

## L'ESTATE ADDOSSO

*Più che tempo libero, una pausa forzata, affannati come siamo a riempirci d'impegni, insofferenti all'ozio e al riposo. Il mal d'estate dell'uomo contemporaneo.*

### Drone di casa

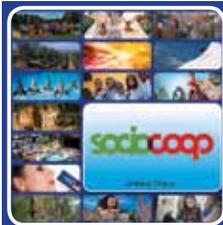
- Breve viaggio alla scoperta dei piccoli velivoli senza equipaggio chiamati droni

### E vissero felici e contenti

- Il pensiero positivo che fa bene alla salute

### Qua la zampa

- Intervista all'addestratore di cani Massimo Perla



# SOLO PERTE

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

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



## IL GIARDINO SOSPESO PARCO AVVENTURA

1 ingresso  
Il Giardino Sospeso



**900**  
punti

**SPENDI**

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

Il buono non è cumulabile con altre iniziative in corso ed è valido fino al 20 maggio 2016.

### Contatti:

56046 Riparbella (PI)

Tel.: 335.7726323

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

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

### Stagione 2015:

dal 1/6 al 15/9: tutti i giorni  
dal 1/3 al 31/5 e dal 15/9 al 30/11:  
tutti i sabato, domenica e festivi  
Apertura: 10.00  
chiusura 3 ore prima del tramonto

Nel parco è disponibile un'area picnic attrezzata con tavoli, barbecue, noleggio MTB e su richiesta slack line e arrampicata in verticale sugli alberi.

## Il Giardino Sospeso

Cos'è un Parco avventura? Sono percorsi acrobatici sugli alberi per adulti e bambini (a partire da 110 cm di statura) che, in totale sicurezza, possono divertirsi percorrendo ponti tibetani e nepalesi, passerelle in legno, reti di corda, procedere in equilibrio su assi di legno, tutte sospese tra un albero e l'altro, per arrivare sempre a chiudere il percorso con uno splendido volo mozzafiato lungo una tirolese che riporta a terra.

I percorsi si effettuano in totale sicurezza. Nel Parco sono presenti tre percorsi per bambini e tre per adulti, questi ultimi si dividono per difficoltà dal verde che è più facile al blu, di media difficoltà, al rosso medio-alta difficoltà.

Inoltre, nel Parco troverai:

**Tiro istintivo con l'arco:** Il Parco fornisce gli archi e le frecce e un istruttore spiegherà la tecnica di tiro.

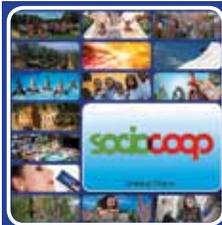
**Orienteering:** attività sportiva di orientamento per adulti e bambini. Ai partecipanti viene fornita una mappa dell'area e una bussola che serviranno loro per trovare delle lanterne nascoste nel bosco.

**Esploratori della natura:** esploriamo i sentieri del bosco seguendo la pista degli animali alla ricerca delle loro tracce e risalendo corsi d'acqua alla scoperta di resti fossili.

**Percorso dello Gnomo:** per i più piccoli, una escursione nel bosco con lo "Gnomo" alla ricerca di tane e tracce di animali e teatrino dello gnomo cantastorie.

**Caccia al tesoro naturalistica:** Un gioco avvincente dove si impara divertendosi, per vincere questa caccia non servono solo "le gambe", ma bisogna soprattutto usare bene la testa!





# SOLO PERTE

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

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



AQUAFAN



OLTREMARE

Da quasi 30 anni sulla cresta dell'onda, Aquafan è il parco più famoso in Europa.

Grazie ai suoi spettacolari giochi d'acqua, agli innumerevoli eventi ed alla sua capacità di essere luogo di moda e di tendenza. Rappresenta un punto di forza nel posizionare Riccione e la Riviera Romagnola come luogo di destinazione turistica ed è testimonial della capacità innovativa di un territorio vocato all'accoglienza.

Oltremare di Riccione si rinnova per offrire al proprio pubblico un'esperienza che unisce conoscenza e divertimento.

Con l'ingresso nel mondo Costa Edutainment, il parco Oltremare di Riccione si rinnova per offrire al proprio pubblico un'esperienza che unisce conoscenza e divertimento. Avventure coinvolgenti legate a natura, scienza e cultura in un'area di oltre 110.000 mq, dedicata ai 4 elementi naturali: acqua, aria, terra, fuoco ed energia. La laguna dei delfini più grande d'Europa è il cuore pulsante attorno al quale prendono forma gli elementi della natura.

**Ingresso Aquafan  
valido per 2 giorni**



**1.300  
punti**

**SPENDI**

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

**Ingresso Oltremare  
valido per 2 giorni**



**1.300  
punti**

**SPENDI**

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

**Il buono potrà essere utilizzato per la stagione 2015 o 2016.**  
AQUAFAN: aperto tutti i giorni dal 1 giugno al 13 settembre.

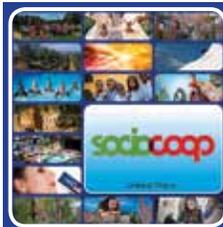
**Il buono potrà essere utilizzato per la stagione 2015 o 2016.**  
OLTREMARE: aperto tutti i giorni dal 1 aprile al 20 settembre. Aperto le domeniche di ottobre e tutti i giorni dal 26 dicembre al 6 gennaio 2016.

**Per informazioni:**

Per il calendario corretto, visitare il sito internet ufficiale del parco.  
Aquafan - 0541 603050  
[www.aquafan.it](http://www.aquafan.it)

**Per informazioni:**

Per il calendario corretto, visitare il sito internet ufficiale del parco.  
Oltremare - 0541 4271  
[www.oltremare.org](http://www.oltremare.org)



# SOLO PERTE

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

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

**sociocoop**  
Unicoop Tirreno



BRICO IO

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

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

ricevi 1 punto  
ogni 2 euro di spesa



**1**  
punto Brico Io

**SPENDI**

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

I punti saranno accreditati periodicamente e in modo automatico.

L'iniziativa è valida fino al 29 febbraio 2016.

I punti vendita Brico Io aderenti all'iniziativa:

### TOSCANA

#### Massa

Via Catagnina, 3-3R  
0585.832977

#### Viareggio (LU)

Via Di Montramito, 283  
0584.44000

#### Livorno

Via Collinaia, 12  
0586.863521

#### Cecina-Montescudaio (PI)

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

#### Piombino (LI)

Via della Base Geodetica, 6  
Loc. La Fiorentina  
0565.276662

#### Follonica (GR)

S.P. Aurelia, km 226,9  
0566.55900

### LAZIO

#### Civitavecchia (RM)

Cento Comm. "La Scaglia"  
Via Aurelia Nord, km 76  
ang. Via D. Marrani  
0766.568064

#### Formia (LT)

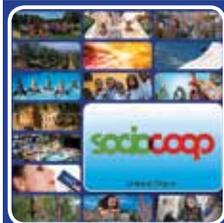
davanti al Centro Comm. ITACA 2  
Loc. Santa Croce  
Via Mamurrano  
0771.738097

#### Aprilia (LT)

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

#### Ceccano (FR)

S.S. 156 Monti Lepini, km 6  
0775.641503



# SOLO PERTE

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

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

## 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.

Buono acquisto  
del valore di 20 euro



### 1.400 punti

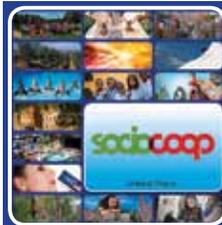
SPENDI

Buono valido per l'acquisto di un biglietto Italo.

## .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](http://italotreno.it) o tramite le Biglietterie Self Service presso **Casa Italo** nelle stazioni servite da Italo.

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



# SOLO PERTE

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

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



# ACQUA VILLAGE

1 ingresso  
Acqua Village



# 1.000 punti

**SPENDI**

**Buono valido per il ritiro gratuito 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 GRATIS. Il buono non è cumulabile con altre iniziative in corso, tessere, 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](mailto:info@acquavillage.it)  
[www.acquavillage.it](http://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 waffel 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!**



# IL VANTAGGIO DI ESSERE SOCIO

## OFFERTE RISERVATE AI SOCI UNICOOP TIRRENO.

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

**VALIDE DAL 2 LUGLIO AL 9 SETTEMBRE.**



Gadget omaggio

**SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

ZAINO FROZEN ESTENSIBILE CON GADGET

**PREZZO SOCI**  
**29,90€**  
+ 500 PUNTI



**SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

ZAINO BIG HERO 6 ESTENSIBILE

**PREZZO SOCI**  
**34,90€**  
+ 500 PUNTI



**SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

TROLLEY FROZEN SDOPPIABILE

**PREZZO SOCI**  
**39,90€**  
+ 500 PUNTI



**SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

TROLLEY BIG HERO 6 ESTENSIBILE

**PREZZO SOCI**  
**44,90€**  
+ 500 PUNTI



**SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

TROLLEY MIX INVICTA

**PREZZO SOCI**  
**44,90€**  
+ 500 PUNTI



**SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

ZAINO TWIST INVICTA fantasie assortite reversibile

**PREZZO SOCI**  
**39,90€**  
+ 500 PUNTI

**SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

ZAINO SQUARE SHARE'D INVICTA ESTENSIBILE

**PREZZO SOCI**  
**39,90€**  
+ 500 PUNTI



**SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

ZAINO EASTPAK PADDED PAK'R monocolor/fantasia

**PREZZO SOCI**  
**32,40€**  
+ 500 PUNTI

730 ONLINE

FIDARSI È BENE,

Numero Verde  
800 730 800



CAAF CGIL È MEGLIO.

CGIL  
CAAF  
Toscana

caafcgiltoscana.it

## IL MODELLO RED

Sono tenuti alla compilazione coloro che percepiscono pensioni integrate al minimo, maggiorazioni sugli assegni sociali, trattamenti di famiglia, pensioni di reversibilità.

Il modello **RED**, con l'indicazione dei redditi posseduti, serve a determinare il diritto del pensionato ad usufruire di prestazioni previdenziali e l'importo delle stesse.

La compilazione e la consegna del modello RED sono obbligatorie. Nel caso in cui il pensionato presenti la dichiarazione dei redditi (mod. 730 o mod. UNICO), e non possieda altri redditi oltre quelli dichiarati in dichiarazione e/o pensioni estere, non è necessaria la compilazione del modello RED.

### ATTENZIONE

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

La richiesta di presentazione del modello RED verrà comunicata dall'Ente Pensionistico direttamente al CAAF. Il servizio è gratuito.

**Non dimenticare di prenotare il tuo appuntamento!**

**I.S.E.E.**

(INDICATORE DI SITUAZIONE ECONOMICA EQUIVALENTE)

Da gennaio 2015 è in vigore una nuova normativa Isee che, tra l'altro disciplina la validità della stessa dal momento della presentazione fino al 15 gennaio dell'anno successivo.

La presentazione avviene principalmente tramite i Caaf che acquisiscono le informazioni necessarie, le trasmetteranno all'Inps e rilasceranno al cittadino la ricevuta di presentazione e relativo protocollo in attesa del rilascio dell'attestazione Isee, di competenza dell'INPS (entro 10 giorni lavorativi successivi alla presentazione della DSU). Il servizio è gratuito.

### LE NOVITA' RIGUARDANO

la nozione di reddito, la componente del nucleo familiare, la componente del patrimonio immobiliare, la componente del patrimonio mobiliare.

In base al tipo di prestazione da richiedere dovranno essere presentate componenti aggiuntive che permetteranno il calcolo di Attestazioni Isee diverse.

**Per maggiori chiarimenti rivolgiti al Caaf CGIL**

PRENOTA AL NUMERO GRATUITO

**800 730 800**

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

☑ **730**

☑ **IMU-TASI**

☑ **RED**

☑ **BONUS**

☑ **BADANTI e COLF**

☑ **UNICO**

☑ **ISEE**

☑ **CONSULENZA FISCALE**

☑ **Inps ICRIC/ICLAV/ACCAS/PS**

☑ **SUCCESSIONI**

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

CAAF CGIL TOSCANA



**la tutela individuale passa da noi!**



# Vere o false?

La proposta è molto semplice: una legge d'iniziativa popolare per mettere al bando le false cooperative, quelle che di cooperativo hanno solo il nome, in calce alla quale sono già state raccolte decine di migliaia di firme in tutta Italia. A promuoverla è l'Alleanza cooperative italiane (Aci) – la centrale unica di cui fanno parte Legacoop, Agci e Confcooperative –. Un testo breve ma preciso nelle finalità che a ottobre sarà depositato in Parlamento dove, si spera, possa seguire un iter veloce d'approvazione per mettere fine una volta per tutte a questo sconosciuto fenomeno delle cooperative dietro al quale si nascondono a volte inaccettabili irregolarità e attività opache. Il cuore della proposta di legge è rappresentato dal sistema di vigilanza che sarà efficace nei controlli e severo nelle sanzioni. Anzitutto, se la legge sarà approvata, saranno colpite quelle cooperative che non si sottoporranno

alla vigilanza stessa, pensando così di poter continuare ad approfittare di una condizione di scarsa trasparenza. Per loro è prevista l'immediata cancellazione dall'Albo delle cooperative istituito presso il Ministero dello Sviluppo Economico, cui seguirà inevitabilmente lo scioglimento perché l'iscrizione all'Albo è, ai sensi del Codice Civile, elemento costitutivo del modello cooperativo in assenza del quale un'impresa non può qualificarsi cooperativa. Naturalmente

**Controlli efficaci e sanzioni severe.  
La legge d'iniziativa popolare  
promossa dall'Alleanza cooperative  
italiane per combattere  
il fenomeno delle false coop.**

bisogna che il sistema della vigilanza funzioni, altrimenti l'intera impalcatura del provvedimento è destinata a franare dal momento che una cooperativa non può venire "soppressa" a causa dell'inefficienza dei controlli.

Quest'iniziativa, fa seguito al *Manifesto per un'economia pulita* lanciato recentemente dall'Aci con l'obiettivo di costruire un mercato sano, corretto e onesto. "Un'economia – si legge nel *Manifesto* – in cui concorrenza leale, burocrazia semplificata ed efficiente, creatività e crescita per tutti siano realtà" e in cui "il benessere della comunità sia il vero fine ultimo del fare impresa". Quindi un mercato in cui non ci sia posto per le false imprese, cooperative e non: quelle imprese che non rispettano le regole, esercitano una concorrenza sleale e umiliano il valore del lavoro. Ma, a tale scopo, occorre anche contrastare il fenomeno del massimo ribasso nelle gare di appalto che favorisce chi non rispetta i contratti di lavoro. C'è poi il tema della legalità, che vede le grandi centrali cooperative impegnate a contrastare l'infiltrazione delle organizzazioni criminali. Ora, con questa proposta di legge d'iniziativa popolare, si potrà aggiungere forse un nuovo tassello alla costruzione di un'Italia migliore. ■

**STOP**  
alle false cooperative

Alleanza delle Cooperative Italiane

**LE IMPRESE COOPERATIVE PER UN'ECONOMIA PULITA**

**Firma anche tu per mettere fuori gioco chi non rispetta valori e persone**

L'Alleanza delle Cooperative Italiane promuove una raccolta di firme per chiedere al Parlamento una legge con misure più severe contro le false cooperative che raggirano regole e lavoratori.

**In particolare la proposta di legge porterà:**

- revisioni immediate per le cooperative non controllate da tempo o attive nei settori più a rischio
- cancellazione dall'Albo delle cooperative non controllate
- controlli incrociati con l'Agenzia delle Entrate per bloccare chi apre e chiude l'attività per non pagare i contributi

**Ma l'impegno dell'Alleanza delle Cooperative Italiane per la legalità non si ferma qui.**

**Insieme lavoreremo per il rafforzamento della partecipazione dei soci ai processi decisionali e ci mobileremo:**

- per una riforma che garantisca trasparenza negli appalti
- contro le gare al massimo ribasso che portano al mancato rispetto dei contratti di lavoro
- contro le infiltrazioni mafiose nell'economia sana

**Per seguire il nostro impegno per la legalità:  
[www.stopfalsecooperative.it](http://www.stopfalsecooperative.it)**



**COOPERATIVA LAVORATORI DELLE COSTRUZIONI**



**NELLO STORICO QUARTIERE SAN MARCO IN VENEZIA  
IL TUO APPARTAMENTO  
TI ASPETTA**



**Complesso "Le Macine" - Livorno  
Appartamenti e garage in VENDITA**



Attestazione  
SOA



Qualità  
ISO 9001:2008



Sicurezza  
OHSAS 18001:2007



Ambiente  
ISO 14001:2004

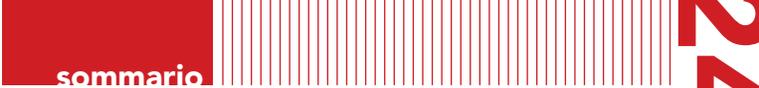


Responsabilità Sociale  
SA 8000:2008

**C.L.C. Soc. Coop.**

**VIA BOCCHERINI, 11 - 57124 LIVORNO**

**Tel. 0586-868711 Fax 0586-867376 [www.clc-coop.com](http://www.clc-coop.com) - e-mail: [info@clc-coop.com](mailto:info@clc-coop.com)**



# 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  
Olivia Bongiani  
Salvatore Calleri  
Luca Carlucci  
Claudia Ciriollo  
Elena Corsi  
Tito Cortese  
Eleonora Cozzella  
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  
Gabriele Salari  
Maria Antonietta Schiavina  
Miriam Spalatro  
Mario Tozzi  
Ersilia Troiano

## 248 luglio-agosto 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: 190.740 copie  
Chiuso in tipografia il 19/6/2015



**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*  
**Vere o false?**

**contatti**

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

**firme**

- 16 Salvatore Calleri  
**Un sogno non diventato realtà**
- 17 Gabriele Salari  
**Da evitare, come i pesticidi**
- 18 Tito Cortese  
**Stile impero**
- 19 Giorgio Nebbia  
**A tutto gas**
- 20 Mario Tozzi  
**Bottone e risposta**
- 21 Massimo Montanari  
**Il convivio**
- 69 Gianna Martorella  
**Ultima spiaggia**
- 78 Giovanni Manetti  
**Il rosa e il nero**

**attualità**

- 23 Primo piano  
*Rita Nannelli*  
**L'estate addosso**
- 45 Inchiesta  
*Aldo Bassoni*  
*Miriam Spalatro*  
**Drone di casa**

**soci**

- 28 **Tutti all'opera**
- 30 **Storie dalla Sicilia**
- 31 **Fresche di giornata**
- 32 **A caccia di micotossine**
- 34 **Bagno di folla**
- 38 Per voi soci
- 41 **Bilancio di sostenibilità 2014**
- 79 Convenienza



**salute**

- 50 **Vizio di forma**  
*Ersilia Troiano*
- 51 Faccende domestiche
- 52 **E vissero felici e contenti**  
*Barbara Bernardini*
- 53 Sani & salvi

**prodotti**

- 54 **Mi piace un succo**  
*Maria Vittoria Ferri*
- 56 **Testa a posto**  
*Roberto Minniti*
- 58 **Escursione termica**  
*Olivia Bongiani*
- 59 Eco sistema
- 60 **Il signore in giallo**  
*Silvia Inghirami*
- 61 Presidi Slow Food
- 62 **Giro di pasta**  
*Eleonora Cozzella*
- 64 **Menu di zucchine**  
*Paola Ramagli*
- 68 A tavola con i bambini

**ennci**

- 70 **Libro da ragazzi**  
*Barbara Autuori*
- 71 Tempi moderni
- 72 **Fare mente globale**  
*Patrice Poinssotte*
- 73 Scienza infusa
- 74 **Nuvolette passeggere**  
*Jacopo Formaioni*
- 75 Le vite degli altri
- 76 **Qua la zampa**  
*Maria Antonietta Schiavina*
- 77 Triplavù



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

## Colonnina portante

***Sono un "antico" socio Coop e seguo sempre con interesse la vostra/nostra bella rivista Nuovo Consumo. Ho letto con grande interesse un recente articolo sulle energie rinnovabili e in particolare sulla diffusione di produzioni ecologiche di energia elettrica, come i pannelli solari o le pale verticali a vento o i sistemi idrici. Spero quindi di poter leggere presto notizia della prima colonnina di ricarica per auto elettriche in un parcheggio dell'IperCoop. Vi parlo e vi scrivo non solo a titolo personale, ma anche a nome delle ormai migliaia di soci che hanno fatto la (coraggiosa) scelta di non inquinare più quotidianamente il pianeta Terra con le emissioni delle nostre vecchie auto e di muoversi d'ora innanzi solo con quelle ad energia elettrica. Con cordialità e gratitudine.***  
**dott. Giuseppe Borrello, Roma**

Gentile dottor Borrello, la sua e-mail ha suscitato un vivo interesse nella nostra Cooperativa. Naturalmente anche nella redazione di *Nuovo Consumo* che, su questi temi, come lei ben sa, ha sempre cercato di pubblicare informazioni approfondite e aggiornate. Torneremo certamente sopra queste tematiche proprio



perché, come lei giustamente osserva, a una crescente sensibilità dei cittadini comincia a fare riscontro una risposta tecnologicamente sempre più avanzata da parte dell'industria automobilistica. Il punto chiave resta, evidentemente, l'autonomia di questi automezzi e la disponibilità di punti per effettuare la ricarica. Alcune città stanno attrezzandosi in tal senso e le posso garantire che la nostra Cooperativa, là dove possibile, valuterà l'eventualità di ospitare le famose colonnine nei suoi parcheggi. Infine mi consenta di ringraziarla per le sue generose parole di apprezzamento nei confronti del nostro/vostro giornale che ogni mese cerchiamo di

rendere interessante affrontando nuovi argomenti, pubblicando notizie utili e articoli di attualità sui consumi, l'ambiente, la salute, la sicurezza alimentare, i prodotti, la cucina e la cultura ai quali contribuiscono molti validi collaboratori.

*Aldo Bassoni*

## Nel nome del figlio

*Che tristezza leggere che per il quinto anno consecutivo calano ancora le nascite e il saldo demografico continua ad essere negativo. E la ragione è molto semplice: i figli costano. Una volta un bambino era una ricchezza. Oggi è solo una bocca in più da sfamare, spese per la sua cura, l'abbigliamento, gli studi, per poi ritrovarsi come tanti giovani d'oggi costretti ad andarsene in massa dall'Italia in cerca di un lavoro. Chi, come me, ha rinunciato al secondo figlio sa bene quanto poco faccia lo stato per sostenere le famiglie che decidono di avere più bambini. Non bastano i bonus bebè, e le detrazioni per i figli a carico sono da sempre una ridicola elemosina che non ha mai aiutato davvero nessuno. Secondo me il rinnovamento dell'Italia, di cui tutti si riempiono la bocca, dovrebbe partire proprio dalla famiglia e dal sostegno alla maternità.*  
Clara C. via e-mail

## A rate

*Sarebbe davvero utile in questi tempi di magra che si potessero rateizzare anche le bollette di luce e gas. In più a causa dei tanti disservizi le bollette arrivano a casa quando sono già scadute o peggio ancora non arrivano a destinazione.*  
via e-mail

Le nuove disposizioni dell'Aeegsi (Autorità per l'energia elettrica il gas e servizio idrico) in pratica consentono di rateizzare il pagamento anche dopo la scadenza delle bollette. Dall'emissione della bolletta, c'è tempo 30 giorni per richiedere la rateizzazione e ci sarà più tempo anche nei casi di fatturazione a conguaglio o di addebito di consumi che non sono stati registrati dal contatore per un malfunzionamento non causato dall'utente. Sono previsti anche indennizzi specifici quando il gestore energetico non rispetta le regole. Per informazioni più dettagliate le consigliamo di rivolgersi a *CittadinanzAttiva* ([www.cittadinanzattiva.it](http://www.cittadinanzattiva.it)), la *onlus* che si occupa della tutela dei diritti dei cittadini e dei consumatori che collabora da anni con la nostra rivista, curando la rubrica "Chi protegge il cittadino".

## Fuori stagione

*Facendo la spesa noto che, in alcuni momenti, non avete prodotti di provenienza italiana. Ad esempio, nel mese di maggio, mi hanno dato nell'occhio le pere di provenienza esclusivamente argentina. E questo mi ha molto infastidito perché Coop dovrebbe privilegiare sempre il prodotto italiano.*

Coop da sempre privilegia le produzioni italiane e il nostro assortimento è molto sbilanciato sul prodotto nazionale, anche locale con la linea *Vicino a noi*. Ma l'ortofrutta risente inevitabilmente della stagionalità: ogni prodotto cresce in una zona specifica e in un periodo ben preciso. Per assecondare l'esigenza di alcuni clienti che richiedono anche quelli fuori stagione dobbiamo inevitabilmente approvvigionarci all'estero. Se volessimo mettere in tavola solo prodotti italiani dovremmo seguire la stagionalità e rinunciare durante l'anno a consumarne alcuni.

VICINO A NOI

## In moneta sonante

*Vorrei sapere se esiste una cifra limite pagabile in moneta oppure se i rivenditori sono tenuti ad accettare qualsiasi pagamento anche con monete di piccolissimo taglio.*

Esiste un regolamento dell'Unione europea relativo all'introduzione dell'euro che precisa che il potere liberatorio delle monete metalliche, valido per tutti i paesi della *Comunità europea*, si limita a 50 pezzi indipendentemente dal valore facciale. Questo significa che il numero di pezzi è inteso in totale e non per ogni tipo di moneta. Non si tratta, però, di un obbligo; quindi un rivenditore su base volontaria può decidere di accettare questa forma di pagamento. È chiaro che dovrà essere fatta una valutazione rispetto al carico di lavoro in un dato momento. Ad esempio, una cassiera che deve gestire una lunga coda sarà in difficoltà ad andare incontro a questa richiesta e potrà rifiutare il pagamento.



# Lotta di classe

**Ho acquistato una nuova automobile e il rivenditore mi ha offerto una polizza RC auto gratuita per un anno, che ho accettato. Ora, però, ho un problema con la classe di merito, che è superiore a quella finora conquistata. Come posso tutelarmi?**

**N**egli ultimi tempi la concessione gratuita della copertura assicurativa è sempre più frequente, ma è

bene fare attenzione al documento che si sottoscrive e non farsi subito abbindolare dalla gratuità offerta dal rivenditore. L'Ivass (Istituto di Vigilanza delle Assicurazioni), dopo un'indagine avviata grazie alle segnalazioni delle associazioni dei consumatori, lancia un campanello d'allarme su questa tipologia di contratti assicurativi, fornendo delle avvertenze specifiche. Il suo caso rientra, appunto, in quest'indagine, pertanto

avrà diritto a delle tutele specifiche. Per prima cosa dovrà controllare se la polizza a cui ha aderito è con formula "a franchigia"; se non dovesse risultare in maniera chiara dal contratto,

sarà opportuno chiedere conferma al concessionario o all'impresa assicuratrice. In caso affermativo, se la polizza gratuita è ancora in corso di validità, alla sua scadenza avrà diritto a ricevere dall'assicurazione che le ha offerto la polizza un attestato di rischio a suo nome, con la classe di merito universale (Cu), che aveva prima di accettare l'offerta del concessionario. La stessa classe di merito, più favorevole, risulterà in caso di polizza già scaduta. Non avendo l'impresa assicuratrice rispettato quanto previsto dalla disciplina, potrà far valere il suo diritto pretendendo l'applicazione della classe di merito inferiore e più favorevole, conquistata con la sua compagnia assicurativa prima della sottoscrizione del contratto gratuito. Se l'assicurazione non dovesse applicare la classe di merito corretta, potrà rivolgersi a *CittadinanzAttiva* per avere assistenza.

## Info

**CittadinanzAttiva** [www.cittadinanzattiva.it](http://www.cittadinanzattiva.it);  
**Ivass** [www.ivass.it](http://www.ivass.it)

## Claudia Ciriello

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



## previdenza

a cura di LiberEtà e-mail: [redazione@libereta.it](mailto:redazione@libereta.it)

# Buone nuove

**Un amico mi ha detto che adesso anche noi collaboratori abbiamo diritto a un'indennità di disoccupazione. Come funziona?**

**C**on il decreto legislativo n. 22 del 2015 il Governo ha disciplinato la nuova indennità di disoccupazione per i rapporti di collaborazione, introducendo la misura denominata *Dis-Coll* al posto dell'indennità *una tantum*, già prevista dalla legge del 2012. La *Dis-Coll*, riconoscibile in via sperimentale per le disoccupazioni comprese tra il 1° gennaio e il 31 dicembre 2015, è riservata ai collaboratori

coordinati e continuativi o a progetto, iscritti in via esclusiva alla gestione separata dell'*Inps*, non pensionati e privi di partita *Iva* ed è subordinata alle seguenti condizioni:

- essere in stato di disoccupazione involontaria ma – a differenza dell'indennità *una tantum* – la disoccupazione deve essere contestuale alla fruizione del beneficio e non più riferita all'anno precedente;
- possedere, nell'arco temporale compreso tra la data di fine attività e il 1° gennaio dell'anno solare precedente la cessazione, almeno 3 mesi di contribuzione nella gestione separata;
- possedere, nell'anno solare in cui

# Linea di intervento

**Ho 28 anni e con una dieta sono riuscita a perdere 7 kg, raggiungendo finalmente il mio peso ideale. Il problema è che sono dimagrita soprattutto dalla cintura in su, mentre le cosce e i fianchi sono rimasti un po' formosi. Come posso fare?**

L'adiposità gluteo-femorale, ovvero il grasso che si trova sulle cosce e sui fianchi, è controllata soprattutto dagli estrogeni femminili ed è meno sensibile alla restrizione calorica rispetto al grasso che si trova in altre zone. Può perciò accadere che, quando una donna dimagrisce, si accresca l'asimmetria tra la parte superiore e quella inferiore del corpo. Ma, se il peso che ha raggiunto è quello corretto per le sue altezze e costituzione, le consiglio di non perdere ancora. Inoltre non è possibile decidere in quale parte del corpo dimagrire e neanche il movimento e l'attività

fisica fanno perdere grasso nella zona del corpo in cui viene praticata (come le gambe). Andare in bicicletta o correre potrà aumentare il tono muscolare delle cosce e dei glutei e ridurrà forse anche la cellulite, ma avrà poco effetto sullo strato di grasso. Ritengo che, invece di forzare un aspetto naturale del suo corpo, sia importante accettarlo e valorizzarlo. Sfortunatamente oggi prevale un modello di bellezza femminile molto androgino e nordico e non si apprezza più il fascino della donna mediterranea con le sue forme. In ogni caso quando giungerà alla menopausa (tra molti anni), la localizzazione del grasso non sarà la stessa: tenderà a depositarsi soprattutto sull'addome e lascerà in pace cosce e glutei.



## In via di principio attivo

**È vero che il peperoncino aiuta a bruciare i grassi?**

Sì, è la verità e non una delle tante leggende metropolitane che circolano su internet. Il principio attivo del peperoncino, chiamato capsaicina (quello che gli conferisce il sapore piccante), ha numerose proprietà: è termogenico (aiuta a bruciare i grassi), è antipertensivo e antinfiammatorio. L'effetto antiobesità della

capsaicina è stato dimostrato sui ratti e questo la rende una sostanza potenzialmente interessante per aiutare il dimagrimento negli esseri umani. Non è ancora ben chiaro a quali concentrazioni la capsaicina diventa efficace nel sostenere il dimagrimento, considerando che ad alte dosi questa sostanza diventa tossica e persino mortale. Se ci saranno novità scientifiche sugli effetti del peperoncino sarà mia cura riferirle nei prossimi numeri di *Nuovo Consumo*.

si verifica la cessazione del lavoro, almeno un mese di contribuzione in gestione separata o, in alternativa, aver lavorato almeno un mese con un reddito imponibile previdenziale di almeno 647,83 euro per il 2015.

L'indennità è commisurata alla media mensile dei redditi da collaborazione percepiti nell'anno di cessazione e in quello solare precedente ed è pari al suo 75 per cento, nel caso in cui questa sia pari o inferiore a 1.195 euro. Se il reddito medio mensile supera il predetto importo, l'assegno è incrementato di una somma pari al 25 per cento della differenza tra il reddito medio

mensile e i 1.195 euro. L'importo così calcolato, comunque, non potrà superare il limite massimo di 1.300 euro ed è destinato a ridursi del 3 per cento per ogni mese a partire dal quarto mese di fruizione. La *Dis-Coll* è corrisposta mensilmente per un numero di mesi pari alla metà della durata dei periodi lavorati nel periodo compreso tra la cessazione e il 1° gennaio dell'anno solare a essa precedente, per una durata massima di 6 mesi.

Per beneficiare della *Dis-Coll*, i collaboratori devono presentare apposita domanda all'*Inps*, esclusivamente in via telematica, entro 68 giorni dalla data di cessazione.



## Un sogno non diventato realtà

**Un mondo democratico in grado di garantire benessere quello sognato e per cui l'Europa era nata; un mondo in crisi bloccato dal rigore economico quello reale dell'Europa di oggi.**

Sono un cattolico sociale liberalsocialista, antifascista e soprattutto una libera testolina pensante. Dico questo perché, dopo aver letto questo articolo, qualche utile idiota potrebbe essere tentato di classificarmi come il solito esponente della sinistra radicale. Voglio riflettere sul perché e per cosa noi europei abbiamo combattuto prima il nazifascismo italo-tedesco e poi il comunismo del muro: lo abbiamo fatto per un mondo migliore. Un mondo in grado di garantire un benessere diffuso. Un mondo democratico. Un mondo basato sulla libertà. Ebbene oggi mi sembra che in Europa ci sia molta confusione sui nostri valori e sul sudore per ottenerli versato dai nonni e dai genitori. Mi riferisco alla crisi economica nata intorno al 2007-2008 e basata sui grandi truffatori speculatori amanti del demone mercato trafficanti in titoli tossici e mutui *subprime*. Quello è stato l'inizio. I *crack* delle banche americane con i dipendenti delle stesse con gli scatoloni in mano ve li ricordate cari lettori? Io sì. Una pseudo brillante economia di carta. Crisi che poi ha passato l'oceano ed è arrivata da noi, magari perché i nostri

fondamentali economici non erano un granché. Ebbene in crisi vanno soprattutto – ma non solo – Portogallo, Spagna, Irlanda, Francia, Cipro, Grecia e Italia. Cipro si sta leccando le ferite in un mare di lacrime e sangue. La *troika* che segue i dettami rigoristi del libero mercato e dei conti in ordine non mi sembra stia riuscendo nell'intento. Il Portogallo, che sta seguendo alla lettera quanto richiesto con rigore e mostra i primi labili segni di ripresa, per gli analisti avrà una forte povertà fino al 2026 con i giovani che comunque sono emigrati. La Grecia non mi sembra messa bene in quanto si trova a dover saldare un debito con le conseguenze che ognuno di noi può facilmente immaginare. La Spagna si sta riprendendo lentamente dalla crisi, in modo solido, ma comunque con un aumento della povertà. L'Irlanda a caro prezzo è al momento uscita dalla situazione in cui si trovava, con un *pil* oggi galoppante. C'è da sperare che non sia una bolla. Francia e Italia stentano in una ripresina... con i primi effetti tra 6-8 anni. Chi ha perso l'occupazione difficilmente la ritroverà perché i nuovi posti di lavoro toccheranno ad altri. Ebbene penso che la democrazia debba garantire il benessere altrimenti arrivano i totalitarismi. La soluzione c'è: un bel ritocco alla parte economica del *Trattato di Maastricht*. Ossia la politica riprenda il primato sull'economia. ■



# Da evitare, come i pesticidi

17

**Avvelenano il pianeta e noi stessi.  
È arrivata l'ora di eliminare  
i pesticidi dall'agricoltura.**

Gli agricoltori, le loro famiglie e le persone che vivono in aree rurali dove si pratica l'agricoltura intensiva sono i più colpiti dall'uso dei pesticidi. È questa la conclusione del nuovo rapporto *Tossico come un pesticida*.

*Gli effetti sulla salute delle sostanze chimiche usate in agricoltura* pubblicato da Greenpeace. La verifica della letteratura scientifica a oggi disponibile mostra chiaramente che



l'esposizione ad alcuni pesticidi è associata a diverse forme di tumore, a malattie neurodegenerative come il Parkinson e l'Alzheimer e a malattie neo-

natali. Il rapporto è stato pubblicato dopo la recente decisione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità di riclassificare il glifosato, l'erbicida più diffuso al mondo e ormai in uso da decenni, come "probabilmente cancerogeno". Entrare in contatto con alcuni dei pesticidi attualmente

permessi in Europa comporta una vasta gamma di rischi per la salute di chi lavora con queste sostanze o per chi vive vicino ai luoghi dove sono utilizzate, a cui si aggiungono le preoccupazioni per i residui presenti nel cibo di cui tutti ci nutriamo. Per questi motivi, oltre che per l'impatto sull'ambiente, Greenpeace chiede l'eliminazione dei pesticidi di sintesi e una netta inversione di marcia verso l'agricoltura ecologica.

«È vergognoso che le persone che producono il nostro cibo siano quelle più esposte e che soffrono maggiormente dell'enorme uso di pesticidi nei campi. Gli agricoltori e le loro famiglie pagano il prezzo più alto di questo fallimentare modello di agricoltura industriale. A fronte di rischi elevati, spesso scoperti con anni di ritardo, si contrappone la scelta di un'agricoltura sostenibile per la produzione di cibo sano in un ambiente sano», dichiara **Federica Ferrario**, responsabile campagna *Agricoltura Sostenibile* di Greenpeace Italia.

L'associazione ha lanciato una piattaforma *on line* per evidenziare i fallimenti dell'agricoltura industriale e invitare tutti ad agire in prima persona: [SoCosaMangio.Greenpeace.it](http://SoCosaMangio.Greenpeace.it). ■

**Gabriele Salari**

ufficio stampa Greenpeace

## Mare magnum

Sfruttare le moderne logiche social per generare la prima community del mare. È l'idea di cinque appassionati di nautica che hanno deciso di rivoluzionare il modo di vivere l'ambiente marittimo attraverso un'applicazione per cellulari e tablet. Sail-up, questo il nome del progetto, mette in contatto skipper, velisti, pescatori e turisti con lo scopo di allargare il numero delle persone che possono condividere esperienze in mare, dal tuffo al largo alla battuta di pesca, dalla gita in spiaggia alla partecipazione a una regata. Per informazioni: [www.sail-up.com](http://www.sail-up.com).

## La città degli animali

Pochi servizi e informazioni ai cittadini, scarsi controlli e politiche disomogenee. Questo il quadro che emerge dall'ultimo rapporto di Legambiente Animali in città, dedicato alle attività messe in campo dai comuni capoluogo e dalle Asl per gli amici a quattro zampe. Se il 90 per cento dei comuni italiani ha un assessorato dedicato agli animali, solo il 59 per cento delle città offre servizi e informazioni sufficienti. Tra quelle più virtuose il rapporto indica Modena, Ferrara, Verona, Terni e Prato, mentre tra le Asl che spiccano per efficienza ci sono Milano, Napoli centro, Sulmona, L'Aquila e Firenze. Per il resto il problema più evidente riguarda i costi della gestione dei canili rifugio, per i quali i comuni italiani spendono mediamente circa 85 milioni all'anno.



# Stile impero

**Un grande impero preludio dell'Europa unita: a distanza di due secoli rimane viva l'eredità di Napoleone Bonaparte.**

18

**I**l 15 luglio 1815, esattamente due secoli or sono, la resa di Napoleone Bonaparte agli inglesi segnò la fine dell'impero. Il suo potere personale, dal colpo di Stato del 18 brumaio, si era protratto nella Francia post-rivoluzionaria per tre lustri ed esteso su gran parte dell'Europa.

Più breve – una dozzina di anni – era stata la durata del potere personale di Alessandro il Macedone, ventuno secoli prima, ma ben maggiore l'estensione del suo impero, dalla Grecia alla Persia, all'Egitto al nord dell'India fino a toccare i confini della Cina.

Tra questi due dominatori di epoche così distanti tra loro, il mondo conobbe nella prima metà del XIII secolo un altro conquistatore pigliatutto, Gengis Khan: e l'impero mongolo (Cina, Asia centrale, Russia, Medio Oriente, Europa dell'est) fu il più esteso di tutti i tempi.

Forme di governo caratterizzate dalla concentrazione di tutto il potere in una sola persona si ritrovano ancora nelle dittature del secolo scorso – da Hitler a Stalin – e tuttora sono presenti qua e là per il mondo. In generale si può dire che i grandi imperi personali, lungo i secoli e i millenni, costarono ai popoli stragi immani e non soprav-



vissero, o non di molto, alla morte o alla caduta del despota. Altri domini che hanno occupato spazi importanti della storia del mondo (dall'Egitto dei faraoni all'impero romano alla civiltà Maya, per citarne alcuni) conobbero ugualmente le guerre e le atrocità proprie della specie umana, ma con la separazione delle istituzioni dal potere personale riuscirono a durare molto più a lungo, per secoli e secoli. Nel bicentenario della fine politica di Napoleone va comunque ricordato che l'eliminazione territoriale del suo impero non cancellò affatto la sua impronta dal tessuto costitutivo dell'Europa, se ancora oggi, ad esempio, si riallacciano al codice napoleonico i fondamenti della vigente giustizia civile, e se tante grandi città europee conservano i segni cardine dell'urbanistica del suo tempo. La complessa eredità napoleonica, in realtà, ha filtrato e trasmesso ai posteri alcuni tratti del pur tradito messaggio dell'89, così come l'eredità alessandrina aveva a suo tempo permesso di mantenere in vita certi valori sostanziali della sconfitta e superata *pòlis* greca.

Ma per ritornare a quel 15 luglio di duecento anni addietro, la resa di Napoleone a bordo della britannica *Bellerophon* segnava per lui una sorte che non avevano conosciuto altri conquistatori autocrati, da Alessandro a Gengis Khan, morti all'apice del potere e della gloria. Al Bonaparte, l'unico sopravvissuto al suo impero, toccavano i lunghi anni dell'isolamento di Sant'Elena. ■

beni di consumo di Rita Nannelli

## Piatto forte

Si chiama SmartPlate e da lui si sa perché se stiamo mangiando troppo. Il piatto intelligente – ideato dalla start up americana Fitly che ha lanciato il progetto sulla piattaforma di crowdfunding Kickstarter – ha tre fotocamere integrate e tecnologia di riconoscimento visuale. Come funziona? Identifica quello che vi si

mette dentro, lo pesa e attraverso un'app comunica proprietà nutritive e calorie. Sulla tavola di un futuro non così lontano il piatto forte è quello che ci aiuterà a controllare le porzioni, senza bisogno di inserire i dati degli alimenti come con alcune applicazioni per smartphone, ma raccoglierà e indicherà queste informazioni in automa-

tico. Il lancio di SmartPlate è previsto per il 2016, ma perché il "piatto non pianga" si dovrà raggiungere quota 100mila dollari. Un paio di avvertenze: non potrà essere messo nel microonde (ma ha un accessorio apposta per chi preferisce questo

tipo di cottura o vuole riscaldare il pranzo) e non sarà proprio a prova di lavastoviglie.





# A tutto gas

**Fonte di vita e merci, ma anche di rifiuti.  
L'anidride carbonica che nell'atmosfera  
è a livelli di guardia.**

**S**trano gas, l'anidride carbonica la cui formula è  $CO_2$ , fonte di vita, merce, rifiuto. Rispetto a circa 5 milioni di miliardi di tonnellate di gas totali dell'atmosfera, quasi tutti azoto e ossigeno, ci sono appena 4mila miliardi di tonnellate di anidride carbonica. Questo apparentemente modesto gas, tuttavia, insieme all'acqua e all'energia solare, è la materia prima essenziale per la "fabbricazione", ogni anno, di circa 200 miliardi di tonnellate di esseri viventi vegetali, sulle terre emerse e negli oceani. I vegetali, dalle alghe microscopiche agli alberi secolari, sono a loro volta la materia prima per la vita degli animali, dai microrganismi agli esseri umani agli elefanti. In tutto questo complicato "ciclo del carbonio" la  $CO_2$  è invisibile. La vediamo bene, invece, sotto forma delle bollicine dei vini "spumanti" e nelle bevande gassate dov'è aggiunta artificialmente. La  $CO_2$  è usata come merce, come materia prima per la fabbricazione industriale del carbonato di sodio (la "soda") e del bicarbonato di sodio, quello che calma un poco il dolore dell'acidità di stomaco. Utile come fonte di vita per i vegetali è, però, divenuta fonte di disturbo ambientale da quando, a cominciare da tre secoli fa, l'energia per la vita quotidiana e per le fabbriche

ha cominciato ad essere ricavata dalla combustione del carbone, e poi del petrolio e poi del gas naturale. Questi combustibili, che una volta erano piante e animali che si sono poi fossilizzati nel sottosuolo, contengono composti del carbonio il quale, durante la combustione, nei motori, nelle caldaie, nei forni, si trasforma in  $CO_2$ , che ora viene a essere un vero e proprio rifiuto gassoso che finisce nell'atmosfera. Già un secolo fa alcuni studiosi avevano avvertito che l'aumento della concentrazione della  $CO_2$  nell'atmosfera (allora 250 parti per milione in volume, oggi 400) contribuisce a trattenere una parte dell'energia solare all'interno dell'atmosfera e dell'intero pianeta che così si riscalda. Con l'aumento dell'uso dei combustibili fossili sta aumentando questo riscaldamento globale che scombussola il clima. La  $CO_2$  come rifiuto è quindi responsabile di alluvioni, avanzata dei deserti, costi e dolori; per evitarli si potrebbe catturare la  $CO_2$  quando esce dai camini delle fabbriche e delle centrali termoelettriche e iniettarla nel sottosuolo o negli oceani. Un'altra soluzione consiste nel costringere chi emette  $CO_2$  bruciando carbone, benzina, gasolio o gas naturale a pagare una tassa proporzionale alla quantità di gas emesso, oppure a piantare, da qualche parte, degli alberi che assorbono una parte della  $CO_2$  immessa nell'atmosfera. Si potrebbe anche consumare meno combustibili fossili perfezionando macchine e fabbriche oppure usare l'energia solare e quella del vento. Qualcosa va fatto in fretta. È la sfida del ventunesimo secolo. ■

19

$CO_2$

chissà cosa di Jacopo Formaioni

## Sul filo del rasoio

In principio erano utensili di pietra e valve di conchiglie. Poi si è passati al rasoio in selce, oro e ferro, nel 1680 a quello a serramanico in acciaio, al monouso nel 1895 per arrivare a quello elettrico nel 1928. Metodo veloce e innovativo quest'ultimo, ma scelto solo dal 20

per cento degli italiani, che preferiscono ancora schiuma e lametta. I rasoi tengono in vita un mercato florido in Italia che vale oltre 300 milioni di euro, di cui il 10 per cento è costituito da prodotti per la rasatura femminile. Ce ne sono di sempre più efficaci e meno irritanti, come quelli con gel

idratanti o da usare sotto la doccia, o più pratici da pulire passandoli sotto l'acqua. Quelli elettrici in particolare, il cui prezzo va dai 40 ai 250 euro, figurano ai primi posti nella classifica dei regali di compleanno o di Natale per i maschi. E mentre vi radete non scordatevi di canticchiare.





# Bottone e risposta

**Non sempre la tecnologia moderna  
ci semplifica la vita.  
Il caso del bottone e della cerniera.**

Siamo portati a pensare che la tecnologia moderna, quella che definisco barocca, ci migliori la vita e ci faccia risparmiare tempo. Basta studiare un qualsiasi esempio per capire in poco tempo che non è sempre vero, anzi. Per esempio, nessuno si sognerebbe di cambiare la cerniera lampo con i vecchi bottoni, se non per motivi di moda. I bottoni sono un'invenzione antichissima, d'origine asiatica e, nonostante in Occidente si usassero preferibilmente lacci e fibbie, erano ben noti e si diffusero largamente almeno dal Medioevo. I bottoni potevano essere fatti di legno, d'osso, d'avorio, d'oro, d'argento e d'ottone, poi di cuoio o di stoffa e di plastica. Si assicuravano, come oggi, all'abito tramite un filo di cotone che passava attraverso gli occhielli: una tecnologia semplicissima, primitiva che funziona ancora oggi in maniera egregia. La cerniera lampo, invece, è un prodotto tecnologico e sofisticato molto più recente, probabilmente risale alla metà del XIX secolo, e tutti sappiamo com'è fatta: una serie di ganci disposti su un lembo che si impegnano sulle sedi opportunamente predisposte sul lembo opposto. E il primo impiego su larga scala fu per chiudere-aprire le divise ai militari statunitensi che così risparmiavano prezioso tempo per vestirsi o spogliarsi alla bisogna. Ma poi la zip giocò la sua carta vin-

cente: dotare di cerniere lampo i vestiti dei bambini, così sarebbero stati da subito indipendenti e i genitori avrebbero risparmiato un sacco di tempo. Perché farli faticare per allacciare un bottone, spesso così duro all'inizio, o una scarpa con tutti quei lacci? Ogni anno, oggi, si costruiscono milioni di km di cerniere e non più solo in metallo. Un vero successo tecnologico che ha sostituito un attrezzo vecchio e obsoleto rendendoci più comoda la vita, facendoci risparmiare tempo e senza impatti ambientali. A riflettere bene un problema c'è: guai a deformare ("viziare") la parte dell'indumento che contiene la cerniera lampo, fosse anche per il tempo di un lavaggio in lavatrice. Se si deforma l'uso diventa subito difficoltoso e dopo un po' la zip s'incestra così spesso da renderci nervosi. Così può capitare che salti un dente e si rompa. In quel caso, però, non la potete riparare a casa: è inutile che insistiate con pinze e pinzette, non c'è niente da fare. Del resto è figlia di una tecnologia che non permette la riparazione e, anzi, ha come unico comandamento l'obsolescenza dei prodotti. Potete, semmai, sostituirla, ma anche questo non da soli e solo rivolgendosi a specializzati artigiani, cari in proporzione. La zip non si ripara, si cambia. Il bottone, invece, è indistruttibile e il suo uso è garantito per sempre: tutt'al più bisogna ricucirlo, ma questo lavoro può essere fatto a casa, con pochissima spesa, e infinite volte. Infine, difficilmente il bottone induce mutilazioni primarie com'è in grado di fare la zip (soprattutto se non si usa biancheria intima). ■

t #mariotozzi



al naturale di Stefano Generali

## Un posto al sole

Il fotovoltaico come mezzo per combattere la povertà: l'originale iniziativa viene dalla California, dove un nuovo programma pubblico per la riduzione dei gas serra ha previsto la fornitura gratuita e l'installazione di impianti solari foto-

voltaici presso 1.600 famiglie californiane con redditi bassi. Il primo beneficiario del programma è un uomo residente a Sacramento, Roy Rivera, presso la cui abitazione il Sacramento regional conservation

corps ha installato un impianto dal 2,5 kw che gli farà risparmiare circa 800 dollari l'anno in bolletta. Il programma si inserisce in un piano complessivo che la California ha avviato a partire dal 2013 per favorire la diffusione di impianti solari sui tetti di tutto lo stato, grazie a una serie di incentivi per i cittadini e norme più snelle per ottenere le autorizzazioni.





# Il convivio

**Relazione con gli altri, con il prodotto, col mondo, nella condivisione o non condividendolo affatto. Come il cibo riassume i valori centrali dell'esistenza.**

L'evento *Mens-a*, organizzato a Bologna dall'associazione *Apun (Psicologia umanistica e delle Narrazioni. Psicoanalisi. Arte. Scienze umane)*, è giunto ormai al terzo anno di vita e mostra i segni di una crescita che promette bene, atteggiandosi come appuntamento culturale di prim'ordine. Il cibo come fattore chiave della cultura e della socialità è al centro di quest'iniziativa, intitolata nel 2015 agli "stili conviviali" cioè ai modi della condivisione e dell'ospitalità come elementi costitutivi del gesto alimentare. Storici, antropologi, filosofi, letterati si sono alternati durante la manifestazione, dando vita a un dibattito su temi che sono sulla bocca di tutti e sui quali è importante riflettere, per dare conto della straordinaria complessità dei valori simbolici e, in senso lato, ideologici che l'atto del nutrirsi porta con sé, incrociandosi alla sua dimensione nutrizionale. Mangiare è un gesto individuale; ma è tipico delle società umane compierlo assieme ad altri, attivando forme conviviali che lo arricchiscono di implicazioni sociali e relazionali. Appunto di questo si è parlato negli incontri di *Mens-a* 2015. Il cibo come relazione: sedersi a tavola



insieme (ma più in generale, consumare il cibo insieme, giacché non sempre e non ovunque si mangia seduti a tavola) è un modo per rappresentare la comunità, i valori che essa esprime, le relazioni che si costituiscono al suo interno. Anche negli aspetti conflittuali: la vita (e così il convivio che la rappresenta) non è solo accordo e solidarietà ma spesso anche tensione, conflitto. Tutto ciò si esprime a tavola in modo particolarmente immediato ed efficace, data la centralità che il cibo occupa nell'esperienza quotidiana: essenziale per vivere, il cibo incarna e riassume i valori centrali dell'esistenza. Condividere il cibo (o non dividerlo affatto) è il primo modo per mostrare la relazione che abbiamo col mondo e con gli altri. Per questo *Nutrire il pianeta*, il motto dell'*Expo* milanese, è ben più di un proclama alimentare: è l'appello a un nuovo modo di configurare i rapporti fra i popoli. In ogni caso dev'essere chiaro che non stiamo parlando solo di calorie. Il cibo è benzina, ma anche relazione, è stare a tavola "insieme". Il primo valore che un "convivio" comunica, infatti, è quello delle assenze: chi c'è e chi non c'è. La dimensione relazionale è anche quella col territorio, col paesaggio, col lavoro. Un rapporto positivo col cibo – che vuol dire conoscenza, reciprocità, attenzione – implica convivialità con i compagni di tavola e anche col prodotto, con i luoghi di cui esso è espressione, con la cucina che lo ha trasformato in cibo. In questo modo si ridà intelligenza e spessore a un gesto fondamentale della nostra vita, che troppo spesso siamo stati tentati di pensare come un gesto banale. ■

il buongustaio di Silvia Inghirami

## Carne al fuoco

Un viaggio in Toscana sulle tracce del cinghiale. Ad agosto pullulano le sagre dedicate allo scuro abitante della selva locale. Si parte all'inizio del mese con Montepiano (PO) e Montepescali (GR), col cinghiale

abbinato al tortello, e si finisce il 29 a Borgo San Lorenzo (FI), passando per Palazzuolo sul Senio (FI), dove la kermesse culinaria avviene proprio a fer-ragosto. Ma la festa continua a settembre a Capalbio (GR), per una festa del sa-

pore molto rinomata e affollata. La carne di cinghiale d'altronde è un piatto ambito per i palati fini: al sugo, alla cacciatora, con le pappardelle o la polenta,



sempre abbinato a del buon vino rosso e gustato all'ombra dei boschi dell'Appennino.

# LIBRI DI TESTO ALLA COOP

## LIBRI NUOVI

PER TUTTI  
**SCONTO  
15%**  
SUL PREZZO DI COPERTINA

+

RISERVATO AI SOCI  
**BUONO  
SPESA  
5%**  
CON PRENOTAZIONE ONLINE  
E RITIRO AL PUNTO VENDITA

**BUONO SPESA PARI AL 5% DELL'IMPORTO PAGATO** al netto dello sconto 15% già ottenuto, presentando la Carta Socio al momento del pagamento.

Il buono sarà emesso sotto forma di voucher ritirabile al punto di ascolto presentando lo scontrino e potrà essere utilizzato su un'unica spesa fino al 31 Dicembre 2015.

I buoni sono cumulabili tra loro e non danno diritto a resto. Il buono non è utilizzabile per l'acquisto di lattini infanzia tipo 1, farmaci inclusi i veterinari e parafarmaci, libri ed edicola.

## LIBRI USATI

**LI PAGHI IL  
60%**  
DEL PREZZO DI COPERTINA 2015

### VENDICI I TUOI LIBRI USATI SE SONO IN BUONE CONDIZIONI!

- 1 Controlla sul sito [testiscolastici.unicooptirreno.com](http://testiscolastici.unicooptirreno.com) l'elenco dei libri per le scuole medie inferiori e superiori che possiamo acquistare da te<sup>1</sup>.
- 2 Portali dall'11 GIUGNO AL 4 SETTEMBRE, dal martedì al venerdì (dalle 15,00 alle 18,00), in uno dei punti abilitati<sup>2</sup>.
- 3 Se il libro verrà accettato dal nostro personale<sup>3</sup> riceverai un **buono spesa del valore 30% del prezzo di copertina 2014** che potrai spendere fino al 31 dicembre 2015<sup>4</sup>.

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

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

<sup>3</sup> L'accettazione dei libri è soggetta al giudizio insindacabile del nostro personale.

REGOLAMENTO COMPLETO SUL SITO [testiscolastici.unicooptirreno.com](http://testiscolastici.unicooptirreno.com)

<sup>4</sup> I buoni sono cumulabili tra loro e non danno diritto a resto.

Il buono non è utilizzabile per l'acquisto di lattini infanzia tipo 1, farmaci inclusi i veterinari e parafarmaci, libri ed edicola.

## PRENOTA

### DALL'11 GIUGNO AL 31 OTTOBRE

puoi prenotare i tuoi libri  
per le scuole medie inferiori e medie superiori direttamente  
**ON LINE SUL SITO**

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

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

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

**I punti vendita di GUIDONIA e IPERCOOP APRILIA non aderiscono a questa iniziativa.**

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

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



# L'estate addosso

*Torpore, insofferenza, fastidio, se non addirittura malessere. L'abbiamo attesa, desiderata, invocata e adesso che c'è non ce la facciamo a staccare la spina dal solito tran tran fatto di doveri, impegni, incombenze. Non riusciamo a goderci il riposo, intossicati dal bisogno affannoso di riempirsi la vita di ogni attività possibile, e il tempo libero, anziché tempo ritrovato per se stessi, diventa un secondo lavoro o una pausa forzata, l'ozio un terribile spauracchio. E la chiamano estate...*

■ Rita Nannelli

**C**osa ci si può aspettare da giornate che così spietatamente si allungano e rallentano? Alzarsi quando ci pare, buttare via la sveglia, assaporare il dormiveglia al mattino, anziché schizzare giù dal letto, fare una lunga colazione e un bel bagno, prendersi cura dei propri cari senza fretta, dimenticare il *tablet* nel cassetto e il cellulare nel fondo di una borsa, leggere, giocare, passeggiare, riscoprire il piacere del tempo senza orologio. «Non c'è che una stagione: l'estate. Tanto bella che le altre le girano attorno. L'autunno la ricorda, l'inverno la invoca, la primavera la invidia e tenta puerilmente di gustarla», ha scritto un giorno qualcuno. Ma per molti con la bella stagione e vacanze annesse arriva anche uno strano malessere, un certo non so che parente, dell'insofferenza e del fastidio, la sensazione di non potere o volere staccare la spina dal tran tran quotidiano. Benché fiacchi il corpo e addormenti un po' il cervello, che sia solo il grande caldo a dare alla testa pare poco probabile.



## Estati d'animo

«Arriviamo all'estate dopo mesi di impegni lavorativi o scolastici, attività frenetiche spesso spinte da urgenze e preoccupazioni; mesi in cui ci siamo detti “quando arrivano le vacanze?” E poi, quando ci siamo, molti di noi arrivati in accelerazione non riescono a frenare e a godersi il momento – spiega **Serena Valorzi**, psicologa e psicoterapeuta specializzata nelle nuove dipendenze ([www.serenavalorzi.it](http://www.serenavalorzi.it)) –. Qualcuno fatica a ritrovarsi a contatto con se stesso, sopraffatto dal silenzio dello *smartphone* in luoghi di vacanza sprovvisti di connessione, con la sensazione che se non sei *on line* non esisti (è stata battezzata *Fomo - Fear of missing out* la paura di rimanere fuori dai flussi di comunicazione generati dai *social network*); qualcun altro consuma le vacanze alla ricerca del *selfie* più attraente, anziché guardarsi intorno. C'è poi chi non sa come riempire spazi rimasti vuoti dall'assenza di lavoro e di attività programmate (o dalla mancanza

nel palinsesto estivo della serie Tv preferita). Altri lasciano fuggire il tempo pensando a quanto le vacanze viaggino veloci, già angosciati all'idea di dover riprendere un ritmo eccessivo e poco soddisfacente», afferma Valorzi che completa il quadro dei tipi umani affetti da “mal d'estate” con «chi vive le vacanze come un secondo lavoro, in cui tutto è pianificato nei dettagli, la variazione di programma non è contemplata e torna a casa più stanco di com'è partito. Infine c'è chi è solo e soffre ancora di più del divario tra le vacanze ostentate da altri e le sue così solitarie. Alla solitudine spesso si aggiunge nelle persone anziane la nostalgia per le estati passate, soprattutto quando non godono di buona salute o quando le abitudini cambiano rispetto agli altri mesi dell'anno e i contatti con i cari si rarefanno (penso ai nonni che tengono i nipotini durante il periodo della scuola), ma questo è tema che ci porterebbe lontano».

## Buone ferie

Più che buone ferie c'è da augurare a chi vive questa “pausa forzata” un buon rientro a lavoro. «In realtà le vacanze sono piacevoli se inserite in una vita piena di affettività, stimoli e contatto reale con gli altri. Altrimenti questo spazio di tempo diventa la cornice all'interno della quale esplose un disagio sopito e sepolto durante l'anno sotto la fretta e le troppe attività che riempiono (letteralmente) le giornate», ecco il nodo della questione per la psicologa. Un bisogno affannoso di riempirsi la vita figlio di un modello socio-culturale che mette al bando la noia, «di una società “spaventata” dal tempo libero. La vacanza estiva oggi è un “dovere”, uno *status symbol* che permette all'individuo di omologarsi e di essere legittimato nella società dei consumi, e in qualche caso di esibire una sua prerogativa (economica, culturale a seconda del tipo e del costo della vacanza) che gli dà l'impressione di sentirsi diverso dalla massa, dagli amici, dai parenti – così **Francesco Mattioli**, professore ordinario di sociologia all'Università “La Sapienza” di Roma, descrive i fattori sociali all'origine di condotte individuali –. Serve a questo la minuziosa cronaca delle proprie vacanze offerta su *Facebook*, con la più o meno segreta



# Passa... tempo

**Più che di tempo libero c'è bisogno di liberare il tempo. Andiamo all'origine del "mal d'estate" con Adriano Fabris, professore di filosofia morale all'università di Pisa.**



Adriano Fabris.

**Com'è cambiato in questa società il concetto di vacanza? Si è accentuata in senso negativo l'accezione di "essere vuoto" insita nella parola?**

«Nella lingua italiana abbiamo due parole per dire questo concetto: "vacanza", appunto, nel senso di "tempo libero", e "festa". Mentre la festa rimanda a un tempo come occasione di celebrazione e festeggiamento, quindi a un tempo diverso da quello ordinario, l'idea di vacanza ci fa pensare a un tempo vuoto, sgravato dagli impegni lavorativi».

**Intossicati da ritmi stressanti per tutto l'anno, abituati alla connessione permanente, ma non a una vita sociale vera – per i più giovani aggiungerei anche la mancanza di stimoli forti –, assorbiti dagli impegni a cui faceva cenno, si manifesta quasi un fastidio, se non un malessere,**

**per questa "pausa forzata" che è l'estate, per tanto tempo libero a disposizione. È d'accordo professore con quest'analisi?**

«Sono d'accordo, appunto perché la vacanza, come di solito la intendiamo, non è propriamente un *otium*, cioè un momento che ci prendiamo per fare ciò che normalmente non riusciamo a fare, ma è solo una pausa nel tran tran quotidiano. E in questa pausa, una volta che ci siamo riposati, non sappiamo spesso che cosa fare».

**Perché dunque l'estate con il suo tempo libero ci procura malessere?**

«Appunto perché non viene vissuta come una vera occasione. Quello che manca è un progetto: non per riempire un tempo vuoto, ma per sperimentare altre possibilità della nostra vita».

**Tra *otia* e *negotia* oggi vincono sempre quest'ultimi?**

«È questo il punto. Forse non riusciamo a vivere un tempo che non sia funzionale al raggiungimento di qualche obiettivo: si tratti di lavoro o di altro. Invece che di tempo libero, forse, avremmo bisogno di liberare il nostro tempo da doveri, incombenze, impegni. Solo così potremo festeggiare una vera vacanza». ■

speranza di ottenere tanti invidiosi "mi piace". Ciascuno di noi, in una società individualista e competitiva come la nostra, ha bisogno di sentirsi e di farsi vedere migliore, diverso, capace, indipendente, a seconda dei casi; non solo sul lavoro, ma anche nei consumi e negli stili di vita».

## Lavoro stagionale

Anche il linguaggio usato quando si parla delle proprie ferie lo rivela. Molto spesso, infatti, non si descrive il piacere che ci hanno dato, ma si valorizza la nostra abilità nell'averle scelte: "ho colto un'occasione speciale", "ho trovato un hotel particolare", "ho fatto un affare" «Devo "costruirmi" una vacanza a immagine e somiglianza del lavoro, altrettanto produttiva, efficiente, vantaggiosa, attiva – conferma Mattioli –. Una sorta di necessità di "impegnarsi a divertirsi", quasi per forza (o di convincersi di essersi divertiti), altrimenti si pensa di aver buttato i soldi, di aver fallito. Oggi il *relax* non esiste come tale: se non lavori o non fai le faccende di casa, sei intento a realizzare qualche

altra cosa – aggiunge Mattioli –. Non fare nulla, meditare o semplicemente godersi cinque minuti di pausa con una tazza di tè in mano o leggere un libro, nella civiltà che tutto conta, pesa, valuta, sembra tempo sprecato». Niente di più lontano da quell'ozio che non è padre dei vizi, come ci inculcano fin da piccoli, ma fonte di nuovi stimoli che la mente ricombina quando meno se lo aspetta, quella splendida condizione dello spirito che porta a galla i desideri nascosti, le idee mai concepite, i sogni mai rivelati, insomma che ci fa pensare. «Il malessere che l'estate ci procura con il suo tempo libero dipende appunto dal fatto che non viene vissuta come una vera occasione per sperimentare altre possibilità della nostra vita», riflette Adriano Fabris, professore di filosofia morale all'università di Pisa.

## Elogio dell'ozio

Tradotto nel linguaggio degli psicologi bisogna disattivarsi (molto più difficile che attivarsi), cioè percepire il "vuoto" – quello sterminato delle ore estive è fatto apposta – e fermarsi ad ascoltarlo. ►

## Su con la vita

### Piccola guida per godersi l'estate e il resto dell'anno.

**Ricordare** che l'estate è solo un momento della nostra vita e che, se lo vogliamo, ogni fine settimana e ogni pomeriggio libero possono diventare una vacanza.

**Vivere** appieno il presente, lasciare che la curiosità e l'entusiasmo ci pervadano facendoci sentire il sapore delle piccole e grandi cose intorno a noi (il tempo più "saporito" trascorre più lentamente).

**Cercare** il contatto con le persone a cui vogliamo bene e che spesso, assorbiti dagli impegni, non riusciamo a frequentare.

**"Rieducarci"** ad affrontare le cose con calma, non solo in vacanza.

**Non abbuffarsi** di attività frenetiche, annoiarsi un po' fa bene per sentire che cosa si desidera davvero.

**Prendersi** il tempo per decidere che tipo di vita vogliamo vivere durante l'anno: a volte bastano piccoli cambiamenti per rendere tutto più piacevole.

**Aspettarsi** che il cambio d'abitudini durante i mesi estivi ci farà sentire più stanchi, e un po' tristi quando si ricomincerà la vita di sempre. Ma queste sensazioni passeranno se vengono condivise con chi ci sta vicino e può confortarci.

26

► «Un esercizio capace di sorprendere perché questo spazio nero a volte si popola di cose che non si erano mai immaginate, di pensieri tralasciati che piano piano affiorano. E non è un lusso che solo pochi possono concedersi, ma un'abitudine che può essere praticata da chiunque tutto l'anno ritagliandosi nell'agenda giornaliera qualche minuto per annoiarsi», raccomanda Valorzi. Occorre solo un po' d'allenamento. Magari all'inizio ci si annoia un po' troppo e la sensazione (inerzia, monotonia, indifferenza, fastidio, distacco, non senso variamente miscelati) non è troppo piacevole, ma anche l'ozio, come ogni attività, migliora con la pratica. L'importante è incominciare perché il vero lavoro è imparare a vivere bene il tempo libero, intrattenere la propria anima, fare esperienza del riposo tutto l'anno in mezzo al lavoro e agli impegni, consigliano gli esperti. Solo così si può imparare a godere e riconoscere i benefici effetti di un periodo di riposo più lungo come quello estivo, ritrovando il tempo perduto e mai ritrovato per sé; «più che tempo libero – suggerisce Fabris – un tempo liberato da compiti, obblighi, attività». Se siete di quelli che "l'unica cosa piacevole di un giorno di metà agosto, alle due di pomeriggio precise, quando uno respira aria liquida e tenta di non pensare che alla cena mancano ancora sei o sette ore, è andare con qualche amico al bar a prendere qualcosa" (avete riconosciuto l'inizio de *La briscola in cinque* di Marco Malvaldi?), allora imparate ad annoiarvi in compagnia. ■



## Contro sole

### Le insidie che il caldo porta con sé, soprattutto per anziani e bambini.

È la stagione del riposo e delle vacanze, eppure l'estate può portare con sé alcune sgradevoli sorprese, perché sole, caldo, sabbia e mare hanno le loro controindicazioni. Proprio il sole innanzitutto può trasformarsi nel nemico numero uno della salute. I raggi infrarossi fanno aumentare la temperatura dell'aria rendendola pericolosa soprattutto per le persone anziane. Con l'invecchiamento, infatti, tutti i meccani-

smi di autoregolazione dell'organismo tendono a funzionare in modo sempre più blando, si riducono il senso della fame e della sete e l'efficienza del centro termoregolatore del cervello. Inoltre la dilatazione dei vasi sanguigni periferici che deriva dalla reazione dell'organismo all'aumento della temperatura può comportare negli anziani problemi a carico dell'apparato cardiovascolare. L'effetto immediato del calore è la disidratazione, che porta stanchezza, sonnolenza, irritabilità, confusione mentale e sete intensa. E ancora: bassa pressione arteriosa, riduzione dell'elasticità della cute, secchezza delle mucose e una forte riduzione della quantità di urine. Nei casi più gravi può associarsi anche la febbre. Anche i bambini sono esposti a questi



# Tavola calda

**Tanta acqua, frutta e verdura. Il menu dell'estate per combattere i malesseri di stagione.**

**S**tanchezza, astenia, debolezza a causa del caldo? A stare meglio si comincia a tavola. Sgombriamo subito il campo da false convinzioni: le evidenze scientifiche per raccomandare l'assunzione di integratori specifici contro i malesseri di stagione sono davvero scarse, tranne che in situazioni particolari che vanno sempre e attentamente valutate da un professionista sanitario. Verissimo, invece, che l'acqua, insieme alle vitamine, ma soprattutto ai sali minerali, assume durante la stagione estiva un ruolo fondamentale anche perché, molte volte, stanchezza e astenia possono dipendere da un iniziale stato di disidratazione. Un'attenzione particolare va rivolta a anziani e bambini che, diversamente dagli adulti,

riescono con più difficoltà ad avvertire lo stimolo della sete e corrono quindi rischi maggiori. Per dissetarsi e rinfrescarsi, però, meglio evitare il consumo di bevande. Succhi di frutta, tè freddo e bevande gassate subiscono, infatti, un'impennata di consumo durante i mesi estivi. E ad impennarsi, contemporaneamente, è l'assunzione di zuccheri in esse contenuti. Se è vero per i bambini, questo è ancor più vero per gli adulti, che a queste aggiungono *soft drink*, aperitivi, alcolici e superalcolici. Acqua, dunque, meglio se del rubinetto, la bevanda perfetta per l'estate. Acqua



da bere, ma anche da mangiare. L'alimentazione, infatti, deve basarsi su cibi che ne sono ricchi – frutta, verdura, legumi – e, nel contempo, essere povera di grassi. Piatti unici (insalate di riso, pasta, verdure e legumi) e freschi secondi piatti con pane e verdure, da condire in modo semplice senza esagerare con gli ingredienti, sono la soluzione migliore. Soprattutto per le insalate, meglio non eccedere con formaggi, insaccati, uova, tonno e maionese, ma sbizzarrirsi con verdure di ogni genere e, perché no?, con un po' di frutta secca, prezioso concentrato di sali minerali. Per la merenda la scelta migliore rimane la frutta fresca, da proporre ai più piccoli anche sotto forma di macedonia e spiedini. E i gelati? Va bene ogni tanto sostituirli a un pasto; se, però, vogliamo consumarli a merenda, meglio non tutti i giorni e meglio una mezza porzione: le varianti "mini" dei classici gelati possono rappresentare un'ottima soluzione, poco calorica e non particolarmente squilibrata dal punto di vista nutrizionale. Da limitare, invece, il consumo di ghiaccioli, poveri di tutto tranne che di zuccheri. Perché, strano a dirsi, il rischio di ingrassare proprio durante l'estate è dietro l'angolo, nonostante cali l'appetito e aumenti la sete. Più tempo passato fuori casa può significare più pranzi, cene, aperitivi e fuoripasto, dannosi per la linea e la salute se non si fanno scelte adeguate e si cede troppe volte, e con troppa facilità, ai peccati di gola. Ma ogni tanto fanno bene all'umore. ■ **E.T.**

effetti dato che il loro sistema di termoregolazione non è ancora ben sviluppato. Inoltre non va dimenticato che vene varicose e capillari rifuggono il sole cocente che ne peggiora in modo sensibile l'aspetto e anche la funzionalità. Ma anche per la bellezza l'estate può riservare qualche grana. «Il sole è un fattore scatenante per molte macchie della pelle, dette *lentigo* solari – spiega **Maurizio Benci**, specialista in dermatologia – nonché principale fattore di rischio per lo sviluppo del carcinoma squamoso, il cancro della pelle più diffuso e dovuto al sole». Lo stesso sole che infiamma la pelle può finire, in assenza di precauzioni, per rovinare anche le chiome che, già aggredite da salsedine e bagni ripetuti, vedono infiammarsi il follicolo pilifero.

«La caduta dei capelli in autunno, ad esempio, può essere in realtà l'eredità di un eccesso di sole sui capelli durante l'estate – chiarisce **Andrea Marliani**, tricologo –. I raggi *Uv* infiammano il follicolo del capello che poi cade». Non è colpa del "periodo delle castagne" dunque, ma dei bagni di sole di cui si è abusato. Spiaggia sì, ma con qualche accortezza e quando si scende in acqua per godere di tutti i benefici di un bagno fresco attenzione alle meduse, rare ma presenti in tutti i nostri mari. Dovesse accadere di toccarne una, ricordarsi di non sciacquare mai con acqua dolce, ma solo con quella di mare, raschiando delicatamente la parte per asportare le cisti urticanti, e poi applicare una leggera crema al cortisone. ■ **B.B.**

# Tutti all'opera

28

**Dietro le tonnellate di prodotti raccolti grazie all'iniziativa Pane Quotidiano c'è il lavoro di migliaia di persone. Un esempio concreto di solidarietà locale.**

■ **Barbara Sordini**

**A**l negozio del Laurentino hanno fatto la loro presenza per la prima volta le suore Carmelitane di Rocca Papa; a Santa Maria Capua Vetere sono stati raccolti 1.678 chilogrammi di prodotti, più di Quarto e Avellino; ad Amelia un plauso va ai ragazzi dell'Arcei che hanno raggiunto la quota di 984 chilogrammi dandosi un gran daffare; a Porto Ercole, a fronte di un negozio molto piccolo e in posizione non troppo comoda, la raccolta è stata importante con 352 chilogrammi. Sono solo alcune di tante piccole, grandi storie che arrivano dai racconti di una giornata molto particolare, organizzata dalle Sezioni soci di Unicoop Tirreno che per il quinto anno consecutivo hanno dato vita ad un'immensa catena di solidarietà con la raccolta alimentare *Pane Quotidiano* svoltasi lo scorso 16 maggio.

## Grandi numeri

Dai negozi più piccoli agli ipermercati, i numeri la dicono lunga sul grande lavoro svolto in ogni territorio in cui la Cooperativa è presente: più di 150 associazioni coinvolte, oltre 1.000 volontari al lavoro nei negozi, in totale 68 tonnellate di prodotti alimentari raccolti e redistribuiti alle *onlus* per sostenere mense e famiglie in difficoltà. Un esempio di



Albinia

solidarietà locale, cresciuta ogni anno nei numeri, che i responsabili territoriali di Unicoop Tirreno hanno raccontato unendosi in un ringraziamento a tutti per quanto svolto: «Soci, associazioni del mondo laico e di quello cattolico, dipendenti Coop – afferma **Monica Agostini**, responsabile d'area soci di una parte della provincia di Livorno e punto di riferimento dell'iniziativa – si sono uniti in un rapporto di comunanza, pronti a collaborare tra loro in modo concreto. Vogliamo esprimere un sentimento di forte gratitudine a tutti quelli che hanno reso possibile questo importante risultato».

Dalla Campania arriva una testimonianza concreta: «Abbiamo constatato – racconta **Giovanni D'Auria**, responsabile territoriale Campania e basso Lazio – come soci e consumatori donassero con più entusiasmo solo per il fatto che era Coop attraverso i Comitati soci a garantire che i prodotti andassero all'associazione "giusta". Le donazioni, infatti, si facevano più consistenti nel momento in cui i consumatori conoscevano l'associazione operante sul territorio. È quanto accaduto a Santa

Civitavecchia





Santa Maria Capua Vetere

Maria Capua Vetere nei confronti dei volontari della parrocchia di San Vitaliano, guidata da padre Clemente, che opera in una delle zone più disagiate e povere della città. Questi volontari portano assistenza a duecento famiglie che versano in condizioni di estrema povertà e si occupano del reinserimento nella società di giovani disadattati vittime della droga».

## Centri di raccolta

Nelle zone dove la Cooperativa ha uno strato sociale storicamente più radicato, la raccolta ha visto protagoniste le associazioni con cui da anni è in corso una collaborazione fattiva, ottenendo come sempre buoni risultati: così raccontano i responsabili di zona **Roberto Giomi** (zona di Grosseto, città di Viterbo, Tarquinia e Cerveteri), **Marco Matteucci** (Follonica, Isola d'Elba e Piombino), **Valeria Magrini** (Colline metallifere e zona Costa d'Argento). «Mentre nella Sezione soci Avenza Carrara – racconta **Cristina Del Moro**, responsabile territoriale dell'area Versilia, Avenza-Massa – per la prima volta quest'anno la Sezione soci della Versilia ha effettuato la raccolta in tutti i nostri negozi, compresi i Mini che non avevano partecipato gli anni scorsi. La rete delle associazioni è poi cresciuta grazie anche al contributo del nuovo Comitato soci di Pietrasanta e i prodotti raccolti sono stati pari a 6.601 chilogrammi». «Una menzione particolare – dichiara **Lucilla Ciuchi**, responsabile territoriale della provincia di Viterbo e di Amelia – va alla *Caritas* di Toscana per la presenza costante e l'affidabilità dei suoi volontari».



Rosignano

Nella Capitale la giornata della raccolta è stata preceduta, come racconta **Fabio Brai** responsabile territoriale di Roma e area metropolitana, da una riunione organizzativa, a cui erano presenti le associazioni che il 16 maggio hanno presidiato i punti di raccolta e alle quali sono stati destinati i prodotti donati: *Casa Famiglia Mater Divino Amore*, *Casa Famiglia La Tenda di Abramo*, *Cooperativa sociale La Nuova Arca*, *Casa Fattoria Onlus Il Tetto*, *Centro Diurno Anziani Fragili "Alberto Sordi"*, *Centro per il disagio minore*, *Orfanotrofio Suore Carmelitane di Rocca di Papa*. ■



Venturina



Cerveteri



Aprilia



Viareggio



# Storie dalla **Sicilia**

30

**Un viaggio fino a Corleone per un incontro con la cooperativa Lavoro e Non Solo è stato lo spunto per un nuovo "progetto della memoria".**

■ **Barbara Sordini**

Corleone è sempre là, immersa nella campagna estiva, circondata dai colori dell'estate. E come ogni anno Unicoop Tirreno ha fatto la sua presenza in Sicilia per rimarcare il suo sostegno alla cooperativa *Lavoro e Non Solo*, nata da un progetto di *Arci Sicilia* e partner di *Libera*, che gestisce in quei luoghi un'azienda agricola e coltiva i terreni confiscati a Cosa nostra. L'occasione è stata data, lo scorso fine maggio, dalla presentazione del bilancio annuale della coope-



rativa, a cui per Unicoop Tirreno ha partecipato **Paolo Bertini**, responsabile settore soci e relazioni esterne: «Torniamo ogni anno in Sicilia all'assemblea annuale di bilancio di questa cooperativa (che tra l'altro ha presentato dei conti in equilibrio) alla quale siamo da sempre vicini. Con l'occasione dell'incontro abbiamo affrontato diversi temi propri del lavoro che viene svolto nel corleonese: dalla commercializzazione dei prodotti biologici a marchio *Libera Terra* ai campi di lavoro a cui, durante l'estate, partecipano tantissimi giovani compresi i nostri soci, in particolar modo il gruppo proveniente dall'Umbria che si sposta ogni anno alla volta della Sicilia. Abbiamo constatato anche la novità dell'ospitalità che la cooperativa *Lavoro e Non Solo* offre, grazie a un progetto dell'*Arci*, a un gruppo di ragazzi immigrati provenienti dal Ghana che a Corleone seguono dei corsi di lingua italiana e per l'avvicinamento all'attività agricola».



## Promemoria

La due giorni corleonese ha visto anche l'incontro con le istituzioni locali con le quali è stata avviata una collaborazione per un "progetto della memoria": «Questo – continua Bertini – è un anno particolare per la nostra Cooperativa: ricorre il 70° anniversario dalla sua fondazione e tante sono state e saranno le iniziative per celebrarlo, sia tra i nostri soci che nei nostri negozi. A Corleone abbiamo scoperto che proprio quest'anno ricorre il centenario dall'uccisione, per mano della mafia, di Bernardino Verro che da giovane aderì al *Partito Socialista* e diede vita ai *Fasci Siciliani*, organizzò imponenti scioperi sia a Corleone che nei paesi vicini con risultati favorevoli per i lavoratori. Durante il primo congresso dei *Fasci Siciliani* vennero approvati i nuovi patti agrari conosciuti come i *Patti di Corleone*, primo esempio di contratto sindacale scritto. Tra le altre cose, costituì anche una delle primissime cooperative di consumo, prontamente osteggiata e perseguitata dai potenti dell'epoca. Nel 1914 fu eletto primo sindaco socialista della cittadina e di lì a poco fu ucciso dalla mafia che riteneva intollerabile la sua politica volta ad un'equa redistribuzione dei latifondi. In memoria di Verro abbiamo pensato di attivare un progetto da svolgere in rete tra le scuole di Corleone e le scuole toscane con il coinvolgimento dell'archivio storico di Unicoop Tirreno e la *Fondazione Memorie Cooperative*». ■

# Fresche di giornata

Frutta e verdura colte al momento giusto direttamente consegnate al punto vendita. Succede in 12 negozi di Unicoop Tirreno del Lazio.

■ Susanna Orlando

«I prodotti Agrì (fornitore *Vicino a noi*) provengono dal territorio dell'agro pontino e sono consegnati sui banchi ortofrutta del negozio in poche ore dal momento della raccolta, senza alcun passaggio da nostri magazzini – spiega così Marco Colantoni, assistente vendite ortofrutta Lazio e Umbria di Unicoop Tirreno, che cosa accade in 12 negozi laziali per garantire ai clienti frutta e verdura fresca di giornata –. Cogliamo le occasioni che la natura propone con la sua stagionalità per offrire prodotti locali freschissimi di elevata qualità, più saporiti e più salutari». Massima anche l'attenzione all'impatto ambientale e ai costi, sia per la riduzione dei trasporti che per il riciclo



degli imballaggi. Centrale è il ruolo del caporeparto ortofrutta del punto vendita: si occupa personalmente dell'assortimento e degli ordini in contatto diretto con il fornitore che consegna prodotti freschissimi tutti i giorni, festivi compresi. Frutta e verdura sono coltivate secondo tecniche che conservano la genuinità dei sapori e mantengono intatte le proprietà nutritive.

Il progetto è in linea con la sempre crescente attenzione di Unicoop Tirreno verso le produzioni locali, identificate dal logo *Vicino a noi*. ■

Le fresche occasioni di Agrì si trovano nei Supermercati di Roma via Laurentina, via Franceschini, largo Agosta, Pomezia, Genzano, Frosinone, Velletri, Aprilia, Colleferro e Cisterna di Latina e negli Ipermercati di Europa2 e Roma Casilino.

## In bella mostra

Termina domenica 5 luglio 2015 la mostra fotografica delle opere di Emilio Canovaro organizzata dalla Sezione soci di Piombino (LI) presso il Centro soci Coop, in collaborazione con il gruppo fotoamatori *Unicoop Tirreno Fotografia*. Orario d'apertura: giorni feriali 17-20; festivi 10-20.

## Un cambio nel catalogo

Piccola modifica all'interno del catalogo fidelity *Solo per te 2015-16*: dal 29 maggio 2015 la società C&A non fa più parte dell'elenco partner per gli acquisti *on line*. I soci Unicoop Tirreno pertanto non devono tenerne conto.



# A caccia di micotossine

32

**Accordo fra l'Isis "Leopoldo II di Lorena" di Grosseto e Unicoop Tirreno per promuovere una maggiore sensibilizzazione sulla problematica delle possibili contaminazioni da micotossine nei prodotti alimentari.**

■ Aldo Bassoni

Oggi più che mai vi è un'attenzione crescente delle istituzioni sanitarie e dei consumatori al tema della sicurezza alimentare, filo conduttore anche dell'*Esposizione Universale* di Milano. In quest'ambito il Centro di Ricerche (*Crisba*) dell'Istituto Statale d'Istruzione Superiore "Leopoldo II di Lorena" di Grosseto – un'eccellenza che coniuga la sperimentazione scientifica applicata all'agricoltura ad attività didattiche per gli studenti della scuola – porta avanti da tempo un piano di monitoraggio sulla salubrità dei cereali. In particolare il Centro svolge analisi immunoenzimatiche per rilevare e quantificare l'eventuale presenza di micotossine nelle farine alimentari e nei mangimi, alla ricerca di sostanze contaminanti altamente dannose visti i numerosi effetti negativi per la salute causati dalla loro ingestione, che vanno dalla tossicità acuta fino alla carcinogenesi. Si tratta di andare a scovare diverse decine di molecole, chimicamente diverse fra loro, termostabili e resistenti alle comuni strategie di detossificazione, prodotte da funghi fitopatogeni nelle varie fasi della filiera agroalimentare: dalla coltivazione in campo allo stoccaggio, dalla trasformazione alla conservazione del prodotto. La *Fao* stima che un quarto delle produzioni agricole mondiali sia potenzialmente

contaminato da queste sostanze, costituendo pertanto un pericolo concreto per la salute umana di fronte al quale l'*Unione europea* ha cercato di porre rimedio anche attraverso l'imposizione di stringenti limiti di legge circa i massimi livelli consentiti nei prodotti destinati al consumo umano e animale. A questo problema socio-sanitario globale di rilevante importanza e gravità, la filiera cerealicola risulta particolarmente sensibile, con ricadute negative che dall'ambito agricolo si estendono a quello zootecnico e alimentare.

## Mai dire mais

Emblematico a tale riguardo è il caso del mais, dove la presenza di aflatossine cancerogene può interessare sia gli alimenti e mangimi direttamente derivati che, tramite questi ultimi, il comparto latteo-caseario. La notevole attenzione suscitata dall'argomento ha fatto sì che molti operatori del settore si rivolgano a servizi d'analisi preventiva, come quello offerto dal *Crisba*, per il rapido autocontrollo della salubrità delle produzioni. Nasce da qui l'accordo siglato fra l'Isis di Grosseto e Unicoop Tirreno che, alle consuete analisi ufficiali svolte sui prodotti acquistati, ha voluto aggiungere quindi un ulteriore elemento di controllo in grado di stimolare il comparto produttivo ad un'attenzione crescente verso la qualità e la salubrità delle produzioni.

Questo genere di iniziative, che sono valse all'Isis "Leopoldo II di Lorena" anche il riconoscimento di *Progetto Scuola di Expo Milano 2015*, confermano l'attenzione del Centro di Ricerche *Crisba* dell'Istituto ai temi dell'innovazione agroalimentare, affrontati cercando di coinvolgere sia gli studenti che le realtà produttive locali allo sviluppo del territorio. Un progetto a cui Unicoop Tirreno ha voluto dare un contributo concreto. ■



# Divieto assoluto

**In previsione di eventuali eccessi estivi, Unicoop Tirreno sollecita i propri dipendenti a non cadere in inganno sull'applicazione della legge contro la vendita di prodotti alcolici ai minori.**

Unicoop Tirreno già prima del 2009 (anno in cui le Coop in Italia vietano la vendita di alcolici ai minorenni) era stata una delle cooperative pilota che per prime avevano adottato in provincia di Livorno e sulla Costa della Versilia questo divieto. Una scelta divenuta negli anni una battaglia da condividere con associazioni che operano nei diversi territori, incontri con le Asl, campagna informativa nei punti vendita e un divieto assoluto pubblicizzato presso la barriera casse dei propri negozi. Ma negli ultimi anni in Italia è cresciuto in maniera esponenziale l'abuso di alcol tra gli adolescenti e questo deve suonare come campanello di allarme per gli "addetti ai lavori". La Cooperativa a questo proposito ha organizzato a Viareggio e Pietrasanta, in collaborazione con il Comitato Non la bevo e la Asl 12, un modulo *in-formativo* per i propri dipendenti sul tema della corretta gestione della vendita di alcolici nella Grande Distribuzione e in relazione agli aspetti di responsabilità sociale d'impresa. «Oltre all'obbligo di legge – afferma **Paolo Bertini**, responsabile settore soci e relazioni esterne di Unicoop Tirreno – la nostra Cooperativa ha sempre dato spazio alla tematica del consumo e abuso di alcol da parte dei minori. Facciamo parte del Comitato Non la bevo e al suo presidente, Emanuele Palagi, e ai medici della Asl 12 abbiamo chiesto una collaborazione per svolgere un'attività di formazione, in modo particolare

a chi lavora alle casse, per rimarcare come questo sia un argomento da non sottovalutare

soprattutto durante il periodo estivo. L'occasione ha dato modo di parlare anche delle situazioni più a rischio e di difficile gestione che sono state esposte dal nostro personale».

**NON VENDIAMO  
BEVANDE ALCOLICHE  
AI MINORI DI 18 ANNI.**

## Coop story

Le ragioni per le quali la Cooperativa trae linfa dal suo radicamento nel territorio sono avvalorate anche dalle molteplici iniziative che in occasione del 70° anniversario dalla sua nascita vedono la collaborazione tra le diverse

Sezioni soci e la *Fondazione Memorie Cooperative*. Iniziative che dimostrano come sia una storia fatta di persone che hanno creduto in un'idea, lavorato insieme per affermarla, affrontato scelte spesso difficili in contesti anche di forte crisi. Una storia da documentare e raccontare al grande pubblico anche attraverso delle mostre. Questa l'idea della Sezione soci di Venturina-San Vincenzo che, in collaborazione con la *Fondazione Memorie Cooperative*, si

**La Proletaria a San Vincenzo Ieri, oggi e... una mostra di foto e documenti pensata dalla Sezione soci di Venturina-San Vincenzo sui primi anni della Cooperativa in questo territorio.**

propone di allestire una mostra fotografica e documentaria sui primi anni della Cooperativa in questo territorio dal titolo, *La Proletaria a San Vincenzo Ieri, oggi e...*



Anche a San Vincenzo, sulla spinta del Comitato di Liberazione, si era costituita la *Cooperativa dei partigiani* che dal 1945 aveva avviato rapporti con *La Proletaria*. Inoltre c'era la *Cooperativa Gide* di San

Carlo, nata nel novembre 1947 e che aveva assunto il nome di un significativo cooperatore francese della seconda metà dell'Ottocento, che sarà assorbita nel 1961 dalla *Coop M. Fabbri* di Venturina. Gli anni Cinquanta sono anni duri e difficili per le cooperative della provincia di Livorno, anche per ragioni politiche, e la *Cooperativa dei partigiani* subisce una forte crisi a cui cerca di rispondere in forme diverse *La Proletaria*. Seguono una serie di vicende anche travagliate, ma il tentativo di riavviare un'attività economica della Cooperativa vede ne *La Proletaria* lo sbocco possibile. Così in poco tempo riesce a mettere insieme 300 soci, ma la licenza commerciale, due volte concessa, viene successivamente ritirata dalla prefettura, così che in un primo momento si pensa di ripiegare sull'apertura di uno spaccio per la vendita ai soli soci. Intanto *La Proletaria* modifica per la prima volta il suo statuto per poter estendere la sua attività anche ai comuni vicini. In questo mutato contesto nella primavera del 1955, superati altri ostacoli, s'inaugura definitivamente il nuovo spaccio de *La Proletaria*. La mostra, frutto anche della raccolta di materiale documentario e di testimonianze avvenuta presso la Sezione soci, è prevista per fine dicembre e mira a ricostruire quei primi anni tumultuosi, fino a tempi più vicini. Un ulteriore tassello di una storia tutta da raccontare. ■

\* direttore scientifico della *Fondazione Memorie Cooperative*

# Bagno di folla

34

**Ettari di parchi, Central Park di Helsinki in primis, laghi sparsi ovunque, città modernissime e così organizzate da non sembrare vere. Ma su tutto la sauna, in Finlandia, un vero e proprio stile di vita. Vietato non concedersi un bagno di vapore.**

■ **Alessandra Bartali**

**U**n italiano in vacanza in Finlandia rischia di non orientarsi: una lingua tra le più incomprensibili d'Europa, un grado di civiltà al di là di ogni italica immaginazione e l'impossibilità di distinguere notte e giorno dalla posizione del sole ci rendono confusi. Ma c'è una chiave che apre la porta d'ingresso metaforico al paese, ed è la sauna. Ne esiste una all'aeroporto di Helsinki e una nel Parlamento, ce ne sono di pubbliche sparse in ogni città; a Teuva, sulla costa occidentale, si organizza un *festival* dedicato e naturalmente quasi ogni finlandese ne ha una versione privata a casa propria. L'invito a fare una sauna a casa di un autoctono equivale all'offerta di un piatto di caponata a casa di un siciliano, con la differenza che il finlandese non si offenderà per un eventuale rifiuto. In quel caso, però, sarete voi a rimetterci, privandovi dell'opportunità di entrare in contatto con un popolo socievole e malinconico, che trova nello stare nudi a sudare in compagnia il contesto più consono a far fluire la comunicazione. Tant'è che a quanto pare l'amministratore delegato della finlandese *Nokia* incontra i suoi più stretti collaboratori nella sauna aziendale, non in una banale sala riunioni.

## Segni particolari

Accettando l'invito, invece, quel popolo biondo e pallido inizia ad uscire dall'uniformante nebulosa scandinava in cui generalmente lo incaselliamo, assumendo caratteristiche proprie. Emerge così il malcelato astio per russi e svedesi, entrambi invasori in epoche diverse, i primi vicini ingombranti fino alla fine della guerra fredda, i secondi *alter ego* più brillante e un po' saccente delle genti finniche. Si scopre che il forte senso di equità sociale inizia già nella culla, letteralmente una scatola di cartone piena di tutto l'indispensabile per un neonato che il Governo dona a ogni donna incinta indipendentemente dal reddito, proprio per garantire un inizio di vita sobrio e dignitoso a tutti, ricchi e poveri. E chiacchierando si intuisce la creatività un po' folle (di fronte a cui svedesi e norvegesi scuotono la testa) di questa categoria di scandinavi, che organizzano eventi bizzarri come il campionato mondiale di chitarra ad aria (dove si simula il suono dello strumento con suoni vocali e atteggiamenti da *rocker*, ad Oulu, ad agosto) e le gare di lancio del cellulare, un vero e proprio sport inventato a Savonlinna nel 2000, dove atleti e arbitri non si prendono me-



no sul serio dei colleghi di disco e giavelotto. Quest'ultimo, anzi, è un perfetto argomento da sauna e da solo racconta molto della personalità finlandese: al di là della sua valenza sportiva, lo scopo originale dell'invenzione è incanalare la frustrazione simboleggiata da una vita iperconnessa e riciclare le tonnellate di telefoni abbandonati in fondo ai cassette di molte case finlandesi.

## Parco di trionfo

Il rispetto per l'ambiente, in un paese così, non è questione di secondo piano. Lo dimostrano le migliaia di ettari di parchi che spuntano in ogni angolo di Helsinki, dove il verde ha dignità pari al cemento e dove esiste un *Central Park* molto meno noto dell'omonimo newyorkese, ma più grande. C'è chi vede nella tutela dell'ambiente una conseguenza del forte senso dell'etica luterana, che tuttavia non corrisponde a una vera e propria osservanza religiosa da parte dei finlandesi. La chiesa più famosa della capitale è la *Temppeleaukion kirkko*, un edificio scavato nella roccia con panche blu cobalto che dall'alto ricorda più un ufo spiaggiato che un luogo di culto e ospita indistintamente concerti e messe. L'eredità luterana si manifesta nella serietà dedicata al lavoro, ma non esclude l'aspetto goliardico della vita, come si vede dall'affollamento delle spiagge della capitale nel periodo estivo (con corpi con e senza costumi). Golfo di Finlandia a parte, la vera esperienza con l'elemento acqua si fa nei quasi 200mila laghi sparsi per il paese, molti dei quali sono concentrati vicino al confine russo, con *cottage* rossi in lastre di legno orizzontali al posto delle dacie.

## Fattori di attrazione

Sul versante opposto, quello occidentale, la vita torna a farsi più movimentata di una pesca alla trota e un libro in veranda. Sono Turku e Tampere, infatti, le uniche reali alternative ad Helsinki per una vita cittadina. Turku promuove il suo castello medievale, la sua cattedrale e l'unico quartiere scampato all'incendio del 1827, un museo a cielo aperto dove ad essere esposto è lo stile di vita di due secoli fa. Ma più interessante è passeggiare sul lungofiume tra ristoranti all'aperto e negozi di *design*, per poi finire al centro culturale *Logomo*, vera manna dal cielo in caso di pioggia. Spesso i nor-



dici non si vogliono rassegnare al fatto che è proprio la modernità la loro attrazione principale, e di progressi in questo senso Turku ne ha fatti, da quando nel 2011 è stata capitale della cultura. Come rendere gli eventi culturali oggetto di prescrizione medica al pari dei medicinali tradizionali per i pazienti con problemi legati alla sfera emotiva. Anche Tampere si è evoluta negli ultimi anni, tanto da essere considerata la città dove la maggior parte dei finlandesi vorrebbe vivere. Una rivincita per i suoi vecchi abitanti, molti dei quali operai che ai tempi della rivoluzione bolscevica videro morire i loro ideali socialisti e formarsi uno stato equilibrista tra est e ovest. Di questo passato rimane il *Museo di Lenin*. La Russia, anche sulla costa ovest, è meno lontana di quanto sembri. ■

*Dall'alto, l'interno della chiesa Temppeleaukion kirkko, le vie del centro di Helsinki, un parco a Turku. Nella pagina accanto, una sauna pubblica e un'installazione artistica.*

**Soggiorni 7 notti - domenica/domenica - camere standard  
min 25 persone - pensione completa con bevande - Tessera club inclusa  
Assicurazione: adulto € 30 - bambino 2-12 anni € 15**

## Torreserena Village\*\*\*\* - Marina di Ginosa (TA) - Puglia

data di partenza	prezzo soci
30/8	€ 539
6/9	€ 413

3°/4°/5° letto bambino 0-3 anni: **gratis** - riduzione 3°/4°/5° letto adulto: **20%**  
partenza agosto: riduzione bambino 3-8 anni: 3° letto **70%**; 4°/5° letto **60%**  
riduzione bambino 8-12 anni: 3° letto **50%**; 4°/5° letto **40%**  
partenza settembre: riduzione bambino 3-12 anni: 3° letto **gratis**; 4°/5° letto **50%**

## Calaserena Village\*\*\*\* - Geremeas Maracalagonis (CA) - Sardegna

data di partenza	prezzo soci
30/8	€ 595
13/9	€ 371
20/9	€ 343

3°/4°/5° letto bambino 0-3 anni: **gratis** - riduzione 3°/4°/5° letto adulto: **20%**  
partenza agosto: riduzione bambino 3-8 anni: 3° letto **70%**; 4°/5° letto **60%**  
riduzione bambino 8-12 anni: 3° letto **50%**; 4°/5° letto **40%**  
partenza settembre: riduzione bambino 3-12 anni: 3° letto **gratis**; 4°/5° letto **50%**

## Sibari Green Village\*\*\*\* - Marina di Sibari (CS) - Calabria

data di partenza	prezzo soci
30/8	€ 483
6/9	€ 392

3°/4°/5° letto bambino 0-3 anni: **gratis** - riduzione 3°/4°/5° letto adulto: **20%**  
riduzione bambino 3-12 anni: 3° letto **gratis**; 4° letto **gratis**; 5° letto **forfait € 100**  
partenza agosto: 4°/5° letto **50%**

## Serenè Village\*\*\*\* - Marinella di Cutro (KR) - Calabria

data di partenza	prezzo soci
30/8	€ 497

3°/4°/5° letto bambino 0-3 anni: **gratis** - riduzione 3°/4°/5° letto adulto: **20%**  
riduzione bambino 3-12 anni: 3° letto **gratis**; 4°/5° letto **50%**

## Villaggio Club Le Castella\*\*\*\* - Capo Rizzuto (KR) - Calabria

**Soft inclusive - camera Beverly**

data di partenza	prezzo soci
2/8	€ 693
9/8	€ 903
30/8	€ 483

quota a persona

6/9	€ 650
-----	-------

**offerta speciale: quota a camera**

3°/4° letto bambino 0-14 anni in camera con 2 adulti: **gratis** - riduzione 3°/4° letto adulto: **30%**  
tessera club (da pagare in agenzia): Flinky Card bambino 0-4 anni € 119  
Birba e Junior Card bambino 4-14 anni € 147, adulto € 49 (anziché € 77)



## Rosette Resort\*\*\*\* - Parghelia, Tropea (VV) - Calabria

**Soggiorni 7 notti domenica/domenica - camere standard  
pensione completa con bevande  
Assicurazione: adulto € 30 - bambino 2-12 anni € 15**

data di partenza	prezzo soci
18,25/7	€ 450

infant 0-3 anni: **gratis** - riduzione adulto: **20%**  
riduzione bambino 3-16 anni: 3° letto **gratis**; 4° letto **50%**



## Club Nature\*\*\*\* - Marina di Sibari (CS) - Calabria

**Soggiorni 7 notti - domenica/domenica - camere standard  
pensione completa con bevande - quadrupla standard con letto a castello  
Quota di iscrizione: adulto € 30 - bambino 2-12 anni € 15**

data di partenza	prezzo soci
9, 16/8	€ 700
23/8	€ 525

riduzione bambino 4/16 anni: 3° letto gratis; 4° letto 70% (gratis partenza 23/8)  
tesserina club da pagare in loco: € 35 a partire dai 4 anni

## CROCIERA MSC DIVINA NEL MEDITERRANEO

**Crociera 5 notti - Civitavecchia, La Spezia, Cannes, Barcellona, Civitavecchia  
Partenza dal 16 al 20 ottobre 2015 - quote a persona**

cabina interna esperienza Bella	cabina interna esperienza Fantastica	cabina esterna esperienza Bella	cabina esterna esperienza Fantastica	cabina Balcony esperienza Bella	cabina Balcony esperienza Fantastica
€ 145	€ 160	€ 205	€ 220	€ 265	€ 280

La quota comprende: trattamento pensione completa: prima colazione, pranzo, merenda, cena, buffet di mezzanotte;  
Fitness & Relax: piscine, lettini, palestra, pallavolo, vasche idromassaggio, jogging; attività di animazione.

La quota non comprende: trasporto dalla città di origine al porto di Civitavecchia;  
tasse portuali obbligatorie € 80 a persona (adulti e bambini);  
assicurazione medico bagaglio e annullamento da € 27 pp;  
bevande e caffè; escursioni; servizi con pagamento extra e tutto quanto non indicato nella voce "La quota comprende".  
Per i ragazzi fino a 18 anni in 3° e 4° letto quota nave gratuita, quota assicurazione e tasse portuali a pagamento.



## COSTA CROCIERE

### COSTA FASCINOSA

**Crociera 7 notti - partenza da Civitavecchia - quote a persona**

data di partenza	interna	esterna	balcone (cabine cove)
17/8	€ 699	€ 929	€ 1149

3°/4° letto ragazzi fino a 18 anni: gratis - quota 3°/4° letto adulto: € 415  
la quota non comprende: tasse portuali € 130, assicurazione medico-bagaglio e annullamento da € 29



### COSTA DIADEMA

**Crociera 7 notti - partenza da Napoli - quote a persona**

data di partenza	interna	esterna	balcone (cabine cove)
6/8	€ 759	€ 959	€ 1180
20/8	€ 699	€ 929	€ 1149

3°/4° letto ragazzi fino a 18 anni: gratis - quota 3°/4° letto adulto: € 445 (6/8), € 415 (20/8)  
la quota non comprende: tasse portuali € 130, assicurazione medico-bagaglio e annullamento da € 29



sconti riservati  
ai soci  
unicoop tirreno



Le prenotazioni  
dei viaggi vanno  
effettuate  
esclusivamente  
presso le nostre  
agenzie di viaggio  
convenzionate,  
consultando il sito  
[www.mondovivo.it](http://www.mondovivo.it)  
oppure telefonando  
al numero verde  
**800 778 114**

## 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

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

SP 39 Vecchia Aurelia, km 269,4  
Castagneto Carducci (LI)

Fino ad agosto appuntamenti serali del sabato (orario 18-23, con prenotazione obbligatoria e cena al sacco a carico dei partecipanti), per scoprire l'Oasi di Bolgheri sotto una luce diversa.

Info 3384141698, 3899578763 - bolgheri@wwf.it

### Riserva Naturale Provinciale Padule Orti-Bottagone

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

**Animali al tramonto:** fino al 30 agosto visite guidate, orario 18-20, martedì, giovedì e domenica (prenotazione obbligatoria). **Mese delle farfalle:** fino al 19 luglio (stessi giorni e orari di *Animali al tramonto*) osservazione delle specie di farfalle presenti nel *Sentiero Natura* del Bottagone. **Natural... mente:** campi estivi per bambini (7-12 anni), mercoledì e venerdì di luglio e agosto, orario 9-12, giochi e laboratori ambientali.

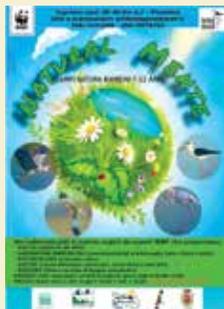
Info 3384141698, 3899578763  
ortibottagone@wwf.it

### Maregiglio

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

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

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



## 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

## 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**, 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 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

**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 una *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



### 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

### CoopOdontoiatrica

**Prossima apertura ambulatorio convenzionato.**

La CoopOdontoiatrica, in convenzione con Unicoop Tirreno, ha definito un progetto finalizzato alla cura e prevenzione delle malattie del cavo orale e delle malocclusioni. In collaborazione con professionisti specializzati, prestazioni di qualità a prezzi vantaggiosi, soprattutto per le categorie convenzionate.

**Info** Torre 2 - via A. Lampredi, 45 (piano 4)  
Livorno - 0586425277

### 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

### 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.

#### 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



### 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



### Fondazione Festival Pucciniano

Sconto speciale riservato ai soci Coop del 10% sul prezzo del biglietto su tutti gli spettacoli in tutte le serate dell'edizione 2015-2016 del Festival Pucciniano dietro presentazione della carta SocioCoop che dà diritto a un solo biglietto scontato.



**Tosca** 24 e 31 luglio, 15, 21 e 30 agosto; **Turandot** 25 luglio, 7, 16, 23 e 28 agosto; **Madama Butterfly** 1, 8, 14, 22 e 29 agosto; **Trittico** 20 agosto.

Info via delle Torbiere - Torre del Lago Puccini (LU) 0584359322 - fax 0584350277 - e-mail ticket.office@puccinifestival.it. Tutto Eventi Viareggio: 0584427201



### 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.



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.

### Vox Mundi Festival Canzoniere Greco Salentino

11 luglio

Teatro all'aperto Le Ferriere Follonica (GR)



### Brunori srl

### Una società a responsabilità limitata

25 luglio

Teatro delle Rocce Gavorrano (GR)



### Summer Festival Lucca



## 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



PORTA SEMPRE CON TE LA CARTA **SOCIOCOOP**



## La sostenibilità economica, sociale e ambientale: il Bilancio 2014 della nostra Cooperativa

41

lettera ai soci

### Cari Soci,

*Nuovo Consumo* ospita una sintesi del **Bilancio di Sostenibilità** della nostra Cooperativa, disponibile nella sua versione integrale sul sito internet [www.unicooptirreno.e-coop.it](http://www.unicooptirreno.e-coop.it). Il documento, che nel 2015 festeggia il suo decimo anno di pubblicazione, si affianca al bilancio civilistico tradizionale e serve a rendere una panoramica più ampia e dettagliata di tutti gli aspetti che caratterizzano la nostra attività, non limitandosi ai soli risultati economico-finanziari ottenuti.

In una Cooperativa di consumatori, quale Unicoop Tirreno, l'azione imprenditoriale è guidata dalla volontà di soddisfare esigenze economiche, sociali e culturali, nonché dalla condivisione di valori quali l'aiuto reciproco, la responsabilità di ognuno, il lavoro, la democrazia, l'eguaglianza, l'equità e la solidarietà. Lo sforzo di conciliazione tra obiettivi di mercato – necessari alla sopravvivenza stessa della Cooperativa – e la promozione delle migliori pratiche di tutela e valorizzazione sociale ci hanno spinti ad avvalerci di un sistema di rendicontazione di sostenibilità.

L'adozione di un **Bilancio di Sostenibilità** è una scelta di trasparenza e condivisione, *in primis* con i soci e in generale con tutti gli interlocutori della Cooperativa, circa gli effetti generati con la nostra attività imprenditoriale nella società.



Il Presidente  
Marco Lami

## Il Bilancio di Sostenibilità di Unicoop Tirreno

**Dove trovarlo** La versione integrale del documento è disponibile sul sito internet [www.unicooptirreno.e-coop.it](http://www.unicooptirreno.e-coop.it).

**Che cos'è** Il **Bilancio di Sostenibilità** è un documento di rendicontazione, il cui scopo è appunto quello di "rendere conto" della gestione di un'impresa, in questo caso di un'impresa particolare quale una società cooperativa, comunicando e condividendo con i propri soci e *stakeholder* le *performance* e gli impatti rilevanti in termini di sostenibilità economica, sociale e ambientale.

**A quale edizione siamo arrivati** Quest'anno è stata redatta la **decima edizione del Bilancio**, che si riferisce al periodo di rendicontazione 1 gennaio - 31 dicembre 2014.

**Chi se ne occupa** La responsabilità del progetto è della **Direzione Soci e Comunicazione**, affiancata nella redazione del documento dalla **Scuola Superiore di Studi Universitari e di Perfezionamento Sant'Anna** di Pisa.

coop

Unicoop Tirreno





# bilancio di sostenibilità 2014

## la sostenibilità sociale

42

**La Cooperativa persegue, senza fini di speculazione privata, la funzione sociale, lo scopo e i principi mutualistici previsti dall'articolo 45 della Costituzione.**

In particolare, la Cooperativa persegue lo scopo mutualistico nei confronti dei propri soci, che consiste nel procurare ad essi beni e merci di qualità, a prezzi e condizioni vantaggiose.

La sostenibilità sociale della Cooperativa viene assicurata attraverso:

- la tutela e rappresentatività dei soci nel modello organizzativo della Cooperativa;
- le iniziative attivate, sia specificatamente in favore dei soci che verso le comunità locali di riferimento;
- la gestione del personale impiegato in Unicoop Tirreno.

### Proprietà

Unicoop Tirreno è un'impresa **cooperativa** a proprietà diffusa dei soci.

Soci  
**965.623**

**550.041**  
donne (57%)  
**415.582**  
uomini (43%),  
suddivisi in **29**  
Sezioni soci  
e **82** Comitati  
direttivi.

Consiglio  
d'Ammini-  
strazione

Rappresenta i soci,  
è composto  
da **45** membri  
di cui **20** donne.

Struttura  
gestionale

È basata su tre  
unità principali:  
> Presidenza;  
> Direzione  
Centrale Attività  
Caratteristica;  
> Direzione  
Centrale Finanza,  
Patrimonio  
e Bilancio.

## Le principali iniziative di solidarietà

### Buon Fine

**Donazione di merci invendibili per motivi commerciali (ma perfettamente commestibili) ad associazioni del territorio.** Donate merci da 89 negozi, per un valore di 2.759.861 euro, su circa 700mila pezzi donati. Stimato un costo risparmiato di produzione rifiuti di 281.059 euro.

### Pane Quotidiano

**Raccolta alimentare organizzata dalle Sezioni soci in collaborazione con le associazioni del territorio.** Interessati 75 negozi per oltre 55 tonnellate di prodotti raccolti.

### Ausilio

**Consegna gratuita della spesa a domicilio alle persone in difficoltà.** 11 negozi per 218 volontari, 257 utenti, 7.201 spese consegnate.

### Basta un gesto

**Sotto tale marchio sono ricompresi i tre progetti internazionali da sostenere coi punti donati della spesa:** • **coopxtogoxvanda**, in collaborazione col **Movimento Shalom**; • **Cuore di Coop**, in collaborazione con **Avsi**; • **Progetto Migranti**, in collaborazione con **Emergency**. In occasione della settimana **Consulta delle Presidenze** donati i soldi raccolti ai rappresentanti delle associazioni, e in particolare: **Movimento Shalom** 40mila euro; **Avsi** 65.520 euro; **Emergency** 20mila euro.

# bilancio di sostenibilità 2014

## la sostenibilità ambientale



Unicoop Tirreno considera la salvaguardia dell'ambiente e la gestione sostenibile delle risorse naturali principi caratterizzanti e qualificanti del proprio sistema valoriale e della propria identità, sia per il riconoscimento dell'ambiente come bene in sé meritevole di tutela e rispetto, sia per la valenza strategica che l'ambiente assume nell'ambito delle strategie d'impresa.

### I principali interventi in favore dell'ambiente del 2014

- proseguimento del percorso di **chiusura dei banchi frigo a negozio** per prodotti surgelati, al fine di limitare le dispersioni di calore (dannose alla sicurezza degli alimenti) e ridurre i consumi energetici;
- installazione di **corpi illuminanti con tecnologia led** presso i punti vendita (risparmio dei consumi da illuminazione di oltre il 50% rispetto ai sistemi tradizionali);
- rinnovo e adeguamento dei **controllori energetici a negozio** per il monitoraggio a distanza dei consumi e di eventuali disfunzioni impiantistiche;
- esecuzione di **più di 150 controlli energetici** nei punti vendita per diminuire gli sprechi e razionalizzare i consumi;
- finalizzazione del **sistema di gestione dei rifiuti**, con 30 procedure orientate a dettare le più corrette modalità operative e di controllo al punto vendita; completamento della formazione in materia a tutti i capi negozio di Cooperativa;
- esecuzione di **21 controlli interni** presso i punti vendita in materia di gestione rifiuti;
- consolidamento del **progetto della logistica di riorganizzazione** dei servizi di trasporto mezzi per razionalizzare il numero delle consegne, ottimizzare le distanze da percorrere e ridurre il numero di colli.

### L'impatto sull'ambiente di Unicoop Tirreno: i costi e risparmi per il 2014



#### Acqua

260.864 mc  
957.747 euro



#### Metano

359.299 mc  
(1° semestre)  
200.544 euro



#### Energia elettrica

102.552.042 kWh  
17.272.407 euro



#### Emissioni in aria di natura civile

- 75 impianti termici
- impianti frigo e condizionamento di cui 347 con gas maggiore di 3 kg



#### Rifiuti

13.799.811 kg  
3.794.349 euro

Il risparmio economico nella gestione delle risorse naturali dal 2013 al 2014:

**666.240** euro risparmiati sui consumi di **energia elettrica**

**16.313** euro risparmiati di consumo di **metano** (stima sulla base del dato 1° semestre)

**267.432** euro risparmiati nella gestione dei **rifiuti**



# bilancio di sostenibilità 2014

## la sostenibilità economica

44

*La Coop opera per rappresentare gli interessi dei consumatori nel mercato e nella società. Alla Coop i consumatori cercano la convenienza su prodotti di qualità, che diano sicurezza e il cui uso sia in armonia con la natura. E chiedono anche di avere le giuste informazioni, in un ambiente amico, così che ogni persona possa compiere scelte libere e responsabili.*

*Carta dei Valori delle Cooperative di Consumatori*

Essendo Unicoop Tirreno un'azienda a forma cooperativa, anche gli aspetti legati alla sua sostenibilità economica sono comunque inevitabilmente e profondamente interconnessi con la sostenibilità sociale e la proprietà diffusa della Cooperativa stessa.

Nondimeno, con il prolungarsi di una crisi economica che sta trasformando il modo di fare la spesa e gli stili di vita delle famiglie italiane, la stabilità nel tempo della Cooperativa diventa prioritaria. Per continuare a garantire nel futuro la fornitura di beni alimentari sicuri e di qualità a prezzi convenienti, buone condizioni di lavoro ai dipendenti e il necessario sostegno a quei fornitori che compongono il sistema economico locale di riferimento è indifferibile, proprio nell'interesse dei soci, l'esigenza di ritrovare uno stabile equilibrio economico.

Nello scenario generale di crisi Unicoop Tirreno ha confermato anche quest'anno la scelta di andare incontro alle crescenti difficoltà delle famiglie, difendendo **il potere d'acquisto di soci e consumatori** e assicurando comunque qualità e sicurezza dei prodotti offerti. La ricerca della convenienza per il consumatore è dimostrata in particolare dalle iniziative promozionali e dalle numerose offerte riservate ai soci, ma soprattutto dalle riduzioni dei prezzi di vendita a scaffale.

Per assicurare **la qualità e la sicurezza alimentare** dei propri prodotti, Unicoop Tirreno effettua costantemente controlli nelle diverse fasi del processo di commercializzazione dei prodotti (nel 2014: 165 ispezioni generali sui punti vendita, 1.460 controlli su alimenti da produzioni interne, 7.955 tamponi ambientali sulle superfici "di contatto" dei reparti dove si manipolano, si conservano e si vendono prodotti deperibili).

Altro aspetto legato alla sostenibilità economica è quello della gestione dei **fornitori locali**, coi quali Unicoop Tirreno è impegnata a costruire un dialogo stabile che permetta di offrire ai consumatori maggiori certezze sulla qualità, la sicurezza e l'eticità dei prodotti proposti nei negozi, contribuendo a rendere più efficienti processi di produzione e garantendo nuove opportunità e una remunerazione più equa per le imprese del territorio.

numero fornitori



fatturato in euro fornitori



# Drone di casa

*Droni, così in gergo si definiscono gli Aeromobili a pilotaggio remoto o Apr. Sono velivoli privi di un equipaggio, in genere radiocomandati da terra anche con lo smarthphone, per lo più simili a piccoli elicotteri, oggi simbolo dell'evoluzione tecnologica e mania di pochi patiti, destinati però a entrare presto nella nostra quotidianità.*

■ Aldo Bassoni  
Miriam Spalatro

**C'**è il *Parrot*, il *Predator*, il *Reaper*, il *Global Hawk*. Nomi da film di James Bond per indicare alcuni dei modelli che da un po' di tempo volano sulle nostre teste. In gergo si chiamano *Apr*, ossia *Aeromobili a pilotaggio remoto*. Ma sono più comunemente noti con il nome di droni. Le origini del loro utilizzo, come spesso capita per le tecnologie più rivoluzionarie, sono militari. Le prime sperimentazioni partono,

infatti, dalla prima guerra mondiale e solo dalla metà degli anni Duemila cominciano a entrare in ambito civile. Peso, da pochi grammi a svariati chili con aperture alari che superano i 35 metri. Il mercato è in continua crescita. Da un anno a questa parte i numeri si sono decuplicati. La sfera d'applicazione più diffusa di questi marchingegni volanti è sicuramente quella delle riprese aeree, sia per bisogni specifici come il controllo del territorio, l'analisi di terreni - ►



# Rischio assicurato

46

**Obbligo di assicurazione, ma solo per chi usa i droni a scopo professionale, aziende o privati che siano. Per uso ludico niente obbligo di assicurare il mezzo, almeno fino a quando non ci sarà il primo bernoccolo causato da drone. Nel parliamo con Marco De Francesco, specialista nella gestione dei rischi, che da anni segue l'evoluzione del mondo degli aeromobili a pilotaggio remoto.**



Marco De Francesco.

**Cosa dicono le normative rispetto all'obbligo di assicurazione degli Apr?**

«Esiste un regolamento dell'E-nac, ora in fase di revisione, che all'articolo 20 prevede l'obbligo d'adeguata polizza assicurativa di responsabilità civile per tutti gli Apr ad uso professionale facendo

riferimento alle normative europee sugli aeromobili. La norma di riferimento stabilisce in 800mila euro circa il massimale minimo per sinistro».

**A una delle tante fiere che ormai popolano il mondo degli appassionati, professionisti o semplici amatori del genere, è stato presentato un drone ambulanza in grado di recapitare un defibrillatore.**

è possibile realizzare il monitoraggio dei criminali, il controllo del flusso dei clandestini, la ricerca di piantagioni di stupefacenti e di persone disperse durante le calamità naturali, sino al più ordinario controllo del traffico stradale. I droni permettono, infatti, di rimandare immagini di situazioni e luoghi in cui l'uomo, o per costi eccessivi, o per inaccessibilità dei luoghi (incendi,

**E per i droni ad uso ludico?**

«Non c'è nessun obbligo».

**Come sarebbe?**

«La discriminante che fa scattare l'obbligo di assicurare l'apparecchio è l'uso professionale. Se compro un drone e ci gioco con mio figlio, non c'è nessun obbligo assicurativo. Valgono naturalmente tutte le altre norme sulla distanza da certi luoghi, il divieto di sorvolare persone eccetera, ma niente assicurazione, a meno che uno non decida di farla autonomamente».

**Però possono essere pericolosi anche quelli.**

«È proprio questo il nodo. Dal punto di vista dell'uso non professionale non ci si è preoccupati di creare l'obbligo a contrarre l'assicurazione... È lasciato alla discrezionalità del singolo».

**Ma non sarebbe meglio per tutti se l'obbligo venisse esteso a qualunque modello e tipo d'uso?**

«Sarebbe opportuno perché si tratta comunque di oggetti volanti potenzialmente pericolosi. Però questo potrebbe contrarre il mercato in forte espansione».

**Quindi?**

«Quindi ne riparleremo quando il settore si sarà assestato, si conosceranno

eventi climatici, terremoti, alta radioattività) non può o non vuole arrivare fisicamente. Insomma i droni sono adatti per missioni "noiose, sporche e pericolose". Anche se il loro uso per la sicurezza resta comunque un ambito molto delicato, a volte improprio e con molte implicazioni in fatto di tutela della *privacy* (vedi intervista sopra).

## Futuro remoto

«In futuro ci sarà un crescente impiego di sistemi a pilotaggio remoto, che già oggi oltre che nel mondo militare possono fare la differenza in operazioni quali l'aerofotogrammetria, la ricerca di dispersi e molte altre attività – scrive nel suo sito **Paolo Omodeo-Zorini**, titolare della *Alpha Lima Aviation*, una società che tiene corsi di pilotaggio di Apr -. Alla nuova figura del "pilota remoto" occorreranno quindi conoscenze, oltre che tecniche e regolamentari nel campo dell'aviazione, anche di elettronica e di radiotecnica. Non quindi personale improvvisato, ma veri esperti che garantiranno la sicurezza delle operazio-



no meglio i limiti e la reale pericolosità di questi mezzi, e avremo i dettagli sui primi incidenti provocati da droni giocattolo».

**Mi auguro almeno che la normativa definisca una discriminante tra i modelli di Apr. Insomma, un conto è manovrare un dronino di 10 grammi, altra cosa mandare in aria una bestia di qualche chilo.**

«Niente affatto. La discriminante non è nemmeno la tipologia di mezzo. Io posso comprare un piccolo drone di pochi grammi e faccio delle riprese anche per uso professionale dopo aver passato il vaglio dell'Enac perché l'aeromobile e il "pilota" devono essere riconosciuti. Ripeto: la discriminante è solo l'uso che se ne fa. Lei può anche acquistare un drone di 5 chili e utilizzarlo per fini amatoriali, senza obbligo d'assicurazione. Se, però, è una persona di buon senso la farà, ma non è costretto».

**E se mi cade in testa uno di questi aggeggi? Chi paga?**

«Se lo utilizzava a fini ludici e il proprietario non aveva una polizza ne risponde ai sensi del codice civile dopo che lei avrà fatto una richiesta danni. Mentre se lo utilizzava a fini profes-

sionali sarà l'assicurazione a rispondere. Ma se succede un incidente di questo tipo vuol dire che il pilota del drone potrebbe non aver rispettato le disposizioni in vigore. Una delle caratteristiche del regolamento in vigore e anche di quello che verrà è che è sempre vietato il sorvolo di persone. Se lo fa, svolge la sua attività in difformità delle prescrizioni normative, anche se ci sta giocando in quanto l'uso amatoriale non è esente da regole di comportamento, oltre a quelle che possono essere stabilite dalle amministrazioni locali».

**Insomma, assicurazione o meno, se uno di questi così mi gira intorno io posso chiamare i vigili?**

«Se lo ritiene opportuno lo può fare. Il sorvolo da parte di aeromodelli di qualunque tipo potrebbe essere considerato illegittimo a seconda dello scenario coinvolto e della norma applicabile».

**Cosa consiglia ai possessori di droni?**

«Acquistateli e divertitevi nel rispetto delle regole e della diligenza del buon padre di famiglia, e visto che i costi sono molto modesti, acquistate una copertura assicurativa che vi tuteli... non si sa mai!». ■ **A.B.**



ni aeree del futuro».

Eh, già. Perché questi oggetti sono potenti ma vanno saputi manovrare e soprattutto bisogna conoscere le regole per farlo nel modo giusto. Dalle videoriprese nell'ambito dello spettacolo e dello sport, ai rilievi topografici, dallo spargimento di concimi alla consegna di vaccini nei più remoti villaggi africani, per non parlare del monito-

raggio ambientale e architettonico, come quello per il controllo dell'integrità della struttura degli edifici (specie grattacieli, dighe, piloni di ponti) a seguito di terremoti. Ma anche il ruolo svolto da questi piccoli apparecchi per le telerilevazioni e la ricerca scientifica non è da sottovalutare: con l'ausilio di particolari sensori è possibile realizzare misurazioni e individuare, ad ►

► esempio, inquinanti presenti nell'atmosfera, valutare la dispersione termica degli edifici oppure rilevare le fughe di gas sia in ambienti aperti che chiusi, ma comunque sempre poco accessibili all'uomo perché difficilmente raggiungibili o pericolosi. Insomma, l'unico limite all'utilizzo dei droni è la fantasia. Lo *SkySeer*, per esempio, è un drone poliziotto che, come il superefficiente e incorruttibile *Robocop* del celebre film, aiuta gli agenti a rintracciare persone disperse, ladri e delinquenti. Ma anche i criminali si sono organizzati e utilizzano questi oggetti volanti



## Presi a modello

### Tipi e caratteristiche dei droni.

La famiglia di droni più diffusa è quella con struttura a elica, che permette al drone di comportarsi come un piccolo elicottero; possono mantenere ferma la posizione a mezz'aria, effettuare virate repentine, volare in direzione obliqua. Ci sono modelli per ogni gusto e tasca che vanno da meno di 100 euro sino ad alcune migliaia di euro. Hanno 4, 6 o anche 8 eliche, pesi variabili e autonomie di volo inferiori a 10 minuti per i modelli più economici sino a circa mezz'ora per quelli più costosi.

La durata limitata del volo dipende dalla capacità delle batterie, ma per un utilizzo soddisfacente del velivolo, specie se per scopi lavorativi, si ricorre a ripetuti cambi di batterie visto che il tempo necessario per la ricarica è in media di un'ora. Ci sono poi droni a struttura planare più simili agli aeroplani, dotati di grandi ali. Servono soprattutto per coprire distanze medio lunghe e sfruttare una maggiore velocità. E infine ci sono i droni ibridi, che non sono pensati per volare, ma per muoversi sul terreno utilizzando 2 o 4 ruote motrici grazie alle quali possono compiere salti e superare ostacoli.

per spacciare droga. Uno di questi si è schiantato tempo fa sul tetto di un supermercato nei pressi del confine messicano spargendo nel parcheggio qualche chilo di metanfetamine.

## Piano di volo

Ma una delle innumerevoli possibili applicazioni per uso commerciale che ha suscitato molto clamore e ha acceso forse più di ogni altra i riflettori sulla rivoluzione che i droni porteranno nella nostra quotidianità sta interessando il settore della logistica, ad opera di *Amazon*, una delle più importanti piattaforme al mondo di *e-commerce*. Con il progetto *Amazon Prime Air* nel 2013 l'azienda di Seattle ha annunciato di aver cominciato la sperimentazione di consegne a domicilio in appena mezz'ora dall'ordine; consegne di pacchi di peso non superiore a 2,5 kg (l'80 per cento dei suoi ordini). Applicazione questa che lascia presagire una rosa enorme di possibilità di utilizzo dei droni nella movimentazione delle merci, che va oltre qualsiasi progetto di sviluppo immaginabile nei tradizionali trasporti via terra e che potrebbe spingersi sino alla più banale consegna delle pizze a domicilio belle calde e fumanti come appena sfornate, ovviamente previo pagamento *on line* con carta di credito. La grande "ridondanza" di rotori e batterie dipende anche dal fatto che l'apparecchio deve essere sempre controllabile dall'operatore sia con il *gps* che lo fa volare automaticamente, sia con i comandi manuali nel caso collassi il sistema autonomo di pilotaggio. «E se si guasta una batteria c'è subito pronta quella di scorta», dice **Matthew Sweeny**, un ragazotto australiano che è passato da una laurea in filosofia alla creazione della *Flirtey*, una società specializzata in droni-postino. Visitando la Cina, fu colpito dal tipo di consegna veloce ed economica di un *McDonald's*. Da lì ha cominciato a studiare come realizzare un sistema di consegne efficienti in aree ad alta densità di popolazione. E lo ha fatto. «Stiamo costruendo la rete di consegna tramite droni del futuro che consentirà un trasporto non solo più veloce delle merci, ma anche più economico», ha dichiarato Sweeny.

## Controllo aeromobile

Ma ciò che più crea problemi è come poter conciliare l'uso di questi innovativi strumenti tecnologici con la sicurezza dello spazio aereo che ci sovrasta. Agenzie di ricerca sono già al lavoro per realizzare un sistema di controllo del traffico, simile a quello convenzionale, che sia capace di individuare droni in volo lungo tutte le rotte, identificare *no-fly zone* e lanciare bollettini d'allarme per condizioni meteo sfavorevoli. Le forti e imprevedibili raffiche di vento rappresentano, di fatto, il pericolo maggiore durante il volo di questi piccoli e leggeri aeromobili, che potrebbero creare situazioni spiacevoli per edifici e passanti se non pilotati con prudenza e scrupolosità. Per questo e per tanti altri motivi è sempre consigliabile assicurare il drone contro eventuali danni causati a cose e persone. Accortezza che, però, non salva da denunce penali e civili, ma per lo meno mette in condizione di poter ripagare eventuali danni e spese legali. Assicurazione che, tra l'altro, è prevista anche dalle norme che disciplinano il possesso e l'uso dei droni. Esistono, infatti, normative dell'aviazione civile a cui gli *Apr* devono attenersi. *L'Enac*, l'Ente nazionale per l'Aviazione Civile, è stata a fine 2013 una delle prime autorità ad aver stilato un regolamento per permettere uno sviluppo ordinato e sicuro di questo nuovo modo di volare, venendo incontro a esigenze di operatori e costruttori di droni. *L'Enac* distingue tra aeromodelli – mezzi impiegati esclusivamente per scopi ricreazionali e sportivi – non soggetti al Codice della Navigazione e *Sapr*, ossia mezzi impiegati o de-

stinati a operazioni specializzate, destinati cioè al lavoro aereo. Questi ultimi poi sono distinti in due categorie di peso, superiori o inferiori a 25 chilogrammi. I primi sono obbligatoriamente sottoposti alle stesse regolamentazioni degli aeromobili tradizionali; quelli inferiori a 25 chilogrammi invece sono sotto la diretta responsabilità dell'operatore se non operano in aree critiche e cioè "in uno scenario operativo nel quale, in caso di malfunzionamenti, non si prevedono ragionevolmente danni a terzi". ■



## Phantom

### Identikit di un drone famoso.

Prendiamo in considerazione uno degli *Apr* più venduti al mondo, il *Phantom*. Ecco una breve scheda illustrativa di tutte le sue caratteristiche.

**Peso** 1 chilogrammo (senza batteria).

**Carico utile** 200 grammi.

**Tempo di volo** 25 minuti (variabile a seconda della batteria).

**Sistema di navigazione** *Gps* e barometro istruiscono il sistema di volo in base alla sua posizione, alla destinazione e al ritorno alla base.

**Controllo di volo** Il *software* stabilisce la potenza di ciascun motore fino a circa 400 volte al secondo.

**Radiocomando** Il raggio d'azione varia dai 2 ai 10 chilometri e il pilota è in grado di muovere l'apparecchio in tutte le direzioni.

**Telemetria** Un secondo radiocomando a disposizione di un copilota permette di impostare i parametri di rotta affinché il drone possa volare autonomamente.

**Fotocamera** In grado di registrare e trasmettere foto e video tramite una connessione internet superveloce.

### Per evitare guai

[www.dronemagazine.it/wp-content/uploads/2015/05/Aeromobili-a-Pilotaggio-Remoto-Vademecum-e-Prontuario-per-le-infrizioni-1.pdf](http://www.dronemagazine.it/wp-content/uploads/2015/05/Aeromobili-a-Pilotaggio-Remoto-Vademecum-e-Prontuario-per-le-infrizioni-1.pdf)

### Per saperne di più

[www.dronezine.it](http://www.dronezine.it)  
[www.scuoladroni.pro](http://www.scuoladroni.pro)

## Vizio di **forma**

*A piccole dosi, una o due volte a settimana, come secondo piatto. Istruzioni per l'uso e consumo dei formaggi perché magri non esistono.*

■ **Ersilia Troiano**

**D**erivati dal latte attraverso un processo che viene detto di coagulazione, i formaggi sono una famiglia molto grande e varia. Proprio per questo motivo, classificarli è tutt'altro che facile. Si può, ad esempio, distinguerli in base al tipo di latte usato (pecora, vacca, bufala o capra), alla consistenza (a pasta molle, semidura o dura) o alla tecnologia utilizzata per produrli (a pasta cruda, semicotta, cotta, a pasta filata, erborinati).

### **Le quattro stagionature**

La classificazione più nota anche ai non addetti ai lavori è, però, quella

basata sul periodo di stagionatura. Distinguiamo dunque i formaggi freschi (mozzarella, fiordilatte, crescenza, stracchino ecc.), quelli a breve maturazione (stagionatura non superiore ai 30 giorni),

come il taleggio, il bra, il quartirolo, quelli semi-stagionati (stagionatura non superiore ai 6 mesi) come fontina, caciocavallo silano, pecorino sardo, pecorino siciliano e, infine, quelli stagionati (stagionatura minima 6 mesi), come il grana padano, il parmigiano reggiano, il fiore sardo ecc. Da un punto di vista strettamente nutrizionale, la classificazione più utile è, però, quella basata sul contenuto in grassi, principi nutritivi caratteristici di questi alimenti, insieme a proteine, sali minerali – soprattutto fosforo e calcio – e vitamine. Prima di tutto è opportuno chiarire che non esistono formaggi magri. Anzi, in Italia non è neanche consentito l'utilizzo del termine "formaggio" per un prodotto alimentare derivato dal latte che abbia una percentuale minima di grassi inferiore al 35 per cento. Ad onor del vero, la legge prevede che la dicitura "formaggi magri" possa essere utilizzata per quelli con contenuto di grassi inferiore al 20 per cento della sostanza secca, ovvero i latticini freschi totalmente scremati e la ricotta scremata (poco diffusi in commercio, anche perché sono poco gradevoli al gusto e non trovano mercato).



## A piccole dosi

Diverso è il caso dei formaggi *light*, che hanno un contenuto di grassi pari al 30 per cento circa in meno rispetto ai loro equivalenti, ma rimangono pur sempre ricchi di grassi.

Per fare un po' di nomi, i formaggi tipo *quark* e *cottage* possono essere definiti "leggeri"; a medio contenuto di grassi sono la mozzarella, la caciotta e i caprini. Tra i "grassi" rientrano la quasi totalità dei formaggi, dalla fontina all'italico, dal taleggio alla crescenza (da molti considerati invece *magri*), ai classici grana padano e parmigiano reggiano. I più grassi in assoluto sono, invece, il mascarpone e i formaggi a doppia o tripla crema. Oltre al valore energetico non trascurabile, c'è da dire anche che i grassi dei formaggi sono quasi tutti saturi e bisogna quindi limitarne il consumo sia come frequenza settimanale (una o due volte al massimo) che come porzioni. Le linee guida raccomandano una porzione (come secondo piatto e non come aggiunta a un pasto già completo) di circa 100 g se fresco e 50 se stagionato o semi-stagionato. Non dimentichiamo, però, che il formaggio è uno degli alimenti più utilizzati in cucina come ingrediente e che, grattugiato o a scaglie, si usa come condimento per molti piatti, soprattutto per i primi. Aggiungere formaggio in abbondanza significa, però, aggiungere molti grassi ai piatti che consumiamo. E non solo: soprattutto quello stagionato è molto ricco di sale, quindi è bene limitare l'aggiunta di altro sale per condire.

## Con l'aggiunta di...

I formaggi fusi – formaggini e fettine – vengono ottenuti a partire da varie paste di formaggi, sottoposti a una seconda lavorazione con il calore, a cui vengono di solito aggiunti burro, panna, latte in polvere e sale. Hanno dunque un prezzo più conveniente rispetto agli altri formaggi, ma un valore nutritivo e qualitativo molto inferiore. Il cosiddetto formaggio di soia è un prodotto alimentare in cui la parte grassa del latte è sostituita con proteine della soia, con il risultato che l'apporto proteico non cambia e il profilo lipidico migliora, con prevalenza di acidi grassi insaturi e assenza di colesterolo. Il consiglio è di leggere bene l'etichetta, perché spesso per renderli più gradevoli al palato vengono aggiunti numerosi altri ingredienti, primo tra tutti il sale. ■

# Odore di pulito

A dispetto di quanto si possa immaginare, le cucine domestiche sono molto più a rischio di quelle scolastiche, ospedaliere, di quelle di ristoranti e locali di vario genere, perlomeno quando si parla di sicurezza alimentare. I dati disponibili dimostrano, infatti, come circa un terzo degli episodi di tossinfezioni alimentari – tutte quelle malattie, dalle più banali alle più gravi, derivanti dal consumo di alimenti non sicuri – si verifichi tra le quattro

**Per evitare quei piccoli errori che rendono la cucina di casa meno sicura, la parola d'ordine è pulizia.**

mura. E la cosa più curiosa è che sono piccoli errori, commessi in maniera inconsapevole ogni giorno, a generare quel rischio. Il primo in ordine d'importanza? Le mani sporche. La loro igiene è, infatti, il primo e indispensabile strumento di sicurezza in casa (e non solo quando si parla di alimenti). Le mani vanno lavate

spesso e di sicuro prima di toccare gli alimenti; vanno inoltre rilate mentre si cucina, soprattutto dopo aver toccato alimenti crudi, come carne, pesce, uova, verdura. Acqua e sapone sono sufficienti; meglio la carta monouso per asciugarle, ma anche i classici strofinacci vanno bene. Attenzione, però, a cambiarli regolarmente e a non utilizzarli per operazioni diverse tra loro (asciugare i piatti, le mani, pulire le superfici). Mani pulite, infatti, ma puliti anche piani di lavoro e materiali a contatto con gli alimenti, prima, durante e dopo aver cucinato: scope, palette, strofinacci, panni per il pavimento possono essere, infatti, un veicolo di microbi, se non lavati con regolarità. Pulizia, parola d'ordine anche per il frigorifero: contenitori e sacchetti chiusi per gli alimenti sono utilissimi per evitare contatti pericolosi. Attenzione inoltre alle scadenze e alla formazione di muffe su alimenti conservati da un po' di tempo. Dalla cucina ai fornelli, un altro errore molto frequente è quello di preparare i piatti con largo anticipo, non prestando la dovuta attenzione alla conservazione e al successivo riscaldamento. Tenere il cibo pronto a temperatura ambiente per un periodo superiore a mezz'ora, dopo il raffreddamento, è molto rischioso proprio perché è quella la temperatura ideale di riproduzione dei microrganismi. Per le preparazioni anticipate, o anche per gli avanzi, vale la regola del raffreddare a temperatura ambiente, conservare in frigo e riscaldare molto bene prima del consumo. In alternativa, si possono tenere i piatti al caldo in forno almeno a 65°C. ■



# E vissero felici e contenti

La nuova scienza della felicità, ossia come le emozioni positive aiutano il nostro corpo a stare bene.

52

■ **Barbara Bernardini**

Che lo stress faccia male al fisico è cosa nota. Non passa giorno che la Tv o i giornali spieghino quanto la tensione nervosa sia foriera di cattiva salute. «Il corpo è legato a doppio filo con la mente – commenta **Jennifer Stellar**, psicologa dell'Università di Toronto, in Canada –: le emozioni hanno come effetto immediato quello di mettere in moto meccanismi biologici che preparano il corpo alla risposta».

## Sotto stress

Lo stress psicologico, per esempio, fa crescere la produzione di cortisolo, l'ormone che aumenta lo zucchero nel sangue e determina vasocostrizione preparando il corpo alla fuga di fronte a un pericolo. Peccato che al giorno d'oggi, il pericolo non sia più il mammut che ci insegue nella savana come ai tempi dei Neanderthal; oggi il nemico è il traffico bloccato in tangenziale, il parcheggio che non si trova, le bollette da pagare, le liti col vicino. Tutti stimoli di "pericolo" che non hanno bisogno di un corpo pronto per

fuggire, ma di una buona dose di mentalità zen. Risultato: ormoni alti in un corpo fermo causano più danni che altro. «Nelle persone sotto stress si riscontra un livello molto alto di una molecola

detta *Interleukina 6*, una citochina infiammatoria – afferma Stellar –. Questo stato pro infiammatorio nelle persone stressate è molto comune, il livello di citochine è cronicamente elevato e questo predispone il corpo a molte malattie». Dolori, diabete, malattie cardiovascolari, ma anche

*Alzheimer* e molte forme di tumori: non passa giorno che la letteratura scientifica non associ queste molecole a qualche problema.

## Chiamale se vuoi emozioni

Ma qualche buona notizia arriva proprio dal gruppo di Jennifer Stellar, che ha coordinato una ricerca in collaborazione con l'Università di Berkeley in California basandosi su questo assunto: se le emozioni negative fanno aumentare le citochine infiammatorie che scatenano contro il corpo la risposta immunitaria, quelle positive saranno "antinfiammatorie"? Dato che il cervello è sempre lo stesso sia quando ci si arrabbia che quando si sorride, forse, anche la felicità scatena qualche ormone benefico che invece rimette il corpo in forma? E così i ricercatori hanno arruolato oltre 200 persone in un vastissimo studio andando a vedere se le emozioni positive miglioravano qualcosa nel corpo. Non è stato facile perché i volontari hanno dovuto annotare giorno per giorno le loro emozioni, le loro attività, e poi recarsi in laboratorio a fornire campioni di saliva nella quale i ricercatori hanno potuto misurare il livello di citochine infiammatorie, ma i risultati gettano davvero nuove basi per una seria "scienza della felicità".

## Il lato positivo

«Abbiamo potuto dimostrare innanzitutto che nelle persone che hanno, per natura, una personalità aperta e particolarmente positiva le molecole infiammatorie sono decisamente più basse – prosegue la psicologa –. Si tratta di quello che noi chiamiamo resilienza, cioè la capacità di ammortizzare i colpi dello stress». Gente allegra il ciel l'aiuta: la scienza ha dimostrato ancora una volta che la saggezza po-



polare non perde un colpo. Ma dalla nuova scienza della felicità arriva una scoperta singolare: «Abbiamo potuto identificare una specifica emozione che determina l'abbassamento quasi immediato delle molecole infiammatorie in circolo – dichiara Stellar –: il senso di stupore, di meraviglia, quella sensazione di appartenenza al mondo che le persone provano in particolare quando sono a stretto contatto con la natura». Un'emozione quasi primordiale, che si prova spesso da piccoli di fronte a tutto ciò che è nuovo e curioso, un'onda che s'infrange, una cascata d'acqua, un cavallo che corre su un prato.

## Motivo di stupore

Pare che dentro al cervello questa componente “fanciullesca”, che si emoziona davanti alle cose semplici, non svanisca mai, neppure in tarda età. Anzi, sollecitandola il più possibile si aiuta il corpo ad abbassare quello stato infiammatorio dovuto allo stress e di conseguenza a proteggerlo dalle malattie. «Anche se la natura ha un effetto fortissimo nell'abbassare la risposta infiammatoria del corpo questo non vuol dire che dobbiamo tutti tonare a vivere in campagna o che la tecnologia faccia male alla salute per definizione – precisa Stellar –. In realtà l'emozione di stupore si può

## Piacere mio

### Le molecole della gioia chiamate endorfine.

Le molecole che mediano il benessere dal punto di vista cerebrale sono chiamate endorfine e sono in grado di dare sensazioni che vanno dal piacere all'estasi. Sono presenti anche nella saliva, nelle ghiandole surrenali, nel tratto gastrointestinale e nella regione pelvica. La produzione degli “ormoni del piacere” può essere favorita da molti stimoli, anche alimentari. Eccone un elenco: cioccolato, peperoncino piccante, cannella, zafferano, zenzero, arachidi, noci e ostriche sono gli alimenti del piacere; poi stimolanti sono il massaggio, gli oli essenziali, la musica, i raggi solari, i colori (rosso, arancione, lilla), l'agopuntura (il meridiano tra il pollice e l'indice), la preghiera. Utilissimi, per favorire la produzione di endorfine, tutti i movimenti sereni ed equilibrati come danzare, nuotare, camminare, non ultimo, fare l'amore.

provare davanti a molte cose, un concerto, un film, un'opera d'arte o una preghiera collettiva, ma qualsiasi sia lo stimolo che ci fa sentire così queste ricerche danno un'indicazione precisa – continua Stellar –: dicono che dobbiamo incorporare nel nostro quotidiano qualcosa che stimoli questa parte profonda e istintiva del cervello. Anche se la scienza della felicità è ancora agli albori, non vi sono dubbi, infatti, che le emozioni positive siano una vera e propria cura, non solo per lo spirito». ■

sani & salvi di Barbara Bernardini

## Complimenti alla mamma!

La maternità cambia il cervello delle donne, in meglio, e non c'entra il senso di responsabilità verso la creatura. Lo dimostra uno studio condotto da ricercatori dell'Università della British Columbia: la risposta agli ormoni del cervello femminile cambia per sempre dopo aver avuto un bambino e dipende dall'aumento del flusso di estrogeni che si verifica durante la gravidanza e che influenza lo sviluppo di aree fondamentali del sistema nervoso. L'estradiolo in particolare aumenta la produzione di cellule nervose nell'ippocampo, migliorando memoria e processi cognitivi.



## Piange il telefono

A volte la tecnologia è una manna dal cielo e alzi la mano chi non ha mai ricorso, sull'orlo della disperazione, a uno smartphone o a un tablet per calmare un bambino in preda a una crisi isterica. Ma si tratta di una scelta sbagliata secondo uno studio della Boston University School of Medicine. L'intromissione della tecnologia per fermare il pianto del bambino crea sollievo alle orecchie e al cervello dei genitori, ma ha un effetto negativo sullo sviluppo emotivo del piccolo, perché gli impedisce di imparare ad autoregolare i suoi sentimenti.

## Casco di protezione

La perdita dei capelli in seguito alla chemioterapia, che si trasforma spesso in una sorta di “marchiatura” per i malati, potrebbe diventare un ricordo grazie a un casco refrigerante capace di proteggere i bulbi piliferi salvando i capelli dall'effetto della chemio. Il suo nome è Dignicap e il dottor Paolo Veronesi, che dirige il reparto di chirurgia del seno allo IEO (Istituto europeo di oncologia), lo ha sperimentato su 30 pazienti. In 25 di loro la caduta è stata di grado 1 o 2, cioè non percepibile dal punto di vista estetico. Il freddo, infatti, diminuisce la perfusione del sangue sulla cute e il metabolismo, riducendo l'attività distruttiva dei chemioterapici.

# Mi piaci un **succo**

*Succhi e bevande a base di frutta a marchio Coop, ingredienti di ottima qualità, prezzi convenienti, per tutti i gusti.*

■ **Maria Vittoria Ferri**

**A**lbicocca, pesca, pera, arancia, ananas e chi più frutta ha più ne metta. Tanti i gusti dei succhi e delle bevande a marchio Coop, ottima la qualità degli ingredienti, convenienti i prezzi. D'estate più apprezzati che mai. Ma tra i molti **succhi di frutta** a marchio Coop ci sono alcune distinzioni da fare. Esistono i **nettari** che contengono una percentuale minima di frutta variabile a seconda del frutto che, nel caso di pera, pesca e albicocca – i più venduti – è almeno del 50 per cento (questi prodotti possono essere addizionati d'acqua e zucchero); poi ci sono le tradizionali **bevande a base di frutta**, che per Coop hanno una percentuale minima del 25 per cento e, infine, i **succhi 100 per cento**.

## Tutti i frutti

I succhi Coop al 100 per cento di frutta si trovano in comodi *brick* da 1 litro con tappo richiudibile e l'offerta va dai gusti più esotici, tropicale e ananas ai più tradizionali, agli agrumi (come arancia e pompelmo) e alla mela. Come previsto dalla legge, non sono addizionati di zucchero, ma contengono solo quello naturalmente presente nella frutta. Senza conservanti né coloranti, sono ottimi gustati freschi e hanno un ridotto contenuto calorico che va dalle 30 kcal per 100 ml di prodotto del pompelmo alle 47 kcal/100 ml del succo di mela. Per i gusti arancia e ananas è disponibile anche il succo 100 per cento equosolidale a marchio *Coop Solidal*, certificato *Fairtrade*, acquistando il quale si contribuisce allo sviluppo economico e sociale delle comunità in cui operano le cooperative o i produttori che prevalen-



temente forniscono la materia prima utilizzata: le comunità della Costa Rica e della Thailandia per l'ananas, del Brasile per l'arancia.

## Belle fresche

Se si va nel campo del marchio *Fior fiore* si possono scegliere le spremute 100 per cento di frutta realizzate non da succo concentrato bensì partendo

da succhi freschi. Inoltre, grazie a un innovativo processo di imbottigliamento (detto in asettico), si mantiene intatto il gusto pieno della frutta appena spremuta, senza che il prodotto finito debba essere conservato in frigorifero, se non dopo l'apertura. Anche nelle spremute non ci sono zuccheri aggiunti. Caratteristica della linea *Fior fiore* è di puntare su materie prime altamente selezionate per provenienza o per varietà che possono anche avere marchio *dop* o *igp*. Le tre spremute disponibili in bottiglie di plastica da 750 ml nell'elegante *packaging Fior fiore* sono *mela 100% italiana*, *agrumi italiani* (arancia, limone, mandarino, con arancia di Ribera *dop* e limone di Siracusa *igp*) e la

spremuta *Tropicale* (con provenienza Costa Rica, Florida e Brasile). Pensate per un consumo "singolo" le pratiche bottigliette con nuovi gusti di spremute *Fior fiore*.



## Si parla di tè

**Classico, deteinato, al limone o alla pesca, verde. Che tè sei?**

Per vincere la grande sete estiva sugli scaffali dei negozi Coop anche diversi tipi di tè a marchio, pronti da bere e tutti realizzati senza coloranti né conservanti. In assortimento il classico tè pronto al gusto di limone o di pesca, aromatizzato con i succhi concentrati di frutta (limone/pesca) e quindi senza aromi artificiali, disponibile in *brick* con 3 confezioni da 200 ml, in bottiglie da 500 ml o nella bottiglia più grande da 1,5 litri. Il tè verde è realizzato da un infuso di foglie di tè verde ed è disponibile in bottiglie da 1,5 litri. Per i tè limone e pesca è disponibile anche la versione a zero calorie, senza zuccheri, in bottiglie da 1,5 litri, recentemente rinnovate sia come ricetta che come forma.

Per chi, invece, desidera un tè deteinato, sono disponibili due pratiche bottigliette al limone e alla pesca: con tappo "sport" richiudibile da 250ml, comode per il consumo fuori casa, realizzate con infuso di foglie di tè deteinato.

## Alla salute!

Prodotti dissetanti e gustosi insieme, come quelli della linea *Bene.sì*. Si tratta di bevande alla frutta che offrono anche elementi funzionali utili al benessere quotidiano e che rispondono a specifiche esigenze. C'è la bevanda a base di ananas, arancia e mango che per il suo contenuto di betaglucani aiuta a mantenere normali i livelli di colesterolo nel sangue; poi quella a base di albicocca, arancia e pesca che è ricca di fibre, e la bevanda di mela, uva rossa e mirtillo che, grazie alla presenza di vitamina K, zinco e manganese, contribuisce al benessere delle ossa. Per una lunga estate *Bene.sì*. ■



# Testa a posto

56

**Per evitare quei fastidiosi dolori mattutini al collo e alla schiena, meglio scegliere il cuscino giusto che ci aiuti a mantenere durante la notte una corretta postura.**

■ **Roberto Minniti**

**D**olori al collo? Si potrebbe ben dire “mal comune mezzo gaudio”.

In cima alla classifica delle patologie con maggiore diffusione nei Paesi industrializzati, infatti, troviamo proprio le cosiddette cervicalgie, seguite a brevissima distanza dal mal di schiena. Certo, sotto questo termine generico c'è una vasta gamma di dolori: dal semplice indolenzimento al torcicollo fino, in ordine di gravità, a reumatismi, artrite, ernie discali.

Praticamente tutti, almeno una volta nella vita, hanno sofferto di uno di que-

sti disturbi. In genere, anche nei casi più gravi, si tratta di dolori a carattere intermittente, con momenti della giornata o periodi in cui il dolore è assente alternati a fasi acute in cui il male può raggiungere picchi intollerabili.

## Buon riposo

A parte i casi in cui il dolore è collegabile a un evento traumatico preciso, più spesso queste fasi alterne seguono un andamento privo di cause apparenti. E proprio tra queste ultime si nasconde, altrettanto frequentemente, l'uso di un materasso o di un cuscino sbagliato.



## Di piccolo respiro

Attenti a quel cuscino, potrebbe soffocare il vostro bebè. L'allarme è partito qualche anno fa dalla *Fda* (*Food and drug administration*, l'organo di controllo statunitense) e dalla *Consumer Product Safety Commission*. Sotto accusa sono finiti i cosiddetti *sleep positioner*: i guanciali utilizzati dai genitori per sostenere la schiena

dei neonati durante il sonno rischiano, infatti, di provocare il soffocamento dei piccolini. Negli ultimi 13 anni, all'Agenzia di controllo nordamericana sono arrivate 12 segnalazioni di morti collegate allo *sleep positioner*. Il mensile dei consumatori americani, *Consumer Reports*, ha rilanciato la notizia, consigliando i genitori di non acquistare e soprattutto di non utilizzare mai questo pericolosissimo cuscino.



L'influenza di quelli che, a torto, consideriamo oggetti quasi privi di importanza è, al contrario, fondamentale per assicurarci un buon riposo, evitando dolori ma anche fastidiosi insonnie oppure un senso di affaticamento al risveglio che può essere uno dei sintomi di un sonno in posture non corrette.

Vale dunque davvero la pena vedere su quali guanciali riposare, quali sono più indicati per le posizioni che più comunemente assumiamo e in quali materiali sceglierli.

La prima regola, valida per tutti, è dormire con mento e sterno perfettamente paralleli, perché la curvatura della cervicale non deve andare in flessione e la testa non deve essere né troppo in basso né troppo in alto. Il cuscino, dunque, dovrebbe assicurare proprio che i muscoli restino rilassati.

## Presenza di posizione

Più complicata la scelta in base al tipo di posizione che assumiamo durante la notte. In generale, chi dorme prevalentemente sulla schiena ha necessità di un cuscino di medio spessore, intorno ai 12 centimetri, non troppo duro.

Spessore leggermente più alto (tra i 13 e i 15 centimetri), invece, e consistenza molto più dura per chi ama stare sul fianco. Per chi passa la notte a pancia in giù, invece, sarebbe meglio evitare del tutto il cuscino oppure optare per un guancialetto basso (sotto i 10 centimetri) e morbido.

E il materiale? Schiuma, lattice o piume sono le opzioni principali, in generale la prima si rivela più adatta per chi dorme sulla schiena e sul fianco, le piume e il lattice, invece, sono migliori per chi dorme a pancia in giù. Inutile dire che in caso di allergia è meglio scartare le piume. ■

In promozione a luglio



### Guancialetto Gabel High Tech

trattamento agli ioni d'argento, fodera 100% microfibra di poliestere, imbottitura 100% poliestere.

**Prezzo soci**

**7,50 euro**

**anziché 12,50 euro**

promo

## Il grande sonno

**Dal materasso alla stanza da letto, ecco qualche consiglio per dormire sonni tranquilli.**

Quali sono i segreti di un buon sonno? Mettetevi l'anima in pace: sono talmente tanti i fattori che determinano la qualità di un riposo rigenerante che risulta impossibile fornire una ricetta della "dormita doc". Tutto dipende dalle vostre esigenze. Eppure qualche consiglio può essere utile.

**Duro o morbido?** Questa caratteristica del materasso ha da sempre alimentato una *querelle* tra i fautori del compatto e quelli del soffice, ma mai polemica è stata più sterile. L'importante è che non sia né troppo duro né troppo morbido e in definitiva che la persona che lo ha scelto lo trovi semplicemente comodo, anche se chi soffre di problemi alla schiena può, in linea di massima, trarre giovamento da un modello duro.

**La stanza** Quando si hanno problemi d'insonnia bisognerebbe prestare particolare attenzione alla stanza da letto. Partendo magari dai colori delle pareti. Si dorme meglio, ad esempio, con il blu o con le tinte pastello come sfondo. Da escludere il rosso e il giallo, troppo eccitanti. Secondo i dettami della bioarchitettura, poi, è bene orientare la testata del letto verso nord, evitare metalli e materiali sintetici, ridurre drasticamente la presenza di strumenti elettrici nella stanza.

**Niente tavole** Meglio non mettere una tavola di legno sotto il materasso che gli impedisce di prendere la forma del corpo. Contrariamente alla rete, una normale tavola di legno non ammortizza i movimenti e costringe la schiena a posizioni innaturali.



## Compagno di viaggio

**Il cuscino da portare quando si viaggia.**

Un particolare cuscino, decisamente utile a chi fa viaggi lunghi e soffre di disturbi legati ai muscoli cervicali, è quello da viaggio. Ce ne sono di diversi tipi e molti sono delle stesse forme dei classici guanciali che utilizziamo a letto. In generale sono comodi per chi ha modo di appoggiarli su un finestrino (del treno o dell'auto) o può reclinare il sedile. In caso contrario meglio un modello gonfiabile di quelli che si sistemano intorno al collo e permettono di appoggiare la testa sulla superficie del guancialetto pur dormendo da seduti.

# Escursione termica

58

Al mare o in montagna, bevande e cibo freschi grazie alla borsa frigo. Ce ne sono per tutti i gusti e per tutte le tasche.

■ **Olivia Bongianni**

**P**iccola o molto capiente, morbida o rigida, classica o più moderna a forma di zaino: nei mesi estivi la borsa frigo resta un'insostituibile compagna di viaggio per giornate al mare, escursioni in montagna, vacanze in campeggio e *picnic* all'aria aperta. Se appartengono ormai (quasi del tutto) ai ricordi d'infanzia le bottiglie d'acqua lasciate a raffreddare in una buca di sabbia in riva al mare, la borsa termica, insieme ai suoi parenti più stretti, come frigoriferi portatili e borracce, è stata invece in grado di resistere agli anni che passano e di adattarsi ai tempi che cambiano senza "passare di moda".

## In spendido isolamento

Si tratta infatti di un prodotto *evergreen*, che quasi tutti hanno in casa, ma che allo stesso tempo è riuscito a rinnovarsi puntando su un *design* accattivante, unito a forme e materiali innovativi e sempre più "tecnologici" che consentono di ottenere prestazioni avanzate nell'adempimento della sua funzione primaria: la conservazione della freschezza di cibi e bevande,

soprattutto nella stagione più calda. Il principio di funzionamento di questa borsa non è complicato: le sue pareti sono realizzate in un materiale isolante dal punto di vista termico, che permette appunto di tenere separata la temperatura interna da quella esterna. Lo strato isolante può esse-

re di spessore differente (si va dai 5 ai 10 millimetri), realizzato generalmente in espanso di polipropilene polietilene, così come variabili sono le *performance* di raffreddamento, che vanno in media da un minimo di 11 a un massimo di 20 ore.

In commercio si trovano prodotti che vantano diverse classi di isolamento termico, capaci quindi di adattarsi alle differenti esigenze. Il massimo risultato, in termini di mantenimento della freschezza, lo si raggiunge supportando la capacità isolante della borsa attraverso la combinazione con specifici contenitori per il ghiaccio (le classiche "mattonelle") che devono essere congelati prima e poi inseriti all'interno per prolungare l'effetto freschezza. Alleati indispensabili, specialmente quando si fanno viaggi lunghi e il caldo comincia a fare davvero sul serio.

## Stiamo freschi

Numerose sono le tipologie di borse frigo - ma anche di prodotti affini come i frigoriferi portatili - che si possono acquistare in tutta la rete di vendita di Unicoop Tirreno, dai negozi più grandi a quelli più piccoli. Negli Ipermercati e nei Supermercati l'assortimento è più ampio e completo: si va dai prodotti "primo prezzo" a quelli di marca (*Giostyle*, *Faboss*).

Per i *picnic* in campagna o per portare il pranzo sulla spiaggia, ad esempio, le tradizionali borse frigo in plastica morbida lavabile (generalmente il rivestimento esterno è realizzato in poliestere e *nylon*), con manici laterali e chiusura a *zip*, sono disponibili in molti modelli, da quelli più tradizionali a quelli più alla moda, di svariati colori e di dimensioni diverse a seconda delle necessità e della quantità di alimenti e bevande da portare con sé. Si possono acquistare borse termiche classiche per tutti i gusti: si va da quelle più piccole (con una capienza di 10-13 litri) a quelle più grandi che arrivano fino a 30 li-



In offerta per i soci Coop dal 1° al 15 luglio nei Super e Iper

**Borsa termica Icecube 30L**

misure 38x20x33 cm

**Prezzo soci 14 euro**

In promozione per tutti negli Iper di Livorno, Viterbo, Roma Casilino, Roma Eur, Avellino, Afragola, Quarto

**Frigorifero portatile termoelettrico V30**

AC/DC 29 LITRI 12V CC / 230V CA

**Prezzo per tutti 49,90 euro**



tri, in grado di ospitare, per intendersi, fino a 8 bottiglie d'acqua da 1 litro e mezzo. Tra i prodotti presenti sul mercato, una delle ultime tendenze è rappresentata dagli zaini termici, pratici da utilizzare soprattutto quando si fanno passeggiate in montagna.

Comodi soprattutto per le vacanze in campeggio o per i viaggi in auto e in camper, i frigoriferi portatili sono invece rigidi, e realizzati in materiali molto resistenti agli urti. Nella rete di vendita di Unicoop Tirreno si possono acquistare sia modelli di *frigobox* "passivi" sia quelli elettrici (12 volt). Quest'ultimi possono essere ricaricati, oltre che alla rete elettrica, anche allo spinotto dell'auto. La loro capienza si attesta in media attorno ai 30 litri. Sugli scaffali si trovano anche le mattonelle per il ghiaccio e gli *ice pack* per potenziarne le prestazioni di isolamento termico. Nei negozi più grandi, dove l'assortimento è maggiore, sono disponibili anche alcuni modelli di borracce. ■

## Capacità di conservazione

**Vademecum per mantenere a lungo l'effetto "fresco".**

Ecco qualche piccola indicazione per sfruttare appieno le potenzialità dei recipienti termici. Un primo consiglio, per mantenere il più a lungo possibile la capacità di conservare i cibi è quello di **evitare di aprire e chiudere continuamente** la borsa frigo per fare in modo che la freschezza accumulata non vada dispersa all'esterno per effetto dello scambio termico. Una volta giunti alla meta del proprio viaggio, è bene **collocare la borsa frigo all'ombra** o in un luogo riparato: in questo modo il potere refrigerante durerà più a lungo. È consigliabile **collocare le pietanze fresche in contenitori rigidi con coperchio**, oppure in sacchetti di plastica monouso, ed **evitare di inserire piatti caldi appena cucinati**. Infine, la frutta e la verdura rimarranno fresche più a lungo se **lavate e asciugate bene** prima di essere inserite nella borsa frigo.

# Andamento lento 59

**S**i chiama "turismo lento" e rappresenta un nuovo modo di viaggiare che si contrappone alla velocità tipica del nostro stile di vita. L'obiettivo del turismo lento, settore che abbraccia la filosofia *slow* più nota in campo alimentare in contrapposizione ai *fast food*, è quello di viaggiare senza affollare le giornate con tante mete "da vedere a tutti i costi". Allentando il ritmo, prendendo tempo per sé e concentrandosi su oasi protette, borghi inesplorati, piccole locande meno frequentate dai turisti, alla ricerca di dettagli, immagini, sensazioni, odori che solo la lentezza dell'esplorazione

**Mete poco turistiche, mezzi rispettosi dell'ambiente, percorsi ciclabili, senza fretta. È arrivato il momento del "turismo lento".**

può farci scoprire. Alcuni esempi di questa forma di turismo sostenibile sono i cammini lungo itinerari storici e di pellegrinaggio – anche transnazionali – come quello della Via Francigena che da Canterbury, all'estremo sud della Gran Bretagna, punta verso Roma attraversando Francia e Svizzera, o il cammino di Santiago di Compostela che passa per Francia e Spagna lungo un percorso di circa 800 km, o i

Cammini di San Michele, la tipologia più antica di pellegrinaggio praticata già dal Medioevo.

La crisi dà una mano – diciamo così – agli itinerari del turismo lento, trattandosi di percorsi realizzati lungo tracciati e sentieri di viabilità cosiddetta minore, che si appoggiano a strutture d'accoglienza con costi contenuti e servizi essenziali, viaggiando in treno, bicicletta, su *houseboat*, canoe e piccole imbarcazioni, cavalli ma anche a piedi. Unico imperativo: procedere senza ansia di arrivare. Fondamentali per questa forma di turismo sono le ciclo vie, percorsi che vanno sempre più diffondendosi anche in Italia, come quella del Po, una delle offerte principali del nostro paese in tema di *slow travel*. Esistono anche dei *tour operator* nazionali, nati con l'obiettivo di diffondere la cultura del viaggiare lento, che risolvono tutti quei problemi pratici e organizzativi in cui si possono imbattere persone poco allenate o che devono portare in viaggio bambini e animali domestici. Queste agenzie offrono varie soluzioni, come trasporto bagagli, uso di biciclette a pedalata assistita, seggiolini per bimbi e carrelli per il trasporto dei cani, insieme all'esperienza e alla proposta d'itinerari, invogliando a un andamento lento. ■



# Il signore in giallo

60

Che si chiami melone o popone, è uno dei frutti preferiti sotto il sole. I più buoni? Arrivano dalle coltivazioni di Lazio e Toscana.



**Silvia Inghirami**

I melone piaceva moltissimo all'imperatore Tiberio". A raccontare i gusti dei Grandi dell'antica Roma è Plinio il Vecchio, che testimonia la diffusione del frutto in Italia, come d'altronde attestano anche i dipinti rinvenuti ad Ercolano. Gli autori latini chiamavano questi frutti estivi *popones* o *melones*, termini che sono rimasti nella lingua italiana, il primo più usato nell'Italia meridionale, il secondo nelle regioni del Nord. La coltivazione si diffuse nella nostra penisola solo in era cristiana: è però di quest'anno il ritrovamento di 47 semi di melone all'interno di un pozzo in Sardegna, riferibili all'età del bronzo e datati tra il 1310-1120 a.C., il che dimostrerebbe l'origine della diffusione di questo frutto nel bacino del Mediterraneo mentre finora si era ritenuto che fosse d'origine caucasica o asiatica.



## Composizione e valore energetico del melone (100 g di frutto)

Parte edibile (%)	47
Acqua (g)	90,1
Proteine (g)	0,8
Lipidi (g)	0,2
Glucidi disponibili (g)	7,4
Fibra alimentare	0,9
Energia (kcal)	33
Sodio (mg)	8
Potassio (mg)	333
Ferro (mg)	0,3
Fosforo (mg)	13
Niacina (mg)	0,6
Vitamina C (mg)	32
Calcio (mg)	0

Fonte: Istituto Nazionale della Nutrizione

## Il grande melone

Proprio l'Asia è ancora oggi il primo produttore di meloni (60 per cento della produzione mondiale), con oltre 12 milioni di tonnellate l'anno; al secondo posto, con il 20 per cento della produzione, c'è l'Europa e in particolare Spagna, Romania, Francia e Italia. Nel nostro paese vengono coltivate circa 415mila tonnellate l'anno di meloni, principalmente in Sicilia, Emilia Romagna, Lombardia e Lazio. Le varietà più diffuse sono i *Canta-*

*loupepensis*, gli *Inodorus* e i *Reticulatus*. I primi, i cosiddetti *Cantalupo*, sono chiamati così perché furono portati nel XV secolo da missionari provenienti dall'Asia a Cantalupo, vicino Roma, dove sorgeva un castello pontificio. Hanno superficie liscia e sono di media grandezza, molto saporiti e profumati. I secondi sono i cosiddetti meloni d'inverno, con la scorza verde o gialla e la polpa chiara; infine i *retati*, quelli con la superficie coperta da rezzatura.

Nel Lazio, il melone si coltiva in un'area che comprende i comuni di Canino, Montalto di Castro, Tarquinia. Delle quattro varietà di melone presenti, tre sono coltivate in serra (*Perseo*, *Centro*, *Neghev*) e una (*Proteo*) viene prodotta in pieno campo. In Toscana, la maggior parte della produzione è in Maremma, in provincia di Livorno: una certa notorietà ha il melone della Val di Cornia, di forma ovoidale e colore giallo-verdastro, sapore molto dolce e odore intenso. In Maremma le varietà più diffuse sono *Celestial*, *Perseo* e *Caldeo*, che maturano per lo più in campo da giugno a tutto agosto.

## I luoghi della coltura

Nelle due regioni a favorire le colture sono le temperature non troppo alte grazie alla brezza marina e una buona escursione termica tra il giorno e la notte. Questo permette alla pianta di accumulare la giusta quantità di zucchero. Ma al di là del sapore, tanto i meloni laziali quanto quelli toscani hanno ottime caratteristiche organolettiche, che ne fanno un alimento prezioso nel periodo estivo: grazie all'alto contenuto d'acqua, questo frutto svolge un'azione dissetante e rinfrescante, utile per combattere il caldo e prevenire la disidratazione. È anche mediamente saziante e ha funzioni diuretiche e lassative, grazie alla presenza di fibre. Non a caso si narra che Francesco Redi, allievo di Galileo,

curò dai mali della gotta il principe di Condé con una dieta di tre giorni a base di meloni. Ricco di ferro e vitamine A e C, nonché B, è considerato un ottimo ricostituente. La presenza di calcio, fosforo, magnesio e potassio ne fanno poi un eccellente integratore naturale.

## In abbinamento

Abbinato a del prosciutto crudo, rappresenta un pasto fresco e poco calorico; insieme a un vasetto di yogurt è uno spuntino perfetto per chi segue una dieta. Ma in cucina trova impiego anche nella preparazione di macedonie, dolci, gelati e frullati, nonché di antipasti, primi e piatti di portata, secondo ricette di ultima generazione. Se dovesse risultare di difficile digestione, è bene evitare di bere in abbinamento molti liquidi; in ogni caso è meglio mangiarlo fresco ma non freddo. Per conservarlo, è preferibile non tenerlo a una temperatura inferiore ai 5 gradi, altrimenti possono comparire macchie rossastre in corrispondenza delle quali si forma un rammollimento quando viene riportato a temperatura ambiente. L'ideale è mettere il melone in frigo per 2-3 giorni separandolo dagli altri alimenti per evitare che siano invasi dal suo forte aroma. Al momento dell'acquisto, il consiglio è di percuotere il frutto con le nocche e accertarsi che non emetta alcun suono, quindi premere i due estremi e accertarsi che non siano né troppo duri né troppo molli. Il melone deve essere denso e morbido, con la buccia intatta, priva di ammaccature o macchie scure, e deve avere un profumo intenso. ■

## Sagra paesana

Dal 16 al 19 luglio a Pescia Romana (nei pressi di Montalto di Castro, in provincia di Viterbo) si tiene la **Sagra del melone**, prodotto tipico della zona. Il protagonista è offerto come marmellata, gelato, mousse, prima o dopo i numerosi piatti della tradizione viterbese e maremmana. Menu tipici a base di melone vengono proposti dai ristoranti, mentre negli stand allestiti all'aperto in paese si possono assaggiare prodotti tipici della zona, dai formaggi ai salumi. Spettacoli musicali e di cabaret allietano le serate fino ai fuochi di artificio finali.

# Nel suo piccolo

La presenza della coltivazione delle pere nel contesto agricolo del Metapontino è attestata almeno dal Settecento e riportata anche nella *Statistica murattiana* che prende in esame le produzioni presenti in epoca ottocentesca. Le pere facevano parte del paesaggio tipico

**Ottima appena colta, sciropata, essiccata o come marmellata. La piccola grande Pera Signora della valle del Sinni, in Basilicata.**

di questa zona collinare: ai margini dei campi di cereali i pastori erano soliti innestare i perastri selvatici con alcuni ecotipi di pere che venivano poi utilizzate alla raccolta per l'alimentazione delle loro famiglie e degli animali. *Muscarelle, Muone, Lardere, Sciesciuu, Grante, San Giuvan* sono varietà locali presenti sul territorio,

alcune delle quali, di qualità organolettica elevata, fino agli anni Cinquanta erano vendute tramite intermediari fino nella zona di Napoli. La pera però più interessante e diffusa nella zona della valle del Sinni era la **Signora** o **Signura**, delicata nel profumo e nella consistenza, da mangiare al momento della raccolta oppure ottima per la trasformazione in sciropati, marmellate ed essiccata. Una pera piccola, di peso variabile da 35 a 60 grammi, di colore giallo alla raccolta e screziature rosso intenso che si sviluppano sull'epidermide con la sovraturazione, polpa bianca, molto profumata a maturazione. Le pere sono quasi scomparse dalle aree agricole del Metapontino quando la meccanizzazione ha fatto il suo ingresso nella coltivazione dei cereali; i campi coltivati sono diventati appezzamenti estesi e gli alberi che li delimitavano sono stati abbattuti per non creare confini o impedimenti alla movimentazione delle macchine agricole.

Le aree a vocazione frutticola si sono, invece, specializzate in pesco e albicocco. Solo nelle aree marginali, meno interessate da questi fenomeni e dove agricoltori e pastori hanno continuato a innestare i peri selvatici con gli ecotipi locali, la *pera Signora* e le altre varietà non si sono perse.

Oggi un presidio vuole tutelare gli alberi rimasti sul territorio e promuovere l'avvio di nuove coltivazioni di *pera Signora*, per sostenere l'agricoltura locale attraverso la valorizzazione della produzione tradizionale e dei suoi trasformati. ■



**Pera Signora della valle del Sinni**  
Area di produzione  
**valle del Sinni (Basilicata)**

# Giro di pasta

**Classica, all'uovo, in formati speciali e una linea gourmet. La pasta Paone, frutto di un'accurata selezione di materie prime e un'attenta lavorazione, che nasce a Formia e gira le tavole del mondo.**

62

■ **Eleonora Cozzella**

**F**erruccio e Immacolata III. Chi sono? O sarebbe meglio chiedere: che cosa sono? Erano due maestosi velieri costruiti ai primi anni del Novecento che caratterizzarono a lungo il profilo del golfo di Gaeta. Queste imbarcazioni erano il simbolo di un importante pastificio, perché la vendita della pasta andava così bene che il fondatore dell'azienda li aveva acquistati per distribuire i suoi prodotti. È una storia di passione e successi impastata con acqua di fonte e semola di grano duro cominciata a Formia nel 1878: quella di Domenico Paone e la sua pasta.

## Una lunga storia

Il giovane, proprietario dell'unico mulino a vapore della zona, decise di mettere a frutto farina e semola, aprendo un laboratorio di pane e pasta nel centro della città. Quasi subito Domenico si rende conto che tra pane e pasta, la sua vera predilezione è per quest'ultima. Nell'azienda di oggi ci sono ancora testimonianze di quel periodo: dalle fotografie in bianco e nero che mostrano le operaie e gli operai nello stabilimento storico allo stesso entusiasmo che pervade i discendenti del fondatore, tutto parla di generazioni cresciute tra il profumo del grano e le trafile dei diversi formati. Per esempio, al tempo di Domenico l'essiccazione della pasta avveniva all'aperto, sull'ampia terrazza baciata dal sole, dal clima mite del-

la città e dalla brezza marina.

Mentre oggi ci sono camere di essiccazione dove temperatura, grado di umidità, pressione e igiene sono accuratamente controllati per un prodotto finale che rispetti le aspettative dei pastai dell'azienda, che, appunto, dalla fondazione in cui era una bottega artigianale a poco a poco ha saputo diventare l'industria molitoria e di paste alimentari più importate del Lazio.

## Vita, sorte e miracoli

Certo, Domenico ha dovuto affrontare anche alcuni momenti davvero drammatici. Come quando, nel 1920, il pastificio fu distrutto a causa di un incendio doloso. Ma non si è perso d'animo e in poco tempo ha saputo rimettere in piedi lo stabilimento, approfittandone anzi per dotarlo di nuovi macchinari a vapore e mezzi di trasporto marittimi all'avanguardia. Ed ecco allora dove compaiono in questa storia gli eleganti velieri. L'Immacolata III in particolare era molto bello e capiente, un due alberi varato nel 1926. Forse fin troppo funzionale tanto che nel 1940 venne requisito dalla Marina Militare del Regno d'Italia e, purtroppo, affondato dalla flotta tedesca nel 1943. Anno doppiamente duro per i Paone perché il pastificio subisce la sua seconda distruzione, sotto i colpi di un bombardamento aereo. Domenico ne esce vivo per miracolo, ma anche se era fisicamente illeso, il dolore per quella perdita non ha risparmiato il suo cuore stanco e si spegne a 85 anni. A non spegnersi però è la sua passione per la pasta che rivive come eredità nel nipote Erasmo, il quale, con tutta la famiglia Paone, continua il progetto-sogno di "zio Domenico".

## Su scala mondiale

Ecco alla fine della guerra un nuovo e più grande stabilimento produttivo in cui prende avvio una fase di ingrandi-



mento e sviluppo, col faro dell'innovazione all'orizzonte e la forte tradizione alle spalle. Così i suoi figli, Domenico e Francesco, e poi ancora i rispettivi figli Stefano e Giancarlo, Fulvio e Domenico hanno continuato su questa strada, che fa oggi della *pasta Paone* una gamma di prodotti apprezzati a livello internazionale: la realtà *Paone* è presente nei mercati di oltre 40 Paesi in tutto il mondo, con un *export* di quasi il 50 per cento della produzione. All'estero la *Paone* piace soprattutto sulle tavole di giapponesi e venezuelani, ma il mercato è in espansione un po' ovunque. Questo, sia grazie ai prodotti per così dire classici, spaghetti, vermicelli & Co. sia grazie alla linea di pasta all'uovo, tagliatelle e pappardelle, e ai formati speciali, dai paccheri alle casarecce passando per le farfalle. La qualità della *pasta Paone* è il risultato di un'accurata selezione delle materie prime e di un monitoraggio di lavorazione. La semola, prodotta dai grani duri migliori, prima di unirsi all'acqua, è sottoposta ad accurate analisi di laboratorio: colore, consistenza e proprietà organolettiche devono corrispondere agli alti *standard* qualitativi. Anche l'acqua è importante: per mettere la mano sul fuoco sulla sua purezza, l'azienda utilizza acqua di montagna proveniente da una sorgente, di proprietà della famiglia, che scorre vicino al pastificio.

## A tavola con Cicerone

Poi c'è la volontà di essere sempre più in sintonia con la storia del loro territorio. E, grazie alla ricerca, creare un ponte tra passato e futuro. In quest'ottica è nata la linea *gourmet I sapori di Cicerone*, pasta ufficiale dell'associazione *I cuochi del Golfo*, che si richiama appunto a Marco Tullio Cicerone. Avvocato, politico, scrittore, oratore e filosofo romano, amava la vista sul Golfo di Gaeta e la città di Formia in cui aveva una famosa villa, dove passava molto del suo tempo. I Paone lo hanno scelto come simbolo d'eccellenza per la linea speciale: grani di forza, cioè grani con valore elevatissimo di proteine, abbinati a una trafilatura al bronzo e all'essiccazione molto lenta, per un risultato di profumi, gusto, tenacia ed elasticità che rende la pasta perfetta per sposarsi ai condimenti di mare e di terra. In una confezione originale in cui spunta il volto dell'illustre formiano onorario. ■

## Passata prossima

**L'azienda dell'Alberese lavora i pomodori biologici raccolti da coltivazioni d'eccellenza. Ai suoi prodotti basta aggiungere un filo d'olio e una fetta di pane.**

Fresco, profumato di sole, acidulo e dolce. Con un filo d'olio e una foglia di basilico diventa salsa semplice quanto gustosa. Il pomodoro, arrivato dal Sud America nel XVI secolo, è piaciuto così tanto agli italiani da essere diventato simbolo della cucina nazionale. Ma come assicurarsene una riserva tutto l'anno? Già se lo chiedevano nell'Ottocento. In particolare Napoleone Bonaparte, interessato a ben nutrire i suoi soldati, indisse un concorso dal tema: "Com'è possibile allungare la vita alle derrate dell'esercito?". A vincere fu il pasticcere francese Nicolas Appert che dopo molti esperimenti così codificò nel libro *Art de conserver* il processo alimentare: 1. introdurre gli alimenti già lavorati nelle bottiglie; 2. chiudere con tappi di sughero; 3. immergere in acqua bollente, per tempi variabili in base al tipo di alimento; 4. raffreddare. Si studiava la questione anche nel Regno Unito dove il mercante Peter Durant brevettò nel 1814 le conserve in recipienti di latta e stagno per la Reale Marina Inglese.

Se le idee sono nate all'estero, il perfezionamento è stato tutto italiano. Al torinese Francesco Cirio spetta il titolo di primo imprenditore del cibo in scatola, che presentò nel 1855 all'*Exposition Universelle de Paris*, dove tutti ormai parlavano della favolosa passata di pomodoro. Essenziale come allora, anche se con procedure all'avanguardia, che garantiscono massima igiene e massima valorizzazione della materia prima, è il pomodoro biologico dell'*Alberese*, l'azienda regionale che si sviluppa all'interno del *Parco della Maremma* con l'obiettivo di mantenere il patrimonio di biodiversità agroforestale.

Ecco allora le conserve di pomodoro bio, le passate e i pelati, prodotti di grande successo nei negozi Unicoop Tirreno. La loro forza sono pomodori selezionati da coltivazioni d'eccellenza a basso impatto ambientale e metodi di trasformazione il più possibile rispettosi delle qualità organolettiche del prodotto fresco. Senza contare la scelta vincente del vetro anche per i pelati, che di solito sono conservati in latta. «I pelati in vetro – spiega il direttore dell'*Alberese* **Marco Locatelli** – sono una referenza da intenditori, perché è un materiale nobile che preserva il gusto meglio di qualsiasi altro». Insomma con la vista già si pregusta ciò che a casa scoprirà il palato: la consistenza della passata, compatta, vellutata, dolce. Non occorre altro che una fetta di pane e qualche goccia d'extravergine.





## Involtini di zucchine e caprino

### Ingredienti Preparazione

- 6 zucchine lunghe ■
- 4 filetti d'acciughe dissalate ■
- 1 cucchiaio di capperi ■
- 150 g di caprino morbido ■
- 1 mazzetto di basilico ■
- 2 spicchi d'aglio ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale e pepe ■

Spuntare le zucchine, lavarle e tagliarle a fette sottili nel senso della lunghezza, cospargerle di sale e farle riposare per circa 1 ora. Tritare le acciughe, i capperi e metà del basilico e aggiungere il caprino mischiando accuratamente. Mescolare in una ciotolina l'olio con l'aglio tritato, il sale e il pepe. Adagiare le zucchine affettate in una teglia unta e spennellata con un po' di olio all'aglio. Mettere la teglia nel forno già caldo a 180 gradi per 10 minuti. Far raffreddare e distribuire sopra ogni fetta il composto preparato. Arrotolare le zucchine, fissarle con uno stuzzicadenti, guarnire con il basilico e servire.

### Preparazione Costo



### Abbinamento

Iniziamo abbinando a questo antipasto un **bianco doc della Val di Cornia** fresco d'annata.

### La dietista

**220 Kcal a porzione**

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦

Piatto unico completo ed equilibrato, da accompagnare con il pane, per un pasto veloce e fresco. Capperi e acciughe sono già ricchi di sodio e rendono inutile l'aggiunta di troppo sale per condire.

**Preparazione**

facilissimo   
 facile   
 medio   
 difficile 

**Costo**

economico   
 medio   
 alto 

**Nutrienti**

**quantità/bilancio**  
 scarso   
 adeguato   
 eccessivo 



## Corona di riso con zucchine e cozze

**Ingredienti**

- 400 g di riso ■
- 700 g di zucchine con il fiore ■
- 1 kg e mezzo di cozze ■
- 2 cipolle ■
- 2 scalogni ■
- 50 g di burro ■
- 2 spicchi d'aglio ■
- 1 dl di vino bianco ■
- brodo vegetale ■
- pangrattato q.b. ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale e pepe ■

**Preparazione**

Rosolare le zucchine tagliate a tocchetti e i fiori spezzettati con le cipolle e gli scalogni tritati fini e cuocere per 5-6 minuti. Aprire le cozze a fuoco basso in una pentola con aglio e prezzemolo, sgusciarle e filtrare il liquido. Mettere in un tegame metà delle zucchine e tostare il riso; poi unire il liquido delle cozze e il vino. Durante la cottura aggiungere al bisogno il brodo vegetale. Quando il riso è al dente aggiungere metà delle cozze, mischiare bene, aggiustare di sale e pepe e mantecare con il burro. Versare il risotto in uno stampo ad anello, unto di burro e pangrattato, coprire con l'alluminio e cuocere in forno caldo per 6-7 minuti. Sfornare e mettere nel vuoto creato dallo stampo ad anello le zucchine rimaste e le cozze.

**Preparazione**



**Costo**



**La dietista**

**685 Kcal a porzione**

Proteine  Carboidrati  Grassi 

Da consumare sempre cotte, le cozze possono essere veicolo di infezioni alimentari. Non è vero che il succo di limone le disinfetti: sarebbero, infatti, necessari diversi giorni perché la sua azione battericida possa avere un effetto utile.



**Abbinamento**

Con questo piatto si consiglia un **bianco doc della Val di Cornia**.



## Zucchine tonde ripiene

### Ingredienti

- 6 zucchine tonde ■
- 400 g di polpa di pesce ■
- 4 uova ■
- 1 mazzetto di cipolline fresche ■
- 1 limone ■
- sale e pepe ■
- olio extravergine d'oliva ■

### Preparazione

Tagliare alle zucchine la calotta superiore, svuotarle delicatamente, salarle e tenerle rovesciate per una mezzora quindi scottarle per pochi minuti in acqua e sale. Cuocere al vapore la polpa di pesce e tritarla. Cuocere le cipolle finché non saranno morbidissime, aggiungere il pesce e per aumentare eventualmente il volume la polpa delle zucchine tritata fine. Sbattere le uova, aggiungere il succo di limone, sale e pepe e amalgamare alle cipolle e al pesce saltando per alcuni minuti. Con l'impasto ottenuto riempire le zucchine, chiuderle con la loro calotta e passarle in forno a 180 gradi finché saranno morbide.

### Preparazione



### Costo



40 minuti

### Abbinamento

Valido abbinamento un **Vermentino doc.**



### La dietista

**275 Kcal a porzione**

Proteine ◆◆◆ Carboidrati ◆◆ Grassi ◆◆

Più povera di grassi e proteine del pesce, la polpa è un preparato alimentare a cui in genere vengono aggiunti zuccheri, additivi e sale. Attenzione dunque a non considerarla una valida alternativa al pesce.

Con il 94 per cento d'acqua e un contenuto più elevato rispetto ad altri vegetali di sali minerali, come potassio e fosforo, le zucchine sono un ottimo alimento per contrastare anche a tavola caldo e spossatezza estivi.



## Torta con zucchine e cacao

### Ingredienti

- 240 g di farina 0
- 90 g di farina di farro
- 150 g di zucchero di canna
- 70 g di cacao amaro
- 350 g di zucchine piccole
- 80 g di olio di semi
- 1 bustina di lievito
- 230 ml di latte
- 1 pizzico di sale
- zucchero vanigliato q.b.

### Preparazione

Mettere in una ciotola tutti gli ingredienti secchi (le farine, lo zucchero, il cacao, il lievito e il pizzico di sale), aggiungere le zucchine frullate con l'olio e il latte e meschiare fino a ottenere un composto omogeneo. Mettere in una teglia leggermente oliata e infarinata – o usare la carta forno – e cuocere nel forno caldo a 180 gradi per 30 minuti. Per verificare la cottura è sempre utile la prova stecchino. Sfnare, far freddare, cospargere di zucchero vanigliato e servire il dolce tagliato a quadretti.

Preparazione Costo



20 minuti

### La dietista

**390 Kcal a porzione**

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦

Eccezione che conferma la regola amara che i dolci abbiano un profilo nutrizionale poco equilibrato, questa torta è molto originale e può rappresentare un ottimo modo per avvicinare i bambini al consumo delle verdure.



### Abbinamento

L'Ansonica Passito, della Val di Cornia, accompagna bene questo dolce.

1-3 anni



4-10 anni



## Bruco arcobaleno

*Ingredienti per 2 bambini*

- 6 fette di pancarré ■
- 100 g di robiola ■
- 200 g di julienne di carote ■
- 3 cucchiaini d'olio d'oliva extravergine ■
- 1 cetriolo ■
- 1 foglia di radicchio ■
- 1 pomodoro da insalata piccolo ■
- 1 pomodorino ciliegia ■
- 1 filo di erba cipollina ■
- 1 pizzico di sale ■

### Preparazione

Lavare bene le verdure e metterle ad asciugare su carta assorbente o uno strofinaccio pulito. Nel frattempo ricavare i dischetti dal pancarré. Potete usare l'apposito anello *inox* (chiamato coppa pasta) o semplicemente un bicchiere capovolto che abbia un diametro adatto a ricavare due cerchietti da ogni fetta di pane. Spalmare su ogni cerchietto un po' di robiola e creare dei *sandwich* uno diverso dall'altro: in uno mettere una fetta di cetriolo dopo averlo sbucciato, in un altro mezza foglia di radicchio, nell'altro la fetta di pomodoro. Ripetere l'operazione e posizionare i *sandwich* in verticale. Nel caso, usare un po' di robiola per tenerli uniti. Usare il pomodorino per fare la testa, l'erba cipollina per le antenne e pezzettini di cetriolo per le zampe. Adagiare il bruco sulla julienne di carote condita con l'olio d'oliva e un pizzico di sale.

### Proprietà nutrizionali e note

Un modo simpatico per far mangiare ai bambini la verdura fresca di stagione. La robiola, inoltre, è un formaggio fresco e dolce che piace molto ai più piccoli.

## Filetti di orata gratinati

*Ingredienti per 2 adulti e 2 bambini*

- 2 orate ■
- 4 fette di pancarré ■
- 5 pomodorini ■
- 1 cucchiaio di capperi in salamoia ■
- 6 olive verdi ■
- 1 spicchio d'aglio ■
- 4 cucchiari d'olio d'oliva extravergine ■
- origano ■

### Preparazione

Adagiare su una teglia foderata di carta da forno i filetti di orata già sfilettati. Mettere nel *mixer* il pancarré, lo spicchio d'aglio sbucciato, i pomodorini, i capperi, le olive e frullare per pochi secondi. Distribuire sui filetti il composto preparato nel *mixer*. Condire con un filo d'olio e insaporire con l'origano. Coprire la teglia con carta d'alluminio. Cuocere i filetti in forno ben caldo a 200 gradi per 15 minuti, poi scoprire e far cuocere a *grill* un paio di minuti per avere una gratinatura dorata.

### Proprietà nutrizionali e note

L'orata è un pesce pregiato che fornisce proteine di alto valore biologico, acidi grassi mono e polinsaturi e un buon apporto di vitamina PP e B2. Per questo non dovrebbe mancare sulla nostra tavola per una cucina genuina, varia ed equilibrata.



lato **comica** di Gianna Martorella



## Ultima spiaggia

**A**ffronto tutte le prove della vita con coraggio... tranne una: la prova costume, l'evento più temuto dopo la fine del mondo prevista dai Maya. Un giorno di mare va pianificato con cura, punto per punto. Minimo: prendisole, cappello, occhiali da sole, tracolla e ciabattine coordinati. Poi: telo da spiaggia, *beauty case* e *iPhone*, per postare le foto sui *social* e far rosicare i *followers*. *Out* il surfista, in il selfista: si naviga solo su internet. **1.** Ombrellone lontano da: bagno, per ovvi motivi; campi da gioco, per evitare commo-

zioni cerebrali da sfera contundente; bagnasciuga, per eludere locomotrici di perizomi e mezzofondisti da battaglia. **2.** Lettino da regolare col moto solare per non perdere neanche un raggio. Ma non si può, sono tutti attaccati come le sedie in sala d'attesa all'ambulatorio. Mi tuffo a volo d'angelo sul mio, tramortendo il vicino con la borsa da *Mary Poppins*. **3.** Spogliarsi. Di nascosto, piano, per ritardare l'inevitabile: l'esame al microscopio degli altri che rileverà rotolini, cellulite, peli superflui scampati alla depilazione estrema da incendio controllato. Con indosso il costume, che insacca come può quella pagina in più nel libro della mia vita, mi espongo al pubblico ludibrio, celandomi nel pareo appena lascio la posizione del pollo alla diavola. Passato l'attimo di vergogna, noto che pochi mi osservano come fossi in vetrina e che donne messe peggio di me sono molto più disinvoltate. **4.** Nascosta dietro la rivista di

*gossip*, spio i vicini d'ombrellone, unico vero motivo per cui si va al mare. Una mamma estrae cibo a raffica dalla ghiacciaia-banco frigo: cornetti integrali, parmigiana, torta nuziale. Non dà tempo ai figli nemmeno di fare il bagno. Verso le 17 la prole ha un giustificato crollo nervoso e tira secchielli e palette in faccia ai passanti. Mi avvici-

cino all'acqua, diffidente, e la sfioro col piede; poi m'immergo con cautela e sono già dentro fino alle caviglie quando un uomo, dall'età mentale di 12 anni, irrompe correndo, schizzando e vanificando il rituale di ablu-

**Una giornata al mare, ossia che cosa ci tocca sopportare per un po' d'abbronzatura.**

zione ragionata. Tarantolato com'è, inizia a trascinare di peso un suo degno compare, ma d'un tratto si ferma, in contemplazione. È lei. Percorre la spiaggia come fosse il *red carpet*, pelle dorata, fisico scolpito, trucco e capelli perfetti anche col vento forza 9. E a me non resta che andare ad asciugarmi. Ed ecco – mancava alla rassegna marinara – un tamarro piacione, muscolo guizzante, occhiale scuro, *slip* bianco fluorescente, che mostra il suo campionario di tatuaggi, spiegandone il significato recondito a una platea di signore e signorine con costumi acquistati in ferramenta (un metro di spago e via!). In crisi d'astinenza da caffeina, mi avventuro scalza sulla passerella che conduce al bar: è come camminare sui carboni ardenti. Barcollo, disidratata, comincio ad avere le allucinazioni, vedo oltraggi al pudore, al colore, al pallore. Mi sento venire meno, odo una voce lontana, che si avvicina, sempre di più: «Cocco fresco, cocco bello!». Lo giuro: questa è l'ultima spiaggia. ■

«Spogliarsi. Di nascosto, piano, per ritardare l'inevitabile: l'esame al microscopio degli altri che rileverà rotolini, cellulite, peli superflui scampati alla depilazione estrema da incendio controllato».



# Libro da ragazzi

70

■ **Barbara Autuori**

**S**cenari fantastici, eroi ed eroine giovanissimi, situazioni catastrofiche in cui l'obiettivo è combattere per la salvezza del proprio mondo. Gran parte della letteratura per ragazzi – definita anche narrativa per *young adult* (giovani adulti) – appare oggi sempre più caratterizzata dalla fascinazione *fantasy* che ha decretato il successo, prima in libreria e poi sul grande schermo, di molte saghe letterarie: da *Hunger Games* a *Twilight*, da *The Giver* a *Maze Runner* solo per citare le più note.

## Un mondo migliore

«Questo genere di storie – spiega Milena Bernardi, docente di letteratura

per l'infanzia alla facoltà di scienze dell'educazione dell'Università di Bologna – ha sposato la grande richiesta giovanile di ingredienti tra il *fantasy* e l'*horror* mettendo in

evidenza il bisogno, tipico delle grandi crisi di fine millennio, di inventare nuovi mondi dove vivere una vita migliore». Incroci sapienti di fantascienza, avventura e *fantasy*, questi romanzi rappresentano per certi versi l'evoluzione del genere per ragazzi nato con il famoso maghetto uscito dalla penna di J.K. Rowling. «*Harry Potter*, con la macedonia di ingredienti che ne caratterizza le storie, è forse il vero erede del romanzo di formazione classico che ha rappresentato un grande genere letterario tra il Settecento e i primi del Novecento e che non era indirizzato a un tipo di lettore specifico», sottolinea la docente bolognese. Un modello di letteratura che si è dissolto per lasciare spazio, soprattutto in Inghilterra, a una letteratura per giovani adulti che si muove secondo l'idea portante di un passaggio, attraverso esperienze iniziatriche, dall'età adolescenziale alla giovinezza. In Italia questo genere letterario arriva circa vent'anni fa sull'onda della globalizzazione letteraria: all'inizio con romanzi tradotti da scrittori di lingua anglosassone, in un secondo momento come produzione di alcuni autori italiani.



## Un pizzico di fantasia

**Made in England, Usa o nostrani sono molti gli autori specializzati in letteratura per giovani adulti. Qualche consiglio della professoressa Bernardi per letture sotto l'ombrellone.**

**David Almond**, scrittore britannico per ragazzi dal cui romanzo d'esordio *Skelling* è stato tratto nel 2009 l'omonimo film con Tim Roth, è autore anche de *Il Grande gioco*, *Il Selvaggio* e *Argilla*, pubblicati in Italia da Salani edizioni BD.

L'italiano **Mino Milani**, giornalista, scrittore, fumettista e storico, oltre a scrivere romanzi storici è autore di storie i cui protagonisti sono adolescenti alle prese con avventure ambientate nel

mondo contemporaneo. Tra i suoi titoli più famosi *L'uomo venuto dal nulla* ma soprattutto il ciclo delle avventure del mitico cowboy Tommy River.

L'inglese **Aidan Chambers** scrive storie molto ancorate alla realtà con grande attenzione ai rapporti tra i suoi giovani protagonisti che affrontano temi come la morte, la malattia, l'emarginazione. Tra i titoli di maggior successo *Cartoline dalla terra di nessuno*, *Ora che so*, *Breaktime*. In Italia è pubblicato da Rizzoli.

**Neil Gaiman**, scrittore, fumettista, giornalista e sceneggiatore televisivo e radiofonico inglese, è autore del romanzo *fantasy Coraline* dal quale è stato tratto il film d'animazione *Coraline e la porta magica*. Ultimo suo romanzo per ragazzi, di genere comico surreale, *L'esilarante mistero del papà scomparso*, edito da Mondadori.

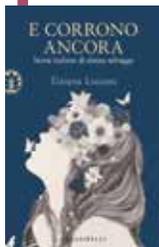


## La giovinezza

«Una letteratura “dedicata” altrettanto importante e profonda rispetto a quella per adulti – continua Bernardi – frutto del lavoro di scrittori di valore che compiono scelte ragionate e poetiche nello scrivere per adolescenti e giovani adulti». Spesso mischiando con abilità anche linguaggi diversi come nel caso delle *graphic novel*, ultima versione del fumetto e genere molto amato dai più giovani che ne apprezzano autori come il nostrano Gianni Pacinotti, in arte Gipi, o Brian Selznick autore de *La straordinaria invenzione di Hugo Cabret*. Opere e scrittori che vengono definiti *crossover* poiché attraversano le generazioni e sono apprezzati sia dai ragazzi che dai loro genitori. «Non è raro che molti romanzi nati come letteratura per *young adult* si trasformino in letture adatte anche agli adulti, spesso affascinati tanto quanto gli adolescenti dall'incontro con il male, con orizzonti sconosciuti spesso declinati in termini fantascientifici, con universi futuribili in cui non ci si augura di vivere». Echi di mondi *orwelliani* che ritornano e che aiutano a stringere alleanze di carta tra genitori e figli. Almeno fino a quando non si arriva all'ultima pagina. ■

## Storia a sé

Racconti di donne, poesie, vissuto personale, percorsi di laboratorio, “istruzioni per l'uso” della propria vita. Tutto questo, abilmente miscelato, è il libro *E corrono ancora. Storie italiane di donne selvagge* della psicoterapeuta **Tiziana Luciani**, tra le prime in Italia a occuparsi in modo specifico di donne e di donne che vivono in contesti difficili, avendo come riferimento il lavoro della psicanalista statunitense Clarissa Pinkola Estés (nota al grande pubblico per il suo *best seller Donne che corrono coi lupi*). Ma chi è la “donna selvaggia” del titolo? “Forza psichica potente, istintuale e creatrice, lupa ferina e al contempo materna, ma soffocata da paure, insicurezze, stereotipi”. *E corrono ancora* significa che la donna, liberata da questi lacci, può ripartire con il suo vero sé. Il percorso viene descritto in dieci capitoli cominciando da “saltare le trappole” che si trovano lungo il cammino – una malattia, un lutto, una relazione finita, la perdita del lavoro – per arrivare a comprendere i propri veri bisogni “sfogliando al contrario le pagine dell'album di famiglia” – se serve – perché “l'origine è la meta”, scrive Luciani. Un saggio composito in cui la scrittrice ci guida, con mestiere e affetto, alla conoscenza e al rispetto di come si è davvero, proponendo anche una serie di esercizi da fare da sole o tra amiche, in nome del diritto alla felicità. Ognuno la sua. **R.N.**



**Tiziana Luciani**  
E CORRONO ANCORA  
*Storie italiane di donne selvagge*  
Frassinelli 2014, pp. 314, euro 17,50

tempi moderni di Rita Nannelli

## Tirati in ballo

Ci ha colpito, ci farà ballare, poi (forse) ci verrà a noia: El Mismo Sol del giovane cantautore spagnolo Alvaro Soler è al primo posto nei tormentoni estivi. Il brano, che ha anticipato l'album *Eterno Agosto*, ha il sapore dell'estate – sole e amore le parole d'ordine, ma al testo non ci fa caso nessuno – e un ritmo caraibico fresco, spensierato e contagioso. A



tormentarci anche un rap misto di ritmo latineggiante, Maria Salvador, di J-Ax (insieme a Il Cile), il reggae Cheerleader di Omi e il pop latino El Perdón di Nicky Jam & Enrique (figlio di Julio) Iglesias; disco-dance con Don't worry del duo hip hop Madcon. Impossibile restare insensibili: i piedi si muoveranno da soli e anche i più intirizziti si butteranno in pista.

## Su di corda

In città, in spiaggia, in ufficio, essere alle corde quest'estate non significa messi alle strette, ma che ovunque andrete, di mattina o di sera, i piedi di giovani e meno giovani saranno avvolti nelle eredi delle mitiche Espadrillas, che dal Trecento hanno fatto passo dopo passo la storia. Pratiche, di tutti i tipi e colori: stampate, in pelle o in tessuto, di pizzo, con paillettes sulle punte o tutte coperte di brillantini, con effetto sfrangiato, con lacci alla caviglia, a buon mercato o firmate. Ci sono anche nella versione con la zeppa per chi non vuole o non può permettersi di essere rasoterra.



scuola è sempre più bella e meglio vestita è un conto; che si passi alle vie di fatto e che si cambino i connotati è un altro. 1 adolescente su 2 si farebbe un intervento di medicina estetica, ma il 20 per cento l'ha già fatto (per curare l'acne, ridurre i peli superflui o le smagliature); 1 su 3 si sottoporrebbe a chirurgia plastica, ma ha già fatto un intervento a naso, orecchie, seno l'1,9 per cento delle femmine e il 5 per cento dei maschi, più scontenti di se stessi rispetto alle coetanee. E i dati dell'indagine condotta tra gli studenti delle scuole italiane dalla Società italiana di medicina estetica (Sime), su un campione di 2.265 adolescenti tra i 13 e i 18 anni, ci dicono anche che l'insoddisfazione per il proprio corpo viene dichiarata dal 78 per cento delle ragazze e dal 54 per cento dei maschi e che sono i genitori a portare i figli adolescenti sulla via del ritocchino.

## Tutto da rifare

Che nell'età in cui non si è né carne né pesce ci vediamo bruttini a prescindere e che la compagna di

Una mente mondiale con un livello di conoscenza superiore a ogni individuo. Con internet abbiamo davvero creato una nuova forma di intelligenza artificiale che funziona come il nostro cervello?

# Fare mente globale

■ **Patrice Poinsette**

**D**ue cervelli pensano meglio di uno solo. «Basta questo modo di dire molto usato per comprendere la “dimensione sociale” del cervello, del pensiero, della conoscenza – spiega **Giuseppe Vitiello**, professore di fisica teorica e specialista della fisica dei sistemi biologici e del cervello presso l’Università di Salerno –. Sono ben note, infatti, le pratiche di produzione d’idee come, per esempio, il *brain storming* (tempesta di cervelli, appunto, ndr) o anche semplicemente le discussioni pubbliche, le assemblee ecc. E la scienza stessa vive di seminari, di discussioni, d’incontri di cervelli che insieme producono concetti, ipotesi e nuove idee».

## Tutto cervello

Ma che dire quando il cervello diventa globale? Una combinazione di miliardi di processori e transistori capaci di gestire contemporaneamente 20 miliardi di operazioni al secondo, ricordare perfettamente 5 milioni di miliardi di pagine e rispondere a qualsiasi domanda in poco più di un decimo di secondo. Internet – perché di questo si tratta – grazie a un numero di nodi equivalente a quello dei neuroni del nostro cervello sta diventando ineluttabilmente «una sorta di super cervello mondiale capace – secondo **Daniel Hilis**, professore all’*University of South California* – di creare mode, produrre celebrità e stabilire che cosa è o non è popolare. Tutto questo senza nessuna capacità di giudizio». Una forma d’intelligenza artificiale, insomma, dotata di un livello di conoscenza e di una facoltà intellettuale superiore a ogni individuo. È stato lo scrittore Peter Russel il primo, negli anni Ottanta del secolo scorso, a parlare di “cervello planetario”, il *global brain*, come di una rete costituita da uomini collegati fra di loro grazie alle telecomunicazioni. E questo è un fatto. Ma

il punto oggi è capire se esiste davvero un’analogia tra internet e il cervello. Gli esseri umani stanno veramente concedendo, a loro insaputa, una nuova forma d’intelligenza risultato della loro massiccia inter-connettività con la tecnologia?

## Intelligenza artificiale

Secondo Francis Heylighen, professore all’Università di Bruxelles e direttore del *Global Brain Institute*, un sistema viene detto intelligente quando è in grado di concentrare l’informazione, processarla per darle senso e poi usarla per produrre della conoscenza. In sostanza quello che fa *Google*, col suo algoritmo *PageRank* che attribuisce ai *link* tra pagine un voto: i punteggi assegnati a pagine considerate importanti pesano di più e aiutano a rendere più importanti altre pagine. E in poco più di una frazione di secondo il *software* è in grado di effettuare quest’operazione su miliardi di pagine e di produrre una risposta che si adatta perfettamente alla richiesta dell’utente. Inserendoci un programma abbiamo in pratica trasformato la rete in una mente in grado di ragionare, di fare una scelta. In tutto questo c’è poi il meccanismo fondamentale del *tagging*, cioè il modo in cui etichettiamo i *file* (testi, video ecc.) che inseriamo su internet. «È il motivo del proliferare dei siti di annotazioni, col risultato di creare una struttura di *tag* condivisa – sottolinea, avvertendoci, **Vittorio Loreto**, professore di fisica all’Università “La Sapienza” di Roma –. Un meccanismo che stampa la nostra fisionomia su internet e che potrebbe consentire a ciascuno di noi, in un prossimo futuro, di colloquiare a tu per tu con il grande cervello globale e di ottenere risposte personalizzate».

## Obiezione di coscienza

Quali benefici possiamo aspettarci da un cervello globale di questo tipo? Gli addetti ai lavori rispondono che potrà



essere in grado di modellizzare crisi e conflitti per eliminarli, di ottimizzare i processi decisionali per facilitare l'economia, di aiutare a gestire il problema del sovraccarico d'informazioni della rete. Una sfida che solo un'intelligenza collettiva, cioè superiore a quella dei singoli individui, potrà raccogliere. Basta pensare a alcune specie animali: formiche o api, per esempio, nonostante capacità intellettive individuali limitate riescono a costruire tutte insieme nidi di una complessità incredibile. Ma invita alla cautela Vitiello: «Non c'è computer che possa competere con le capacità di controllo e di rapidità decisionale di un pilota d'aereo», e questo la dice lunga su come si sia ancora lontani dalla meta. Le neuroscienze, infatti, non capiscono ancora come possa accadere che una decina di miliardi di cellule nervose nella nostra mente con le loro intricatissime connessioni possano funzionare in modo coerente, come una grande orchestra, con grande stabilità ed efficienza, e siano in grado di reagire agli stimoli esterni in frazioni di millesimo di secondo. E come da questo ammasso di cellule possa emergere la coscienza. Figurarsi se il cervello è globale. ■

## Il grande fratello

**Come il cervello globale potrebbe diventare un grande fratello.**

Un'idea per rendere il web davvero intelligente è quella contenuta nel progetto *World-Wide-Mind* di Mark Humphrys, professore presso la *Dublin City University*. Il senso è questo: per fare una vera e propria società dello spirito bisogna provare a costruire una rete di programmi d'intelligenza artificiale piuttosto che una semplice rete di pagine e di *link*. Un'alternativa al web che sfocerebbe nella creazione di una nuova rete informatica. Ma un rischio c'è e riguarda la *privacy* delle persone, come già intuiva Orwell nel romanzo *1984*. Il cervello globale potrebbe diventare il nostro *big brother*?

# Fotone reporter

Un raggio di luce artificiale capace di propagarsi fino alla luna vaporizzando tutti i materiali presenti nella sua traiettoria. Così il "Times" presentò al grande pubblico, l'8 luglio del 1960, il *laser* (amplificatore di luce tramite emissione stimolata di radiazione), non allontanandosi così tanto dal vero perché c'è nell'acronimo qualcosa di tecnologicamente molto più avanzato rispetto a una semplice pila. Si tratta, infatti, di luce che non esiste in natura, di una radiazione luminosa particolare composta da un grandissimo numero di fotoni (*quanta* di luce) identici. In sostanza un concentrato di luce monocromatico, unidirezionale e coerente, al contrario di quella naturale

**Come nasce e come funziona l'"amplificatore di luce tramite emissione stimolata di radiazione" chiamato laser. Per capire che cosa significa davvero ad ampio raggio.**

policromatica, multidirezionale e sfasata. Onnipresente nella vita quotidiana, alla cassa dei supermercati, nei lettori musicali e *blu-ray*, nei giocattoli, nelle stampanti, nelle discoteche e ai concerti un vero sfarfallio, ma anche nelle mani o negli occhi dei supereroi dei cartoni e nelle "guerre stellari", del *laser* ci siamo dimenticati quanto l'invenzione sia stata laboriosa. Tra il modello atomico del

fisico danese Niels Bohr, fondatore della fisica quantistica, nel 1913, il principio dell'emissione stimolata di Einstein nel 1917 e la realizzazione del primo raggio da parte del fisico americano Theodore Maiman, ci sono voluti più di quarant'anni per fare chiarezza sul processo d'interazione molto complesso, a scala subatomica, che c'è tra luce e materia. Lo scontro fotone-elettrone può, infatti, originare due situazioni: o l'energia del primo corrisponde esattamente a quella richiesta dal secondo per passare a un livello energetico superiore, o è troppo bassa o troppo intensa per interessarlo. Ma se il fotone trasporta la quantità giusta d'energia, quest'ultima nell'urto viene assorbita dall'elettrone che passa in uno stato definito eccitato. Un breve momento di grazia (nell'ordine del milionesimo di secondo), dopo il quale ritorna al suo stato d'origine emettendo un fotone, quindi luce. È qui che interviene Einstein mostrando che l'emissione del fotone può essere stimolata mandando sull'atomo eccitato un fotone d'energia simile a quella del fotone che desideriamo emettere. Un principio questo che consente di creare e amplificare una radiazione tramite una cavità risonante (spazio delimitato da due specchi paralleli) all'interno della quale i fotoni colpiscono altri atomi eccitati che a loro volta emettono nuovi fotoni. E i giochi di luce continuano. ■



Vita, sorte e miracoli dei fumetti che rinascono nella versione ibrida di cinecomics e webcomics. Tradizionali o moderni, sempre e comunque specchio della società in cui nascono.

## Nuvolette passeggere

74

■ **Jacopo Formaioni**

**S**orte travagliata quella dei fumetti, che hanno sempre avuto una doppia vita: i cultori e gli appassionati li considerano come vere e proprie opere letterarie, con un forte impatto sulla cultura e la società; per i lettori occasionali e per il pubblico meno entusiasta sono e rimangono solo dei divertenti quanto innocui passatempi poco impegnativi.

### Segnali di fumetto

«I fumetti sono uno dei *media* di massa su cui si è costruita la storia dell'industria culturale – spiega **Sergio Branca-**

**to**, professore di sociologia della comunicazione all'Università di Salerno e alla "Federico II" di Napoli –. Il loro consumo, dalla fine dell'Ottocento attraverso la grande stampa quotidiana, ha attraversato varie fasi che rispecchiavano l'evol-

uzione e i cambiamenti della società. Oggi si assiste a una fase di passaggio, a un calo del consumo dei *comics* rispetto ai decenni scorsi, ma esattamente come si consuma sempre meno cinema, radio e televisione generalista, che subiscono la concorrenza dei *personal media*, cioè del *web*».

Per molti le nuvolette sarebbero una risorsa per interpretare la realtà sociale, e non sarebbero poi così innocui come li si dipinge. In particolare quelli che narrano le gesta dei supereroi sarebbero uno specchio della società in cui nascono. E sarebbero stati usati, soprattutto in passato, come mezzo di propaganda e forse anche di sottile manipolazione dell'opinione pubblica.

### Comics e società

In situazioni di crisi economica, instabilità politica o peggio, pare infatti che i supereroi abbiano da fare molto di più: le paure e le sensazioni di minaccia sono riflessi totalmente nelle vicende di fantasia. E i *comics* si animano di episodi di violenza più crudi del consueto. «I fumetti sono stati una delle più importanti forme di rappresentazione della società e hanno caratterizzato il Novecento insieme alle altre "macchine" dell'im-



### Prova costume

**Con il cosplay a ciascuno il suo fumetto da indossare.**

Che fumetto sei? Strana domanda, ma che sembra d'obbligo tra gli amanti del genere. Perché ormai non basta più leggerli e collezionarli, ma si vogliono anche interpretare. Ecco allora scoppiare anche in Italia il fenomeno del *cosplay*, parola nata dalla fusione delle inglesi "costume" (costume, maschera) e "play" (giocare). Altro non è che la pratica d'indossare un costume che rappresenta un personaggio riconoscibile in un determinato ambito e interpretarne il modo di agire. Nato in Giappone, patria di *manga* e *anime*, tra la fine degli anni Settanta e l'inizio degli anni Ottanta, si è diffuso in tutto il mondo tra gli

appassionati di fumetti, cartoni, film e cultura popolare in genere, attestandosi anche in Italia. Gli appassionati si danno appuntamento a convegni e *festival*, dove sfoggiano i loro abiti migliori e danno vita ai loro personaggi preferiti, soprattutto di fumetti giapponesi, sfidandosi in vere e proprie gare. E anche quest'anno uno degli appuntamenti più attesi è il *Lucca Comics* (per informazioni: [www.luccacomicsandgames.com](http://www.luccacomicsandgames.com)), la fiera di fumetti e giochi più celebre e importante del paese, che si tiene nella città Toscana e dove ormai è la norma incontrare questi strani *cosplayer* provenienti da tutta Italia. Quest'anno si terrà da giovedì 29 ottobre a domenica 1° novembre, mentre le mostre inizieranno sabato 17 ottobre. Quindi se vi trovate a passare di là in quei giorni, non vi spaventate: siete solo finiti in un fumetto.

maginario – continua Brancato –. Tutti i mezzi di comunicazione sono sensibili ai mutamenti sociali ed essi costituiscono i luoghi in cui tali mutamenti vengono narrati, diventando così analizzabili. Per molti versi, la società coincide con il suo sistema dei *media*. E ogni epoca ha i suoi, che la raccontano sempre tenendo conto del fatto che essi esistono in funzione del loro pubblico. Adesso i *comics* partecipano a un transito generale verso nuovi modelli, verso il mondo di domani che prende corpo oggi e comincia a rendersi visibile anche agli occhi dei distratti». Ed ecco che vengono scalzati o più spesso inglobati da altri *media*.

## A stelle e strisce

Se la televisione è diventata negli anni un mezzo più sensibile agli umori della società e ben più immediato delle nuvolette, internet e il cinema le hanno inglobate, creando degli interessanti ibridi. Ecco allora il *webcomics*, un fumetto che vive dentro il *web*, che si legge come quello tradizionale, ma davanti a uno schermo. Un fenomeno in crescita, con *blog* di autori che caricano *on line* le loro strisce creandosi un folto seguito di *fan*, come *Zero-calcare*. Ma forse è la settima arte ad aver creato l'ibrido più interessante, il *cinecomics*, vera e propria trasposizione su grande schermo del fumetto con attori in carne e ossa: dalle pellicole ispirate agli eroi della *Marvel*, come *Ironman* e gli *Avengers*, ai più oscuri film su *Batman*, a quelli tratti da fumetti di nicchia, i cosiddetti *indie*, come *Kick Ass*. «Il passaggio dalle vecchie tecnologie industriali e di massa a quelle nuove sta mutando l'intero scenario socio-culturale – sottolinea Brancato –. In realtà, più che essere ospitati da altri *media* tecnologicamente più "ricchi", i *comics* diventano in molti casi addirittura il laboratorio di altri linguaggi: questo perché, a differenza del cinema, per esempio, storicamente basato sulla fotografia, il fumetto condivide con i linguaggi digitali il fondamento di base del disegno. Non a caso, i maggiori *blockbuster* degli ultimi anni, non solo negli *Usa*, sono tratti dai *comics*, soprattutto di supereroi». Sarà un futuro a fumetti? ■

# Messi a frutto

**P**ot-pourri di radici sarde, piemontesi e toscane, la famiglia torinese dell'ex insegnante Lia Taddei e dell'ingegnere Franco Rabazzana con il figlio Simone (20 anni) ha lanciato un'idea eco-solidale per far nascere a nuova vita i terreni ereditati tra Toscana e Piemonte. Un progetto che ha



immediatamente conquistato adesioni in tutto il mondo.

**Come nasce il progetto Antiche Terre, Giovani Progetti ([www.relaissandesiderio.com/anticheterre](http://www.relaissandesiderio.com/anticheterre))?** «Sia io che mio marito, per tradizione di famiglia, abbiamo sempre avuto a che fare con la terra e l'agricoltura, ma con le nostre attività cittadine non riusciamo a gestire i terreni di proprietà. Abbiamo così pensato di metterli a

**Con Antiche Terre, Giovani Progetti una famiglia mette a disposizione i suoi terreni per iniziative di agricoltura sostenibile.**

disposizione, con un comodato o un affitto simbolico, a chi proponga progetti di agricoltura sostenibile».

**Una proposta che ha avuto un successo inaspettato.**

«Partita un po' in sordina su canali specializzati del settore agricolo, in poco tempo la nostra idea si è diffusa ovunque. Sono arrivati progetti dai posti più impensati: New York, Burundi, Svizzera, Danimarca oltre che dall'Italia. Tutta gente che, per i motivi più diversi, desidera realizzare un sogno. Il nostro intento è dare loro un luogo concreto dove trasformare questo sogno in realtà».

**Che tipo di progetti vi sono arrivati?**

«Da progetti di agricoltura sostenibile ad altri finalizzati a produzioni d'energia pulita o fattorie didattiche. Anche i proponenti sono persone molto diverse tra loro: giovani laureati all'estero che vogliono tornare, ma anche persone di 50-60 anni che hanno perso il lavoro e vogliono ripartire».

**Come procederete per assegnare i terreni?**

«Dopo una prima cernita, individueremo 10 progetti per apprezzamento: bisognerà poi incontrare i proponenti, far vedere loro le terre, metterli in contatto per valutare se è possibile unirne qualcuno».

**Come vive vostro figlio Simone quest'iniziativa?**

«È partecipe e contento. Per lui, come per noi, ha rappresentato un'occasione per venire a contatto con la parte più bella del nostro paese: quella fatta di gente che ha voglia di andare avanti, costruire qualcosa di buono, credere nel futuro». ■

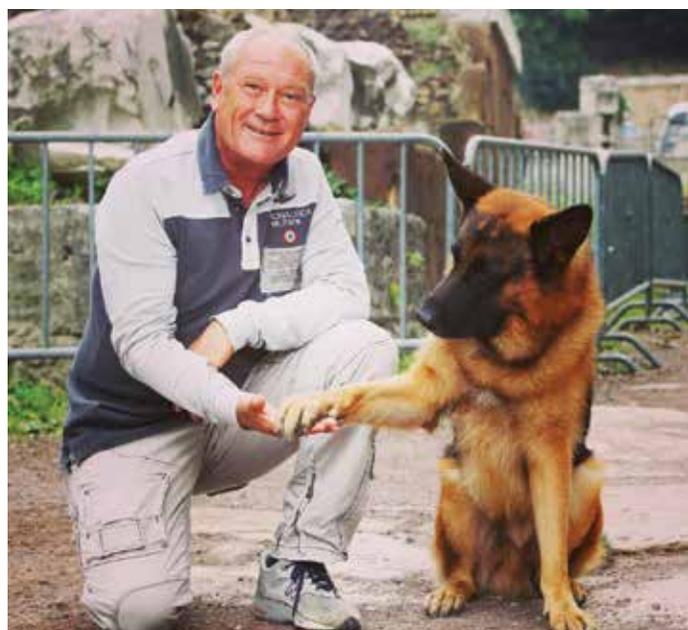


I quattro zampe più famosi di cinema, pubblicità e serie Tv hanno preso lezioni da lui. Dall'addestratore di cani Massimo Perla consigli utili su come educare al meglio i cuccioli di famiglia e vivere tutti insieme appassionatamente.

# 76 Qua la zampa

■ **Maria Antonietta Schiavina**

**D**a bambino gli piacevano tutti gli animali. Ma la passione per i cani è arrivata nell'adolescenza quando Massimo Perla (classe 1956, romano), studente del liceo artistico con l'indole creativa, per guadagnare qualche soldino portava a "sgambare" a Villa Borghese i cani dei signori. «A quei tempi non esistevano ancora i *dog sitter* e io mi appassionai a quell'*hobby-lavoro*, pensando che avrebbe potuto trasformarsi in una vera e propria professione», racconta Perla che ha addestrato e addestra la maggior parte dei cani attori in azione sui nostri schermi, bravissimi interpreti di *spot* pubblicitari, film e *fiction*. A cominciare dal mitico *border collie* *Shonik*, per arrivare al coraggioso pastore tedesco *Rex*, i quattro zampe più famosi hanno preso lezioni da lui che oggi, nonostante il successo, lavora con lo stesso entusiasmo e la stessa umiltà dei primi tempi, sia sui *set* che nel suo centro di addestramento di Roma. E continua ad amare pazzamente i suoi cani: ne ha una ventina, fra cui alcuni "dimenticati" dai padroni al centro e considerati ormai, da lui e dai suoi collaboratori, di famiglia.



≡ **Com'è il suo rapporto con gli attori a quattro zampe?**

«Di grande collaborazione. Più passa il tempo e più scopro nuovi aspetti del loro comportamento che rendono affascinante il mio lavoro. Certo, molto dipende dalla razza, dalla mole, dal carattere. Ma in genere tutti i cani, se ben guidati, riescono ad accontentare le richieste dell'uomo».

≡ **Chi vuole educare un cucciolo, senza per questo ricorrere alla collaborazione del *dog trainer*, come deve fare?**

«Ci sono molti libri che spiegano le regole fondamentali e insegnano a capire le razze. Molte volte prendiamo un cane senza sapere come dobbiamo comportarci con lui, commettiamo degli errori e poi andiamo dal *dog trainer*, che a quel punto dovrebbe poter fare miracoli. Mentre basterebbe insegnare al cane, fin dai primi mesi di vita, a comportarsi in modo adeguato senza aspettare che diventi adulto e problematico».

≡ **Quali sono gli errori che un padrone inesperto può commettere nell'educazione di un cane?**

«Il primo errore è quello di scaricare le proprie frustrazioni sull'animale, rendendolo esageratamente umano. Il cane ha un suo codice, un suo linguaggio e un suo cervello, perciò va rispettato facendogli capire come deve comportarsi e cercando di conoscerlo a fondo, per non avere un estraneo dentro casa».

≡ **E gli errori più comuni?**

«Il primo è quello di sceglierlo secondo le mode e l'aspetto fisico. Ogni razza ha pregi, difetti e caratteristiche che, se non vengono tenute in considerazione, portano a ritrovarsi un animale difficile dal punto di vista caratteriale. Ma bisogna tener conto anche degli spazi – un alano in un monolocale, per esempio, è decisamente fuori luogo – e del tempo che possiamo dedicargli: un cane che per stare bene ha bisogno di correre, non può essere portato fuori dieci minuti al giorno al guinzaglio...».



Ultimamente anche i supermercati hanno aperto le loro porte ai cani. Trova giusta quest'agevolazione?

«Sì, purché i padroni cerchino di comportarsi in modo educato, dal momento che in un supermercato entrano anche persone che non amano i cani o che ne hanno timore».

Torniamo ai cani attori. Qual è il quattro zampe da lei addestrato per il cinema o la Tv che le ha dato più problemi? E quale invece più soddisfazioni?

«I cani che addestro per il grande e piccolo schermo sono la maggior parte miei e imparano nel mio centro insieme ai miei collaboratori. Quindi, di solito, non creano grossi problemi. La difficoltà si fa sentire quando bisogna girare scene difficili, cercando di ricreare quelle emozioni che un animale prova e dà nella vita di tutti i giorni al suo padrone o comunque agli umani. Quanto alle soddisfazioni, beh, non voglio fare distinzioni. Tutti i miei cani sono dei veri professionisti».

Cosa ne pensa della pet therapy?

«È importantissima, soprattutto quando si rivolge ai malati gravi, riuscendo a dare loro degli stimoli. Ma è indispensabile anche per i disabili, che hanno bisogno di un aiuto per essere indipendenti, inserirsi nella società e avere una spinta a reagire per superare gli ostacoli».

Parliamo dell'estate, stagione in cui ogni padrone di cane deve organizzare le proprie vacanze su misura e qualcuno, anzi molti, di fronte alle prime difficoltà sceglie l'abbandono.

Quali sono i suoi consigli a proposito?

«Ben vengano le vacanze insieme. Ma, se cani e gatti devono restare tutto il giorno in casa o in albergo da soli, allora è preferibile una pensione adeguata, scelta con cura fra quelle più professionali, magari facendo prima l'inserimento in un fine settimana, così da abituare l'animale al luogo e alle persone che si occuperanno di lui in nostra assenza. L'abbandono è un atto di grande inciviltà nei confronti di chi si fida ciecamente di noi e chiede solo in cambio della sua fedeltà un po' di rispetto».

## Biscotto a puntino

All'inizio di giugno, in ottemperanza a una normativa europea, e sotto l'égida del garante per la *privacy*, è entrato in vigore in Italia un provvedimento che disciplina l'utilizzo in rete dei cosiddetti *cookie*. Viste le salatisime multe previste per chi non s'adequa (dai 6mila ai 120mila euro) l'evento ha seminato il panico tra gestori e titolari di siti *web*, siano essi megaportali di multinazionali o piccoli *blog* personali scritti a tempo perso.

Dietro l'innocuo nomignolo – *cookie* in inglese significa biscotto – sta un'entità apparentemente altrettanto innocua: un piccolo *file* di testo. Quando visitiamo per la prima volta un sito *web*, quasi sempre quest'ultimo salva nella memoria del nostro *computer* uno o più *cookie*: essi contengono perlopiù informazioni relative alle nostre scelte e preferenze a proposito del sito che serviranno da *promemoria* ogni qual volta torneremo a visitarlo. Esempio banale: quando accediamo alla casella di posta dal *pc* di casa e diciamo al sistema di memorizzare la *password* e di non chiedercela più, il tutto funziona grazie a un apposito *cookie*. Poi ci sono i *cookie* che profilano i nostri comportamenti, i nostri gusti, cosa facciamo *on line*, cosa cerchiamo, cosa clicchiamo: a volte lo fanno solo con inoffensivi intenti statistici, altri invece con biechi fini spionistici e commerciali ed è facile intuire come mai la materia abbia attirato l'attenzione della legislazione in tema di *privacy*.

Tornando al provvedimento, soprannominato *cookie law*, ai gestori dei siti sono richiesti alcuni precisi obblighi informativi nei confronti dei navigatori atti a ottenere un consenso informato all'uso dei *cookie*. Al momento in cui scrivo la situazione è ancora fluida e si attendono prossime precisazioni dalle autorità. Se volete saperne di più, cercate informazioni aggiornate su qualche fonte affidabile, in *primis* il sito del garante della *privacy* [[www.garanteprivacy.it](http://www.garanteprivacy.it)]. ■

## Servizio di... vino

Le mille possibilità offerte dalla rete stanno in buona misura trasformando anche i tradizionali sistemi di vendita. Un esempio interessante e molto ben riuscito è [www.svinando.com](http://www.svinando.com), un sito di vendita di vini ideato e realizzato da un dinamico gruppo di giovani torinesi appassionati del buon bere e caratterizzato dal non essere un'enoteca *on line*, ma un sito che di volta in volta offre partite di vino limitate nella quantità e nel tempo. Iscrizione gratuita, attenzione ai contenuti, grafica e interfaccia gradevoli, accordi diretti con i produttori che permettono di ottenere sconti significativi: un buon *mix* per un successo meritato.



# Il rosa e il nero

78

**Due gelati, due stili di vita, due lati opposti della personalità. Lo spot seduttivo e ammiccante delle ultime novità Magnum, pink o black, a seconda delle circostanze, come la ragazza protagonista.**



In estate girano immancabili in televisione gli spot dei gelati. Tra questi si distingue quello di *Algida* che propone le due novità di *Magnum Pink*, al lampone, ricoperto di cioccolato e di salsa rosa, e di *Magnum Black*, alla vaniglia, con salsa al caffè e ricoperto di cioccolato fondente. L'abilità dello spot (e anche la sua strategia manipolativa) consiste nel legare questi due tipi di cioccolato a due stili di vita, che sono anche manifestazioni di due forme di personalità contrapposte, entrambe seduttive e desiderabili. Il tutto viene inserito in una struttura narrativa, che parte da un'inquadratura su un buco della chiave la cui toppa ha la forma di un gelato *Magnum*. È la rappresentazione metaforica dell'intercapedine che divide il mondo dello spettatore da quello della narrazione ed è anche l'osservatorio voyeuristico che permette di sbirciare la (doppia) personalità della protagonista, una bella ragazza (Melissa Satta), inquadrata inizialmente mentre passeggia per le strade di una città, vestita con un leggero abito rosso lampone e intenta a gustarsi il suo *Magnum Pink*. Leggerezza e disinvoltura sono le caratteristiche che la definiscono. Ad un tratto si trova di fronte a un locale, nel quale stanno entrando molte persone vestite in maniera elegante e dall'aria raffinata. Gettando uno sguardo am-

miccante verso la macchina da presa, che indica il suo essere sedotta da ciò che ha visto e la sua determinazione ad assumere una personalità confacente a questo secondo stile di vita, la ragazza viene coinvolta in una rotazione antipodale della macchina da presa, che la catapulta in questo secondo mondo. Lì appare vestita con un abito nero ricoperto di *paillettes*, mentre gusta, tra gli sguardi ammirati di tutti i giovanotti presenti e gli scatti dei paparazzi, un *Magnum Black*. Lo spot ci propone nel seguito altre trasformazioni di look, che si armonizzano alle situazioni in cui si trova la ragazza e che sono proiezioni dei suoi desideri di essere ora in un modo ora in un altro; fintantoché si arriva alla conclusione con l'uscita della ragazza dall'ultimo locale e la sua attesa di un passaggio. Nella versione spagnola dello spot del 2013 destinata ai mercati del continente americano (identica in tutto tranne che nella lingua e nel finale), la ragazza saliva sull'auto di un giovanotto che la conduceva in un notturno giro romantico per la città. In questa versione (ed è la novità annunciata dalla casa produttrice come esito di un referendum tra i consumatori su ciò che per loro sono "pink" e "black") il giovanotto si ferma davanti a lei con la sua auto (versione pink), ma lei lo trascura, per salire invece, poco dopo (versione black) sull'auto sportiva guidata da un'altra bella ragazza. È lei stessa in versione elegante? Simbolo di una riunione dei due aspetti della personalità? O è un ammiccamento a una forma di proiezione trasgressiva, in armonia con la versione "nera" del gelato? ■

libero pensiero di Elena Corsi

## Alla carta... d'identità

Ogni tavola imbandita presuppone delle indagini. Dobbiamo stilare un elenco di eventuali allergie, intolleranze e idiosincrasie, badare alle diete come agli ingordi, non trascurare chi inaffia ogni boccone con un buon sorso

di vino, avere un occhio di riguardo per gli estimatori del corredo. La lista della spesa è solo l'ultimo anello. Prima occorre l'identikit dei commensali. L'uomo è ciò che mangia e i gusti alimentari sono scelte esistenziali. Provate a preparare un uovo a Marina, che lo trova disgustoso, e poi a Marta, che lo ritiene un insulto personale. Meglio perdere un

po' d'autostima o essere accusati di vilipendio? Quando alle diete che facciamo (dissociate, paleo, dukan, bio, alcaline) si aggiungono diete "che siamo" (vegani, vegetariani, macrobiotici, crudisti, fruttariani), il menu diventa un biglietto da visita da non calpestare. Intanto qualcuno riscopre il digiuno. Così che non si possa più dire di lui: "è ciò che mangia".



# LA CONVENIENZA A MISURA DI SOCIO

RISERVATO AI SOCI  
UNICOOP TIRRENO

## DALL'1 AL 31 LUGLIO

SMARTPAD 10,1 WI FI+3G  
MEDIACOM  
Mod. M-MP1S4B3G

**PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO**

**129,90€**

Android 4.4 kitkat  
Display 10.1" 1280 x 800 IPS  
Processore Quad Core 1.3 GHz  
Memoria 8GB  
Ram 1GB  
Webcam 2.0 frontale  
5.0 retro  
3G  
2 sim standard  
Wi-Fi  
Micro SD  
Batteria 5.000 mAh



OS 4.4  
Android

Processore  
Quad Core  
1.3GHz

8 GB

3G  
PHONE

GUANCIALE GABEL HIGH TECH  
CON TRATTAMENTO  
AGLI IONI D'ARGENTO

**PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 12,50 €

**7,50€**

**SCONTO  
40%**



LINEA COTTURA ANTIADERENTE  
OVERSIZE GRANITIUM

UN ESEMPIO: padella Ø 32 cm - spessore 3.0 mm  
RIVESTIMENTO INTERNO: triplo strato rinforzato con particelle minerali  
RIVESTIMENTO ESTERNO: alto spessore  
MANICATURA in acciaio adatta anche per cotture in forno  
COPERCHI in vetro per cottura a vista  
FONDO adatto per gas e piastra elettrica

**PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 38,00 €

**19,00€**

**SCONTO  
50%**



**4 YEAR**  
GUARANTEE - GARANTIE

LAVATRICE A CARICA FRONTALE  
HOTPOINT ARISTON  
Mod. FML803EU

**PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 449,00 €

**314,30€**

**SCONTO  
30%**



Capacità di carico max. 8 kg  
Classe di efficienza energetica: A+++  
Velocità centrifuga 1000 giri/min.  
Motore Inverter super silenzioso

Regolazione centrifuga e temperatura  
Interfaccia LED  
Programmi speciali: Eco Cycle, Woolmark Platinum Care, Cotone con prelavaggio, Camicie, Maxi carico, 15 min, Ciclo Notte, Ciclo baby, Seta, Lingerie, Misti 30°  
Opzioni: Partenza ritardata, Prelavaggio, Super Wash  
Dimensioni (HxLxP): 85 x 59,5 x 60,5 cm



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 SALSICCIA

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

Aniché 6,65 €

**4,65€**

al kg

MASSIMO  
5 CONF.  
PER OGNI CARTA



GELATO SUPERFORMATO

MOTTA NESTLÉ

gusti assortiti - 1,5 kg

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

**3,19€**

2,13 € al kg

MASSIMO  
6 PEZZI  
PER OGNI CARTA  
TRA I VARI GUSTI



PESCHE GIALLE

confezione da 2 kg



PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

Aniché 3,30 €

**0,99 € al kg**

1,98 € la confezione

SCONTO  
40%

MASSIMO  
10 CONF.  
PER OGNI CARTA



OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

POGGIO DELLE FATTORIE

1 litro

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

**3,99€**

SOLO TOSCANA E CAMPANIA

MASSIMO  
6 PEZZI  
PER OGNI CARTA



AFFETTATI PARMACOTTO

UN ESEMPIO: prosciutto crudo stagionato

120 g

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

**1,80€**

15,00 € al kg

MASSIMO  
6 PEZZI  
PER OGNI CARTA  
TRA I VARI TIPI



OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

SANTA SABINA

1 litro

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

**3,99€**

SOLO LAZIO

MASSIMO  
6 PEZZI  
PER OGNI CARTA



MOZZARELLA ITALIANA

ALTA QUALITÀ GRANAROLO

100 g x 3

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

**1,65€**

5,50 € al kg

MASSIMO  
6 CONF.  
PER OGNI CARTA



BIRRA PERONI

33 cl x 12

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

**5,49€**

1,39 € al litro

MASSIMO  
4 CONF.  
PER OGNI CARTA



OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA

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

# ENZA A MISURA DI SOCIO

## 15 LUGLIO

**FINISH POWERBALL TUTTO IN 1**  
conf. x 115 tabs - 2,277 kg

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**10,90€**

4,79 € al kg

MASSIMO  
4 CONF.  
PER OGNI CARTA



**BORSA TERMICA ICECUBE**  
colori assortiti - 30 litri  
dimensioni: 38 x 20 x 33 cm

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**14,00€**



**DENTIFRIZIO AZ**  
vari tipi - 75 ml x 3

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**2,99€**

13,29 € al litro

MASSIMO  
4 CONF.  
PER OGNI CARTA  
TRA I VARI TIPI



**TROLLEY CABINA RAVIZZONI LUSSURIA**  
nero/silver

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**39,90€**

Materiale ABS  
4 ruote  
Misure: 50 x 40 x 20 cm  
Adatto per compagnie low cost  
Volume: 0,04mq - 45 litri  
Peso 2,5 kg  
Colori: nero e silver



**INFRADITO HAVAIANAS**  
UOMO/DONNA

modelli e colori assortiti - misure da 35/36 a 45/46

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**15,90€**



**FERRO A CALDAIA IMETEC**  
IRON MAX COMPACT 1800 9231A

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

Anziché 74,90 €

**48,69€**

Potenza caldaia 2000 Watt  
Capacità caldaia 0,8 litri  
Piastra in alluminio  
Vapore continuo 50 g/minuto  
Caldaia inox

SCONTO  
35%





RISERVATO AI SOCI  
UNICOOP TIRRENO

LA CONVENIENZA

DAL 16 AL

VITELLONE COOP  
BISTECCHIE



PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

SCOPRI  
IL PREZZO  
nel tuo punto  
vendita



MOZARÌ INVERNIZZI  
100 g x 3

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

SCOPRI  
IL PREZZO  
nel tuo punto  
vendita



GELATO SIVIERO MARIA  
gusti assortiti - 1 kg

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

SCOPRI  
IL PREZZO  
nel tuo punto  
vendita



POMODORO CILIEGINO  
confezione da 2 kg



PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

SCOPRI  
IL PREZZO  
nel tuo punto  
vendita



4 CONI VORTICI  
ANTICA GELATERIA DEL CORSO  
gusti e grammature assortite

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

SCOPRI  
IL PREZZO  
nel tuo punto  
vendita



GRANA PADANO BONI  
stagionato 14/16 mesi  
900/1000 g ca.

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

SCOPRI  
IL PREZZO  
nel tuo punto  
vendita



PAVESINI PAVESI  
pacco famiglia - 200 g

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

SCOPRI  
IL PREZZO  
nel tuo punto  
vendita



OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA

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

# ENZA A MISURA DI SOCIO

## 31 LUGLIO

**BAGNO CREMA NIVEA**  
vari tipi - 750 ml x 2

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**



**SCOPRI IL PREZZO**  
nel tuo punto vendita

**3 T-SHIRT UOMO**  
**FRUIT OF THE LOOM**  
bianca/colori e misure assortite

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**6,90€**



**PANTENE PRO-V**  
shampoo - vari tipi - 250 ml x 2/  
balsamo - vari tipi - 200 ml

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**



**SCOPRI IL PREZZO**  
nel tuo punto vendita

**COTTURE SPECIALI LINEA UNIQUM RUBINO PENSOFAL**  
adatti a tutti i piani di cottura inclusi quelli a induzione  
doppio fondo in acciaio inox indeformabile e antiscivolo - 100% made in Italy  
ESEMPI: PastaSi Ø 20 cm - 5 litri - esclusivo sistema di chiusura delcoperchio  
che consente di scolare perfettamente pasta, riso, verdure dalla pentola.  
VapSi Ø 24 cm per cottura a vapore e/o per friggere, scaldare, cuocere due cibi  
contemporaneamente. Composto da un wok a due maniglie, una griglia forata  
da poter utilizzare anche in forno, pinza, coperchio trattieni vapore.

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

Anziché 49,90 €

**29,94€**

Rivestimento interno Biostone Pure antiaderente  
EFFETTO PIETRA chiaro rinforzato con minerali naturali duri  
Ultrasensibile a graffi ed abrasioni

**PENSOFAL®**  
*Thanks for you every day!*



**SCONTO 40%**



**DIXAN LAVATRICE**  
vari tipi - liquido  
63 lavaggi - 1,365 litri x 3/  
polvere - 74 misurini - 4,81 kg

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**



**SCOPRI IL PREZZO**  
nel tuo punto vendita

**CITY BIKE 28" DENVER**  
uomo - Mod. 530 CLASSIC/donna - Mod. 531 CLASSIC  
telaio in acciaio - cambio shimano 6 V

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**99,90€**



**CARBONE DI LEGNA**  
3 kg

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**2,99€**





# PER GARANTIRTI LA CONVENIENZA PREZZI BASSI SEMPRE

**È UN IMPEGNO QUOTIDIANO, NON UNA PROMOZIONE.**

Ogni giorno proteggiamo il potere d'acquisto dei nostri soci e clienti, non solo con le nostre iniziative promozionali, ma anche con un abbassamento dei prezzi continuativo.

Perché vogliamo che nessuno rinunci alla qualità, ma nemmeno alla convenienza.

**coop**  
LA COOP SEI TU.