano predisposizioni genetiche o segnali precursori di numerose patologie. Ottimista **Chad Merkin**, pro-



fessore di ingegneria biomedica presso la Northwestern University (Usa): «è a scala nanometrica che appaiono i primi segnali di una malattia. Una cellula malata emette un segnale specifico (biomarcatore) che è la firma molecolare di ogni patologia. È sulla sua rivelazione che si basano i nostri sistemi diagnostici più sofisticati. Oggi siamo in grado – prosegue Merkin – di creare *test* che svelano il biomarcatore e così determinano il grado di sviluppo e la natura di una malattia e il trattamento da applicare, bersagliando solo le cellule malate, come nel caso del cancro». C'è un però. I *test* si basano su protocolli complessi e tecnologie sofisticate, accessibili solo presso grandi laboratori specializzati; per giocare pienamente il loro ruolo bisognerebbe renderli alla portata di tutti i pazienti. Mentre sulla velocità delle nanotecnologie non si discute. Un esempio per tutti: nel 2009, quando è apparso un nuovo ceppo del *virus* dell'influenza *H1N1*, il patogeno fu rivelato e identificato in tre ore e mezzo, mentre con i metodi tradizionali si poteva arrivare fino a quattordici giorni.

Micro...mega

Le proprietà fisico-chimiche delle nanoparticelle non potevano sfuggire alle aziende agro-alimentari perché consentono di migliorare la qualità del cibo, conferendogli caratteristiche desiderabili. In più di 400 fanno ricerche sulle possibili applicazioni a tavola “dell'infinitamente piccolo” e alcuni prodotti sono già disponibili sul mercato, come l'olio, realizzato in Israele, capace di inibire il trasporto del colesterolo nel sangue. Ci sono ricerche per l'uso di nanoparticelle nel burro, nella maionese, nel



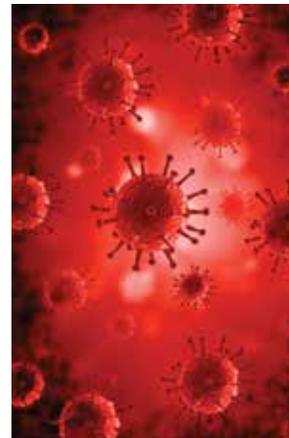
cioccolato per rendere l'elaborazione di questi alimenti più facile, per garantire una maggiore stabilità e conservazione; e altri nel settore del condizionamento per assicurare al cibo una maggiore freschezza. Una società tedesca ha studiato l'utilizzo di nanoparticelle d'argilla all'interno di un film trasparente per la conservazione degli alimenti, in virtù della loro capacità di inibire il passaggio di gas, quindi dell'ossigeno e dell'anidride carbonica. Dunque più fresco, ben conservato, più buono e salubre, questo il cibo del futuro che le nanotecnologie sembrano promettere, ma in Europa le nanoparticelle, per trovare applicazione negli alimenti, devono essere espressamente autorizzate e indicate nell'etichetta. Le loro proprietà sono, infatti, molto diverse da quelle delle molecole da cui provengono – trattandosi di strutture complesse che hanno un forte potere di associazione e di aggregazione con le molecole circostanti – e raccomandano, perciò, precauzione. Ed eccoci arrivati ai rischi che teoricamente possono comportare. «Le ricerche condotte fino ad oggi non sono in grado di dimostrare l'effettiva sicurezza dei nanomateriali a medio e lungo termine – dichiara **Leonardo Ricotti**, ricercatore dell'Istituto di Biorobotica della Scuola Superiore Sant'Anna di Pisa –, e questo riguarda ogni settore d'applicazione delle nanotecnologie».

Margine di rischio

Per **Ken Donaldson**, professore di tossicologia presso l'Università di Edimburgo, specialista di nanostrutture, «i nanotubi (cfr. microglossario) sono delle strutture lunghe e fini che possiamo respirare come l'amianto». E questa

è una brutta storia, ma il professore rassicura: «è molto improbabile che l'esposizione alle nanoparticelle provochi un'epidemia paragonabile a quella dell'amianto perché la questione del rischio è oggi in primo piano per i governi e i legislatori». I nanomateriali sono, in effetti, molto studiati e sorvegliati (e i principali dubbi riguardano appunto il superamento della barriera biologica nell'uomo, cioè cutanea, respiratoria e digestiva), anche perché il numero delle loro applicazioni aumenta rapidamente. E le cifre complessive lo dimostrano: per il periodo 2007-2013 è stato assegnato un *budget* europeo di 375 milioni di euro, negli Stati Uniti 1,8 miliardi di dollari per il solo 2013. Inoltre nel programma quadro *Horizon 2020*, varato dall'*Unione europea* per il periodo 2014-2020 – che dispone di 80 miliardi di euro per finanziare la ricerca e per aiutare le piccole imprese innovative a commercializzare i progetti di punta – tra gli ambiti d'interesse c'è anche quello delle nanotecnologie.

La vigilanza permette, quindi, di scartare i rischi diretti per la salute umana, ma «la questione dell'impatto sull'ambiente è molto più complessa – avverte Donaldson – perché il comportamento dei nanomateriali in ecosistemi composti d'acqua, di terra, di piante, insetti, pesci è molto particolare, cioè l'interazione della natura con le nanoparticelle cambia le loro proprietà intrinseche». E più sono piccole, più la loro superficie specifica (il rapporto tra superficie e massa) è grande, più sono solubili nell'acqua e più aumenta la loro capacità d'interagire con le molecole dell'ambiente. Il che significa che non conosciamo fino in fondo gli effetti sull'insieme di un ecosistema, sulla parte microbica della catena alimentare. Ma la commercializzazione dei prodotti nanotecnologici si sviluppa a un ritmo sostenuto: più di mille prodotti, costituiti da microparticelle di carbonio, silicio, oro, alluminio e titanio sono stati venduti in tutti i settori industriali, secondo il *Woodrow Wilson International Center*, e la lista continua a crescere. Per fortuna cresce anche la ricerca scientifica, così che questa straordinaria rivoluzione tecnologia si compia del tutto, in totale sicurezza per l'uomo e l'ambiente. ■



I nanomateriali sono molto studiati e sorvegliati, anche perché il numero delle loro applicazioni nei più svariati settori aumenta rapidamente.

Rimedio radicale

Sarà proprio vero che a tavola non s'invecchia? Sugli antiossidanti contenuti negli alimenti, sul loro potere e su come si misura, sulla loro effettiva utilità per la salute è ora di fare chiarezza.

■ **Ersilia Troiano**

Dalla rete alla carta stampata, dalla televisione al passaparola, scienza e pseudoscienza si intrecciano, troppo spesso e spesso pericolosamente, alla ricerca della ricetta miracolosa dell'elisir di lunga vita. Antiossidanti è la parola più citata come ingrediente di diversi alimenti in grado di farci rimanere giovani a lungo e in salute. Ma che cosa? E, soprattutto, hanno davvero questi effetti prodigiosi sulla salute?

Non lasciare liberi

Una premessa: le normali attività metaboliche dell'organismo, l'attività fisica e alcune cattive abitudini, come il fumo di sigaretta, determinano la produzione (fenomeno del tutto fisiologico) di radicali liberi, sostanze chimiche a base di ossigeno che, se presenti in quantità eccessive, possono determinare danni da invecchiamento cellulare. Quest'ultimo può essere a sua volta responsabile di problemi, a volte irreversibili, alla base di malattie cronico-degenerative e della gran parte delle forme tumorali. Ecco che gli antiossidanti, come la vitamina C ed E, i carotenoidi (in particolare betacarotene, licopene e luteina), contenuti soprattutto negli alimenti d'origine vegetale, possono aiutare le cellule a difendersi dai radicali liberi, neutralizzando o contrastando la loro formazione. Di qui l'attenzione a questa categoria di sostanze, con annesso bombardamento pubblicitario su prodotti specifici ed integratori che sarebbero capaci di contrastare i danni cellulari da invecchiamento e prevenire alcune patologie. Possiamo allora affermare, con sufficiente certezza, che "a tavola non si invecchia"?



Orac di pranzo

L'alimentazione può, nel suo complesso, contribuire alla salute anche attraverso la protezione contro i fenomeni di invecchiamento cellulare. Gli alimenti rappresentano preziosi alleati del benessere, all'interno di un corretto stile di vita, in cui il movimento e altre sane abitudini, insieme a fattori ambientali, svolgono un ruolo tutt'altro che secondario. È stata stabilita un'unità di misura del potere antiossidante degli alimenti, a cui è stato attribuito il nome di *Orac*, che ne descrive appunto la capacità di catturare i radicali liberi e di proteggere le cellule dal danno da ossidazione. Numerose ricerche hanno evidenziato che il quantitativo minimo di sostanze antiossidanti da assumere ogni giorno è pari a circa 2mila unità. Una quantità può essere raggiunta con un'alimentazione ricca di cereali integrali, legumi, verdure, frutta, semi oleosi e oli vegetali spremuti a freddo, erbe aromatiche e spezie. Inutile, dunque, se non dannoso, assumere antiossidanti sotto forma di integratori o supplementi di vario genere, a meno che non ci sia una precisa indicazione da parte di un professionista della salute, nell'ambito di una valutazione individualizzata attenta e completa.

Elisir di lunga vita

Ma da qui a parlare di alimentazione anti-età il passo non è breve. Inoltre è indubbio che, nell'ambito di una scienza così giovane come quella della nutrizione, il settore di ricerca sulle sostanze ad attività antiossidante è alle prese con diverse questioni aperte: quanto sia possibile misurarla realmente, quali potenziali benefici ha sulla salute ecc. Un aiuto ci arriva dall'osservazione dei popoli che, a livello mondiale, hanno una vita media più lunga. Al di là di una predisposizione genetica che svolge un ruolo significativo, nella loro ricetta dell'*elisir* di lunga vita non ci sono integratori o supplementi di nessun tipo, ma una corretta alimentazione, basata in prevalenza su alimenti di origine vegetale, una sufficiente quantità d'attività fisica, intesa più come movimento quotidiano che come attività sportiva, un peso corporeo adeguato e soprattutto un perfetto equilibrio energetico. ■

A stretto contatto

Si chiamano *Moca* e sono tutti quei materiali e oggetti – utensili da cucina, posate, stoviglie, recipienti, imballaggi in plastica, gomma, carta, metallo ecc. – che vengono a diretto contatto con gli alimenti. Un'ampia legislazione nazionale ed europea se ne occupa: alla base c'è il principio fondamentale che tutto quello che avvolge o contiene gli alimenti deve essere sicuro, cioè non “cedere” sostanze chimiche ai prodotti alimentari in quantità tali da mettere in pericolo la salute del consumatore. Dal supermercato ai negozi specializzati, gli scaffali traboccano di contenitori (vetro, alluminio, plastica), pellicole per alimenti, carta da forno, paglia, da fritti, rotoli d'alluminio e sacchetti di ogni forma e dimensione. Sull'etichetta il marchio europeo che

A ogni alimento il suo contenitore e il materiale giusto per la conservazione.

contrassegna i materiali adeguati a entrare in contatto con gli alimenti è rappresentato da un bicchiere e una forchetta stilizzati. Sulla confezione deve essere sempre presente la dicitura “per alimenti” e devono essere precisate eventuali avvertenze e limitazioni d'uso (non usare con cibi caldi, oppure adatto/non adatto al microonde, non usare con cibi grassi). Attenzione soprattutto ai contenitori di plastica, perché non tutte le plastiche sono idonee per il congelamento e alcune assorbono il colore degli alimenti contenuti (ad esempio, i sughi), così come è meglio evitare temperature troppo alte, sia per conservare che per cucinare. Comodi e utilissimi i sacchetti di plastica, da quelli forati, perfetti per conservare le verdure, a quelli per congelare in tutta sicurezza e igiene. Per quanto riguarda le pellicole, è ormai quasi del tutto scomparso da quelle ad uso casalingo il famigerato *pvc*, potenzialmente tossico soprattutto se a contatto con alimenti ricchi di grassi. L'alluminio, pratico e versatile, può essere utilizzato tranquillamente sia per la conservazione in frigorifero o congelatore che per la cottura ad alte temperature. Non va bene, però, per alimenti conservati sotto sale, sottaceto o con limone. Tra le novità degli ultimi anni, la carta da forno è molto utile soprattutto perché permette di ridurre la quantità di condimenti utilizzati per cucinare, così come – con il valore aggiunto di un effetto rustico e tradizionale – la carta per fritti e la carta paglia che permettono di assorbire al meglio l'olio delle frittiture. ■



Flussi e reflussi

52

La malattia da reflusso gastro-esofageo, in cui cause ed effetti s'intrecciano, che favorisce l'insorgenza dell'ernia iatale. Di sicuro ci sono di mezzo ansia e cattiva alimentazione.

■ **Barbara Bernardini**

Si tratta di uno dei disturbi più precoci che affligge l'essere umano perché, a pensarci bene, il reflusso gastro-esofageo comincia da piccolissimi: «il 50 per cento dei bambini, tra 0 e 3 mesi di vita, lamenta almeno un episodio di rigurgito giornaliero – spiega **Antonio Iannetti**, specialista gastroenterologo presso la clinica "Sanatrix" a Roma –. Tale disturbo si riduce al 5 per cento all'età di 10-12 mesi, perché lo sviluppo della coordinazione neuromuscolare e posturale permette un maggiore controllo della motilità dell'apparato digerente».

Togliersi un peso dallo stomaco

Fortunatamente, insomma, con il passare dei mesi e degli anni, il reflusso va incontro a remissione spontanea tanto che l'incidenza della malattia da reflusso gastro-esofageo (*MRGE*) nella popolazione dei paesi industrializzati si stima intorno al 20-40 per cento, in gruppi di età compresa tra 45-64 anni, con un aumento dell'incidenza tra 64 e 74 anni. «Ansia e stress sono certamente fattori predisponenti – continua Iannetti –: è documentato, infatti, che determinano un aumento del cortisolo in circolo, un ormone prodotto dalle ghiandole surrenali, che fa crescere la secrezione acida dello stomaco favorendo la *MRGE*, causata appunto dal reflusso nell'esofago del contenuto gastrico». Ma sono le persone obese o sovrappeso a essere le più colpite. C'è, infatti, un nesso che lega imprescindibilmente la malattia da reflusso alla cattiva ali-

mentazione che può, tra l'altro, favorire contemporaneamente l'insorgenza di ernia iatale, soprattutto nelle persone predisposte. «La diminuzione del tono dello sfintere esofageo inferiore – chiarisce Iannetti –, cioè la valvola che separa l'esofago dallo stomaco, determina il problema dell'ernia iatale causando uno scivolamento dell'esofago verso lo stomaco. L'ipotonia dello sfintere è un atteggiamento congenito del paziente – continua il professore –, ma può essere favorita e accentuata da alcuni nutrienti, come i cibi grassi, la caffeina, gli agrumi, gli alcolici, da sostanze come la nicotina e da alcuni tipi di farmaci, mentre il prolungato permanere del cibo nello stomaco, frequentemente per pasti troppo abbondanti e lento svuotamento gastrico, facilita il fenomeno del reflusso».

Cognizione di causa

Non è facile stabilire il meccanismo causa-effetto in queste affezioni che si sovrappongono e si intersecano tra di loro. La malattia da reflusso gastro-esofageo cosiddetta non-erosiva è caratterizzata dalla presenza dei sintomi tipici del reflusso, come pirosi retrosternale, rigurgito, in assenza di erosioni e ulcere visibili all'endoscopia, e rappresenta il 60-70 per cento dei casi di malattia da reflusso. «È una malattia parzialmente funzionale – precisa Iannetti –, cioè non supportata da un difetto documentabile alle indagini diagnostiche, ovvero è presente un'anomalia che da sola, però, non giustifica la sindrome. Per esempio, l'ernia gastrica iatale da scivolamento, dimostrata alla gastroscopia, non giustifica i sintomi del reflusso, se non è associata a infiammazione dell'esofago. Oppure la presenza dell'infezione da *Helicobacter* da sola non può correlarsi con certezza alla sintomatologia da reflusso». Insomma la definizione di malattia da



reflusso gastro-esofageo non erosiva copre in realtà gruppi estremamente disomogenei di pazienti, e qui diventa prezioso l'aiuto del gastroenterologo.

Livello di guardia

Riprende Ianetti: «Grazie alla *pH-impedenziometria 24ore* è possibile oggi individuare che tipo di reflusso si evidenzia e, in particolare, si individuano i pazienti con pirosi funzionale. Una sottoclassificazione molto importante perché queste persone non rispondono bene agli antiacidi che sono quasi inutili; quindi si evitano per loro le continue terapie acido-soppressive e si esclude l'esecuzione di procedure chirurgiche altrettanto inutili e potenzialmente pericolose». Rivolgersi allo specialista gastroenterologo è sempre opportuno, dunque, per valutare la necessità di approfondimenti di cosiddetto primo, secondo e terzo livello, soprattutto in presenza di sintomi d'allarme come la disfagia (difficoltà a deglutire), il dimagrimento e l'insorgere di anemia. Ma non è il caso di aspettare questi sintomi: quando il fastidio persiste per più di qualche settimana, una visita specialistica può togliere, nel vero senso della parola, quel peso dallo stomaco. ■

Approccio corretto

Che cosa fare contro reflusso ed ernia iatale.

Per combattere reflusso ed ernia iatale è indispensabile correggere il sovrappeso, evitare grassi, caffè, tè, cioccolata (contengono sostanze, come le xantine e le metil-xantine, che facilitano il reflusso perché rilasciano ulteriormente lo sfintere cardiaco), menta, alcolici, agrumi, soprattutto a stomaco vuoto. Da evitare anche le sostanze irritanti, gli alcolici, gli agrumi, le spezie, che peggiorano il quadro perché producono ulteriore acidità. In caso di un reflusso consistente si può tenere la testata del letto rialzata, evitare di forzare i muscoli del torchio addominale, coricarsi non prima di 2 ore dalla cena. La terapia farmacologica è di grande aiuto: antiacidi ed antisecretivi *in primis*. Nei casi ribelli, lo specialista gastroenterologo prescriverà farmaci neurologici che innalzano la soglia del dolore e regolano la motilità intestinale, agendo sul sistema nervoso enterico. Il ricorso alla chirurgia è riservato ai casi che non rispondono alla terapia medica o che presentano delle particolarità, valutati di volta in volta dal gastroenterologo.

Info

Prof. Antonio Iannetti, gastroenterologo endoscopista digestivo - 3356935321; www.iannetti.it; antonio@iannetti.it. Studio presso la clinica "Sanatrix", via di Trasona 61 - Roma; 0686321981

53

sani & salvi di Barbara Bernardini

Scelta forzata

Le scelte impulsive aumentano nelle persone che soffrono della dipendenza da internet. Lo dice uno studio pubblicato su "Human Behavior" da ricercatori britannici e italiani. I partecipanti sono stati esposti a un test di scelta computerizzato con il compito di totalizzare il maggior punteggio possibile in un tempo determinato. Durante il test potevano scegliere tra un risultato inferiore ma immediato (scelta impulsiva), un risultato intermedio fornito con un ritardo medio (scelta ottimale) e un risultato superiore con un ritardo più ampio (autocontrollo). Subito dopo l'esposizione a internet i partecipanti fanno molte più scelte impulsive, con una riduzione di quelle che implicano autocontrollo.

Particolari piccanti

I cibi piccanti fanno bene al fegato. Secondo i risultati di una ricerca belga della Vrije Universiteit di Bruxelles, il consumo quotidiano di capsaicina – il composto attivo del peperoncino – è associato a effetti benefici sul fegato. La ricerca rivela la capacità della sostanza di ridurre l'attività delle cellule stellate del fegato, quelle coinvolte nell'insorgenza della fibrosi epatica. Ma c'è anche al-



meno un altro alimento strano che può essere annoverato fra quelli positivi per il fegato: il pane alle alghe.

Uomini e topi

Uno studio della Vanderbilt University rivela che i microbi, adeguatamente ingegnerizzati, possono diffondere nel corpo farmaci utili contro le malattie croniche come il diabete e l'ipertensione, o composti in grado di contrastare l'obesità. Il gruppo di studiosi ha effettuato una sperimentazione su topi affetti da obesità, ingegnerizzando un batterio per produrre un composto in grado di eliminare l'appetito. Con questi batteri nell'intestino, i topi mangiavano meno e perdevano peso. Qualche speranza anche per gli uomini?



Numero Verde
800 730 800

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



730 ONLINE 

FIDARSI È BENE,
CAAF CGIL È MEGLIO.

Abbiamo ridotto del 50% le tariffe
per le fasce di reddito più deboli.
Oltre 10 mila cittadini toscani
ne beneficeranno.

www.caafcgiltoscana.it

CAAF CGIL TOSCANA



la tutela individuale passa da noi!

Qualcosa di nuovo **sotto il sole**

Di qualità, al giusto prezzo, ora anche naturali. Il "sistema solare" Coop si arricchisce delle creme ViviVerde per una pelle abbronzata, protetta e ben idratata.

■ **Maria Vittoria Ferri**

Anche se dovrebbe essere ormai conoscenza acquisita, è bene ribadire che l'esposizione al sole e il desiderio di abbronzatura non possono prescindere da un'adeguata protezione, per evitare che la pelle si rovini. Parliamo di elementari precauzioni che significano prevenzione sul piano della nostra salute, nel breve e nel lungo periodo. Per questo l'esposizione al sole deve essere graduale, crescere come durata nell'arco delle giornate ed essere accompagnata da creme protettive sicure e di buona qualità che andranno commisurate al tipo di pelle e all'età, con una particolare attenzione ai bambini più piccoli.

Amici per la pelle

Coop si presenta al via dell'estate con alcune importanti novità: oltre alla linea convenzionale (e ormai storica) di creme protettive, è in assortimento una serie di prodotti della linea **ViviVerde** con quelle caratteristiche e proprietà naturali a cui un numero sempre più alto di consumatori pone attenzione. La nuova linea di solari **ViviVerde** sviluppa, infatti, la filosofia che ha contraddistinto tutta la linea dei prodotti cosmetici Coop, con formule che contengono almeno il 98 per cento di ingredienti di origine naturale e sono prive di oli minerali, parabeni, siliconi, coloranti, peg e polimeri sintetici e non con-

tengono neppure filtri chimici, tiazolinoni e fenossietanolo. Tutti i principi attivi sono provenienti da agricoltura biologica: c'è il gel di aloe, ricco di polisaccaridi, proteine e aminoacidi, che svolge un'azione emolliente, lenitiva e rinfrescante; l'olio di girasole, per l'elevato contenuto di vitamina E che contrasta l'invecchiamento cutaneo e dona alla cute una sensazione di morbidezza; le vitamine A, C e D proteggono l'epidermide; l'olio di argan ricco di tocoferoli e vitamina E che assicurano alla pelle idratazione e proteggono la cute dalle aggressioni dei raggi solari; l'olio di jojoba, ricco di antiossidanti naturali, che ha proprietà ricostituenti ed elasticizzanti.

Sentirsi protetti

Le **creme solari ViviVerde** contengono un **filtro minerale** a base di biossido di titanio, che riflette i raggi solari e assicura una protezione efficace sia dai raggi *Uva* che *Uvb*. Ad oggi il fattore di protezione più alto è il 30, ma chi ha esigenze di uno schermo maggiore può trovare nella linea convenzionale dei solari Coop, all'interno della gamma bambini, un latte con protezione 50. In più, sempre nella linea **ViviVerde** è presente anche la crema viso protezione 30, perfetta da usare anche in città per proteggere la pelle dal sole. Completa la linea un doposole con caratteristiche particolarmente lenitive, grazie all'aloë, al burro di karitè e all'olio di argan. Della linea classica o di quella **ViviVerde**, i solari Coop sono tutti prodotti sicuri, di buona qualità e convenienti rispetto a quelli di marca con gli stessi **standard** qualitativi. ■



Un'estate al mare

Di spugna, microfibra, cotone o in fouta, in tanti colori e modelli. L'acquisto di stagione è il telo mare.

56

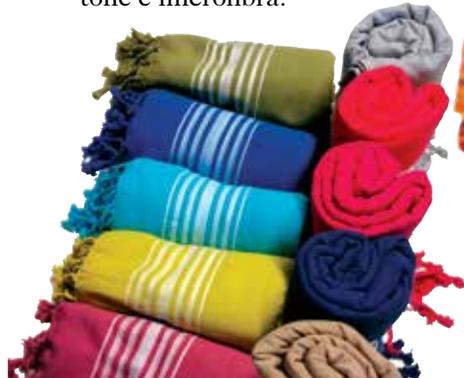
■ **Roberto Minniti**

Un classico del periodo, simbolo di spiaggia, sole, mare e, più in generale, di giornate di vacanza. Il telo da mare è senza dubbio uno di quegli oggetti che si tirano fuori dall'armadio più volentieri in questo periodo. O che si acquistano con più leggerezza in previsione dei momenti piacevoli che ci passeremo sopra. Fantasie e colori sono davvero in grado di accontentare tutti i gusti, basta dare un'occhiata alle spiagge per trovare davvero di tutto: dalle tinte unite alle bandiere di qualunque paese, dai colori delle squadre di calcio ai personaggi della musica, dai fumetti preferiti dai bambini alle versioni leopardate. Insomma, mai come in spiaggia si dà sfogo alla fantasia...

La spugna è il più classico dei tessuti per questo tipo di teli e il più usato fino a qualche anno fa. Lo spessore più pronunciato è, allo stesso tempo, il punto di forza e il lato debole di questo tessuto. Comodo per sdraiarsi, soprattutto quando sotto il nostro corpo non c'è solo sabbia ma anche piccoli ciottoli, è anche il capo che garantisce di asciugare e coprire il nostro corpo bagnato al meglio. Proprio nella sua capacità igroscopica (di elevato assorbimento dell'acqua) sta anche il suo principale difetto: asciugarsi con molta lentezza. Senza contare che le dimensioni di un telo di spugna sono poco indicate a chi vuole partire per una gita al mare con un bagaglio di ingombro particolarmente ridotto.

Colpo di spugna

Ma come decidere il tessuto più adatto alle nostre esigenze? Anche in questo caso non c'è che l'imbarazzo della scelta, tra spugna, cotone e microfibra.



Tocco leggero

All'estremo opposto, per dimensioni, c'è il tessuto di microfibra. Nati per chi pratica sport, questi teli hanno conquistato rapidamente il posto nelle borse da mare proprio per il minimo ingombro che una volta chiusi comportano e la leggerezza che hanno, anche da bagnati. Dalla loro hanno anche una



Stendere un telo...

Qualche accorgimento perché il telo mare duri più di un'estate.

Prima accortezza, una volta rientrati a casa dal mare, è meglio **lasciare per qualche ora** il telo **aperto all'aria** fino a che non sia completamente asciutto. Solo a quel punto si potrà **scuoterlo** efficacemente per togliere ogni granello di sabbia. A questo punto è necessa-

rio un **lavaggio**, meglio se con qualche cucchiaio d'aceto e un cucchiaino di bicarbonato, per favorire sia la pulizia dal sale che l'azione ammorbidente. E, se al momento di metterlo in lavatrice scopriremo qualche macchia di catrame, questa può essere fronteggiata con metodi chimici (la trielina spesso risolve ma rischia di danneggiare i colori) ma si può anche tentare di **tamponare con un batuffolo imbevuto d'olio d'oliva** e lasciare agire per un paio di ore prima del lavaggio necessario.

buona capacità di assorbimento d'acqua e un'estrema rapidità di asciugatura. La lievità del tessuto, però, è anche il loro limite: inutile, infatti, contare sulla comodità su superfici anche leggermente aspre proprio per il loro ridotto spessore.

Leggero e traspirante è anche il cotone. Molto sottile e in grado di essere ripiegato fino ai minimi termini, questo tessuto gode della estrema traspirabilità che fa sì che si asciughi rapidamente e per di più evita alla sabbia di appiccicarsi al telo. In più è in grado di essere indossato facilmente diventando un pareo comodo per una visita al bar o al ristorante della spiaggia. Il lato negativo? Asciuga meno degli altri tessuti, soprattutto quando si sceglie un telo molto sottile. ■

Color sabbia

Stare sulla sabbia come se la sabbia non ci fosse. Per chi non riesce a sopportare il fastidio dei granelli sul proprio telo o non ha la pazienza di ripulirlo ogni tanto, c'è chi ha progettato e messo in commercio il tessuto che "respinge" la sabbia. Si tratta dell'azienda americana *Hammacher* che ha lanciato il *Sandless beach mat* (letteralmente il telo da spiaggia senza sabbia), tanto per cambiare commercializzando un tessuto che era stato progettato per le operazioni militari nel deserto per proteggere i soldati dalle tempeste di sabbia.

Il telo, costituito da due strati di poliuretano, fa in modo che la sabbia che si deposita in superficie finisca sul fondo, non accumulandosi sulla parte in cui ci poggiamo. I difetti? Il prezzo (da 60 dollari in su) l'ingombro e la possibilità di usarlo solo come stuoia per sdraiarsi. Inutile chiedere al poliuretano, infatti, di asciugarci. Ma per chi ha la fobia della sabbia, potrebbe anche essere un buon acquisto.

Bagni turchi

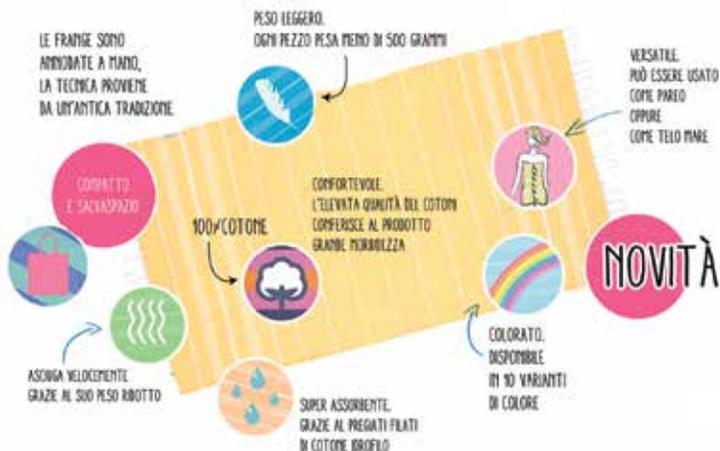
In vendita nei negozi Coop i teli realizzati in fouta, un tessuto in cotone al 100% che non restringe, anzi, si ammorbidisce a ogni lavaggio.

In origine era il telo da *hammam*, il classico telo che veniva distribuito nei bagni turchi per stendersi ad asciugarsi o anche per pudore, per nascondere il proprio corpo nudo nelle sale calde e umide. Molto comune in Tunisia, a cui deve la sua bellezza e la sua fama al magnifico lavoro delle donne berbere, detentrici dei segreti artigianali di uno dei più tipici prodotti tunisini. La *fouta* o "telo da bagno moro" ha rapidamente varcato i confini del Nord Africa per approdare sulle nostre spiagge, grazie a chi lo aveva apprezzato nei soggiorni in quelle terre e si era innamorato di un prodotto realizzato in modo artigianale con il metodo di tessitura tradizionale.

Oggi gli amanti della *fouta* non hanno bisogno di fare tanta fatica per metterne in borsa splendide versioni, dato che ne trovano in vendita nei negozi Coop in tante fantasie, sempre prodotte esclusivamente in cotone 100% e proposte in diversi modelli con tantissimi colori e varianti. Il prodotto viene realizzato dalla *Radici Firenze*, azienda con 40 anni d'attività, che dal 1990 lavora con Coop, dove operano esperti tessitori per la ritorcitura e l'annodatura delle frange, rigorosamente fatte artigianalmente.

I punti forti di questi teli da spiaggia stanno tutti nel minimo ingombro, nella leggerezza, nella capacità di assorbire molta acqua e di asciugarsi rapidamente. Non solo, con il passare del tempo e i lavaggi questo tessuto è sempre più morbido dato che la sua trama non si restringe, ma tende ad ammorbidirsi dopo ogni lavaggio. Senza contare che i colori vivaci o pastello della collezione di *fouta*, oltre che molto resistenti alla prolungata esposizione solare, sono ideali anche per l'uso come parei, teli da bagno per la casa, per la protezione di divani o semplicemente come decoro per gli interni.

Come tutti i prodotti realizzati nell'Unione europea, anche la *fouta* può contare sugli standard di sicurezza comunitari e dei controlli tanto sul luogo di produzione che in Italia, prima di arrivare sugli scaffali dei Supermercati di Unicoop Tirreno.



In promozione in tutti i punti vendita fino al 30 giugno

Teli mare 100% cotone modelli assortiti, 90x170 cm

Un esempio: *Fouta Salinas*, con frange, un lato liscio e un lato spugna.

**Prezzo soci
8 euro + 100 punti
oppure 9,50 euro**

Con la massima trasparenza

58

■ **Daniele Fabris**

Da quello d'uso comune al cristallo, presente in ogni casa e su ogni tavola. Il vetro, oltreché bello, sicuro.

La storia del vetro è vecchia di 4mila anni e, da noi, questo prezioso materiale conquistò le tavole dei nobili romani subito dopo la conquista della Siria, dove i nostri antenati conobbero i segreti dell'arte vetraria. Eppure, nonostante calici e brocche fossero diventati ben presto segno distintivo delle case dei signori, per molto e molto tempo il popolo continuò a utilizzare accessori in metallo o addirittura in legno. Ancora nel Settecento, per esempio, nelle locande e nelle taverne il vino era servito in bicchieri di legno, al più di ceramica, nonostante l'arte veneziana della lavorazione del vetro fosse sviluppata già dal 1200 e proprio in quegli anni sulle tavole dei ricchi andasse di gran moda il cristallo di Boemia. Oggi il vetro ha finalmente superato i confini censuali, diventando immancabile in qualunque casa. Eppure le differenze tra un prodotto "di lusso" e uno più popolare esistono ancora. A partire dalla qualità di quello utilizzato come materia prima da cui realizzare bicchieri, brocche e caraffe.

Servizio da tavola

In linea generale le tipologie e le qualità di vetro sono due. C'è il tipo "normale" utilizzato per l'uso comune e realizzato a partire da sabbia, soda e calcare. C'è, poi, il cristallo, incolore e caratterizzato da un'elevata purezza e dall'assenza di bolle e striature. La caratteristica principale, senza dubbio, è la trasparenza. La differenza principale con il vetro comune è nel contenuto di ossido di piombo caratteristico del cristallo, elemento che gli conferisce una particolare lucentezza. La quantità di questo metallo è perfino normata dalla legge italiana, che riserva la dicitura cristallo solo al prodotto ottenuto con percentuale di

piombo superiore al 24 per cento.

Al contrario di quello che si potrebbe pensare, uno dei luoghi di maggiore e migliore produzione di cristallo è l'Italia, in particolare la Toscana dove se ne fabbrica il 14 per cento di quello realizzato in tutto il mondo e la quasi totalità di quello fatto nei nostri confini, tanto da far definire Colle Val d'Elsa, la terra di elezione del cristallo tricolore, la Boemia italiana.

Riconoscere e distinguere il vetro "comune" dal cristallo, però, è complicato a meno di avere un buon orecchio per il suono caratteristico del materiale più pregiato o affidarsi al bollino che ne garantisce la qualità.

Certo che portare in tavola ogni giorno il cristallo non è cosa da tutti, ma senza arrivare a tanta raffinatezza anche dietro al semplice gesto di scegliere una caraffa, un bicchiere o un contenitore in vetro c'è un valore da non sottovalutare. Il vetro, per sua natura, infatti, è amico dell'ambiente e riciclabile al 100 per cento e senza limiti di utilizzo.

Nobile d'animo

È, insomma, un materiale pulito dato che è prodotto con sostanze non inquinanti e può essere facilmente riutilizzato. L'assenza di porosità del vetro, tra l'altro, garantisce la massima igiene e sicurezza in quanto impedisce l'assorbimento di sostanze esterne e queste stesse caratteristiche lo rendono perfetto per conservare inalterati cibi e bevande. Il riciclo del vetro, poi, è un aspetto fondamentale: un vero processo virtuoso in tutti i suoi aspetti perché riduce la quantità di rifiuti da trattare consentendo di salvaguardare l'ambiente e risparmiare sui costi di trasporto e smaltimento.

Per questo motivo in pochi anni l'incidenza di vetro riciclato è cresciuta esponenzialmente. Riciclare il vetro permette inoltre di



Un vetro di mondo

Bottiglie, bicchieri, coppe gelato, contenitori. E altro ancora nella linea Bormioli, vetro made in Italy.

Se l'Italia è ancora uno dei paesi più importanti al mondo per il suo artigianato vetrario, non c'è dubbio che anche le nostre realtà industriali hanno un nome rispettato ovunque. Un esempio è il gruppo *Bormioli Rocco* che da circa 200 anni è ambasciatore del *made in Italy* nel mondo e, nonostante sia proprietà dal 2011 del fondo inglese di *Private Equity Vision Capital*, continua a mantenere gran parte dei suoi stabilimenti proprio all'interno del nostro paese.



Dai calici ai bicchieri, dai piatti ai complementi per la tavola, dalle coppe gelato ai prodotti per la conservazione (con marchi come *Quattro Stagioni* e *Frigoverre*) il marchio parmense propone quest'anno diverse novità.

Proprio nel vasetto *Quattro Stagioni* fanno il loro ingresso 2 bottiglie dalle nuove capacità (20 e 40 cl) con una capsula da 56 mm e una bocca pratica e adatta al riempimento, specie dei cibi per bambini.

In tutti i contenitori destinati alla conservazione, poi, è stato inserito il decoro *special edition "food lovers"* con una divertente grafica che gioca con i colori tipici del *made in Italy*. Tra i prodotti di punta della nuova stagione la bottiglia e il bicchiere *Officina 1825*, caratterizzati dall'anima *vintage* e dai dettagli d'ispirazione industriale.



ridurre il consumo di energia: l'utilizzo di "rottame" di vetro (quello che arriva dalle nostre campagne della riciclata prima di essere pulito dalle impurità) nella miscela all'interno dei forni abbassa la temperatura necessaria alla fusione e di conseguenza occorrono minori quantità di combustibile. Un materiale "nobile" dunque, a tutti gli effetti, anche quando non si tratta di prezioso cristallo. ■

Qual buon vento

Esiste una possibilità meno nota per produrre energia elettrica in ambito domestico che merita di essere considerata: il minieolico.

Si tratta di impianti di piccola taglia che producono energia elettrica trasformando l'energia del vento. L'energia prodotta può essere immessa nella rete di bassa tensione (impianti in rete o *grid connected*) o può alimentare utenze isolate (impianti in isola o *off grid*). Gli impianti disponibili si distinguono in due grandi categorie, ad asse verticale e orizzontale: i primi hanno un asse centrale con pale più alte che lunghe

Dall'energia del vento quella elettrica di casa grazie a impianti eolici di piccola taglia.

(da 1,5 m per quelli residenziali, sino a 30 per quelli commerciali), peso maggiore a parità di potenza e sono meno influenzati dai cambi di direzione del vento; i secondi somigliano a un grande ventilatore, normalmente montati su un palo, e sono dotati di un timone di allineamento alla direzione del vento. In commercio esistono diverse varietà delle due categorie di prodotti

e sono tutte incentivabili con la tariffa onnicomprensiva erogata dal Gse (Gestore Servizi Energetici). La tariffa erogata è di circa 0,30 euro per Kwh prodotto, per i primi 20 anni e per potenze comprese tra 1 e 20 Kw (DM 6 luglio 2012). L'energia immessa in rete è quella in eccesso rispetto all'energia autoconsumata (per ulteriori informazioni: www.gse.it).

La categoria degli impianti di minieolico per definizione ha una potenza massima di 200 Kw, quelli ad uso domestico in genere da 1 a 5 con costi più o meno nell'ordine dei 4-5mila euro/Kw di potenza. L'aspetto fondamentale e spesso trascurato nell'installazione di questi impianti è la buona ventosità dei siti in cui si installano (generalmente terrazzi, giardini, tetti, ballatoi). La velocità media del vento su base annuale è il dato che conta per una corretta valutazione del luogo dove installare l'impianto, dato da acquisire con una misura anemometrica (un'indicazione di massima può ottenersi, ad esempio, consultando l'*Atlante eolico italiano on line* curato da *Rse SpA - Ricerca sul Sistema Energetico*). È necessaria anche un'analisi del terreno circostante per evitare le turbolenze del vento create dal terreno stesso e da eventuali ostacoli circostanti come alberi, abitazioni, manufatti. ■



Pizza d'Italia

Regione che vai, pizza che trovi: bianca romana, schiacciata toscana e margherita napoletana, quest'ultima simbolo dell'Expo.

60

■ **Silvia Inghirami**

La prima pizza napoletana *doc* simbolo dell'Expo è stata sfornata il 26 marzo scorso, in occasione della convocazione della *Commissione italiana Unesco* a Roma, per l'atteso via libera nazionale all'inserimento dell'Arte dei Pizzaioli napoletani nella *Lista del patrimonio culturale immateriale dell'umanità*. Una novità questa dell'*Antica Pizzeria Brandi* di Napoli proprio quella del famoso pizzaiolo Raffaele Esposito che, nel giugno 1889, fu convocato al Palazzo di Capodimonte, residenza estiva della famiglia reale, per preparare a Sua maestà la regina Margherita di Savoia le sue famose pizze. Per onorare la sovrana, Esposito creò così la pizza margherita, dove i condimenti – pomodoro, mozzarella e basilico – rappresentavano la bandiera italiana.

Italiana vera

La pizza simbolo dell'Expo è completamente *made in Campania*: realizzata con ingredienti *dop*, come la mozzarella di bufala, l'olio extravergine Penisola Sorrentina, il pomodoro San Marzano dell'Agro Sarnese-Nocerino e il pomodorino del Piennolo del Vesuvio, uno dei prodotti più antichi e tipici dell'agricoltura campana.

Secondo un sondaggio della *Col-diretti*, il 39 per cento degli italiani ritiene che la pizza sia il simbolo culinario

del paese. E non a caso pizza è la parola italiana più conosciuta all'estero, seguita da cappuccino, spaghetti ed espresso. Ma gli italiani sono affezzionati non solo alla classica pomodoro e mozzarella: i romani non potrebbero fare a meno della loro pizza bianca, da farcire magari con mortadella, così come i toscani non saprebbero rinunciare alla schiacciata, accompagnata da salame o prosciutto. Gli ingredienti delle due specialità regionali sono gli stessi ma la lavorazione li rende ben diversi. La schiacciata (o *ciaccia* o *schiaccia*) è una focaccia cotta in forno, condita con olio d'oliva e sale; prima di essere messa a cuocere, l'impasto spianato viene compresso con le dita in alcuni punti, affinché si formino i caratteristici buchi. In alcune stagioni dell'anno si trovano in commercio delle varianti, come la schiaccia con i ciccioli (piccoli pezzetti di maiale) o con l'uva (il tipo dal chicco rosso e con i semi) e zucchero. Molti panifici propongono anche la schiacciata con le olive, sia verdi sia nere, altri la aromatizzano con salvia e rosmarino.

Da cima a forno

La pizza romana cambia all'apparenza solo sulla quantità di sale grosso che la impreziosisce, ma nei fatti è incredibilmente diversa da forno a forno: dove più morbida, dove più bassa e croccante, dove più saporita. «È tutta una questione di gusto – fa notare Luana Chiappafreddo, responsabile acquisti forneria di Unicoop Tirreno –. Anche lo stesso impasto può dare risultati diversi: il segreto sta soprattutto nella giusta lievitazione».

Quanto agli ingredienti, la tendenza è a non usare più lo strutto, considerato una minaccia per il colesterolo, ma olio d'oliva. Ma non è solo quest'ultimo elemento caratterizzante la qualità di pizza romana e schiacciata: come per la pizza napoletana, occorre usare una



buona farina (la classica 0 oppure 00), impastare e far lievitare senza fretta. Fondamentale è la temperatura dell'acqua, perché influenza la velocità di lievitazione: troppo fredda la ostacola e troppo calda l'accelera, causando una perdita d'elasticità. Gli esperti stimano che la temperatura perfetta sia di circa 22 gradi nei mesi invernali e 18 in quelli estivi. Infine, la cottura: l'ideale è quella nel forno a legna, dove la pizza cuoce a temperatura più elevata e in minor tempo, risultando alla fine più fragrante.

Di chiara fama

Una pizza calda, fumante, sia che sia bassa o alta, soffice o croccante, è un alimento ideale in ogni momento della giornata. E, infatti, pizza e schiacciata rappresentano una rapida soluzione per il pranzo e per la cena, così come per lo spuntino di mezza mattina o la merenda. Gli abbinamenti sono infiniti: salumi, formaggi, verdure, pomodoro, olive, capperi fino alla nutella, che la trasforma in un dolce golosissimo. Non a caso la pizza ha origini antichissime e il suo successo è incontrastato da secoli. Dalle focacce egiziane lievitate a quelle romane con la farina d'orzo, la storia dell'uomo è legata a questo prodotto, che poi gli italiani hanno reso celebre nel mondo. Da piatto semplice e popolare ora è diventato un portabandiera dell'italianità all'estero che dobbiamo difendere da imitazioni straniere di scarsa qualità. «Garantire l'origine nazionale degli ingredienti e le modalità di lavorazione – ha dichiarato **Roberto Moncalvo**, presidente di *Col-diretti* – significa difendere un pezzo della nostra storia, ma anche la sua peculiarità nei confronti della concorrenza sleale». ■



Mani di burro

Nella parte occidentale del Biellese la toma è sempre stata magra, per tradizione. Sugli alpeggi, impervi e scoscesi, che si trovano all'ombra del monte Mucrone e del Mombarone, la ricchezza di sorgenti d'acqua purissima e fredda consentiva ai pastori di conservare il

Il burro a latte crudo dell'alto Elvo, nel Biellese, che nasce dalle mani esperte di pochi pastori.

latte dopo la mungitura, di far affiorare la parte grassa del latte per fare il burro e, con il latte scremato, di fare in seguito tome magre. Gli alpeggi in alto Elvo sono collocati vicino alle sorgenti e fungevano da casa, stalla e caseificio per i mesi estivi. Tra i vari annessi c'era sempre una piccola casetta in pietra, detta *fraidél*, all'interno della quale s'incanalava l'acqua della sorgente che aveva una temperatura di circa 6 gradi. Il *fraidél* era usato per il raffreddamento del latte e l'affioramento della panna che avveniva in paioli di rame, i *parél*. La panna si poneva in una zangola di legno: quella meno acida della sera prima si miscelava quindi alla panna più acida del mattino precedente. La separazione del latticello e il successivo lavaggio del burro avvenivano nella zangola, sfruttando sempre acqua fresca di sorgente. Una volta battuto per eliminare i liquidi rimasti, era sagomato in panetti, sui quali si imprimeva il marchio del produttore con un attrezzo chiamato "marca da buro", fatto con legno di acero. Subito dopo il burro veniva immerso nuovamente nell'acqua fresca della sorgente a indurire e veniva conservato nell'acqua. Molte di queste antiche malghe oggi sono purtroppo abbandonate, tra quelle rimaste alcune non vengono utilizzate per la caseificazione, ma solo come ricovero per le vacche e gli attrezzi. I pochi pastori ancora legati alla produzione in alpeggio spostano gli animali in quota fin dalla tarda primavera, arrivando a pascolare e caseificare fino a oltre 1.600 metri, per scendere nuovamente a valle alla fine dell'estate. Negli ultimi anni la produzione di burro nelle zone dell'alto Elvo si è ridotta moltissimo con la conseguente diminuzione anche della produzione di toma magra ma, grazie all'impegno di chi ha mantenuto viva questa tradizione e alla recente rivalutazione del burro fatto con latte crudo e in alpeggio, la produzione è in ripresa. ■



Burro a latte crudo dell'alto Elvo
Area di produzione
Alpeggi dell'alta Valle Elvo (Biella)

Frutto della passione

62

Dove c'è amore c'è tradizione e genuinità. Così, fin dal primo dopoguerra, la famiglia Marovelli produce degli apprezzatissimi formaggi che raccontano la storia della Garfagnana.

■ **Eleonora Cozzella**

Tutto nasce nel borgo di Vibbiana, una piccola frazione del comune di San Romano in Garfagnana circondata da boschi di castagni, dalla struttura medievale ancora visibile nella disposizione delle case e nelle strade lastricate con sassi. Qui sul finire della seconda guerra mondiale, Giovanni Marovelli, che in paese era l'unico a possedere qualche capo di bestiame (mucche e pecore), decide di iniziare a usare il latte per fare del formaggio. Un modo per non sprecare il latte in eccesso che rimaneva a fine giornata e assicurarsi una riserva di cibo in un periodo in cui certo non c'era abbondanza.

Ritratto di famiglia

Oggi, a distanza di tre generazioni, quel caseificio improvvisato, consistente in un paio di stanze al piano terreno dell'abitazione, è solo un bel ricordo. Perché si è ingrandito, modernizzato, dotato di tecnologie igienicamente all'avanguardia, spostato in una sede specifica ed è uno dei fiori all'occhiello del settore agroalimentare della Garfagnana, dove lavorano con diversi compiti tutti i membri della famiglia. I figli e nipoti di nonno Giovanni che, con nonna Ida, ha dato avvio e impulso a una bella storia familiare e aziendale.

I buongustai conoscono il *Caseificio Marovelli* non solo per i prodotti distribuiti nella Grande Distribuzione, ma anche per quella vera e propria boutique, lo *Shop Formaggeria* che si trova a Castelnuovo di Garfagnana (dove si organizzano degustazioni di formaggi abbinati a vini del territorio e birre artigianali)

e per le interessanti iniziative di visita al laboratorio per imparare i segreti dei maestri casari.

Competenza, passione e voglia di divulgare l'arte antica del formaggio: non stupisce che ad ogni rassegna di enogastronomia (*Vinitaly* a Verona, *Merano Wine Festival* e ultimo in ordine cronologico la partecipazione come *sponsor* della Regione Toscana durante la giornata inaugurale dell'*Expo*) la famiglia Marovelli riceva molte richieste per esportare i suoi diversi prodotti all'estero, in particolare Svizzera, Germania e Inghilterra. «Ma anche se siamo orgogliosi del successo in termini di apprezzamento degli esperti internazionali – racconta **Romina Marovelli** che si occupa di comunicazione – restiamo assolutamente un'azienda artigianale in termini di quantità di produzione, quindi per vedere i nostri formaggi all'estero dovremo aspettare di crescere ancora un po'».

Forme d'arte

Ma le premesse di crescita ci sono tutte. E di certo nonno Giovanni sarebbe stato felice degli enormi passi avanti compiuti dai suoi eredi. E fa sorridere che, per ironia della sorte, come ci confida Romina, «nonno Giovanni non mangiava nessun tipo di formaggio, non gli piaceva. Però ha saputo trasformare la necessità dei tempi e quell'unica risorsa che aveva, gli animali da latte, in virtù. Si è informato sui processi produttivi, ha provato e con caparbia passione ce l'ha fatta».

Quella stessa passione che oggi caratterizza tutti i membri della famiglia, perché, dice Romina, «il formaggio è storia, cultura, legame con il territorio. E nel campo gastronomico è una ricchezza, si presta a innumerevoli usi in cucina, è un ingrediente molto versatile che si esalta degustato con il vino, le spezie, verdure, carni e anche prodotti ittici».



Dal *Caseificio Marovelli* ne esccono davvero per tutti i gusti: formaggi freschi, come le caciotte, i tomini, i caprini; stagionati come il *Casaro dell'Ariosto*, che omaggia il poeta che fu governatore della Garfagnana; e conciati, quelli affinati con erbe e foglie selezionati, oppure, nel caso dell'*Ubricaco Garfagnino*, immersi nel mosto e vinaccia di vino.

«I nostri formaggi sono al 100 per cento con latte di alta qualità – specifica Romina – e sono tutti lavorati esclusivamente in maniera artigianale nel caseificio di proprietà. Insomma rispecchiano in tutto e per tutto la nostra terra, la Garfagnana».

Dammi un baciolo

Una serie di prodotti *Vicino a noi* che il pubblico della Grande Distribuzione già dimostra di apprezzare molto. Infatti i latticini *Marovelli* più venduti sono lo stracchino, le mozzarelle fior di latte e lo yogurt bianco, delicatamente profumato, prodotto con latte vaccino intero pastorizzato e, in primavera ed estate, prodotto anche con latte di capra.

E poi un altro formaggio davvero speciale, perché racconta in un morso una storia d'amore e lo fa in un termine dialettale che richiama ancora una volta il legame dei Marovelli con il territorio. Il formaggio si chiama *Bagiolo*, di latte vaccino a crosta fiorita, morbido e poliedrico, da mangiare a crudo, da solo o nell'insalata, ma anche cotto in diverse preparazioni, dal ripieno per la pasta all'uovo alla guarnizione per carni. Il nome è stato scelto come dedica a Giovanni, che era molto affettuoso e soprattutto espansivo; al

contrario della moglie Ida, più rigida e poco incline alle smancerie. Quando erano in pubblico lui la prendeva in giro e si divertiva chiedendo: «Dammi un baciolo!», cioè "bacio" in garfagnino. E certo non c'è nulla meglio di un bacio, magari con un filo di miele sopra, per concludere un pranzo in famiglia, cucinato con amore. ■



Il tempo dei meloni

Simbolo della bella stagione, il melone della Maremma Toscana mette d'accordo golosi, salutisti e forzati della dieta dimagrante.

Con l'avvicinarsi della bella stagione iniziano a dare frutti quei semi piantati tra marzo e maggio, dopo che in autunno era stata preparata la terra per accoglierli. Così si dà il via alla raccolta dei meloni, che prosegue fino a tutto agosto e in alcuni casi a settembre nelle zone vocate di tutto lo Stivale. Ma in particolare tra le colture che raggiungono altissimi livelli di qualità c'è la Val di Cornia, nella Maremma Toscana. Qui, intorno a Venturina, antico centro che già gli etruschi apprezzavano per la fertilità dei terreni affacciati sul mare, si coltiva e si raccoglie a mano un rinomato melone (le varietà più seminate sono *Proteo*, *Supermarket* e *Calipso*) che per la ricchezza in sali minerali del suolo acquisisce il ricercato sapore dolce e aromatico. Il suo *identikit*? Forma ovoidale e buccia giallo-verdognola, sapore zuccherino accentuato, profumo fruttato intenso e polpa soda arancione acceso.

La piacevolezza del *Cucumis melo* mette d'accordo golosi, salutisti e forzati della dieta dimagrante, perché in appena 30 calorie per 100 grammi fornisce potassio, sali minerali e vitamine. E soprattutto un gusto delicato e fresco che lo ha portato di diritto in gelati, yogurt, macedonie e dolci, ma anche all'unione con ingredienti tradizionalmente salati: non è forse ormai un classico insieme al prosciutto tra gli antipasti? E i grandi *chef* sempre più ne fanno usi alternativi – nei risotti, nelle insalate, come contorno di pesci e crostacei – quasi a sottolineare la versatilità del prodotto. Condizione necessaria per un buon risultato è il giusto grado di maturazione. Ma è difficile individuare dall'esterno la qualità della polpa. Alcuni trucchi? Primo. Far attenzione al peso: un melone che appare "leggero" per le sue dimensioni sarà certamente acquoso. Secondo. Testare l'elasticità della calottina opposta al picciolo: se cede a una leggera pressione e tende a tornare tonda, il melone è ben maturo; se troppo dura, il melone è acerbo; se risulta molle, è "passato" di maturazione. Terzo. Il profumo, che si deve sentire in particolare annusando la calottina. Quindi bisogna registrare buon peso, calotta elastica, odore intenso. L'assenza di tutte queste caratteristiche rivela di certo un melone da non comprare. Anche se purtroppo la loro presenza non è totale garanzia di successo.





Patate ripiene di baccalà

Ingredienti Preparazione

- 4 patate ■
- 150 g di baccalà ■
- 1 peperoncino ■
- prezzemolo q.b. ■
- 1 spicchio d'aglio ■
- 100 g di groviera ■
- 2 pomodori ■
- 2 acciughe dissalate ■
- 1 mazzetto di erbe miste ■
- 200 ml di salsa mornay ■
- olio extravergine d'oliva ■

Bollire le patate fino a metà cottura quindi tagliarle a metà lasciando la buccia; scavarle con un coltello, lasciando il bordo di circa mezzo centimetro; conservare la polpa scavata dall'interno. Lessare il baccalà con i pomodori e un filo di olio, quindi togliere tutte le lisce. In una padella soffriggere l'aglio con le acciughe, il peperoncino, la polpa delle patate, il prezzemolo e il baccalà e aggiustare di sale. Unire il composto alla salsa mornay e riempire le patate. Cospargere di formaggio e infornare per 20 minuti a 180° a forno caldo. Servire con un filo d'olio e una spolverata di peperoncino ed erbe tritate. **Per la salsa mornay:** preparare una dose di besciamella calda; aggiungere 200 grammi di panna, 2 tuorli d'uovo sbattuti e portare a ebollizione; togliere dal fuoco e mescolarvi 2 cucchiaini di burro e il groviera grattugiato.

Preparazione Costo



La dietista

560 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦♦♦

Dal sapore molto caratteristico, la salsa mornay è, più o meno, una besciamella arricchita di uova, panna e formaggio. Molto ricca di grassi, da limitare a abbinamenti particolari, come questo piatto.



Abbinamento

Il consiglio è di abbinare a questo piatto un **Orvieto Classico Secco doc.**

Preparazione

facilissimo 
 facile 
 medio 
 difficile 

Costo

economico 
 medio 
 alto 

Nutrienti

quantità/bilancio
 scarso 
 adeguato 
 eccessivo 



Spaghetti al ragù di baccalà

Ingredienti

- 500 g di spaghetti ■
- 400 g di baccalà ■
- 1 bicchiere di vino bianco ■
- 300 g di pomodorini ■
- 1 spicchio d'aglio ■
- 200 g di passata di pomodoro ■
- 100 g di olive ■
- prezzemolo fresco ■
- olio extravergine d'oliva ■

Preparazione

Soffriggere in una padella l'aglio con un filo d'olio, unire le olive tagliate a rondelle e i pomodorini tagliati a metà, quindi cuocere per 5 minuti. Unire il baccalà tagliato a cubetti piccoli e rosolare per 1 minuto. Sfumare con il vino bianco e lasciare evaporare completamente. Unire la passata di pomodoro, insaporire e spegnere il fornello. Cuocere gli spaghetti e toglierli a metà cottura, facendoli finire di cuocere insieme al sugo. Al bisogno unire qualche cucchiaino d'acqua di cottura.

Preparazione



Costo



La dietista

590 Kcal a porzione

Proteine  Carboidrati  Grassi 

Piatto unico completo ed equilibrato. Cambiando il formato di pasta e avendo cura di sminuzzare bene le olive, può essere una buona alternativa per proporre il consumo di questo pesce ricco di proteine ai bambini.



Abbinamento

Si può continuare con l'Orvieto Classico.



Baccalà al latte

Ingredienti

- 2 filetti di baccalà già ammollati ■
- 500 g di cipolle ■
- 2 spicchi d'aglio ■
- 4 acciughe sotto sale ■
- 1 l di latte ■
- 1 mazzetto di prezzemolo ■
- 100 g di parmigiano grattugiato ■
- farina q.b. ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale e pepe ■

Preparazione

In un largo tegame rosolare nell'olio le acciughe spezzettate e le cipolle tritate, fino a quando le cipolle saranno appassite. Unire il prezzemolo e l'aglio tritati e cuocere per 5 minuti. Pulire i 2 filetti, aprirli a metà per lungo e disporre le 4 metà su un piatto, ricoprire con metà del soffritto, spolverizzare con la farina ed il parmigiano grattato, salare e pepare. Richiudere le metà a libro, facendo aderire bene con il palmo della mano. Tagliare il pesce a tranci trasversali e premere bene, affinché non esca il ripieno, infarinare i tranci ottenuti, disporli in un tegame possibilmente di coccio, versare sopra il soffritto, l'olio e il parmigiano rimasto e il latte fino a ricoprirli. Portare ad ebollizione, poi coprire e far cuocere per 3 ore a fuoco basso, scuotendo di tanto in tanto. Servire con crostini di polenta o di pane a piacere.

Preparazione



Costo



Abbinamento

Ideale per questo secondo un **Cerveteri Rosso Secco**.



La dietista

480 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦

Sapevate che le acciughe conservate sono – tra i prodotti trasformati a base di pesce – quelli più consumati? Le preparazioni industriali garantiscono una sicurezza maggiore rispetto a quelle casalinghe, ogni tanto, però, a scapito del gusto.

Ha più proteine delle carne bovina ed è povero di grassi. Il baccalà – ovvero il merluzzo atlantico conservato – può contenere residui del sale usato per la sua conservazione e va dunque ben sciacquato prima di cucinarlo.



Torta al limone

Ingredienti Preparazione

Per la pasta frolla:

1 uovo intero e 1 tuorlo ■

300 g di farina ■

150 g di burro ■

100 g di zucchero ■

mezzo cucchiaino di lievito ■

mezza scorza di limone grattugiata ■

1 pizzico di sale ■

Per la crema a freddo:

70 g di burro ■

5 uova ■

150 g di zucchero ■

2 limoni succosi ■

2 cucchiaini di pinoli ■

50 g di zucchero a velo ■

Preparare la pasta frolla mischiando gli ingredienti velocemente, formare una palla, avvolgerla in un pezzo di carta forno e tenerla in frigo almeno mezz'ora. Stenderne 2/3 con il mattarello fino a raggiungere la dimensione della tortiera che volete usare. Appoggiare il disco ottenuto sulla tortiera coperta di carta forno e mettere da parte. Mischiare 4 uova sbattute con 150 g di zucchero, quindi mischiare il burro sciolto a bagnomaria con il succo dei limoni, con la loro buccia grattugiata e con lo zucchero a velo. Mischiare i due composti e aggiungere i pinoli. Versare l'impasto nella tortiera e con la pasta rimasta decorare la torta a piacere. Spalmare le decorazioni con l'uovo sbattuto usando un pennello morbido e mettere la crostata in forno caldo a 180 gradi. Cuocere fino a quando risulterà ben dorata.

La dietista

650 Kcal a porzione

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

Come per molti dolci, anche nel caso di questa torta gusto ed equilibrio nutrizionale non vanno molto d'accordo. Per conciliarli, meglio consumarne mezza porzione, preferibilmente a fine pasto.

Preparazione Costo



30 minuti

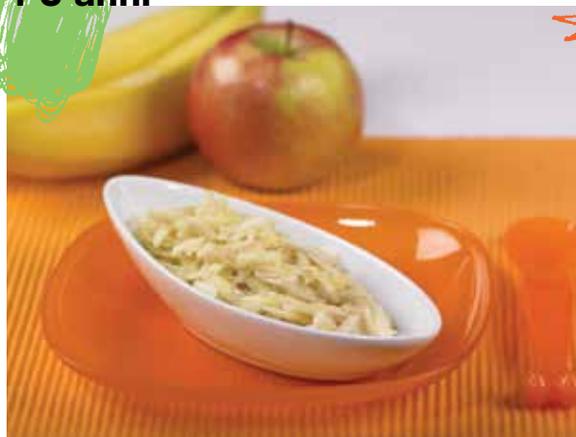


Abbinamento

Da provare uno Spumante dei Colli Albani, per chiudere in bellezza con i vini laziali.

1-3 anni

68



Dessert di banane e mele

Ingredienti per 2 adulti e 2 bambini

- mezza mela matura ■
- mezza banana matura ■
- qualche goccia di limone ■

Preparazione

Pelare i due frutti, grattugiarli, mescolarli e irrorarli con qualche goccia di limone, il cui sapore sarà quasi inavvertibile, per evitare che anneriscano. Sistemare il preparato in una coppetta e porgerlo al bimbo, incominciando con una punta di cucchiaino per saggiare le reazioni. Se il dessert non è ben accetto, si può riproporlo eliminando il succo di limone oppure presentando un frutto grattugiato alla volta.

4-10 anni



Pastasciutta delle tre "p"

Ingredienti per 4 porzioni

- 300 g di mini pipe rigate ■
- 150 g di ricotta ■
- 120 g di piselli freschi o surgelati ■
- 1 fetta di prosciutto cotto un po' spessa ■
- 2 cucchiaini di parmigiano ■
- sale ■

Preparazione

Iniziare tagliando la fetta di prosciutto cotto a dadini. Quindi lessare i piselli e scolarli dopo 20-25 minuti. Mettere a cuocere le pipe in abbondante acqua salata e, nel frattempo, mescolare in una terrina la ricotta con il prosciutto cotto e il parmigiano grattugiato (è stata sostituita la ricotta alla tradizionale panna per rendere il piatto più leggero). Terminata la cottura, scolare le pipe e versarle, insieme ai piselli, nella terrina. Mescolare bene e servire a tavola.

Proprietà nutrizionali e note

Un piatto completo che fornisce carboidrati complessi con la pasta, proteine con la ricotta, il prosciutto e il parmigiano, e fibra e proteine vegetali con i piselli. Un frutto per finire... e buon appetito.



lato **comica** di Gianna Martorella



Non aprite quel portone

«Verso le 7:30 riprendono i lavori con il trapano. È da una settimana che bucano. Stanno scavando il tunnel per la metropolitana?».

Sono le 22, vado a dormire presto. Domani mi aspetta una giornata impegnativa e voglio riposare a dovere. Ma il cagnaccio dell'inquilino del piano di sopra non è d'accordo; si esibisce in un assolo di ululati alla luna fino alle 2. Il suo padrone fa l'arrogante, quando gli chiedi pietà; ma forse è un po' timido, ha solo bisogno di una spinta. Per le scale! Assaporo un attimo di silenzio, quando partono le qualifiche per il *Gran Premio d'Australia di Formula Uno*, in diretta dall'interno 7, abitato da uno che sordo non è ma ci fa. Alle 4 precise qualcuno comincia a spostare un tavolo (e poi

Scenette di ordinaria follia in un portone qualsiasi del condominio Italia.

tascinerà i mobili, tutto il giorno, come se cercasse un passaggio segreto). I muri sono così sottili che se la sera prendono il caffè, la notte non dormo io. Accartoccio il cuscino come un origami ed ecco che la radiosveglia del fornaio suona una *compilation* di canzoni vietate dalla *Convenzione di Ginevra*. Alle 5:30, una voce da altoparlante dell'arrotonino, esorta i figli ad alzarsi, lavarsi e vestirsi. Verso le 7:30, riprendono i lavori con il trapano. È da una settimana che bucano.

Stanno scavando il tunnel per la metropolitana? Mi preparo e esco. Davanti all'ascensore c'è una fila lunga come il drago del capodanno cinese; così scendo a piedi e... povera me, incontro la mia dirimpettaia: piuttosto che guardare verso di me per un "buongiorno", inciampa per le scale. Un *ding* rompe il silenzio e la tensione; un sorriso sale sulla sua faccia imbronciata mentre legge sullo *smartphone* un'umoristica perla

di saggezza (sarà: «Cosa provi quando mi vedi? A cambiare strada!»). Ma dura un attimo. Indossa la sua espressione più scocciata e se ne va. Ho vissuto per un attimo il rapporto umano più caldo che si può avere in un condominio. Passo davanti al posto di controllo della spiona del piano terra. Non s'impiccica – così dice lei –, ma ha in archivio un *dos-*

sier aggiornato su tutti gli abitanti del quartiere da far invidia alla *Cia*. Nella buca delle lettere trovo una convocazione all'assemblea di condominio per le 19. Vado a prendere l'auto, ma un *Suv* con i parafranghi rinforzati – se per

caso una mandria di bufali non rispetta la precedenza – mi impedisce di uscire dal parcheggio. Irritata come una tartaruga che si è accorta di aver sbagliato strada, prendo l'autobus. Arrivo miracolosamente sveglia al lavoro e a forza di caffè arrivo a fine giornata. Esausta, trascino a casa la carcassa appena in tempo per incontrare una folla di sconosciuti, i condomini. È bello stare sotto lo stesso tetto! Ascoltata la lettura dell'ordine del giorno – approvazione del bilancio annuale –, si scatenano in polemiche e dibattiti che a confronto le risse in Parlamento sono scambi di auguri natalizi. Dopo 3 ore, placati dall'intervento di un mediatore dell'*Onu* e soddisfatti per aver insultato a dovere gli odiati vicini, approvano qualsiasi cosa, sulla fiducia, senza leggere una voce di spesa. L'amministratore può anche mettere tra le spese di manutenzione 500 euro per la sostituzione di un paio di lampadine neanche fosse il guardiano della Lanterna di Genova. E lo fa, lo fa... oh, se lo fa. ■



Tra doveri e impegni vari, i rapporti con gli altri diventano pesanti, complicati, talvolta opprimenti. Come riscoprire il piacere della leggerezza, approfittando anche della bella stagione.

A cuor leggero

■ **Barbara Autuori**

Un macigno pesante come una montagna. Un carico fatto di pensieri, doveri e impegni che riempiono fino al colmo le giornate e condizionano ogni relazione, anche quelle più intime e personali. «Oggi ci troviamo a vivere in un contesto dove tutto è molto complicato perché occorre essere sempre all'altezza – spiega **Mariacandida Mazzilli**, psicologa e psicoterapeuta che cura il sito www.psicologiadonna.it –. Bisogna essere bravi sul lavoro, nel sesso, nello sport, come genitori, come figli e nonni, con il risultato che, a lungo andare, si perde il senso della semplicità e della leggerezza».

Peso piuma

Ecco allora che ogni relazione si complica, appare impegnativa, nei casi peggiori addirittura difficile da vivere nella sua autenticità e opprimente. È come se i rapporti con gli altri fossero improntati solo ed esclusivamente a ciò che il ruolo che si ricopre di volta in volta

prevede, con i suoi compiti e impegni che non lasciano spazio ad altro. «In questo vortice di doveri, la semplicità e la leggerezza sono tra le cose più difficili da conquistare o ritrovare perché si è smarrita l'abitudine di fare cose naturali e spontanee, come ammirare un tramonto o passeggiare per mano alla persona cara senza una meta precisa», avverte Mazzilli.

Fare due chiacchiere con un amico, preparare una torta con i bambini, giocare a carte, raccogliere le conchiglie in spiaggia, improvvisare un picnic al parco, sonnecchiare insieme sul divano: come si fa a ritrovare il piacere di questi gesti semplici e naturali? «Il primo passo è rallentare – suggerisce la psicoterapeuta – e procedere per gradi per non rischiare di farsi cogliere da attacchi di agorafobia. La “paura degli spazi aperti” – in questo caso di un tempo e di uno spazio dilatati in cui si teme di perdersi – può essere uno dei rischi legati alla ricerca di vita più leggera».



Non fare sul serio

Per ritrovare il gusto genuino delle relazioni a volte basta solo un po' di fantasia. I consigli della nostra esperta.

Lui e lei Leggere insieme un libro può far ritrovare l'intimità seppellita sotto i mille impegni quotidiani. Condividere le emozioni che vengono dalle pagine sfogliate all'unisono aiuta a sentire la leggerezza del proprio rapporto senza rinunciare alla profondità. Precisa **Mariacandida Mazzilli**: «E se i gusti letterari non coincidono, si può sempre fare a turno nella scelta del libro».

Genitori e figli Soprattutto con i figli adolescenti, la pesantezza del rapporto quotidiano spesso scandito da una lista di doveri

imprescindibili (scuola, compiti, sport) può essere alleggerito con il gioco. I ragazzi hanno ancora bisogno della dimensione ludica da condividere con i genitori. «Un papà e una mamma capaci di essere aperti e divertenti sapranno sdrammatizzare e ridurre le inevitabili tensioni tipiche di quest'età», conferma la psicologa.

Figli adulti e genitori anziani Con il passare degli anni il rapporto con i genitori anziani rischia di ridursi a un accudimento finalizzato al solo benessere fisico. È, invece, importante non perdere di vista il contatto emotivo. Suggerisce l'esperta: «Rievocare insieme episodi buffi così come ritagliarsi dei momenti di svago con i genitori anziani aiuterà il riaffiorare di antiche emozioni che, a volte, si tende ad allontanare pagando il prezzo di una grande pesantezza».

La sostenibile leggerezza dell'essere

Insomma non si può pretendere di stravolgere da un giorno all'altro il ritmo serrato nel quale si è immersi quotidianamente, rinunciando alle proprie abitudini senza alcun contraccolpo. Il processo di avvicinamento alla leggerezza va intrapreso con piccoli passi, ma decisi e continui, che possono prendere le mosse proprio durante le prossime vacanze estive. La luce, le giornate più lunghe e calde, i giorni di ferie possono essere un terreno adatto a seminare la pianta della semplicità facendo in modo che fiorisca durante tutto il resto dell'anno. «La bella stagione e le vacanze – conferma Mazzilli – possono aiutare la propria personale ricerca di leggerezza che non va, però, confusa con la superficialità. Anzi». Sdraiati sotto l'ombrellone o all'ombra di un albero, passeggiando in riva a un fiume o guardando un bel paesaggio sarà senza dubbio più facile ascoltare le proprie emozioni e capire che cosa ci serve davvero per stare bene. ■

Leggere tra le righe

Valentina C.

La leggerezza dei piccoli passi

De Agostini, 2014 - pp. 222

euro 8,9 (cartacea), euro 4,99 (ebook)



L'autrice propone una mappa dell'arte di vivere in 100 gesti all'apparenza trascurabili per riscoprire, e far riscoprire agli altri, il gusto delle cose semplici.

Paola Mastrocola

L'esercito delle cose inutili

Einaudi, 2015 - pp. 212

euro 17,50 (cartacea), euro 9,99 (ebook)



Cos'è che riempie davvero la nostra vita? A questa domanda cerca di rispondere l'asino Raymond che, ormai vecchio, si sente inutile scoprendo alla fine che proprio nelle cose considerate futili si nasconde spesso la vera felicità.

House of Cards

Che cos'è e come funziona un paradigma scientifico? C'è di mezzo un "castello di carta" in cui le teorie dipendono l'una dall'altra, si sostengono a vicenda così da farlo stare in piedi il più possibile, il più a lungo possibile. Avete mai visto o sentito parlare di *House of Cards* ("castello di carta" appunto), il telefilm più famoso del momento sugli intrighi del potere alla Casa Bianca, con la coppia Francis e Claire Underwood, unita (almeno fino a un certo punto della serie di Netflix) nella cattiveria e dalla volontà di arrivare al potere e di mantenerlo ad ogni costo? Ebbene potremmo definirlo il "paradigma Underwood" per la relazione di coppia, un modello radicalmente diverso da quello degli altri,

Per capire un paradigma scientifico ci vogliono il filosofo della scienza Kuhn, la coppia di una famosa serie Tv e un castello di carta.



perché ne scardina gli assunti di base, romanticismo, fedeltà, passione, e si fonda sulla comune brama di potere: «Amo questa donna più di quanto gli squali amino il sangue», dice lui nella prima puntata. E si capisce subito l'aria che tira: senza Claire è politicamente e umanamente dimezzato. Ma quando entrano in collisione, quando cioè uno lascia che le sue ambizioni prendano il sopravvento pensando che contino più di quelle dell'altro, l'urto è così forte da lasciare cocci rotti dappertutto

e da portare – forse – all'addio. Se è o diventerà il nuovo "modello standard" della coppia moderna qui poco importa; quello che importa è che così funziona un paradigma. Una sorta di edificio che il filosofo e storico della scienza statunitense Thomas Kuhn per primo chiamò con questo nome, intendendo l'insieme di concetti, leggi e strumenti che definiscono una tradizione di ricerca in cui le teorie sono accettate universalmente, e che sta in piedi almeno per un po'. Kuhn considera, infatti, il progresso scientifico come una curva continua che in seguito a rivoluzioni, cioè a cambiamenti del paradigma di riferimento, subisce delle discontinuità. È successo col passaggio della scienza aristotelica a quella galileiana e poi dalla fisica classica (newtoniana) alla teoria della relatività di Einstein per arrivare alla fisica quantistica. Dei veri e propri "salti quantistici", come li definiva Kuhn, che ci hanno messo ogni volta davanti a una realtà inaspettata e spiazzante (sullo spazio e il tempo). Insomma la scienza ha fatto cadere più volte il suo "castello di carta". Sempre, però, per ricostruirne uno nuovo e più solido. ■



Thomas Kuhn

Questa parola si può dire, quella no. Ma che cosa sono e come nascono i tabù linguistici? E soprattutto come si fa a sapere quando un termine è scorretto e offensivo?

Argomento **tabù**

■ **Jacopo Formaioni**

Clandestino, zingaro, *gay*. Parole che sentiamo ovunque, dai bar ai comizi elettorali, urlate negli stadi e sdoganate nelle radio o negli studi televisivi. Parole quotidiane, a cui spesso neanche facciamo caso, tanto ci siamo abituati, ma che altrettanto spesso, se non sempre, fanno male. Certo, se usate nel giusto contesto, hanno la loro ragione d'essere, estrapolate ed usate a sproposito diventano, però, dei veri e propri tabù linguistici.

Divieto di circolazione

Ce lo spiega **Claudio Marazzini**, professore di linguistica italiana presso l'Università del Piemonte Orientale e presidente dell'*Accademia della Crusca*: «I tabù linguistici sono divieti sociali o individuali che toccano la comunicazione linguistica; il divieto scatta non perché dettato dall'ossequio alle regole della grammatica, ma da un'imposizione morale, di costume, di educazione, dalla religione, dal pregiudizio o dalla superstizione. A volte il confine tra tabù e termine politicamente scorretto è evidente, altre molto sottile – precisa il professore –. Molte censure del politicamente corretto si traducono in tabù

imposti in maniera cieca e stolta. Ci sono anche molti tabù che non hanno alcun rapporto con il politicamente corretto, come quando si esorcizza la morte chiamandola in forme dolci o eufemistiche, come “trapasso”, o si parla dell'aldilà come del “mondo dei più”. Così è la società, in base ai propri valori, a stabilire

quali termini siano da accettare e quali no. E allo stesso tempo chi sceglie di usare i termini “vietati” sceglie di infrangere un tabù, dando alle parole un valore offensivo. Un esempio su tutti è il termine spazzino: oggi è ritenuto dispregiativo dagli addetti ai lavori, che per-

tanto negli anni hanno preferito prima netturbino, poi operatore ecologico.

In altre parole

«Ognuno vuole ridipingere la sua professione con una vernice nuova. Poi, dopo un po', quella vernice invecchia – sottolinea Marazzini –. Allora si ridipinge con altra vernice. E via di questo passo, perché la lingua è sempre in evoluzione». Ma le insidie aumentano quando abbiamo a che fare con minoranze discriminate per l'orientamento sessuale o per la loro nazionalità. Molto spesso è difficile sapere quali siano i termini appropriati da usare, vista soprattutto la loro presenza nella lingua di tutti i giorni, nel dibattito pubblico, sui *media*. Per rendere più immediata la comunicazione, giornali e programmi Tv d'informazione usano a sproposito certi vocaboli, spesso in contesti fuorvianti, finendo per confondere le idee e legittimare termini offensivi. «Ma non lo fanno solo i *media* – continua il professore –. Alcuni politici usano parole offensive, spesso rivolgendosi a un elettorato di per sé intollerante; ma così facendo abbassano il livello della comunicazione, appellandosi “alla pancia” delle persone. Basti pensare alla forza primigenia e barbarica dei comizi di Beppe Grillo, al loro successo di spettacolarità, ancor prima che di politica, un successo legato proprio alle urla e agli insulti. La lingua non è altro che il risultato di un certo modo di pensare e di comportarsi».

Lingua lunga

Vengono subito in mente i cori razzisti negli stadi: sono il prodotto di tifosi prima di tutto responsabili di violenze e vandalismo. «Infatti, le multe ai cori sono sacrosante, ma prima di tutto sarebbe bene provvedere a sanzionare ben più duramente di adesso scontri e violenze. Una volta fermate le botte e le sassate, potremo magari occuparci più seriamente anche delle parole».

Ogni tanto quindi meglio mordersi la lingua... «Sì, ma con la dovuta cautela. Distinguerai, per esempio, tra le urla di razzismo da stadio e le espressioni inno-



cue a cui si attribuisce falsamente una carica razzista che non hanno – chiarisce Marazzini –. C'è gente che vuole abolire “badante” e “clandestino” (come se i clandestini non esistessero mai da nessuna parte) e crede magari di fare una bella cosa inaugurando una crociata per abolire “studentessa”. Si possono educare le persone a usare termini non offensivi, ma senza finire in un pretestuoso e repressivo lavaggio del cervello o in una censura fanatica ed esasperata. ■

Il giusto peso

Del corretto uso delle parole.

Il confine tra la parola corretta e quella che potrebbe suscitare imbarazzo o reazioni più gravi è labile e incerto. Così associazioni e istituzioni cercano di darci una mano, compilando dei *vademecum* in cui spiegano perché una parola è sbagliata e suggeriscono quella più appropriata. Sono le associazioni che combattono il razzismo come *Giornalisti contro il razzismo* o quelle che difendono i diritti degli omosessuali come *Lgbt-Italia* ad avere più a cuore il problema. Spiegano, ad esempio, che il vocabolo “clandestino” è scorretto se usato con immigrati che richiedono asilo politico o con i rifugiati in fuga da guerre e calamità e spesso viene usato a sproposito, soprattutto nei dibattiti pubblici (da usare “irregolari”, “richiedenti asilo”, “rifugiati”). Così come “zingaro” e “nomade” sono ormai inappropriati e ritenuti offensivi dalle popolazioni rom e sinti. Allo stesso modo evitare la parola “finocchio”; gay è un aggettivo ed è sempre meglio usarlo come tale, evitando però di sottintendere qualcosa di torbido, come “ambienti gay” riferendosi a un omicidio. *Vu compra'* storpia l'italiano “Vuoi comprare” e si usa per definire lavoratori stranieri, specialmente africani, che esercitano il commercio ambulante. È una locuzione irrispettosa e inutile sul piano lessicale, da sostituire con “venditore” o “ambulante”. I casi sono tanti, ma nell'incertezza è sempre bene misurare le parole.

Aiuto reciproco

Metà inglese, metà fiorentina, 34 anni, direttrice creativa specializzata in *social media*, mamma di due maschietti di 8 e 4 anni, Giuditta Pasotto è l'ideatrice di *Gengle* (www.gengle.it), *social network* per genitori *single* nato lo scorso settembre e che ha già raccolto l'adesione di oltre 5.600 iscritti in tutta Italia.



Dall'idea di una mamma single è nato Gengle, un social dedicato a tutti quei genitori che vogliono darsi una mano.

Come nasce Gengle?

«Da un'estate impegnativa trascorsa da sola con i miei bambini e dalla convinzione che la mia condizione di genitore *single* poteva essere alleviata grazie all'aiuto di altri genitori come me, da riunire attraverso un sito dedicato solo a loro».

Un social specializzato in mutuo aiuto.

«L'idea è proprio questa, anche se all'inizio qualcuno ne ha frainteso lo scopo scambiandolo per uno dei tanti siti di incontri. Dopo una prima fase di monitoraggio, ora sono gli stessi iscritti *Gengle* ad autotutelarsi e autoselezionarsi».

Come funziona Gengle?

«Intanto è un canale specializzato dove chiedere aiuto per cose molto concrete, dall'attrezzatura per l'infanzia all'ora di babysitteraggio imprevista, mettendo in contatto genitori con le stesse esigenze che vivono vicini. È anche un modo per rompere quella solitudine che spesso circonda i genitori *single* facendoli sentire parte di un gruppo».

Come vivono le attività Gengle i figli?

«Spesso sono loro i più entusiasti: a Livorno, dove c'è una comunità molto attiva, i figli adolescenti *Gengle* si sono fatti addirittura un loro gruppo privato. Le attività proposte, d'altra parte, sono organizzate pensando principalmente alle esigenze dei figli».

Per l'estate che cosa propone Gengle?

«Alle convenzioni che già abbiamo, stiamo aggiungendo quelle estive con strutture turistiche che siano “a misura di figli” per consentire anche a chi non naviga nell'oro di andare in vacanza a costi contenuti. L'obiettivo di *Gengle* è quello di aiutare: l'iscrizione è del tutto gratuita e aperta anche a quei nonni soli che vogliono dare una mano a genitori soli e più giovani».

Un sogno nel cassetto di Giuditta?

«Realizzare presto un'applicazione che renda l'accesso a *Gengle* più semplice possibile. E poi, perché no?, esportare questo *format* all'estero». ■



Qualche regola da seguire, tanta pratica dietro l'obiettivo, tocco creativo. Oggi le foto si fanno con cellulare e macchina digitale, ma servono ancora i trucchi del mestiere. Perché lo scatto non sia matto.

Fotoromanza

■ Rita Nannelli

Facile, alla portata di tutti, irresistibile. Con *smartphone* e *app* annesse fotografare un tramonto sul mare, una serata fra amici, il concerto atteso per mesi o un piatto così curato che è un peccato mangiarlo (e, va da sé, condividere la foto senza porre tempo in mezzo sui *social network*) sembra un gioco da ragazzi. Con il digitale, supe-



rato il "fattore tecnico" a cui in automatico pensano macchine o cellulari (se ben concepiti), siamo tutti un po' fotografi. O quasi, perché anche con *smartphone* e compagnia tecnologica c'è foto e foto. E allora quali sono i trucchi per uno scatto perfetto?

Pronti allo scatto

Gli esperti suggeriscono di fotografare alla prima e all'ultima luce del giorno, la cosiddetta "ora d'oro" che identifica una particolare e ricercata condizione della naturale luce solare. In pratica meglio scattare all'alba o al tramonto, focalizzandosi su qualcosa in particolare, senza preoccuparsi troppo di sbavature o immagini leggermente mosse che a volte funzionano, dando l'idea di essere vive e reali. «Meglio di qualsiasi ritocco a posteriori, le imperfezioni raccontano la realtà così com'è – sottolinea Pierluigi Galassi, fotografo di lungo corso e insegnante di fotografia – perché al momento dello scatto tutto è già avvenuto». E per cogliere al meglio quello scorcio di realtà è fondamentale contestualizzare le persone all'interno di un paesaggio, studiare il soggetto non accontentandosi del primo sguardo, fare attenzione ai contorni di una foto quando si sta scattando e occhio sempre all'orizzonte: se nel riquadro del mirino c'è il mare un vero e proprio imperativo categorico perché non appaia né inclinato a destra né a sinistra (ad eccezione delle

Nel centro del mirino

Consigli utili per foto riuscite anche con lo smartphone.

Matematico! Per una buona inquadratura cercare le diagonali dell'immagine (rettangolo) che appare nella lente del cellulare o della macchina digitale, le linee sinuose di un paesaggio e i bilanciamenti cromatici soprattutto nelle foto a colori. Vere e proprie linee guida perché la foto sia a regola d'arte.

Soggetto in questione L'immagine cambia a seconda di come ci spostiamo rispetto ad essa. Non accontentarsi dunque del primo sguardo, ma studiare il soggetto,

girandogli intorno, prima di scegliere l'angolazione migliore.

In buona luce Cogliere la luce giusta è essenziale, ma per farlo occorre un occhio allenato a vedere, quasi che ci fossero tante luci quante sono le immagini che si ritagliano attraverso il mirino. Il consiglio è dunque quello di scattare molto e farsi esperienza sul campo, magari cominciando da luoghi, strade e paesaggi a portata di obiettivo.

Ritocco magico Meglio evitare i ritocchi al computer per non falsare la realtà. La vera fotografia segue il precetto "cogli l'attimo e scatta", perciò anche le eventuali imperfezioni ci aiutano a capire il "racconto" che ogni foto fa di qualcosa grazie al tocco del fotografo. Quello sì magico.

foto sportive dove la sua inclinazione dà il senso del movimento di una gara di surf o di una regata).

Le belle immagini

«Il difficile, anche quando abbiamo in mano una macchina digitale o un cellulare è, infatti, comporre l'immagine prima dello scatto – spiega Galassi – che tradotto significa mettere tutte le cose al posto giusto come si fa nella pittura, ma in un attimo. Per questo occorre conoscere qualche regola fondamentale, che ha a che fare con matematica e proporzioni, e allenare l'occhio. L'istinto e la creatività fanno il resto». E per allenarsi non c'è bisogno di andare lontano. «Io invito sempre i miei corsisti a fotografare vicino casa, nel loro quartiere, nella loro città, per riscoprire – aggiunge Galassi, con lo stesso entu-

siasmo che lo ha spinto da giovanissimo a seguire le orme dei genitori sulla strada della fotografia – ciò che per abitudine non vedono più, per vincere quella "cecità ambientale" che impedisce di cogliere il bello che è davanti ai loro occhi».

Con questo bagaglio d'esperienze, chi fosse in partenza per le vacanze, telefonino o macchina fotografica alla mano, non dimentichi di mettere in valigia anche un po' di pazienza per resistete alla tentazione di scattare troppo presto. ■



«Fotografare è riconoscere nello stesso istante e in una frazione di secondo un fatto e l'organizzazione rigorosa delle forme percepite visualmente che esprimono e significano quel fatto. È mettere sulla stessa linea di mira la testa, l'occhio e il cuore».

Henri Cartier-Bresson

tempi moderni di Rita Nannelli

Puro e semplice

Kandinsky ha detto di lui: "ha aperto la via alle nuove possibilità della semplicità". Si capisce bene il senso delle sue parole guardando alcune delle più celebri opere di **Henri Rousseau** esposte – fino al 5 luglio – a Palazzo Ducale, a Venezia: lo: ritratto-paesaggio, Il cortile (che proprio Kandinsky acquistò personalmente), La cavalcata della discordia (nella foto), la Foresta tropicale con scimmie o L'incantatrice di serpenti. Un candore arcaico – sottotitolo della mostra –, un'ingenuità da bambino che dà al cielo, alle piante, alla natura selvaggia, alle figure umane e agli animali, tinte e sfumature di una dolcezza e ricchezza inaudite. E insieme alle opere de il Doganiere, a dialogare con esse, quelle di artisti (una vivace sequenza di sezioni tematiche con oltre cento quadri provenienti dalle più importanti istituzioni internazionali), per i quali Rousseau fu punto di riferimento: ci sono Cézanne, Gauguin, Signac, Carrà, Kandinsky, Picasso. E proprio Picasso organizzò nel 1908 in onore

de il Doganiere, per scherzo e derisione, un banchetto che divenne, però, la celebrazione del padre artistico per tutta una generazione di pittori. Come il percorso dell'esposizione nell'Appartamento del Doge mostra benissimo.

Info

**Henri Rousseau
Il candore arcaico**

Palazzo Ducale - Venezia

Fino al 5 luglio

0410988169;www.mostrarousseau.it

Piccola peste

Peppa Pig o Masha e Orso? L'amore incontrastato dei più piccoli per la maialina rosa vacilla di fronte alla nuova arrivata Masha, la bimba pestifera e curiosa di una vecchia fiaba russa che sta spopolando in versione cartone animato (su Rai Yoyo e DeaKids; i nuovi episodi della serie in onda su DeA Junior - Sky 623). Il fenomeno è nato dal web: mamme fan la vedono su YouTube in lingua originale e pare che si rida a crepapelle. Vivace, ribelle, entusiasta di ogni novità, la bambina vestita di rosa, trascina ogni giorno in un'avventura il grande Orso che talvolta la rimprovera e cerca di rimediare alle sue marachelle con affetto quasi paterno. Dalla

tradizione una serie Tv tutt'altro che classica, amatissima dai bambini, perché combinaguai proprio come lei. Gadget del desiderio nei mesi estivi, come il mercato comanda, con la riapertura della scuola si farà incetta di album da colorare, adesivi, libri (Lisciani) della piccola peste venuta dalla Russia.

Dirty Dancing

Sdoganato da Miley Cyrus, ex innocente eroina Disney e ora star trasgressiva, il twerking (dall'inglese twerk, parola d'origine incerta che il Dizionario Oxford traduce con "ballare una musica famosa in un modo sessualmente provocante che coinvolge i movimenti di spinta dell'anca in una posizione accovacciata") sta spopolando in molte palestre del Belpaese dove è stato riconvertito in disciplina sportiva. Capace, infatti, di sviluppare flessibilità, scioltezza e tono muscolare, il twerking è un mix di danze (dall'hip hop al ballo latino-americano) basato su movimenti di anche, bacino, glutei e gambe finalizzati a una coreografia divertente e, all'occorrenza, sensuale. Da scommettere che quest'estate in spiaggia o nelle sale a cielo aperto spopolerà. **B.A.**



Storico e saggista vivace, Franco Cardini ci parla del suo ultimo libro *L'appetito dell'imperatore – una ventina di personaggi storici, dal Medioevo ai giorni nostri, raccontati nel loro incontro con sapori e profumi della tavola – e del suo personale rapporto con il cibo e la spesa.*

76

Un grande appetito

■ **Maria Antonietta Schiavina**

Che cosa unisce il “peccato di gola” di San Francesco sul letto di morte e la visita notturna dell'abate Berthaud nella casa di Honoré de Balzac nel centro di Parigi? L'incontro segreto nella Gerusalemme pacificata tra l'imperatore Federico II e il sultano al-Malik al-Kāmil? Oppure l'improvvisata sosta di Napoleone Buonaparte prima della partenza per l'esilio elbano? Non certo l'epoca né l'indole né la fede o le gesta. Più semplicemente – ma forse più profondamente – la catena che li rende inseparabili è il cibo, un gusto, una ghiottoneria. E ci voleva uno storico di raffinata cultura e capace di una vivacità intellettuale fuori dal comune per cucire insieme personaggi di questo calibro in un saggio che è un po' romanzo storico, un po' ricettario di piatti antichi e al contempo moderni, da cucinare e gustare anche oggi. Il libro s'intitola *L'appetito*

dell'imperatore (Mondadori) e rappresenta una delle ultime fatiche di **Franco Cardini**, storico e saggista di fama internazionale, specializzato nello studio del Medioevo, che da sempre unisce al rigore della ricerca una fortunata capacità divulgativa, ma anche un'innata (è fiorentino *doc*) verve di polemista. Nel volume, interessante e divertente, Cardini tratteggia con piglio sicuro una ventina di personaggi, spaziando dal Duecento ai giorni nostri, in una galleria di incontri con sapori e profumi della tavola e portando in scena anche personaggi che difficilmente avremmo immaginato cimentarsi in culinaria. Da Hitler a Stalin, da Mozart al Gran Khan. «La verità – spiega l'autore – è che il rapporto tra essere umano e cibo è assai più stretto di quanto si è portati a credere: un intreccio che non si basa solo sul fatto che si deve mangiare per sopravvivere».

≡ **Professore, ma il suo libro è un ricettario su basi storiche o una storia su basi gustose?**

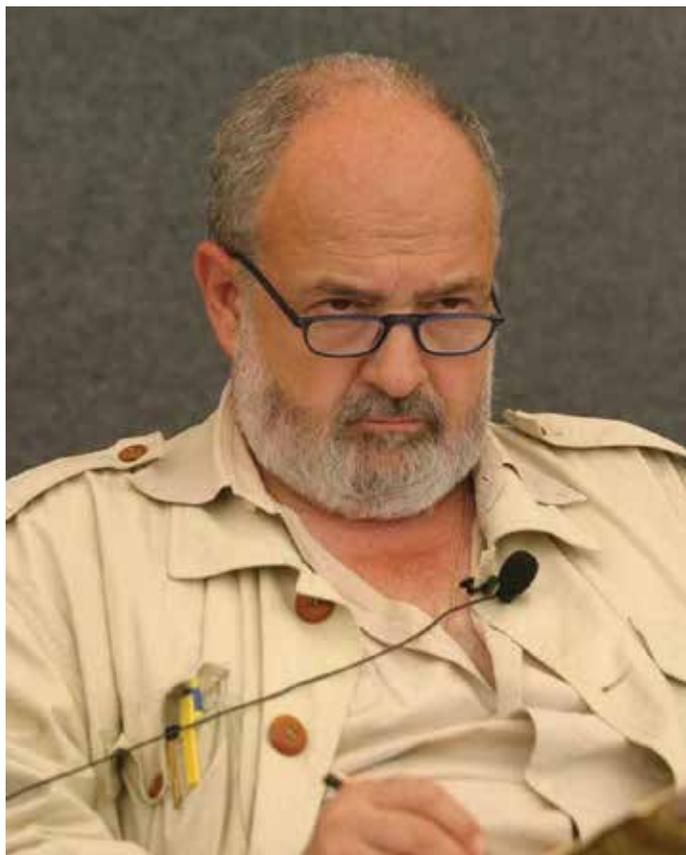
«Entrambe le cose. I miei racconti, perché di racconti si tratta, sono organizzati come romanzi storici in miniatura, in cui i fatti sono raccontati con un piglio romanzesco, ma non devono entrare in contraddizione con la verità storica».

≡ **Non sempre sarà stato facile abbinare la pietanza al personaggio.**

«Faccio un esempio. Nel caso di Hitler è noto che fosse vegetariano ma attratto dai dolci. Il problema, in questo caso, è stato trovare un dolce significativo della Vienna degli inizi del Novecento e che, al contempo, non fosse troppo noto. C'è una lunga e attenta ricerca dietro la scelta delle “coppe di frutti di bosco con crema *chantilly*” che il ventenne futuro dittatore consuma di gusto nel *Café Central*».

≡ **Tra i grandi nomi che ha descritto “golosamente” quale l'ha attratta di più?**

«Forse Mozart, che mi ha costretto a ricostruire un'atmosfera molto partico-



lare: quella dell'Austria-Boemia alla fine del Settecento. Ma anche il racconto di Hernán Cortés. Gli spagnoli, arrivando in Messico si trovarono di fronte una civiltà gastronomia raffinatissima, però la cucina azteca era a base umana, antropofaga. E loro, che per dimostrare di non essere musulmani mangiavano maiale, sostituirono la carne umana con il maiale. D'altra parte la somiglianza tra uomo e maiale non è una battuta».

≡ Oltre che a raccontare i cibi storici li ha anche cucinati e assaggiati?

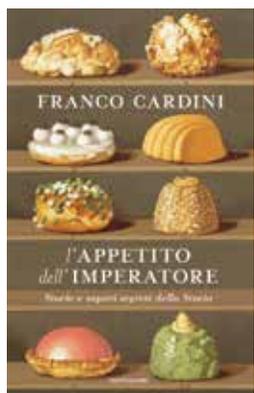
«Sì, ma non da solo, perché non sono un grande cuoco. Mi ha aiutato una delle mie figlie, Annamaria. In un paio di anni abbiamo collaudato le ricette».

Facendo insieme anche la spesa? «Certamente».

≡ Al supermercato o nei negozi sotto casa?

«Di per sé, non mi piace il supermarket. È un pregiudizio che condivido con la gente della mia età. Ho superato i settant'anni e faccio parte di quelli che sono vissuti ai tempi dei comizi, della carta, dei giornali, dei cinema all'aperto e dei negozi differenziati. Però vedo che quelli più giovani di me ci vanno e quindi

devo stare al gioco. Senza dubbio i centri commerciali hanno a loro modo un fascino e ho una grande ammirazione psicologico-sociologica per tutto ciò che li riguarda: la gente che ci passa le domeniche allo stesso modo con cui prima andava in cattedrale per certi versi mi affascina. Del resto anche io, quando ho bisogno di una libreria vado all'Ikea pur, se per un fatto generazionale, resto dalla parte di Geppetto, il falegname artigiano».



devo stare al gioco. Senza dubbio i centri commerciali hanno a loro modo un fascino e ho una grande ammirazione psicologico-sociologica per tutto ciò che li riguarda: la gente che ci passa le domeniche allo stesso modo con cui prima andava in cattedrale per certi versi mi affascina. Del resto anche io, quando ho bisogno di una libreria vado all'Ikea pur, se per un fatto generazionale, resto dalla parte di Geppetto, il falegname artigiano».

≡ Tornando al tema del suo libro viene spontanea una domanda. Per scegliere i prodotti da mettere nel carrello Franco Cardini si ispira alla loro storia o segue l'istinto?

«Vengo rimproverato dai familiari di non badare mai alla data di scadenza e soprattutto al prezzo. Ho il cosiddetto "pollice verde" per l'oggetto più caro. E la mia scelta, istintivamente, cade sempre su quello!».

Il social

che visse due volte

C'era una volta *FriendFeed*, un *social network* di cui non vi metto il *link* perché giustappunto "c'era una volta" e ora non c'è più. All'epoca del suo lancio – era il 2007 – *FriendFeed* era innovativo e grazie a un'architettura *software* mirabile permetteva di aggregare in un unico luogo le proprie attività in rete, di condividere *link*, video, immagini, e soprattutto di intavolare discussioni con gli altri utenti. Insomma, un prodotto vincente, anche molto à la page, soprattutto presso gli addetti ai lavori del *web*. Poi nel 2009 arrivò il colosso emergente *Facebook* che, a suon di milionate, si comprò tutto, assunse i creatori del *software*, si prese per sé le *feature* migliori, e abbandonò *FriendFeed* a una lenta agonia. Iniziò così un'inevitabile emorragia di utenti, un declino lungo sei anni, culminato con l'epilogo dell'aprile 2015: *Facebook* prima annuncia che chiuderà definitivamente il sito, poi attua il suo crudele proposito. Migliaia di discussioni, milioni di parole vanno perdute, gettando nello sconforto la piccola *community* italiana che ancora frequentava *FriendFeed*. Fine, dunque? No, grazie alla magia del *web*. Uno degli utenti italiani rispondente al *nickname* Senape, si ribella all'ineluttabile: «Ci tolgono *FriendFeed*? E io me lo rifaccio da zero». La cosa incredibile è che lo fa davvero: mese dopo mese, *bit* dopo *bit*, praticamente da solo, costruisce un nuovo *social network* non solo usando *FriendFeed* come modello, ma anche migliorandolo, e lo mette a disposizione della comunità, che risponde grata ed entusiasta, supportando la cosa anche economicamente. Così, alla chiusura di *FriendFeed*, c'era già un nuovo inizio: il *social network* italiano nato dal basso si chiama *frenf.it* [<http://frenf.it/earlyadopters>] e, pur essendo ancora in *superbeta*, promette benissimo. Se non credete ai miracoli seguite il *link* e venite a vederne uno. ■

Compagna di viaggio

Viaggi e vacanze estivi sono ormai alle porte. Ed eccovi allora *FieldTrip*, un'app per *smartphone* (*Android* e *iOS*) sviluppata dai *NianticLabs* di *Google* che trasforma il vostro cellulare in una specie di consulente turistico. L'app, infatti, indicizza un *database* di risorse molto selezionate – *blog*, *magazine on line*, portali, siti monotematici – riguardanti storia, arte, gastronomia, *shopping*, *design*, architettura, locali. Attraverso i dispositivi di geolocalizzazione del cellulare, l'app vede dove siete e vi notifica le cose belle che avete vicino. Attualmente funziona bene soprattutto per le grandi mete di turismo internazionale, ma il *database* è in continua espansione.



Piacere mio

78

Quello che conta è la libertà di fare ciò che piace, a dispetto di cortesia, regole sociali, favore degli altri. L'ultimo spot dell'auto Opel Adam Rocks che si rivolge ai giovani.

Il nuovo spot della Opel Adam Rocks, una city car compatta e dall'aria molto grintosa, è costruito apposta per attirare un pubblico di giovani *smart* e piuttosto trasgressivi nei confronti delle regole sociali del corretto comportamento. Le prime due inquadrature sono per l'auto (vista di fronte e posteriormente), mentre scorre tranquilla in un ambiente urbano che ha un perfetto equilibrio tra le costruzioni e il verde. Ma già la terza è per il suo conducente: un giovanotto che ha al suo fianco un cane (un *border collie*, una delle specie che riscuote maggiori simpatie sugli schermi) che sta dritto sul sedile del passeggero con aria di vedetta. Molti i segni che caratterizzano il giovanotto (destinatario della necessaria identificazione e proiezione da parte del *target* di riferimento): sui 20-30 anni, ha la barba e i baffi, nonché una pettinatura rasata intorno agli orecchi e con i capelli all'indietro, incollati con il gel. Questo basta per farlo identificare come appartenente alla categoria degli *hipsters*, una sottocultura giovanile contemporanea, che ha le sue lontane origini negli anticonformisti appassionati di *hot jazz* degli anni Quaranta del secolo scorso, ma che si è evoluta fino a diventare oggi quasi *mainstream* tra i giovani, per quanto i suoi aderenti non sarebbero contenti di questa caratterizzazione,



perché si definiscono come alternativi in tutto, trasgressivi e ribelli. In questo senso vanno i moltissimi tatuaggi del protagonista dello spot, tra cui spicca il segno dell'anarchia, la A cerchiata, sul collo. I due, il cane e il suo padrone, sembrano in perlustrazione lungo le strade della città, finché vedono due ragazze che giocano con il *frisbee* in un prato. Allora il ragazzo ferma di lato la macchina e sganacia contemporaneamente la cintura di sicurezza al cane. Quando il *frisbee* vola nella direzione dell'auto, il tipo apre il tettuccio e in un attimo il cane salta su, afferrando al volo il disco colorato; quindi l'auto riparte lasciandosi dietro le due ragazze, cui si stampa in volto un'aria attonita e delusa. A questo punto compare in sovrimpressione la scritta "Nuova Opel Adam Rocks. Carini mai". È un commento sul comportamento socialmente trasgressivo del ragazzo e di tutti i potenziali acquirenti-possessori dell'auto in questione, che possono infischiarne delle regole sociali di correttezza. Si tratta di una traduzione dello *slogan* apparso nella versione francese (precedente) dello stesso spot: "Tout sauf que adorables" ("Tutto tranne che adorabili"), in cui il valore della libertà di fare quello che piace è anteposto a quello di piacere. Ma che fine fa il *frisbee*? Dall'ultima inquadratura si capisce che serve come trofeo per adornare la cuccia del cane, già tappezzata da un buon numero di analoghi dischi, presumibilmente ottenuti nello stesso modo. Gratuità estetica ed etica allo stato puro. È per questo che piacerà ai giovani? ■

libero pensiero di Elena Corsi

Non di solo pane

Nonostante si coltivi, come l'insalata o i pomodori, cultura non fa verdura, e sarebbe difficile adagiarla sopra uno strato di prosciutto, fra due fette di pane fresco. Lo sanno bene i filosofi. Più di duemila anni fa Talete cadde addirittura in un pozzo, tanto era assorto nello studio della volta celeste, e finì per essere

canzonato da una giovane appena giunta a prendere dell'acqua. «Certo che voi dotti siete gente strana... Vi preoccupate tanto del cielo, ma intanto non sapete badare a dove mettere i piedi!», lo schernì la ragazza, facendo arrossire di vergogna il povero Talete, la cui cultura non serviva evidentemente neanche a far colpo sul gentil sesso. Arrivato l'inverno, forse per rivalsa, Talete acquistò a poco prezzo una

serie di frantoi. Fu una mossa intelligente. Come previsto dalle osservazioni astronomiche, il successivo raccolto di olive fu così abbondante che egli poté sfruttare questa congiuntura favorevole per diventare uno degli uomini più ricchi di Mileto. Le malelingue che lo deridevano per la sua sbadataggine ammutolirono. E Talete tornò sereno alla sua vita contemplativa. Perché non si vive di solo pane.



LA CONVENIENZA A MISURA DI SOCIO

RISERVATO AI SOCI
UNICOOP TIRRENO

DALL'1 AL 30 GIUGNO

**BERMUDA UOMO 100% COTONE
LONSDALE**
modelli e colori assortiti

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

17,90€



BICI PIEGHEVOLE UNISEX 20" ROUTE 66

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

125,00€

6 velocità
Cambio Shimano TY21
Manettini Shimano REVO 6V
Freni VBrake resina
Portapacco
Parafanghi



SMARTPHONE SAMSUNG GALAXY S3 MINI
Mod. GT-I8200

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

99,00€

Display sAmoled touchscreen 480 x 800 (WGA)
Memoria 8 GB incluso sistema operativo
Batteria 1500mAh
Bluetooth 3.0
Wi-Fi
Hsdpa 14,4 Mbps
Rete 3G



Sistema Operativo
android
4.1

Processore
DUAL CORE
1,2 Ghz

Memoria
Ram
1 GB

Fotocamera
posteriore
5 Mpx

BAULETTO LETTO 100% COTONE
fantasie assortite
2 completi letto - singolo - sopra: 150 x 275 cm
sotto: 90 x 190 cm
federa: 50 x 80 cm

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

25,00€

2 completi letto - 1 piazza e mezzo
sopra: 180 x 275 cm
sotto: 120 x 190 cm - federa: 50 x 80 cm

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

30,00€



2 completi letto - matrimoniale
sopra: 240 x 275 cm - sotto: 170 x 190 cm
federa: 50 x 80 cm

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

35,00€

OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA

coop incoop* ipercoop

DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO

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



RISERVATO AI SOCI
UNICOOP TIRRENO

LA CONVENIENZA

DALL'1 AL

SUINO BISTECCHIE
confezione famiglia



PRODOTTO
ITALIANO

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

Anziché 6,90 €

4,83€

al kg

MASSIMO
5 CONF.
PER OGNI CARTA

SCONTO
30%
ALLA CASSA



YOGURT 100% NATURALE YOMO
gusti assortiti - 125 g x 8

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

2,70€

MASSIMO
6 CONF.
PER OGNI CARTA
TRA I VARI GUSTI



GELATO SIVIERO MARIA
gusti assortiti - 500 g

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

2,49€

4,98 € al kg

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA
TRA I VARI GUSTI



CILIEGIE
2 kg



ORIGINE
ITALIA

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

SCONTO
40%

MASSIMO
10 CONF.
PER OGNI CARTA



FILETTI DI TONNO AS DO MAR
ALL'OLIO DI OLIVA
250 g

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

4,29€

17,16 € al kg

MASSIMO
8 PEZZI
PER OGNI CARTA



LATTE UHT BONTÀ LEGGERA
GRANAROLO
parzialmente scremato - 1 litro x 4

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

2,50€

0,62 € al litro

MASSIMO
6 CONF.
PER OGNI CARTA



CAFFÈ LAVAZZA QUALITÀ ROSSA
250 g x 3

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

5,39€

7,19 € al kg

MASSIMO
6 CONF.
PER OGNI CARTA



OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA **coop inco**

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

ENZA A MISURA DI SOCIO

15 GIUGNO

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



CONFEZIONE 3 PAIA MINI CALZE IN COTONE UOMO/DONNA POMPEA
colori assortiti

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

la confezione

3,50€



REMOLLE TOSCANA IGT FRESCOBALDI
bianco/rosso - 75 cl

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

2,99€

3,99 € al litro

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA
TRA I DUE TIPI



POLO UOMO MEZZA MANICA 100% COTONE LACOSTE
colori assortiti

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

54,90€



SET CONTENITORI RETTANGOLARI FREEZER E MICROONDE CON LINGUETTA SALVASCHIZZI SUL COPERCHIO

UN ESEMPIO: tris - capacità: 0,5 + 1,5 + 3 litri

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Anziché 7,50 €

4,50€

UN ESEMPIO:
tris - capacità: 1 + 2 + 4 litri

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Anziché 9,00 €

5,40€

SCONTO 40%



LAMPADINE LED IMPLUX
assortite - UN ESEMPIO: 25000H CANDELA

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Anziché 7,50 €

4,50€

SCONTO 40%





RISERVATO AI SOCI
UNICOOP TIRRENO

LA CONVENIENZA

DAL 16 AL

BOVINO MACINATO SCELTO
confezione risparmio

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

Anziché 8,40 €

5,04€

al kg

MASSIMO
5 CONF.
PER OGNI CARTA

SCONTO
40%
ALLA CASSA



GAMBERI ARGENTINI ALBATROS
surgelato - L3 - 1 kg

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

11,90€

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



ALBICOCCHIE



PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

Anziché 2,98 €

1,79€

al kg

SCONTO
40%
ALLA CASSA



CONDIMENTO PER RISO FREDDO NERI
in olio/senza olio - 645 g

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

2,89€

4,48 € al kg

MASSIMO
10 PEZZI
PER OGNI CARTA
TRA I DUE TIPI



MORTADELLA SUPREMA FIORUCCI
760 g

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

3,30€

4,34 € al kg

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



BIRRA BAVARIA PREMIUM
50 cl x 6

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

2,99€

1,00 € al litro

MASSIMO
4 CONF.
PER OGNI CARTA



4 MOZZARELLE FRESCHE VALLELATA
800 g

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

Anziché 7,80 €

4,68€

5,85 € al kg

MASSIMO
6 CONF.
PER OGNI CARTA

SCONTO
40%
ALLA CASSA



BAG IN BOX RONCO
bianco/rosso
5 litri

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

4,99€

1,00 € al litro

MASSIMO
4 PEZZI
PER OGNI CARTA
TRA I DUE TIPI



OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA

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

ENZA A MISURA DI SOCIO

30 GIUGNO

DASH ACTILIFT LAVATRICE
polvere - 67 misurini - 4,355 kg

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

7,90€

1,81 € al kg

liquido - vari tipi - 69 lavaggi
1,495 litri x 3

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

7,90€

1,76 € al litro

MASSIMO
4 PEZZI
PER OGNI CARTA
TRA I VARI TIPI



COPRILETTO MARTA MARZOTTO
100% COTONE
rosa/arancio/verde/azzurro - singolo - 170 x 270 cm

MADE
IN ITALY

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Anziché 17,00 €

11,05€

SCONTO
35%



CENTRIFUGA MULTIUSO 5 IN 1
MELICHEF MELICONI

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

29,90€

Centrifuga, affetta,
grattugia, sminuzza e servi
in tavola

In un unico strumento tutto
ciò che serve per preparare
e servire insalate, verdure e
macedonie

Sminuzza con 2 diverse
lame, grattugia con 5 lame
differenti.

Insalatiera/centrifuga
Ø 24 cm con base in gomma
antiscivolo

Capienza 4,7 litri



meliconi

1 piazza e mezzo - 220 x 270 cm

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Anziché 20,00 €

13,00€

matrimoniale - 260 x 270 cm

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Anziché 24,00 €

15,60€

LINEA DA CUCINA RUSSELL HOBBS

frullatore ad immersione
Mod. 18986-56

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Anziché 39,90 €

23,94€

SCONTO
40%



frullatore a bicchiere - Mod. 18996-56

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Anziché 49,90 €

29,94€

Potenza 400 Watt
2 impostazioni di velocità
Accessorio tritattutto da 0,5 litri
e frusta inclusi



affettaverdure - Mod. 20346-56

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Anziché 44,90 €

26,94€

Tubo di inserimento prodotti largo
56 mm

Potenza 150 Watt

Cilindri in acciaio inox per affettare,
grattugiare a grana fine/grossa



Bicchiere di vetro da 1,5 litri
con funzione tritaggiaccio
Potenza 750 Watt
2 impostazioni di velocità

Russell Hobbs®

MOTOR OIL SELENIA
SINTETICO 10W-40
diesel/benzina - 4 litri

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

27,90€

6,98 € al litro



COOP START UP



Unicoop Tirreno

La tua Coop.

dal 1945

NUOVE IMPRESE CRESCONO. SARANNO COOPERATIVE.

COS'È

È un bando per la promozione di startup cooperative innovative costituite nel 2015 o ancora da costituire.

A CHI SI RIVOLGE

A gruppi di giovani in maggioranza con meno di 35 anni di età.

COSA PREVEDE

Un contributo a fondo perduto di 15mila euro, 36 mesi di affiancamento e consulenza gratuiti e un possibile credito senza garanzie fino a 150mila euro

COME PARTECIPARE

visita il sito:
www.e-coop.it/unicoop-tirreno

UNICOOP TIRRENO

W: www.e-coop.it/unicoop-tirreno

M: unicooptirreno@coopstartup.it

HT: #coopstartup



Scuola Superiore
Saint Anna



Campania

