

# BENI TERRENI

Dalle terre e dai beni confiscati alla mafia tante cooperative che, però, stentano a sopravvivere. Colpa di troppa burocrazia e di fondi bloccati.

## Devastato di fatto

■ L'ordinaria devastazione del territorio italiano, tra incuria e mancati investimenti

## La meglio gioventù

■ I veri elisir di giovinezza?

Buoni geni e corretto stile di vita

## Storia contemporanea

■ Arriva la nuova linea di intimo a marchio Coop: gradevole, comoda, "verde". In una parola *Contemporanea*

## Filosofia di vita

■ Intervista alla giornalista Danila Bonito

## Di nuova generazione

■ WoodCoop, ossia i giovani operatori di Legacoop a confronto

a pag. 20



# Un mare di morbidezza

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



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



Unicoop Tirreno

SOLO PER I SOCI COOP



## RISTRUTTURAZIONE PER IL RISPARMIO ENERGETICO & ENERGIE RINNOVABILI

PROGETTO RISTRUTTURAZIONE APPARTAMENTO FINO A 60 MQ: € 450,00+IVA (con certificazione € 650,00+IVA)

PROGETTO RISTRUTTURAZIONE APPARTAMENTO FINO A 120 MQ: € 600,00+IVA (con certificazione € 800,00+IVA)

PROGETTO RISTRUTTURAZIONE APPARTAMENTO OLTRE I 120 MQ: a preventivo

SOLO CERTIFICAZIONE ENERGETICA FINO A 120 MQ: € 250,00+IVA

N.B. L'IMPORTO DEL PROGETTO SARÀ DETRATTO DALLA FATTURA SE LA RISTRUTTURAZIONE VERRÀ REALIZZATA DALL'IMPRESA AFFILIATA

PROGETTIAMO PER TE LA RISTRUTTURAZIONE ED ADEGUIAMO GLI IMPIANTI ALLE NUOVE TECNOLOGIE, CON L'ESPLETAMENTO DI TUTTE LE PROCEDURE BUROCRATICHE E FISCALI, PERMETTENDOCI DI RISPARMIARE SUI CONSUMI E DI GODERE DEGLI INCENTIVI PREVISTI DALLA NORMATIVA VIGENTE

### IL PROGETTO PREVEDE:

- sopralluogo, rilievo appartamento e verifica delle tue esigenze
- analisi impianti esistenti e dei consumi
- sviluppo grafico del progetto con studio cromatico e proposta dei materiali
- relazione sul risparmio energetico con schede impianti esistenti ed ipotesi migliorative
- rilascio certificato energetico da tecnico

## 100 MANI. RISTRUTTURAZIONE IL TUO APPARTAMENTO E RISPARMIAMO ENERGIA.

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

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

IL TECNICO SPECIALIZZATO TI CONTATTERÀ TELEFONICAMENTE IN 24 ORE SECONDO LE TARIFFE COOP CONCORDATE PER QUESTO SERVIZIO



Unicoop Tirreno

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

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

#### APRILIA

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

#### CISTERNA DI LATINA

Via Monti Lepini, angolo Via Fermi

#### CIVITAVECCHIA

Via Ettore Maroncelli, Loc. Boccelle

#### FONTE NUOVA

Via Nomentana, 64

#### GENZANO

Via Emilia Romagna, 102

#### GUIDONIA

S.S. 5, Via Tiburtina Km 20

#### POMEZIA

Via del Mare, km 18.600

#### VELLETRI

Via S. Giovanni Vecchio

#### VITERBO

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

#### ROMA

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

# SOLO PER TE

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

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

sociocoop  
Unicoop Tirreno



## CAVALLINO MATTO

Il Cavallino Matto è il parco divertimenti della Toscana.

Si trova in un contesto scenografico di grande bellezza naturale immerso nella secolare pineta di Marina di Castagneto Carducci.

Un mondo colorato, pieno di gioia e serenità, un posto magico, dove grandi e piccini si divertono, passando giornate felici e spensierate. È il Cavallino Matto, il Parco Divertimenti più grande della Toscana, il più verde ed eco-compatibile del Centro-Italia: completamente immerso nel verde, si estende su un'area di 70.000 metri quadrati. Le attrazioni offrono un ventaglio di emozioni per tutti: dai bambini piccolissimi, agli adolescenti, agli adulti più spericolati. Shocking Tower svetta in modo stupefacente dalla cima degli alberi del Parco: 55 mt di altezza e solo 1,8 secondi di spinta accelerata per raggiungere la cima. Gold Mine, la splendida miniera d'oro al centro della terra, ospita il viaggio più avventuroso per grandi e bambini, con sorprese esplosive! Tra le attrazioni più amate troviamo Yukatan, Baia dei Bucanieri, Topo Zorro, Colorado Boat, Canoa delle Favole, Safari Adventures, il fantastico Project 1, Rock n Roll e dal 2013 il nuovo ingresso rappresentato da due grandi ferri di cavallo e una scenografia fiabesca. Ogni anno al cinema in 4D Movie Stars si proiettano originali ed emozionanti filmati mentre per quanto riguarda gli spettacoli ci sarà il nuovissimo ALIEN ATTACK, una sorta di Laser Man, interamente ideato e realizzato dallo staff del Cavallino Matto.

Inoltre, all'interno del parco, sono presenti Servizi Ristorante, Pizzeria, Self-Service, Bar, Gelaterie ed Area Souvenir. Il Parco, infine, è dotato di un'importante Area Didattica rivolta alle Scuole: novità 2014 "Il bosco dei sensi".

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



1 ingresso adulto  
Cavallino Matto

1.100  
punti

SPENDI

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

I bambini fino a 100 cm entrano GRATIS. Il buono è valido per la stagione 2014 e fino al 31 maggio 2015, secondo il calendario d'apertura del parco. Per ulteriori informazioni su giorni e orari d'apertura visita il sito:

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

**Cavallino Matto**

57022 Marina di Castagneto Carducci (LI)  
Via Po, 1

Tel. 0565.745720

Fax 0565.746770

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



# SOLO PER TE

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

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

sociocoop  
Unicoop Tirreno



## ACQUARIO DI LIVORNO

Ingresso adulto  
Acquario di Livorno

800  
punti

### SPENDI

Buono valido per il ritiro gratuito di un biglietto di ingresso adulto individuale. Il buono potrà essere utilizzato dal 1 aprile 2014 al 31 maggio 2015.

Ingresso bambino  
Acquario di Livorno

400  
punti

### SPENDI

Buono valido per il ritiro di un biglietto di ingresso Ragazzo (sotto 1 metro di altezza fino a 12 anni di età). Il buono potrà essere utilizzato dal 1 aprile 2014 al 31 maggio 2015.  
I bambini sotto 1 metro di altezza entrano GRATIS.

L'Acquario di Livorno, un viaggio alla scoperta delle meraviglie del mare.

3.000 mq di superficie espositiva, 33 vasche che ospitano oltre 1.600 animali di 300 specie diverse.

#### Novità 2014

Arriva all'Acquario di Livorno Ari – uno splendido esemplare di tartaruga verde – che nuoterà nella vasca Indo-Pacifico assieme alla tartaruga Cuba, già protagonista della campagna 2013.

Assieme a queste due meraviglie del mare, nuoteranno due pesce napoleone ed alcuni esemplari di squali pinna nera. Inoltre, una nuova vasca dedicata ai cavallucci marini.

L'Acquario di Livorno, situato sul lungomare all'interno della Terrazza Mascagni, gode di una posizione privilegiata di forte impatto emotivo e scenografico e propone al pubblico, in linea con la filosofia di Costa Edutainment che gestisce la struttura, un percorso di visita integrato che unisce l'esposizione acquariologica ad uno spazio adibito ad ospitare mostre che si rinnovano periodicamente.

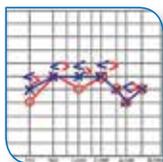
Dal 1° aprile al 28 settembre 2014, apertura al pubblico tutti i giorni. Per dettagli sugli orari di apertura, consultare il sito [www.acquariodilivorno.it](http://www.acquariodilivorno.it). Su prenotazione, per gruppi e scuole, apertura tutti i giorni dell'anno.

#### Per informazioni e prenotazioni:

Acquario di Livorno - piazzale Mascagni, 1 - 57127 Livorno  
Tel. 0586/269.111-154  
[info@acquariodilivorno.it](mailto:info@acquariodilivorno.it) - [booking@acquariodilivorno.it](mailto:booking@acquariodilivorno.it)  
[www.acquariodilivorno.it](http://www.acquariodilivorno.it)



# CALO DI UDITO? Vieni in AURIS.



**TEST GRATUITO DELL'UDITO**



**PROVA GRATUITA PER 30 GIORNI  
DEI NUOVI APPARECCHI PRATICAMENTE "INVISIBILI"**

SE INDOSSI GIÀ APPARECCHI ACUSTICI PUOI BENEFICIARE DI:



**1 PACCHETTO OMAGGIO DI BATTERIE**  
*del tipo corrispondente agli apparecchi in uso*



**SCONTO SPECIALE PER RINNOVARE  
GLI APPARECCHI ACUSTICI**

**PRENOTA IL TUO APPUNTAMENTO GRATUITO: ☎ 0564 412457**

**GROSSETO  
BAGNO DI GAVORRANO  
MASSA MARITTIMA  
ORBETELLO SCALO  
PIOMBINO (LI)  
ROCCASTRADA**

**CENTRO AURIS  
STUDIO MEDICO GDL  
STUDIO MED. IPPOCRATE  
STUDIO MEDICO  
STUDIO MED. ASSOCIATO  
STUDIO ODONT. RICCOBONO**

**Via Adige, 40  
Via Marconi, 92/A  
Via Parenti, 24  
Via Baghini, 40  
Via Petrarca, 6  
Piazza Dante, 6**

 **auris**<sup>®</sup>  
CENTRI PER L'UDITO

[www.auris-italia.it](http://www.auris-italia.it)



# Il caso in questione 7

Il 9 aprile scorso il *Tar* del Lazio avrebbe dovuto pronunciarsi in merito al ricorso presentato da un agricoltore che ha effettuato semine di mais *ogm* nel 2013 nonostante il divieto stabilito da un decreto ministeriale. Forse è stata la complessità e la delicatezza della materia a suggerire il rinvio della sentenza ad altra data. Può darsi allora che un supplemento di riflessione aiuti i giudici a prendere una decisione più saggia, anche se dobbiamo dire che questa storia della giustizia che fa e disfa le leggi ci ha stancato. Non è certo colpa loro, intendiamoci. Diciamo piuttosto che sono le ambiguità di chi compie le scelte politiche ad aprire enormi varchi a dispute di ogni tipo che dai tavoli e dai palazzi della politica migrano in fretta verso quelli della magistratura. Eppure la salute dei cittadini dovrebbe essere tutelata con leggi chiare e inappellabili, almeno fino a quando – come è nel caso degli *ogm* – la comunità scientifica non si sarà trovata d'accordo sulla presunta innocuità di certe tecnologie applicate al cibo. È una questione di responsabilità e di prudenza. Non devono essere le persone a sperimentare sulla loro pelle se una pratica come la modificazione genetica degli alimenti possa nuocere o meno alla salute. È dai laboratori che deve venire la risposta. Se il *Tar* del Lazio, quando si riunirà nuovamente per deliberare sulla materia, dovesse

decidere a favore del ricorrente, in breve tempo potremmo trovarci di fronte uno scenario estremamente critico per l'agricoltura italiana, per le nostre produzioni più pregiate e non da ultimo per il diritto dei consumatori a scegliere liberamente. Quello che potrebbe accadere è un massiccio ricorso a semine incontrollate di mais *Mon810* in molte regioni d'Italia. Il

**Dall'ambiguità delle scelte politiche italiane lunghe dispute normative che rimandano la soluzione dei problemi e ledono i diritti dei cittadini. Il caso emblematico e irrisolto del mais *ogm*.**

che implicherebbe una serie di conseguenze gravissime per le coltivazioni non *ogm*. Moltissime filiere alimentari, infatti, andrebbero in crisi, e il diritto dei cittadini a scegliere quali alimenti acquistare e consumare sarebbe vanificato. La ragione è molto semplice. L'immissione nell'ambiente di materiale geneticamente modificato, oltre ad essere irreversibile, andrebbe a contaminare il patrimonio genetico delle nostre colture assestando un colpo durissimo a uno dei comparti più importanti della nostra non certo florida economia, e cioè quell'agricoltura di qualità, quell'eccellente produzione agroalimentare e tutto l'indotto che da essa dipende: una ricchezza che, specialmente in un momento difficile come quello che stiamo attraversando, andrebbe difesa con la massima determinazione. E dunque, in attesa del pronunciamento del *Tar*, o anche subito dopo, indipendentemente da quella che potrà essere la decisione del Tribunale amministrativo, sarebbe opportuno che il Governo e il Parlamento approfittassero del rinvio intervenendo con uno strumento legislativo tempestivo ed efficace a ribadire con più chiarezza e senza possibilità di equivoci che la linea del nostro Paese in fatto di *ogm* è la linea della prudenza. ■



LARA  
35 ANNI - MONZA  
FIAT PUNTO 1.2

DIRECT LINE	€304
GENIALLOYD	€301
<b>LINEAR</b>	<b>€296</b>

RIFERIMENTO PROFILO 2 LIBRETTOROSSO QUATTORRUOTE 2013

PAGARE MENO  
NON MI BASTA.  
IO VOGLIO  
DI PIÙ.



PER I SOCI **coop**  
FINO A 2.000  
PUNTI SULLA  
TESSERA  
ALL'ACQUISTO  
DI UNA POLIZZA  
AUTO.

Leggi il regolamento dell'iniziativa  
su [www.linear.it/coop](http://www.linear.it/coop)

Iniziativa valida solo per le cooperative aderenti.

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

## SCOPRI I 10 MOTIVI CHE RENDONO LINEAR INCOMPARABILE

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

PUOI RISPARMIARE

**40%**  
sulla RC Auto



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

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

INCOMPARABILE

**Linear**  
ASSICURAZIONI ONLINE

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



# nuovoconsumo

IL MENSILE PER I SOCI DI UNICOOPTIRRENO

**Direttore responsabile**

Aldo Bassoni

**In redazione**

Rita Nannelli

**Segretaria di redazione**

Lisa Maccanti

**Hanno collaborato a questo numero**

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

**236**  
maggio 2014

**Progetto grafico e impaginazione**

Marco Formaioni  
per Studiografico M (Piombino.LI)

**Impianti e stampa**

Coptip (Modena)

**Direzione e redazione**

SS1 Aurelia Km 237  
frazione Riotorto  
57025 Piombino (LI)  
tel. 0565/24282  
fax 0565/24210  
nuovoconsumo@unicooptirreno.coop.it

**Editore**

Vignale Comunicazioni srl

**Pubblicità**

Vignale Comunicazioni srl  
cell. 3387382948  
fax 0565/252531  
sergio.iacullo@unicooptirreno.coop.it

**Responsabile pubblicità**

Roberta Corridori

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

Tiratura prevista: 186.037 copie  
Chiuso in tipografia il 17/4/2014



**Font utilizzate**

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

sommario

236

9

**7** Il punto  
*Aldo Bassoni*  
**Il caso in questione**

**contatti**

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

**firme**

**14** Salvatore Calleri  
**Linea politica**  
**15** Gabriele Salari  
**A macchia d'olio**  
**16** Tito Cortese  
**Chiave di svolta**  
**17** Giorgio Nebbia  
**Quadri di un'esposizione**  
**18** Mario Tozzi  
**Riciclo vitale**  
**19** Massimo Montanari  
**Briciole di saggezza**  
**69** Gianna Martorella  
**Menu completo**  
**78** Giovanni Manetti  
**Selfie service**

**attualità**

**20** La notizia  
*Aldo Bassoni*  
**Di nuova generazione**  
**23** Primo piano  
*Antonio Fico*  
**Beni terreni**  
**46** Inchiesta  
*Daniele Martini*  
**Devastato di fatto**

**soci**

**28** **Il vicino**  
**30** **Nel momento del bisogno**  
**34** **Pane al pane**  
**36** **La vita è bella**  
**40** Per voi soci  
**79** Convenienza

**salute**

**50** **Spettacolo di varietà**  
*Ersilia Troiano*  
**51** Faccende domestiche  
**52** **La meglio gioventù**  
*Barbara Bernardini*  
**53** Sani & salvi

**prodotti**

**55** **Il gusto dell'esotico**  
**56** **Storia contemporanea**  
*Roberto Minniti*  
**58** **Chiamata in causa**  
*Daniele Fabris*  
**59** Eco sistema  
**60** **Passioni carnali**  
*Silvia Inghirami*  
**61** Presidi Slow Food  
**62** **Stile antico**  
*Eleonora Cozzella*  
**64** **Menu con i fiori**  
*Paola Ramagli*  
**68** A tavola con i bambini  
**enneci**  
**70** **Fare strada**  
*Aldo Bassoni*  
**71** Le vite degli altri  
**72** **Due di due**  
*Barbara Autuori*  
**73** Tempi moderni  
**74** **Diretta... mente**  
*Patrice Poinssotte*  
**75** Scienza infusa  
**76** **Filosofia di vita**  
*Maria Antonietta Schiavina*  
**77** Triplavù



nuovoconsumo

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

## Buona Coop a tutti

**Sono un socio Coop di Civitavecchia. A fine marzo, come volontario della Croce Rossa Italiana, ho partecipato all'iniziativa nazionale "Metti in tavola la solidarietà", promossa da un noto Gruppo commerciale. Per tutta la giornata abbiamo raccolto i prodotti alimentari offerti da coloro che facevano acquisti nel supermercato di questo Gruppo. La cosa è stata molto ben organizzata con volantini, locandine, manifesti e sugli scaffali figuravano indicazioni sui prodotti (del Gruppo) da donare. Insomma una bella operazione che ha raggiunto ben tre risultati: farsi pubblicità insieme a una meritoria organizzazione come la Cri; contribuire a far del bene; favorire l'acquisto di prodotti, in particolare quelli del loro marchio. Mentre ero impegnato nella raccolta ho pensato: «ma la mia Coop non potrebbe fare una cosa simile?». So bene, tramite la lettura del buon Nuovo Consumo, che Coop è molto attenta al sociale come all'ambiente. Per questo, credo di non scoprire nulla ma, al contempo, ritengo che un'iniziativa del genere, che veda la collaborazione di Coop con la Cri, oltre a rafforzare la "politica" di Coop verso i cittadini, amplierebbe la sua affidabilità con ricadute indubbiamente benefiche anche sul piano commerciale. Spero che prendiate in considerazione queste riflessioni e che vi possano essere di stimolo per studiare eventuali forme e modi di realizzazione di un simile progetto.**  
Manlio Luciani, via e-mail

Gentile signor Luciani, la ringrazio per l'apprezzamento nei confronti della rivista. Io credo che il Gruppo al quale fa riferimento ha probabilmente

preso a modello la Coop per realizzare le sue iniziative di solidarietà. Come lei ben sa, Coop partecipa ogni anno alla raccolta del *Banco alimentare* che si svolge nel mese di ottobre. Inoltre, quest'anno, proprio a maggio e per la precisione il 17, verrà organizzata la terza colletta alimentare, *Il pane quotidiano*, alla quale parteciperanno i soci volontari e di cui *Nuovo Consumo* dà adeguata notizia proprio su questo numero. Un'altra iniziativa che vale la pena ricordare è il *Buon fine*, prodotti commercialmente non più vendibili che la Cooperativa dona alle *onlus* e alle organizzazioni solidaristiche dei vari territori che poi provvederanno a devolverli alle mense e alle famiglie bisognose. Potrei elencarle le altre numerose iniziative di solidarietà messe in campo dalla Coop in collaborazione con enti e istituzioni italiane e straniere, al successo di molte delle quali contribuiscono i soci attraverso la donazione dei punti, ma credo che lei le conosca bene in quanto attento lettore della nostra rivista. Naturalmente consigli e suggerimenti per stimolarci a fare meglio e di più sono graditi e per questo le rinnovo i più sentiti ringraziamenti.  
Aldo Bassoni

# Valida **alternativa**

*Segnalo un'ottima iniziativa made in Versilia. Alla Coop di Pietrasanta (colgo l'occasione per ringraziare pubblicamente le maestranze) è stato allestito un banco espositore refrigerato per chi, come me e altri, segue la dieta vegetariana. Per ora non c'è ancora un reparto apposito, ma è un piccolo e importante passo che sottolinea l'alta sensibilità della Coop verso modi di nutrirsi alternativi, ma non certo difettosi, essendo il mondo della cucina vegetariana molto ampio, a dispetto di certe leggende metropolitane. Un risultato da apprezzare, come da apprezzare è anche la recente comparsa del seitan e del tofu a marchio Coop.*

Matteo Tartarelli, via e-mail

## **Piccoli** pasti

*Tra le tante cose interessanti che ogni mese leggo su Nuovo Consumo, seguo in maniera particolare la rubrica delle ricette che ogni tanto provo a realizzare. Ma soprattutto ho apprezzato molto che abbiate dedicato una pagina alle ricette per i bambini. Sapete quanto è difficile abituare i figli a una alimentazione corretta, sana ed equilibrata. Anche una mamma attenta e scrupolosa, quale io credo di essere, si trova spesso in difficoltà. Con le vostre ricette per i bambini, in particolare quelle dai 4 ai 10 anni, mi avete dato tante idee e ora non è più un problema far mangiare la verdura o i legumi a mio figlio di 7 anni.*

Susanna Centi, via e-mail

### **Una precisazione**

La Cooperativa si scusa per i disagi causati dall'inesatta informazione che ha provocato un'errata comunicazione su Nuovo Consumo. L'iniziativa *Un mare di morbidezza* sarà presente solo nei punti vendita di Unicoop Tirreno del Lazio, della Toscana e dell'Umbria. Ci fa piacere informarvi che la Campagna sarà presente nel prossimo collezionamento che si svolgerà sempre nel 2014.

#### **Un mare di morbidezza**

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

**coop**

**coop risponde**

a cura del Filo Diretto di Unicoop Tirreno  
Numero verde 800861081

11

## Dare **prova**

*Ho perso lo scontrino e il prodotto che ho acquistato ha un difetto. Potete in qualche modo risalire allo scontrino per attivare la garanzia?*

Per avvalersi della garanzia è necessario esibire lo scontrino fiscale perché è l'unico documento che attesta l'acquisto,

pertanto è fondamentale che il cliente lo conservi. Essendo anche un obbligo previsto dal *Codice del Consumo* suggeriamo di fotocopiarlo: è stampato, infatti, su carta chimica e tende a sbiadirsi. In alcuni casi possiamo aiutare i nostri clienti in questa ricerca, ma è necessario che ci vengano fornite alcune informazioni che sono soltanto in loro possesso. Di fatto, se non siamo in presenza di dati certi come, per esempio, la ricevuta di pagamento con *bancomat* o carta di credito, che consentono di individuare la data d'acquisto e l'importo dello scontrino, la ricerca non può essere effettuata.

## **Punto** d'incontro

*Sono un socio di Unicoop Firenze e volevo sapere se posso accumulare punti sulla mia carta SocioCoop effettuando acquisti presso i punti vendita di Unicoop Tirreno, nello specifico quelli di Roma. Inoltre vorrei sapere se posso utilizzare i punti accumulati sulla carta di Unicoop Firenze nei vostri punti vendita.*

La informiamo che Coop è un'unica insegna che racchiude, però, una rete di Cooperative diverse, con proprie direzioni sia commerciali che amministrative. Il socio Coop con la sua tessera può accedere alle promozioni in corso nella Cooperativa d'appartenenza, mentre nelle altre può solo accumulare i punti sulla spesa. È necessario presentare, prima della chiusura dello scontrino, la tessera socio di Unicoop Firenze nei nostri punti vendita e dopo circa un mese troverà i punti di quella spesa nella sua tessera. I punti accumulati potranno essere utilizzati solo per le operazioni a premio della Cooperativa d'appartenenza, quindi nel suo caso in Unicoop Firenze.



# A danno di

**Dopo un incidente stradale con un'altra auto ho fatto richiesta di risarcimento del danno all'assicurazione, senza avere a oggi riscontro positivo. Posso tutelarmi in qualche modo prima di rivolgermi a un avvocato? via e-mail**

**D**a quello che ci segnala l'assicurazione della controparte non ha soddisfatto la sua richiesta di risarcimento per i danni subiti, pur avendo ragione. Ci sembra di capire che non vi sia stato l'intervento dei vigili urbani e che quindi non sia stato redatto un verbale da parte di un pubblico ufficiale, ma solo un *Cid* a titolo di constatazione amichevole del danno per le vetture coinvolte. Stando così le cose e dando per scontato che, in seguito al sinistro, sia stata già avanzata una denuncia cautelativa alla sua assicurazione e che non siano decorsi i due anni previsti dalla legge a titolo di prescrizione, per risolvere la controversia in via bonaria potrebbe attivare la

procedura di conciliazione paritetica *Ania*, come strumento alternativo di risoluzione delle controversie nel ramo *Reauto*. Il suo caso rientra, infatti, nelle ipotesi previste dal protocollo di conciliazione siglato tra *Ania* e le *Associazioni dei consumatori*, tra cui *CittadinanzAttiva*. Tale procedura può essere attivata quando il consumatore non ha ottenuto risposta da un'impresa assicuratrice entro i termini di legge o quando l'impresa ha rifiutato la sua richiesta di risarcimento. Presupposto fondamentale è che la controversia riguardi un sinistro stradale e che la richiesta di risarcimento non superi i 15mila euro. Per attivare la conciliazione basterà rivolgersi a una delle *Associazioni dei consumatori* firmatarie del protocollo, *CittadinanzAttiva* inclusa. La procedura è gratuita e permette di risolvere l'eventuale controversia in tempi certi. Restiamo a disposizione per ulteriori chiarimenti.

## Info

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

## Claudia Ciriello

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



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

# Capire la situazione

**Ho sentito dire che cambierà il sistema per valutare la condizione economica delle famiglie che fanno richiesta di prestazioni sociali. È vero?**

**S**ì. Il nuovo *Isee* (*Indicatore di situazione economica equivalente*) è entrato in vigore l'8 febbraio, ma per renderlo effettivamente operativo bisognerà attendere il prossimo mese. Entro l'8 giugno, infatti, tutti gli enti che riconoscono prestazioni sociali dovranno adeguarsi alle nuove regole.

Ma che cos'è l'*Isee*? È uno strumento che serve a stabilire chi ha diritto a usufruire di certi servizi sociali che lo Stato eroga alle famiglie o alle persone in difficoltà. In base all'*Isee* familiare, per esempio, è possibile usufruire di una tariffa agevolata per la mensa scolastica, l'asilo nido, i servizi scolastici e universitari, ma anche per servizi sociosanitari, le rette nelle case di riposo, le utenze. La prima novità riguarda la dichiarazione necessaria per richiedere il proprio *Isee*. Solo una parte sarà autodichiarata dal contri-

# In eccesso

**Per diminuire i trigliceridi nel sangue a quali alimenti devo rinunciare?**

**U**n'elevata presenza di trigliceridi nel sangue (superiore a 150 mg/dl) è un fattore di rischio cardiovascolare, soprattutto se accompagnato da una bassa concentrazione di colesterolo *Hdl* (infe-

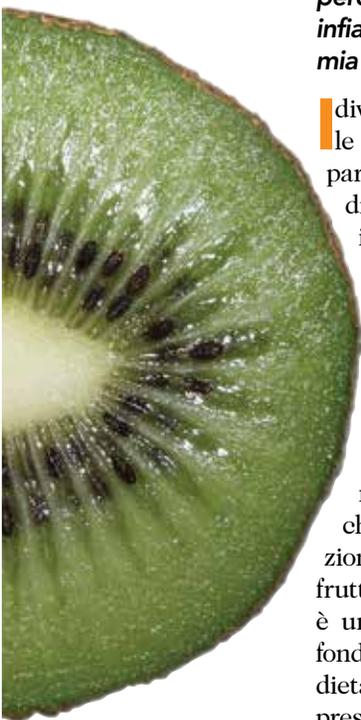
riore a 40 mg/dl). I trigliceridi non sono altro che grassi, sembra quindi logico che per ridurre la loro presenza nel sangue si debba cercare di limitare l'assunzione dei grassi alimentari. Ma la maggior parte dei trigliceridi circolanti, in realtà, viene

## Semidistrutto

**Ho i diverticoli intestinali e ho sentito dire che mangiare la frutta in cui sono presenti piccoli semi (ad esempio, i kiwi) potrebbe essere pericoloso perché rimarrebbero intrappolati nei diverticoli, infiammandoli. Devo escludere questa frutta dalla mia alimentazione? E che cosa dovrei mangiare?**

**I**diverticoli intestinali o diverticolosi sono delle piccole estroflessioni a forma di sacco della parete del colon ed è una condizione piuttosto diffusa nelle popolazioni dei paesi sviluppati, in cui la dieta è ricca dei grassi di cibi raffinati e poveri di fibra. Circa 1 cinquantenne su 3 presenta i diverticoli, e quasi tutti gli ultra ottantenni. Fortunatamente è, però, una condizione che di solito non ha bisogno di un trattamento specifico e per lo più rimane asintomatica. Diverso il caso se la diverticolosi si trasforma in diverticolite, caratterizzata da un processo d'infiammazione che va curato per evitare una possibile evoluzione in peritonite. Ma la storia dei semi della frutta che entrano nei diverticoli e li infiammano è una leggenda metropolitana e non ha nessun fondamento scientifico. È, invece, consigliata una dieta ricca di verdura e frutta (kiwi e fragole compresi), ma povera di zuccheri e di grassi animali.

fabbricata nel fegato a partire da un eccesso di carboidrati (sia complessi che di zuccheri semplici) introdotti dalla dieta. Il fegato si difende dall'eccesso di glucosio trasformandolo in trigliceridi che saranno inviati, attraverso il circolo sanguigno, a depositarsi nel tessuto adiposo. Una parte di questi grassi rimane anche intrappolata nelle cellule del fegato, generando la steatosi o malattia del "fegato grasso". Una dieta in cui si consumano delle corrette porzioni di pane e pasta e si rinuncia ad altri farinacei e dolci vari è in grado di far abbassare i trigliceridi in poche settimane. Anche l'attività fisica è importante, perché i trigliceridi sono utilizzati come combustibile nei muscoli.



\* Biologo nutrizionista

buente. I dati fiscali rilevanti saranno compilati direttamente dalla Pubblica Amministrazione, accedendo alle banche dati di *Inps* e *Agenzia delle Entrate*. La dichiarazione potrà essere presentata all'*Inps*, ai Comuni, ai *Caaf* (centri di assistenza fiscale) o inoltrata direttamente all'ente erogatore della prestazione. Il nuovo *Isee* verrà differenziato sulla base della prestazione richiesta dal contribuente. Sono state individuate tre categorie di prestazioni che danno luogo a *Isee* differenti: quelle agevolate di natura sociosani-

taria; quelle agevolate per i minorenni figli di genitori non conviventi; quelle per il diritto allo studio universitario. Per le famiglie con persone disabili vengono introdotte ulteriori franchigie differenziate sulla base del grado d'inabilità. La deduzione minima è di 4mila euro per le disabilità considerate "medie", che salgono a 5.500 per quelle "gravi", per arrivare a 7mila euro nel caso di persone non autosufficienti. Queste somme vengono portate rispettivamente a 5.500, 7.500 e 9.500 euro se il disabile è minorenne.

ora legale di Salvatore Calleri



# Linea politica

**Qualche spunto di riflessione a partire dal risultato delle recenti elezioni amministrative francesi.**

Il pessimo risultato elettorale alle amministrative del *Partito Socialista* francese mi costringe a una seria riflessione sul perché di questa *débâcle* e sui rischi che corre l'Unione Europea alle prossime elezioni a prescindere dalla simpatia politica. Sono un europeista convinto e con altrettanta forza un socialista democratico o socialista liberale convinto. Allo stesso tempo ho contestato più volte il liberismo dottrinario della burocrazia di Bruxelles e il limite del 3 per cento del *deficit/pil* che considero inutilmente ideologico, oltre che nato per caso. A distanza di tempo finalmente questi temi vengono trattati e non sono più considerati un tabù. Quando Hollande ha vinto le elezioni due anni fa ero molto contento perché un socialista vinceva le elezioni in un momento in cui i gollisti erano in crisi, nonostante un Sarkozy in forma, a causa della rigidità economica che aveva aumentato i problemi dei francesi.

Ebbene, purtroppo il socialista Hollande non ha fatto il socialista. Il problema è quindi l'appiattimento liberista di chi vince le elezioni partendo da una posizione diversa, ma che si trova costretto ai cosiddetti vincoli rigidi. Il liberismo ha finito per far odiare l'Europa e l'euro

ai cittadini in difficoltà dopo la crisi del 2008 nata oltreoceano a seguito dell'abrogazione delle norme di controllo delle banche volute dal presidente Roosevelt dopo la grande crisi del 1929. Quindi dal 2008 ci troviamo di fronte a una crisi del sistema finanziario. Una crisi causata soprattutto dagli speculatori trafficanti in titoli tossici e mutui *subprime*. Prendiamo esempio da quanto fatto da Roosevelt. Oggi è arrivato il momento. Papa Francesco ha ben presente il problema e ne ha parlato anche con Obama. Il Parlamento Europeo, a larghissima maggioranza, ha messo in discussione l'attività della *troika* (*Bce, Fmi, Ce*) dicendo, finalmente dopo un ritardo di anni, che le loro politiche hanno aumentato la povertà. Abbiamo distrutto per questo rigore la Grecia, tornata povera come nel Dopoguerra. La politica deve stare attenta ai conti, ma con il rigore del "buon padre di famiglia". Un buon padre non fa morire i figli-stati anoressici con ulteriori tagli da patto di stabilità che aggravano la povertà. Un rigore che ci ha reso deboli anche nel trattare la crisi ucraina, in quanto nessuno ha il coraggio di dire che lo spirito europeista del popolo di Kiev l'attuale Commissione Europea non se lo merita, perciò non è in grado di accollarsi un paese in ginocchio. Occorre quindi cambiare in fretta l'Europa traendo un'importante lezione dalla storia: quando le democrazie non creano benessere gli autoritarismi sono dietro l'angolo. ■



# A macchia d'olio

**Il commercio dell'olio di palma sostenibile per non distruggere le foreste del Pianeta.**

Nei cosmetici, nei detersivi e nelle mendingine l'olio di palma compare spesso tra gli ingredienti, indicato in etichetta come olio o grassi vegetali. Grazie alla pressione esercitata da Greenpeace in questi ultimi mesi il gruppo Colgate-Palmolive ha annunciato una nuova politica di acquisti, per ripulire dalla deforestazione la propria filiera dell'olio di palma entro il 2020 e garantirne la piena tracciabilità. L'impegno di Colgate-Palmolive segue quello di altre grandi aziende come Nestlé, L'Oréal, Unilever, Mars e l'italiana Ferrero, che hanno dimostrato che cambiare la rotta del settore dell'olio di palma è possibile. Mentre Greenpeace apprezza il passo avanti fatto dalla Colgate-Palmolive, si auspica che l'impegno possa essere implementato già nel 2015.



«Chiediamo anche alla Procter & Gamble di seguire questo esempio, per garantire ai consumatori che l'olio di palma utilizzato per shampoo e altri prodotti d'uso quotidiano non provengano dalla distruzione di uno dei più importanti polmoni del Pianeta, come abbiamo documentato nelle nostre indagini», afferma **Esperanza Mora**, della campagna *Foreste di Greenpeace Italia*. Nuove indagini di Greenpeace dimostrano come uno dei fornitori di olio di palma della Procter & Gamble stia distruggendo le foreste primarie della regione indonesiana di Papua per far spazio a piantagioni di palma da olio. Le foreste indonesiane scompaiono a una velocità pari a 9 piscine olimpioniche al minuto a causa della coltivazione di palma da olio, facendo di essa la prima causa di deforestazione nel Paese, con la conseguente perdita di habitat per la tigre di Sumatra, l'orango e l'elefante pigmeo del Borneo, specie importantissime per questo ecosistema. Il commercio dell'olio di palma sostenibile potrebbe apportare un reale contributo allo sviluppo dell'Indonesia, ed è ora che il settore dimostri che vuole realmente contribuire a questo cambiamento nel Paese, senza far diventare complici della deforestazione anche i consumatori italiani. ■

**Gabriele Salari**  
ufficio stampa Greenpeace

## Verde bottiglia

È l'ultima frontiera del riciclo e arriva direttamente da una scuola di design di Londra, dove un gruppo di studenti particolarmente creativi ha realizzato la prima bottiglia commestibile. Si tratta di un contenitore per l'acqua chiamato Ooho, creato con le alghe, che una volta utilizzato può essere mangiato in tutta sicurezza oppure messo nella compostiera. Per realizzarlo i giovani designer si sono ispirati alle uova, all'interno delle quali una membrana separa i tuorli dalle chiare. Pur lontanissimo nella forma da una bottiglia tradizionale, i creatori sperano di migliorare il prodotto e poterlo poi commercializzare. Intanto si sono aggiudicati il Lexus design award 2014, il concorso internazionale che premia idee e prodotti di design innovativi.

## Libero accesso

Da oggi a Firenze gli animali domestici avranno libero accesso alle strutture residenziali dedicate al ricovero dei pazienti in fase avanzata e irreversibile di malattia. L'azienda sanitaria fiorentina, infatti, ha autorizzato l'accesso e la permanenza di cani e gatti appartenenti alle famiglie degli ospiti di tre strutture, San Felice a Ema, San Giovanni di Dio e delle Oblate, all'interno delle quali gli animali possono entrare e stare con i loro padroni per rendere meno duro il distacco. Il progetto è stato messo a punto all'hospice di San Felice a Ema, dove operano i volontari della Fondazione italiana di leniterapia. Le tre strutture fiorentine dispongono complessivamente di 31 posti letto e hanno ospitato nel 2013 circa 600 persone.



# Chiave di svolta

16

**Rimettere le istituzioni europee al passo con le richieste dei popoli: ecco che cosa significa il voto del 25 maggio.**

**A**desso che le elezioni europee sono imminenti – poiché si vota il 25 di questo mese – si scopre che sono importanti per tutti i popoli del continente, e quindi anche per il nostro. E così giornali e Tv finalmente se ne occupano con ampiezza, com'è giusto che sia, e non capita più di sentir dire che si tratta di un voto di scarso rilievo, perché quelle che contano sarebbero solo le elezioni politiche nazionali. Bene così. Ma c'è ancora qualcosa che non va, a mio parere, nel modo prevalente di presentare il prossimo appuntamento elettorale e, cioè, quasi si trattasse esclusivamente della sfida tra chi è a favore della costruzione europea e chi è contrario. Soprattutto dopo le amministrative francesi dello scorso marzo, che hanno visto l'affermazione allarmante di una forza antieuropeista come il partito della signora Le Pen, il significato del voto del 25 maggio sembra esaurirsi nello scontro tra chi sostiene l'Unione Europea, con il suo euro e chi si propone di smembrarla e di abolire la moneta comune. La partita vera in realtà è un'altra, e si gioca tutta tra gli schieramenti che condividono sì l'adesione di principio all'Europa, ma ne rappresentano due visioni contrapposte e quindi propugnano politiche tra loro alternative: vale a dire i partiti e i movimenti che nei vari Paesi

si riconoscono nelle due principali forze europee, il *Ppe* e il *Pse*. È qui, nel prevalere di un programma di continuità con la politica di rigore seguita finora, qual è quello del centrodestra europeo, o invece di un programma di svolta che punti sulla crescita e sul superamento della gestione meramente burocratica dell'Unione, come sostengono le forze europee di centrosinistra, che si decide il futuro dell'Europa. Questa è la sfida del 25 maggio. Gli altri, gli antieuropeisti, oggi restano di fatto fuori gioco. Anche dilatando al massimo le previsioni di un loro possibile successo elettorale, sull'onda della crisi e del malcontento per gli errori compiuti in questi anni in Europa, sarebbe comunque precluso per loro a Strasburgo e a Bruxelles il potere decisionale, quello necessario per realizzare il programma di sgretolamento dell'Unione e della moneta comune agitato in Francia dal *Front National*, in Italia dalla *Legg*a e da Grillo, così come dai fascisti ungheresi, dall'estrema destra neonazista greca e da altri movimenti. Certo, se nel prossimo quinquennio da Bruxelles e da Strasburgo verranno risposte deludenti per i popoli dell'Europa, la spinta protestataria potrà dilagare fino a travolgere nelle elezioni successive la costruzione unitaria. Ma proprio per questo è necessario che il voto del 25 maggio segni la svolta capace di rimettere le istituzioni europee al passo con le richieste dei popoli. Con una scelta chiara tra la conservazione, nel rigore burocratico, e il rinnovamento, nelle politiche di sviluppo e di crescita. ■



beni di consumo di Rita Nannelli

## Pausa pranzo di riflessione

Meglio in ufficio o a casa? Secondo i dati dell'Osservatorio Nestlé-Fondazione Adi (Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica) sugli stili di vita, la pausa pranzo alla scrivania non è meno salutare e più pesante di quella tra le mura domestiche. A patto che non sia a base di saporiti manicaretti come quelli cucinati dalla protagonista del film *Lunchbox*, ma di panini, insalatone o quel che resta della cena. Per il 55 per cento del cam-

pane che riesce a pranzare a casa, i ritmi si fanno più blandi, il primo è irrinunciabile (51 per cento), spesso le portate sono 2 (15 per cento). Inoltre non ci guadagna la convivialità, per la Tv sempre accesa e il telefonino che squilla inesorabile. Quelli che il lunchbox o schi-chic, per ragioni economiche, dietetiche, allergiche, se lo portano da casa – le donne tendono a fermarsi in ufficio più degli uomini – fanno un pasto più leggero, a detta degli esperti che, però, della schiscetta o gavetta sottolineano un paio di difetti: i tempi di consumo

troppo rapidi, con una media di 20 minuti, e la tendenza a mangiare seduti davanti al computer. Allora che pausa pranzo in ufficio sia, purché non si consumi al tavolo di lavoro spulciando dei documenti, e ci si conceda una passeggiata, anche se breve.



### IL RE DELLA SCHISCETTA

di Lorenzo Buonomini e Jacopo Manni  
Terre di mezzo editore - pp 120 - euro 10  
66 schiscette invitanti ed economiche.  
A ciascuno la sua pausa pranzo.



# Quadri di un'esposizione

**Expo 2015: tutto sull'alimentazione mondiale, dai successi merceologici all'insufficienza di cibo per milioni e milioni di abitanti del Pianeta.**

**N**utrire il Pianeta. È questo il programma dell'Esposizione universale di Milano, *Expo 2015*, che aprirà le porte fra un anno. Tutti i paesi esporranno le loro soluzioni e i successi merceologici nel campo dell'alimentazione, ma sarà anche un'occasione per discutere come soddisfare i fabbisogni alimentari di quei mille (su 7mila) milioni di terrestri che devono ancora fare i conti con l'insufficienza di cibo e con le malattie da denutrizione. In mezzo allo sflogorio delle luci dei padiglioni sarà difficile ignorare la voce di quelli che si accontenterebbero di raccogliere le briciole



che avanzano e cadono dal b a n c h e t t o dei paesi che hanno sufficiente, talvolta troppo, cibo. Tanto più che fra gli scarti delle tavole abbondanti è possibile trovare materie che, con la ricerca scientifica, possono fornire utile cibo per molti terrestri. Una delle carenze alimentari è rappresentata da un'insufficiente disponibilità di proteine; ogni persona avrebbe bisogno di circa 50-60 grammi di proteine al giorno, una ventina di chili all'anno per persona. Ma le proteine non sono uguali; quelle degli alimenti animali hanno un "valore" maggiore perché contengono concentrazioni adeguate di alcuni

amminoacidi che sono essenziali per la vita, come lisina, metionina, triptofano. Altre proteine, come quelle dei cereali, "valgono" di meno perché contengono pochi amminoacidi essenziali, la cui carenza è fonte di malattie. Le proteine pregiate si trovano in alimenti più "costosi"; non solo in termini di soldi, ma anche per i più elevati consumi d'acqua e d'energia per chilogrammo. La sfida è cercare delle fonti di amminoacidi essenziali nelle proteine di vegetali finora trascurati. Sta tornando l'attenzione per l'estrazione di proteine dalle foglie di molti vegetali, spesso residui inutili di processi agroindustriali; in una scheda di molti anni fa si sono ricordate le ricerche del chimico inglese N.W. Pirie (1907-1997) che ha sviluppato dei macchinari capaci di frantumare le foglie, trasformarle in una polpa omogenea, filtrare il succo ricco di proteine e far poi coagulare le proteine in forma di pasta ricca di amminoacidi essenziali, ma anche di carotinoidi che svolgono la funzione di vitamina A. Le foglie da trattare, essendo residui, potrebbero costare praticamente niente; il processo è stato definito ed è adatto a villaggi o piccoli paesi in via di sviluppo; il concentrato proteico ricco di amminoacidi essenziali potrebbe essere aggiunto a cibi tradizionali a base di cereali senza modificarne il sapore, anzi con invenzioni culinarie che salverebbero molte vite fra le popolazioni più povere. Molto della chimica e ingegneria per estrarre proteine dalle foglie è noto. Manca un briciolo di coraggio per passare a una scala industriale. ■

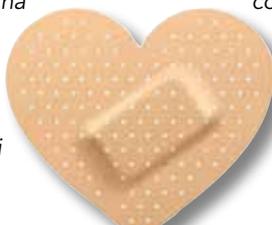
chissà cosa di Jacopo Formaioni

## Cerotto in punto

Immancabili in ogni borsa di primo soccorso, ne esistono ormai di tutti i tipi e quello per tamponare le ferite sembra quasi d'epoca: c'è il cerotto per smettere di fumare, per il mal di mare, quelli grandi

che rilasciano calore contro i dolori, e quelli anticoncezionali. La sua produzione richiede una tecnologia molto complessa, per garantirne la sterilità. Una tecnologia presente soprattutto in Usa ed Europa, con l'Italia tra i primi produttori con oltre 3 milioni di pezzi

l'anno. Il cerotto è apparso per la prima volta sui campi della guerra civile americana e da allora è diventato insostituibile. Quello che conosciamo oggi è stato disegnato negli Anni Venti e da allora ha subito poche modifiche. E la nostra salute ringrazia.





# Riciclo **vitale**

18

**Nel cosmo o nei vulcani? Al bando ipotesi stravaganti e pericolose, il problema dei rifiuti si risolve riducendoli a monte e riciclandoli di più e meglio.**

Il fatto che molti lettori proponano fantasiose risoluzioni definitive del problema dei rifiuti la dice lunga su quanto la tematica incida profondamente sulle nostre vite quotidiane. Ma perché dico fantasiose? Perché due fra le più gettonate sono decisamente irrealizzabili e immaginabili solo in un mondo fatto di trasporti spaziali che sembra ancora lontano. C'è chi propone di mettere tutti i rifiuti in satelliti sparati poi nello spazio infinito o, in alternativa, contro il Sole. Ma forse non si ha un'idea neppure vaga delle quantità di rifiuti che l'uomo moderno produce: in un paese come il nostro circa 32 milioni di tonnellate all'anno. E, ogni giorno, nel mondo ricco, si gettano circa 3-4 kg di rifiuti solidi urbani a persona. Fate un po' i conti e valutate voi se e come sia possibile imbarcare una quantità simile d'immondizia su un cargo spaziale e quanto carburante e spazio ci vorrebbero. E non abbiamo qui citato i rifiuti speciali, tossici e nocivi o quelli radioattivi che, sempre nel nostro Paese soltanto, sono almeno quattro volte quelli solidi urbani. Il tipo di rifiuto conta: chi ci assicura che l'astronave non si danneggia e precipita di nuovo sulla Terra o non esplode, provocando una specie di pioggia tossica generalizzata? Altri propongono di gettare i rifiuti nei crateri dei vulcani, ignorando, in questo caso, le regole della geologia. I vulcani non sono pozzi senza fondo, arrivano a qualche

decina di km di profondità, dove riposano le camere magmatiche. Quale forza dovrebbe spingere contenitori immensi di pattume fino nelle viscere della Terra? E quanta energia ci vorrebbe? Poi, anche qui, c'è un problema di qualità: i rifiuti speciali, una volta a contatto con il magma, volatilizzerebbero i loro veleni portandoli in circolo nell'atmosfera come avviene naturalmente per i gas vulcanici. Una toppa, come si vede, peggiore del buco. Per non parlare della possibilità di un'eruzione che restituisca, arrostiti, i rifiuti all'esterno, come a dire i primi casi di fiumi di lava tossici o di nubi ardenti al veleno. No, evidentemente la strada per trattare i rifiuti non è quella dei vulcani o del cosmo, ma quella, tutta terrena, di ridurli all'origine: ne produciamo troppi e spesso sono fatti di materiali che i cicli naturali non riescono a riassorbire o di elementi nocivi. In secondo luogo, li ricicliamo ancora poco e male: dovremmo concentrare tutti i nostri sforzi nel non gettare nulla in discarica e nemmeno negli inceneritori. Ogni rifiuto è una materia prima seconda e come tale dovrebbe essere trattato, permettendo un recupero di materiali, che così dureranno più a lungo, usando meno energia e inquinando meno, oltre che evitando di aprire cave e miniere. Lo si può fare in molti modi, dal porta a porta al cassonetto, purché lo si faccia in fretta e per bene. Altra storia poi quella dei rifiuti speciali: qui ci vogliono tecnologie non invasive in sicurezza e soprattutto una riconversione delle attività industriali in senso ecologico. Non solo si deve produrre inquinando meno, ma lo si deve fare lasciando meno residui possibili: questa la prossima vera sfida del mondo della produzione. ■

#mariotozzi



al naturale di Stefano Generali

## Cambiare

**casa**

È un mercato di nicchia ma in continua espansione, con importanti prospettive di sviluppo. La costruzione di edifici in legno nelle città italiane si sta diffondendo sul mo-

dello di quanto già avviene in città come Amburgo, Vienna e Zurigo, dove la bioarchitettura ha assunto un'importanza impensabile solo fino a pochi anni fa. Con il legno si costruiscono edifici con destinazione residenziale, commerciale, industriale, ma anche alberghiera, grazie alla ricerca che ha consentito

di migliorare in maniera significativa la protezione antincendio e l'isolamento acustico. Inoltre il legno garantisce ottima resistenza sismica e un significativo risparmio energetico. Già oggi in Italia ogni 12 edifici costruiti uno è realizzato in legno e si stima che entro il 2015 le abitazioni toccheranno quota 7.500.



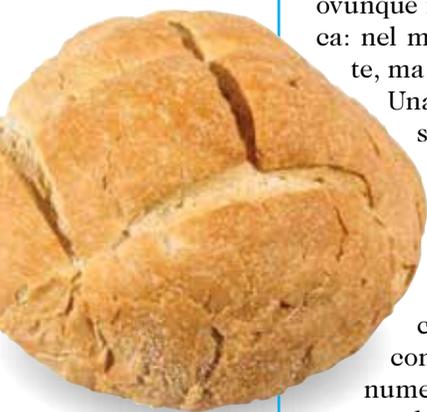
# Briciole di saggezza

**Perduto, ritrovato, guadagnato. Il riuso intelligente e gustoso del pane come la tradizione monastica e contadina insegnano.**

«Il pane di ieri è buono domani», dice un proverbio da cui prende avvio un libro recente di Enzo Bianchi, dedicato alla cultura del cibo nella tradizione contadina, alla sapienza con cui la società rurale ha elaborato pratiche intelligenti di recupero e di riuso degli “avanzi”, mai concepiti veramente come tali, ma piuttosto come una sorta di risparmio, come un bene messo da parte per poterlo poi utilizzare in un momento successivo. Di questa cultura – abissalmente lontana dall'abitudine allo spreco, tipica della società dei consumi – troviamo tracce ovunque nella documentazione storica: nel mondo contadino, ovviamente, ma anche altrove.

Una regola monastica del VI secolo, originaria dell'Italia centro-meridionale, chiamata *Regola del Maestro* perché scritta in forma di dialogo fra un anonimo *Magister* e un discepolo che ne ascolta i consigli, contiene (come di consueto) numerose e dettagliate disposizioni di natura alimentare. Fra di esse, una norma riguarda le *micae panis*, le briciole che alla fine di ogni pasto rimangono sulla tavola. I monaci – si raccomanda – le raccolgano con cura, conservandole in un vaso asciutto e pulito. Ogni settimana, il sabato sera, le mettano in padella

con un po' d'uovo e farina e ne facciano una piccola torta da mangiare tutti insieme, rendendo grazie a Dio prima dell'ultima coppa di bevanda calda che conclude la giornata. È il pane di ieri, e dell'altro ieri, e dell'altro ieri ancora, che verrà buono domani. Basterà accomodarlo con garbo, riutilizzarlo in ricette nuove e gustose. In questo modo ciò che poteva sembrare perduto sarà subito ritrovato e quasi magicamente si trasformerà in guadagno, come un piccolo risparmio affidato al salvadanaio. Sono stato a Bruxelles qualche settimana fa e mi è capitato di pranzare in un ristorante che ha in carta il *pain perdu*, pane perduto, come si chiama in francese: per dire, appunto, il pane del giorno prima, che secondo una ricetta tradizionale si sbatte in padella con uova, farina, zucchero e un po' di burro. Qualcosa che, a parte lo zucchero, assomiglia molto alla torta dei monaci medievali. A fianco di quel nome, vedo la traduzione fiamminga (l'altra lingua nazionale del Belgio): *gewonnen brood*. Qualcosa non mi torna, ma poiché non conosco questa lingua chiedo aiuto a un collega per decifrare l'espressione: significa “pane guadagnato”. È stata una scoperta sorprendente: la ricetta, nelle due lingue, è chiamata con nomi profondamente diversi, anzi opposti, almeno all'apparenza. In realtà sono le due facce della stessa medaglia. Ciò che si perde si può ritrovare, e quando ciò accade è tanto di guadagnato. Dimenticavo: il *pain perdu-gewonnen brood* era squisito. ■



il buongustaio di Silvia Inghirami

## Rosso ciliegia

Dalla bigarreau all'anella, passando per la durona e la ferrovia. Da maggio a giugno si può girare tutta Italia a raccogliere ciliegie. A questo frutto fresco e dolce sono dedicate molte feste in tutte le regioni, in particolare nelle aree di maggiore produzione, cioè nel Lazio, in Emilia Romagna (dove si

tiene la festa della moretta di Vignola) e in Veneto (dove si coltiva la marostica Igp). In Toscana la ciliegia è protagonista a fine mese (25 e 26 maggio) nel borgo mediceo di Lari, nel pistoiense. Nel Lazio, dopo la sagra delle cerasse di Sant'Angelo, l'appuntamento è nella Tuscia con la cerasa di Celleno, nella prima settimana di giugno: al centro della festa la “crosta-

tona”, la degustazione di centinaia di crostate alla marmellata di ciliegia. La prima domenica di giugno a festeggiare la ciliegia è anche il Comune di Palombara Sabina e nello stesso fine settimana l'antico paesino di Raiano in Abruzzo, che organizza una festa “in grande” con esibizioni canore e sfilata di carri allegorici.



# Di nuova **generazione**

*Per due giorni, e per la prima volta, i giovani cooperatori si sono ritrovati a Ferrara nella splendida cornice di Palazzo della Racchetta. Hanno discusso e si sono confrontati fra di loro sui temi e i problemi di una società che cambia e che ha sempre più bisogno di cooperazione. Ecco a voi Woodcoop, generazioni che cambiano il mondo.*

■ Aldo Bassoni

**G**enerazioni è il coordinamento di *Legacoop* che riunisce i giovani cooperatori, ragazze e ragazzi di tutta Italia che hanno scelto di mettersi insieme per dare corpo alle loro idee e all'aspirazione di un lavoro. L'ultimo fine settimana di marzo si sono dati appuntamento a Ferrara per condividere le esperienze sui temi dell'innovazione e del ricambio generazionale, delle risposte ai nuovi bisogni e della diffusione della cultura cooperativa. Ad animare i dibattiti nelle otto sessioni di venerdì 28 c'erano i protagonisti di tante belle imprese giovanili. Ma il giorno prima, durante l'assemblea interna di *Generazioni*, è stato eletto il nuovo coordinatore. Si chiama **Matteo Ragnacci**, è umbro di Montegiovi, un piccolo centro dell'orvietano, ha 37

## Cooperative giovanili

In Italia sono **13.474**, pari al **9,1%** del totale. Quasi la metà opera nel comparto dei servizi. Il **26,2%** delle nuove cooperative sono formate da giovani. Quelle che non ce la fanno sono solo il **7,7%** del totale. Il loro mondo è in forte crescita e in tumultuoso fermento.



anni ed è presidente del *Consorzio Itaca turismo ambiente cultura*. «Vengo da un paese di pochi abitanti dove la realtà dei giovani e degli anziani è molto più difficile di chi abita nei centri urbani». Eppure anche in periferia, nella provincia profonda, le cooperative riescono a fare innovazione sociale, i lavoratori provano a trasformare le imprese in crisi in cooperative, i giovani si impegnano a combattere il sistema mafioso, promuovono un'imprenditorialità pulita e cercano di rispondere con servizi e strutture adeguate ai bisogni della propria gente con l'entusiasmo di chi è attaccato al proprio territorio.

## Far mente locale

Sui tavoli di discussione c'erano molti temi interessanti come le strategie per lo sviluppo delle cooperative, il lavoro che cambia e che purtroppo non c'è, ma soprattutto è emersa con forza proprio una rinnovata attenzione alle problematiche del territorio, inteso come comunità solidale e cosmopolita. E quando si parla di comunità locale emerge subito il tema dei bisogni vecchi e nuovi e della crisi che logora i legami sociali. Le comunità locali, infatti, non solo subiscono gli effetti economici della crisi, ma rischiano di soccombere in termini di disgregazione e tenuta sociale. Le cooperative in generale sono una risposta a questo rischio, un antidoto che può guarire dalla malattia del nostro tempo: l'individualismo, l'egoismo e la cieca lotta per la sopravvivenza che il mercato selvaggio impone alle imprese e alle persone. Le cooperative di comunità sono esperienze nuove (la prima è nata a Melignano nel 2011), che stanno diffondendosi a macchia d'olio. «Esse hanno come obiettivo quello di produrre vantaggi a favore di una comunità alla quale i soci promotori appartengono – spiega Ragnacci – attraverso la produzione di beni e servizi per incidere in modo stabile su aspetti fondamentali della vita sociale quotidiana». Per esempio intervenendo nel settore dei servizi locali, dove il soggetto pubblico sta progressivamente lasciando spazio al privato con il rischio di creare non pochi problemi soprattutto nelle realtà più piccole. Un tema questo assai caro all'ex presidente di *Legacoop* e neoministro del lavoro **Giuliano Poletti** che, nel suo messaggio ai giovani cooperatori, ha ribadito il concetto: è proprio nei momenti di crisi che c'è bisogno di più cooperazione. Un tema ripreso da un altro grosso calibro della cooperazione, il presidente di *Unipol* **Pierluigi Stefanini**: «Occorre il coraggio di sperimentare, aspirare ad emanciparsi, la convinzione di agire con e per gli altri».

## Modello Coop

Le cooperative, insomma, come realtà operante e attiva proiettata nel futuro e non residuo del passato, una speranza per la crescita sociale, economica e civile del paese, la risposta migliore ai problemi generati dalla crisi di un modello di sviluppo incapace di produrre insieme benessere, equità sociale, sostenibilità ambientale e democrazia. «Ecco perché – riprende Ragnacci – la

## Spirito di comunità

In Italia ci sono 5.683 comuni con meno di 5mila abitanti nei quali vivono oltre 10 milioni di persone. In queste realtà è a rischio la sopravvivenza dei servizi essenziali e quindi si può aprire la prospettiva di un deterioramento delle condizioni di vita. Nasce da qui il progetto di *Legacoop Cooperative di Comunità*, che si pone l'obiettivo di promuovere la crescita di una rete diffusa di cooperative che consentano di mantenere vive le comunità locali, creando opportunità di lavoro soprattutto per i giovani, svolgendo molteplici attività nel settore dei servizi socio-assistenziali e di pubblica utilità, di tutela ambientale, del turismo, commercio e agricoltura.

cooperazione può essere davvero il traino dello sviluppo per i prossimi anni, una forma di organizzazione sociale democratica e uno strumento per creare occupazione in particolare giovanile». E poi c'è il tema della partecipazione e della formazione dei nuovi dirigenti cooperativi. Ma se la partecipazione non è un dogma e i dirigenti non si creano in laboratorio, allora bisogna interrogarsi sia sulle forme della partecipazione sia su come si trasmettono i valori da una generazione all'altra. «Le assemblee dei soci sono importanti e molto tradizionali – secondo **Marco Pedroni** –, ma qualche volta ci arriviamo un po' stanchi, anche se non esiste nessuno che oggi mette insieme 120-130mila persone ogni anno per discutere bilanci e attività sociali. Però bisogna sperimentare altre forme di partecipazione adeguando gli statuti». E poi c'è il tema delle competenze. Tema aperto, a giudizio di tutti, ma nessuno farebbe il cambio. «Noi abbiamo bisogno di dirigenti bravi tecnicamente ma che siano dirigenti cooperatori – dice ancora Pedroni – e abbiamo bisogno di giovani perché sanno fare delle cose che noi della vecchia generazione non sappiamo fare. E soprattutto dobbiamo sapere che quando le decisioni vengono condivise le persone si impegnano per portare a casa l'obiettivo, se invece le fai calare dall'alto allora ci possono essere dei problemi». Ecco perché la Cooperazione è anche una scuola di democrazia e funziona solo se promuove la partecipazione dei soci alle scelte. ■



Nella foto, a destra, **Matteo Ragnacci**, neopresidente di *Generazioni*.



COOPERATIVA LAVORATORI DELLE COSTRUZIONI

## Residence “Marina Azzurra”

**Complesso immobiliare a 300 metri dal mare**



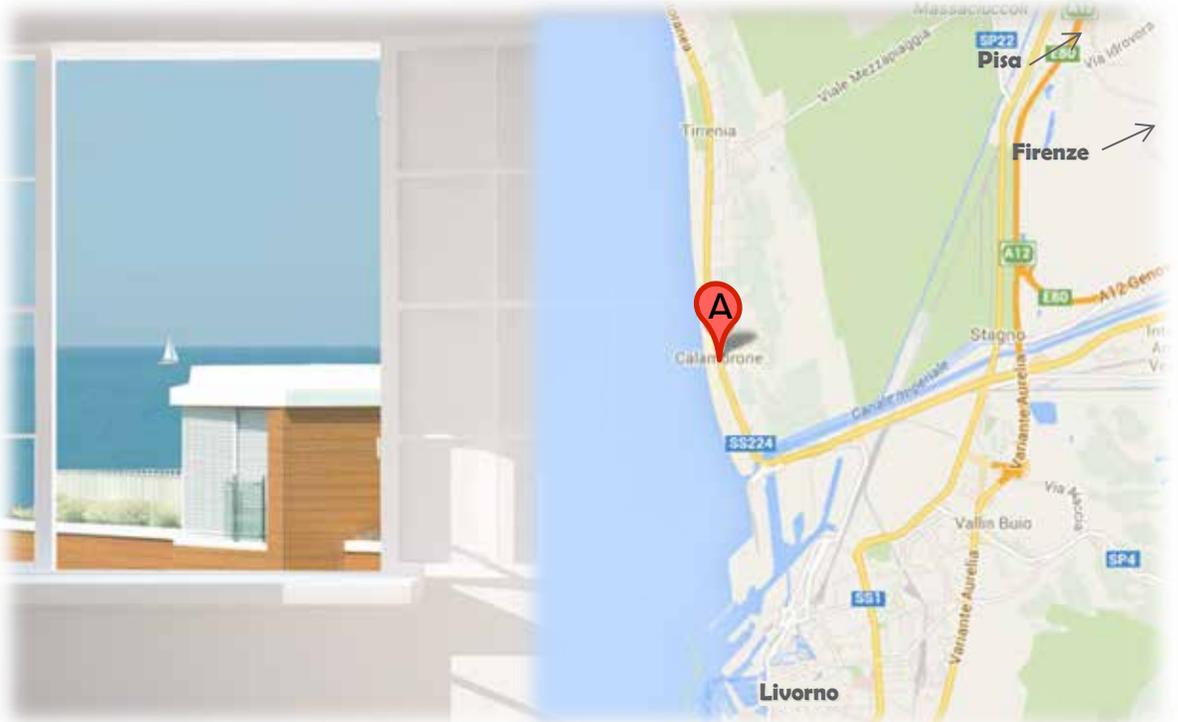
**Innovazione e Qualità**

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

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



**Località Calambrone**



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

C.L.C. SOC. COOP.

Via Boccherini, 11 - 57124 LIVORNO

www.clc-coop.com - e-mail: info@clc-coop.com



Attestazione  
SOA



Qualità  
ISO 9001:2008



Sicurezza  
OHSAS 18001:2007



Ambiente  
ISO 14001:2004



Responsabilità Sociale  
SA 8000:2008



# Beni terreni

*A quasi vent'anni dalla legge che ha permesso la confisca e il riutilizzo dei beni mafiosi sono poche le aziende che ce la fanno a sopravvivere. Colpa della burocrazia e dell'Agencia nazionale per i beni sequestrati e confiscati da riformare per sveltire le pratiche e sostenere le cooperative che sui beni strappati alla mafia costruiscono ricchezza e lavoro. L'esperienza di Libera Terra e di altre belle imprese che resistono.*

■ Antonio Fico

**A**ppena un'azienda su 15 tra quelle confiscate in via definitiva alle mafie sopravvive nel passaggio dalla gestione mafiosa a quella dello Stato. A quasi vent'anni dalla legge 109 del 1996 che ha sancito il riutilizzo dei beni confiscati a finalità pubbliche e a poco più di trenta dalla legge "La Torre-Rognoni", è sul terreno delle imprese ex mafiose che lo Stato rischia di perdere la battaglia ai patrimoni dei clan. I dati sono drammatici: stando all'ultimo rapporto dell'*Agenzia nazionale per i beni sequestrati e confiscati* fermo al 7 gennaio 2013, delle oltre 1.700 attività economiche su oltre 12mila beni per cui è arrivato a conclusione l'iter della confisca sarebbero (il condizionale è d'obbligo) poco più di un centinaio quelle ancora attive. Ma è solo la punta dell'iceberg. Secondo il resoconto del Ministero della Giustizia, sono in realtà oltre 7mila le aziende in ogni ramo dell'economia italiana, sequestrate e confiscate, su oltre 100mila beni, di cui si sa poco o nulla. Gestite dagli uffici *Misure di prevenzione* dei Tribunali e dall'*Agenzia*, con più di 80mila occupati – secondo le stime del sindacato –, arrivano nella stragrande maggioranza dei casi gravemente indebitate nella disponibilità dell'*Agenzia*. Colpa dei tempi troppo lunghi della giustizia (in media 8-10 anni dal sequestro alla confisca definitiva), della revoca dei fidi da parte delle banche, del sequestro di natura conservativa che non permette di manovrare risorse, e forse dell'incompetenza di alcuni amministratori giudiziari.

## Gioco di società

«Certo, molte società stanno in piedi come paravento per attività illecite – osserva  **Davide Pati**, responsabile di *Libera per i Beni Confiscati* –. Ma al netto delle scatole cinesi e di quelle aperte per riciclare denaro, la sopravvivenza delle aziende confiscate che potrebbero restare sul mercato è l'eccezione». La legge prevede che queste aziende possano essere vendute, affittate oppure affidate a cooperative di lavoratori, ma accade il contrario.



## Confische in pillole

### Gli immobili

Degli **11.238** immobili confiscati ne sono stati assegnati **5.859**, mentre **3.995** sono ancora nella gestione dell'*Agenzia* (dati gennaio 2013). **2.819** tra quest'ultimi hanno criticità di vario tipo: su **1.666** gravano ipoteche, su **420** vi sono giudizi in corso, **1.428** sono beni aziendali.

### La distribuzione geografica dei beni e delle aziende confiscate

Il **42%** sono in Sicilia, il **14,82** in Campania, il **13,99** in Calabria, l'**8,70** in Puglia. Tutte le altre regioni insieme raggiungono il **19,90%**, tra cui spicca il dato della Lombardia (**10,55**).

Esiste, però, anche un'antimafia che funziona e che potrebbe rappresentare un modello di riconversione di beni e aziende ex mafiose in imprese che danno lavoro e ricchezza. Piccole attività che operano in condizioni difficilissime. Non a caso proprio dal mondo delle associazioni in prima linea, come *Libera*, dalle cooperative, dal sindacato arriva l'allarme.

La *Calcestruzzi Erecina* è una di queste eccezioni: la prima cooperativa con 12 soci nata da un'intrapresa confiscata in via definitiva nel Duemila al temibile boss trapanese Giovanni Virga. Tre stabilimenti di produzione a regime, grazie a un bando e a un finanziamento di *Unipol*, l'*Erecina* ha potuto inaugurare nel 2009 un sistema di recupero e trasformazione di materiali edili unico nel Sud Italia. «Qui lo Stato ha fatto sistema – spiega uno dei soci, **Giacomo Messina** –. Quando con la confisca è scattato il boicottaggio delle commesse nei nostri confronti, il prefetto Fulvio Sodano ha riunito cooperative, banche e istituzioni per salvare azienda e posti di lavoro». La sinergia tra Stato, parti sociali e associazioni, non è scontata. La *Fillea-Cgil*, che rappresenta i dipendenti delle società immobiliari ed edili siciliane, con molti operai in cassa integrazione, critica l'"approccio burocratico" dei prefetti dell'*Agenzia*. «Sfuggono al confronto, sembrano più preoccupati di assegnare gli immobili delle imprese ai Comuni, svuotandone i patrimoni, che di salvaguardare il lavoro – sottolinea il segretario regionale **Francesco Tarantino** –. Molte attività sono in stallo proprio per le scelte sbagliate dell'*Agenzia*». Ha fatto discutere, ad esempio, la messa all'asta (andata poi deserta lo scorso settembre) della tenuta agricola di Suvignano, 700 ettari nel cuore della Toscana, per l'improbabile cifra di 22 milioni di euro. La Regione, assieme ad enti locali, *Arci* e *Libera* ne aveva richiesto l'assegnazione per un progetto di filiera corta e di energie rinnovabili che avrebbe potuto creare decine di posti di lavoro.

## Squadra immobile

Dal 2006, i sequestri e le confische, aziende in particolare, sono aumentati del 150 per cento. Non è rinviabile la riforma dell'*Agenzia*, che si trova a

# Ragione di fondo

**Far funzionare l'Agenzia a pieno regime e sbloccare i fondi per aiutare le imprese a sopravvivere. Queste le priorità per il procuratore nazionale antimafia, Franco Roberti.**



«**L**a mancanza di una gestione corretta ed efficace dei beni e delle aziende confiscate alle mafie è una sconfitta per lo Stato. Vinciamo sulla mafia solo se dimostriamo di saperli destinare proficuamente». A sostenerlo è il procuratore nazionale antimafia **Franco Roberti**, una delle massime autorità nella lotta alla criminalità organizzata.

**I dati che provengono dalle confische non sono incoraggianti: solo un'azienda su 15 sopravvive.**

«È un messaggio devastante. Il rischio è che tra le fila di chi ha subito le conseguenze della confisca – pensi ad esempio alle famiglie dei lavoratori che molto spesso perdono il lavoro – serpeggi la convinzione che sia preferibile la gestione mafiosa a quella dello Stato. È una conclusione sbagliata, deve esserlo».

**Quale messaggio dovrebbe arrivare a queste persone?**

«Che con lo Stato il lavoro non si perde, anzi si raggiungono condizioni migliori d'impiego, con il rispetto di tutte le garanzie previste dalla legge, tutela della salute, sicurezza, pagamento dei contributi. È una sfida alta, ma ineludibile».

**Lei ha evidenziato la necessità di riformare l'Agenzia nazionale che gestisce i beni confiscati.**

«È una priorità assoluta. Lo stato fece

nel 1996 una scelta di campo: non solo i beni mafiosi vanno confiscati, ma devono essere recuperati e destinati a scopi di pubblica utilità. L'Agenzia ha rappresentato un passo in avanti, ma non funziona ancora a pieno regime, con mezzi finanziari e strumentali inadeguati. Dal suo funzionamento dipende la sorte di oltre 12mila tra beni e aziende produttive, con migliaia di occupati, che stanno per fallire o in molti casi sono già fallite».

**L'Erecina, azienda siciliana, è uno dei pochissimi casi in cui i lavoratori sono riusciti a formare una cooperativa rilevando l'azienda.**

«È un esempio a cui ispirarsi, che dimostra due cose: che l'Agenzia deve funzionare bene, ma che bisogna intervenire anche sulla qualità degli amministratori giudiziari. La capacità dell'amministratore, infatti, può fare la differenza tra il fallimento e il recupero dell'azienda nella fase del sequestro, che dovrebbe durare mesi e, invece, da noi si protrae per anni».

**L'accesso al credito per l'azienda ex mafiosa è spesso proibitivo. Cosa si può fare al riguardo?**

«L'indirizzo politico è chiaro: il recupero dei beni mafiosi deve essere la priorità assoluta. Alle banche chiediamo di assicurare agevolazioni nei finanziamenti».

**A quanto ammontano i capitali nel Fondo Unico Giustizia e perché non si usano per finanziare le aziende ex mafiose?**

«Parliamo di una cifra che oscilla tra i 2 e i 3 miliardi, in gran parte titoli. I capitali liquidi veri e propri si aggirano intorno ai 900 milioni di euro, una cifra irrisoria rispetto ai capitali mafiosi, ma non è poco. Questi soldi andrebbero impiegati più che altro per finanziare l'Agenzia, che ha costi nella gestione dei beni e delle aziende altissimi». ■



► gestire dal 2011 le confische con una sola unità in organico e una trentina di funzionari in distacco. Per il presidente della *Commissione Antimafia Rosy Bindi* «ci vuole una riforma radicale perché funzioni bene». Si spinge più in là **Giorgio Gemelli**, dirigente di *Legacoop*: «Occorre ora personale in grado di capire come funziona l'impresa, la vecchia *Agenzia* era concepita per destinare gli immobili». Tra le proposte della Commissione “Garofali” incaricata di suggerire le misure di un decreto annunciato dal Governo Renzi ma per ora non ancora varato, la nuova *Agenzia*, potenziata in risorse e organico, dovrebbe essere posta sotto la Presidenza del consiglio, dialogare con



*I campi di Libera Terra a Corleone.*

i ministeri interessati, compresi quelli economici e avere personale con professionalità tecniche e legali all'altezza dei compiti. L'attuale *Agenzia* intanto se la prende con gli amministratori giudiziari, rei di badare

di più a stipendi ed emolumenti che ai risultati. Pessimi tra l'altro. «Poche persone – secondo l'ex prefetto **Giuseppe Caruso** – che hanno in mano i tre quarti del patrimonio confiscato». Regola che ha, però, le sue eccezioni. A Palermo è il lavoro di un capace amministratore giudiziario ad aver posto le condizioni, con l'appoggio di *Legacoop*, per la nascita di una cooperativa di 67 tra medici e infermieri che da inizio aprile amministra la clinica “Villa Santa Teresa”. Il nosocomio è in attivo, offrendo servizi d'eccellenza. Rappresenta con l'*Erecina* uno dei due casi di cooperative di ex dipendenti nate in continuità con un'azienda confiscata. Tutte le altre esperienze partono *ex novo* da progetti presentati per il recupero di immobili.

## Terraferma

La maggiore elasticità normativa ha permesso a un Tribunale di assegnare ai giovani con dipendenze della cooperativa *Nanà*, un bar nel cuore di Torino confiscato ai Catalano nella più grande operazione contro la 'ndrangheta in Piemonte. Il bar *Italia Libera* è stato inaugurato il 3 maggio 2013 e dà oggi lavoro a 4 persone. A Roma è una co-

operativa con 10 soci ad amministrare il *Nuovo cinema L'Aquila*. Sequestrato all'ex cassiere della *Banda della Magliana* Enrico Nicoletti, che lo gestiva per conto della camorra, il cinema è stato restituito a nuova vita nel 2002, anche grazie all'appoggio del quartiere. Il *Nuovo Aquila* si è ritagliato un suo spazio con una programmazione molto attenta al tema dei diritti civili.

Si chiama *Libera Terra*, l'esperimento più avanzato di collaborazione tra aziende nate su beni e terreni confiscati. Un marchio che raccoglie 9 cooperative associate a *Libera* in Sicilia, Calabria, Puglia, Campania, e che dà lavoro a circa 200 persone. Nato nel 2008, oggi il consorzio di cooperative fattura più di 5 milioni di euro, metà dei quali assicurati dagli scaffali delle Coop, oltre alle *Botteghe del Mondo* e ai gruppi d'acquisto e da poco anche all'estero. Fondamentale nel percorso di crescita del marchio con certificazione biologica, il sostegno di *Coopereare con Libera Terra*, l'*Agenzia della Lega delle Cooperative* che offre consulenza tecnica a vari livelli e supporta la vendita dei prodotti di *Libera*.

«Non è facile battere la concorrenza in una terra inquinata dalla criminalità organizzata – rileva **Massimo Rocco**, presidente della cooperativa intitolata a don Peppino Diana, con un caseificio a Castel Volturno e 300 ettari di terra coltivata a grano –. Si tratta di scardinare un po' alla volta una mentalità radicata». Il fuoco appiccato a uno dei campi in gestione, fa capire com'è importante la rete di solidarietà che si costruisce intorno alle iniziative antimafia. «Due i punti di forza della proposta “Garofali”, voluti dalla società civile – dice **Roberto Iovino**, dell'ufficio Sviluppo e Legalità *Cgil* –: il primo è la creazione dei tavoli di coordinamento presso le prefetture, che dovrebbero coinvolgere parti sociali, istituzioni e società civile nel monitoraggio e nella gestione delle aziende fin dal sequestro; il secondo è il fondo di rotazione, da finanziare con i soldi del *Fondo Unico Giustizia*». Tra i 2 e i 3 miliardi di euro, di cui 900 liquidi «che possono essere usati per sostenere nuovi progetti – conclude il presidente della *Fondazione Caponnetto*, **Salvatore Calleri** – e invece restano fermi, bloccati dalle inefficienze burocratiche». ■

# Valori comuni

**Coop e Libera Terra, insieme contro la mafia per un'economia sana e pulita. Ne parliamo con Paolo Bertini, responsabile relazioni esterne di Unicoop Tirreno.**

Un legame stretto, strettissimo unisce il mondo Coop alle giovani cooperative che gestiscono i terreni confiscati alle mafie. «Esiste tra noi e loro un'affinità di valori superiore addirittura alle relazioni commerciali», sostiene **Paolo Bertini**, responsabile relazioni esterne di Unicoop Tirreno.

**Quando comincia la partnership di Unicoop con queste aziende agricole?**

«Fin dall'inizio degli Anni Novanta abbiamo sostenuto la cooperativa *Lavoro e Non Solo*, a Corleone. Una collaborazione che si rinnova ogni anno con i campi di lavoro estivi: 700 giovani provenienti da Toscana, Emilia e Lombardia vivono l'esperienza straordinaria del lavoro nei campi. Un impegno sostenuto anche dai pensionati dello *Spi-Cgil* che danno una mano in cucina. Questo vivere un po' insieme di giovani e anziani è molto bello».

**Che peso ha il mondo delle Coop nel recupero delle imprese ex mafiose?**

«Un ruolo significativo nella commercializzazione dei prodotti delle aziende associate a *Libera*. Sono cresciute per prodotti e numero, e ora si stanno aprendo a altri mercati nazionali ed esteri, attraverso gruppi d'acquisto, circoli *Arci*, *Botteghe del Mondo*. Tuttavia le Coop sono ancora il principale canale di vendita, per oltre la metà del loro fatturato».

**Un appoggio che, però, non si esaurisce nella vendita dei prodotti.**

«Da subito il movimento nazionale delle Coop ha creato l'Agenzia *Cooperare con Libera Terra*. L'idea era quella di mettere a disposizione competenze, professionalità, credito per sostenere la nascita di cooperative di lavoratori che stanno in piedi sul mercato, garantendo retribuzioni e diritti a chi lavora. A Corleone, inoltre, Unicoop Tirreno sta sostenendo la nascita di un consorzio di produttori locali non

per forza legati a terreni confiscati. È un modo per mettere in rete pezzi di economia sana».

**Che cosa a suo avviso le Coop trasferiscono di positivo a queste imprese?**

«Un messaggio semplice: le cooperative hanno due gambe, l'impresa e la socialità. Il trucco è riuscire a mantenere nel tempo quest'equilibrio. Ma anche a noi questi giovani trasmettono molto».

**In particolare?**

«L'entusiasmo e l'impegno che difficilmente trovi da altre parti». ■



## Miseria ladra

**Da Libera alla Cgil: le proposte della società civile per i beni e le aziende confiscate alla mafia.**

100mila persone si sono radunate a Latina lo scorso 22 marzo nella *Giornata della Memoria e dell'impegno* in ricordo delle vittime delle mafie, organizzata da *Libera* e da *Avviso Pubblico*. La manifestazione prosegue la mobilitazione della società civile da cui stanno arrivando in questi mesi le proposte più interessanti per rafforzare la lotta alla mafia, in tema di beni e aziende confiscate. *Libera* ha avviato la campagna *Impresa Bene comune* "per coinvolgere i marchi del *made in Italy* in un grande progetto di responsabilità sociale", affiancando le aziende ex mafiose, fornendo *manager* e piani aziendali in un'ottica di sviluppo e di occupazione. L'associazione guidata da Don Luigi Ciotti con il gruppo *Abele* ha lanciato anche una proposta di riutilizzo sociale dei beni confiscati: *Miseria ladra*. Tra le proposte, quella di usare i circa 4mila immobili ancora nella gestione dell'Agenzia, per creare spazi di *co-housing*, luoghi d'accoglienza per le persone in difficoltà, strutture di *co-working*. È infine la *Cgil* ad aver promosso e consegnato la scorsa estate la proposta di legge di iniziativa popolare "Io riattivo il lavoro", con cui il sindacato chiede in tempi brevi modifiche legislative finalizzate a salvare le ex imprese di mafia e il loro reimpiego a vantaggio dei lavoratori dipendenti.

# LI vicino

28

■ **Beatrice Ramazzotti**

**L**iberi, ironici, irriverenti, veraci. Più che aggettivi pennellate rapide, intense, cariche di colore per descrivere i livornesi. Una popolazione di 160mila persone di cui 89mila sono soci Coop. Alla città di Livorno, tra maggio e luglio, Unicoop Tirreno dedica tre iniziative per coinvolgere soci, cittadini e dipendenti nel rilancio commerciale dei propri punti vendita e nell'operazione di abbassamento dei prezzi in cui la Cooperativa investirà ben 2 milioni di euro rendendo i suoi negozi più convenienti rispetto a tutte le altre insegne concorrenti nell'area.

## Concorso creativo *Siamo LI*

Lanciato a metà aprile, andrà avanti fino a metà maggio invitando i giovani di età compresa tra i 18 e i 30 anni a rappresentare l'essenza labronica con opere creative (foto, disegni, video, installazioni, sculture ecc.). Tutti i lavori saranno raccolti ed esposti al Supermercato "La Rosa" di via Settembrini,

poi una giuria di esperti sceglierà i 3 primi classificati. La premiazione si terrà a luglio all'Acquario di Livorno. Uno *Spuma Party* all'insegna del divertimento in cui saranno resi pubblici i nomi dei 3 vincitori che porteranno a casa i 3 buoni spesa in palio da 600, 300 e 100 euro.

**Sfide ai fornelli, serate sul peschereccio, concorso per giovani creativi.**

**La Cooperativa celebra Livorno, la città in cui conta – in media – 2 soci a famiglia.**

Tra tutti i partecipanti al concorso 2 ragazzi saranno estratti a sorte e vinceranno un viaggio a Corleone (PA) per partecipare ai campi di lavoro organizzati dall'Arci sui terreni confiscati alla mafia.

**Sfida tra cuochi** Parte in questi giorni per concludersi a fine mese al centro commerciale "Fonti del Corallo" di Livorno. Si partecipa riprendendosi mentre si cucina il piatto cavallo di battaglia e mettendo il video su un canale *YouTube* dedicato alla sfida. I 3 cuochi più votati dal pubblico si sfideranno la sera del 29 maggio (dalle ore 18 alle 21) all'IperCoop, cucinando dal vivo prodotti a marchio Coop durante una serata aperta a tutti. Assaggi per i presenti e animazione col presentatore Claudio Marmugi. Spetterà a uno chef conosciuto nominare il primo, secondo e terzo classificato. In premio 3 buoni spesa da 600, 300 e 100 euro.

**Cene al chiaro di luna** Al vecchio porto mediceo, davanti al monumento dei Quattro Mori, si trova ormeggiato il peschereccio Cà Moro. Per 5 serate, a metà giugno, ospiterà a bordo dipendenti e soci Coop, giornalisti, rappresentanti delle associazioni e delle istituzioni cittadine. Le serate saranno allietate dalla fisarmonica del maestro Massimo Signorini e le cene preparate da *Il parco del Mulino*, cooperativa sociale livornese che accompagna i ragazzi dell'Associazione *Aipd* (Associazione Italiana Persone Down) in percorsi lavorativi che li porterà a essere impiegati come barman o camerieri. ■

**Info e regolamenti dei concorsi**  
[www.unicoptirreno.e-coop.it](http://www.unicoptirreno.e-coop.it)  
 pagina Facebook di Unicoop Tirreno



# Al rinnovo

**Ecco il nuovo IperCoop di Afragola in Campania, nel segno della convenienza.**

La Campania Distribuzione Moderna srl (società formata da Unicoop Tirreno, Coop Adriatica e Coop Estense) che gestisce l'IperCoop di Afragola sperimenta qui un pilota di negozio, ideato e realizzato per questo punto vendita. La riduzione della superficie da 10mila mq a 4.600 mq ha portato a una diminuzione dei prodotti in vendita, anche se tutti i settori merceologici rimangono comunque rappresentati. Nel settore alimentare e chimico sono stati inseriti 3mila nuovi prodotti con prezzi particolarmente convenienti, con l'obiettivo di offrire un risparmio tutti i giorni e una riduzione del valore medio del carrello di circa il 10 per cento. Oltre 20mila i prodotti totali in vendita (7mila di alimentari confezionati, 4.400 chimica, 2.600 freschi e quasi 700 freschissimi), di cui 1.300 locali, provenienti da circa 100 fornitori del territorio. Il percorso del negozio è stato rinnovato, con ingresso nell'area dei freschi e una zona per i prodotti più convenienti che danno il benvenuto con il *grande risparmio sempre*, slogan usato per ribadire la convenienza quotidiana. In tutte le corsie un *display* comparativo evidenzia in modo chiaro la scala prezzo dei prodotti, dal più economico al *premium*. Ampliata la parafarmacia e inserito un ottico con affaccio in galleria. Nell'area casse tutti i servizi al cliente sono stati accorpatisi in una struttura nuova e più efficiente in cui il cliente trova sia il punto d'ascolto che il post vendita, i servizi finanziari e la struttura di cassa centrale che governa una barriera di 19 casse. ■

## Al punto giusto

Si tirano le somme dei punti di fine catalogo *fidelity* donati dai soci a favore di *Basta un gesto*, la sigla che racchiude i progetti di solidarietà nazionale e internazionale di Unicoop Tirreno. Il totale è di 2 milioni e 693mila punti donati da 3.745 soci per un valore di 27mila euro, cifra raddoppiata dalla Cooperativa in 54mila euro. «Ringraziamo tutti i soci che hanno dato il loro contributo – afferma **Massimo Favilli**, direttore politiche sociali di Unicoop Tirreno –. Ricordiamo che quanto raccolto sarà ripartito tra i progetti *Cuore di Coop*, per il sostegno a distanza di bambini in varie parti del mondo, *Emergency - Progetto Migranti*, per contribuire al mantenimento del poliambulatorio di Palermo per immigrati e residenti in stato di bisogno,

## Formia di condivisione

Il 20 marzo scorso Unicoop Tirreno ha inaugurato a Formia (Via De Gasperi, 39) il suo 113° punto vendita, il 41° nel Lazio e il 5° in provincia di Latina, dopo l'IperCoop e il Supermercato di Aprilia e i Supermercati di Cisterna di Latina e Terracina. Taglio del nastro dedicato a *Libera. Associazioni, nomi e numeri contro le mafie*, l'associazione presieduta da Don Luigi Ciotti che gestisce beni e terreni confiscati alla criminalità organizzata. Il Supermercato ha 1.080 mq di area vendita, la maggior parte dedicati ai generi alimentari. La Sezione soci di riferimento è la Pontina, con sede al Supermercato Coop di Terracina, che conta circa 48mila persone. L'apertura del negozio è stata preceduta da una ricerca socio-economica a cui hanno partecipato volontariamente gruppi di cittadini. Un percorso durato un anno che ha permesso una conoscenza reciproca tra la Cooperativa e gli abitanti di Formia. ■ **B.R.**

## Nastro d'argento

**Apri un nuovo InCoop a Porto Santo Stefano (GR). Taglio del nastro l'8 maggio, con diverse iniziative in programma.**

650 mq di area vendita (645 mq dedicati al *food* e 5 mq al *no food*), 5 casse, *Prestito Sociale* per i soci. È il nuovo InCoop di Porto Santo Stefano (GR) che apre i battenti l'8 maggio (al momento in cui scriviamo) in località Cava Legni. Alle 10 la Sezione soci Costa d'Argento e la sua presidente Doriana Rispoli accoglieranno tutta la cittadinanza per il taglio del nastro, affiancati da un rappresentante del Consiglio d'Amministrazione di Unicoop Tirreno e dal sindaco di Monte Argentario Arturo Cerulli. Nell'occasione sarà inaugurata anche la mostra fotografica della Sezione soci e seguirà un aperitivo a base di prodotti Coop e *Vicino a noi* provenienti dalla filiera corta di Unicoop Tirreno. Con l'inaugurazione del nuovo punto vendita, sarà chiuso il piccolo InCoop di via Marconi mentre continuerà regolarmente la sua attività il negozio di via Lambardi. Il nuovo InCoop ospiterà nei giorni successivi altre iniziative: il 10 maggio il laboratorio educativo *Un amico di nome Kiro*, il 15 l'*Approvato dai soci* e il 16 gli assaggi dei prodotti locali *Vicino a noi*. ■ **B.S.**

e *Coopxtogoxvanda*, per la nascita di un centro di formazione cooperativa a Lomè. Anche se il risultato raggiunto quest'anno è inferiore a quello del 2013, confermando la tendenza a usare i punti per sconti sulla spesa o su singoli prodotti, la generosità dei nostri soci continua a contribuire in modo importante alla realizzazione dei progetti – sottolinea Favilli –: proprio in questo periodo *Coopxtogoxvanda* sta concludendo il suo percorso d'avvio e la struttura (con aule di formazione, ostello, laboratorio per la produzione e vendita di pane, ristorante) sarà inaugurata nei prossimi mesi. Per questo il progetto non è stato inserito nel nuovo catalogo *fidelity*, nel quale restano *Cuore di Coop* ed *Emergency - Progetto Migranti*, che potranno essere ancora sostenuti con la donazione dei punti fino a marzo 2015».

# Nel momento del bisogno

Il pane quotidiano, ossia la raccolta alimentare di Unicoop Tirreno che torna con 73 negozi interessati e 100 associazioni onlus coinvolte.

30

■ Barbara Sordini

«Chi ha meno dà di più» poche parole che la dicono lunga sul grande movimento di solidarietà che si mette in moto con *Il pane quotidiano*, la raccolta alimentare di Unicoop Tirreno. Un progetto che la Cooperativa attiva quest'anno per la quarta volta e che ha luogo sabato 17 maggio in 73 negozi, dagli Iper ai Mini mercati, nei territori della Toscana, del Lazio, dell'Umbria e della Campania. Un'enorme mole di lavoro e di persone che vede come protagonisti i dipendenti dei negozi, i soci attivi delle Sezioni soci e i volontari di 100 associazioni onlus, quest'ultime valide collaboratrici della Cooperativa nei diversi territori di cui sono portavoce delle singole necessità e che andranno poi a distribuire i prodotti raccolti ai più bisognosi.

## Socialmente utile

«Si tratta di un grande progetto d'attivismo sociale – afferma Monica Agostini, responsabile settore territoriale politiche sociali Toscana, Umbria e Alto Lazio di Unicoop Tirreno – che mette in pratica il ruolo istituzionale della Cooperativa: coniugare l'attività d'impresa con quella sociale. Unicoop Tirreno è un soggetto economico importante nelle 4 regioni dove è presente e vuol sentirsi parte integrante dei territori per migliorare la qualità della vita della comunità. È questo lo scopo de *Il pane quotidiano* con la raccolta dei generi alimentari che saranno destinati alle mense dei poveri, laddove sono presenti, e alle famiglie bisognose segnalate dai servizi sociali dei comuni interessati. Per noi questo appuntamento – continua Agostini – diventa anche l'occasione per promuovere il progetto *Buon Fine*, per il recupero a fini sociali di quei prodotti alimentari non più vendibili nei supermercati, ma ancora perfettamente integri e commestibili, e ricordare attraverso una specifica comunicazione al punto vendita, l'altro importante progetto di solidarietà

Ausilio per la spesa, con la consegna gratuita a persone anziane e disabili grazie alla collaborazione dei soci e dei volontari delle onlus». La scelta di Unicoop Tirreno di attivare un'ulteriore iniziativa di *Colletta alimentare*, rispetto a quella che si tiene a livello nazionale ogni anno nel mese di novembre, è stata suggerita dalle sempre più numerose richieste che giungono dalle associazioni di volontariato presenti nei territori: «Purtroppo – rileva Agostini – continuano ad aumentare le famiglie in difficoltà e per questo abbiamo ritenuto necessario organizzare questa giornata, un momento per noi significativo che vogliamo vivere come impegno civile».

## A raccolta

Nei 73 negozi interessati, i soci e i volontari delle associazioni, durante tutto l'orario di apertura, distribuiranno ai clienti il sacchetto in cui riporre i prodotti alimentari da destinare a *Il pane quotidiano*. E a tutti coloro che consegnano la spesa verrà dato un segnalibro in segno di riconoscenza per il gesto di solidarietà. Personale dei negozi, soci e volontari coinvolti saranno contraddistinti da un adesivo legato all'iniziativa. Per fare un quadro più specifico della mole di solidarietà che si attiva con la raccolta alimentare di Unicoop Tirreno basta guardare i numeri: nel 2011, prima edizione, erano coinvolti 31 negozi e sono state raccolte 13 tonnellate di prodotti alimentari; nel 2012 i negozi interessati sono stati 60 e il cibo raccolto pari a 43 tonnellate e nel 2013 è stato confermato il risultato dell'anno precedente. «È un impegno la cui organizzazione coinvolge la Cooperativa per diversi mesi – precisa Agostini –, ma che come persone ci tocca nel profondo e ci fa sentire parte di una comunità. Riceviamo molto dai gesti di donazione, tocchiamo con mano quanto le persone siano disponibili ad aiutare gli altri e riscontriamo concretamente che nessuno si tira indietro davanti all'acquisto di un pacco di pasta, un litro di latte, un pacco di biscotti o qualsiasi altro prodotto alimentare da donare a chi ne ha veramente bisogno».



Ogni istante qualcosa in più

▶ **1 cent Più**



# 1cent **PIÙ**

**CHIAMATE E MESSAGGI  
A 1 CENT VERSO TUTTI.**

- ▶ **SMS & chiamate**
  - **gratuiti** verso i numeri di **rete fissa** e i numeri **CoopVoce**
  - a **1 cent** al minuto verso tutti

- ▶ **Senza scatto** alla risposta
- ▶ **2€** a settimana
- ▶ **IN PIÙ** Web 1 Giga a **3€** al mese o Web 2 Giga a **5€** al mese

**Passa a CoopVoce dal 14 aprile al 1° giugno 2014**



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

**coopvoce**

Comunicare è semplice.

**Condizioni della promozione.** L'opzione "1 Cent Più", sottoscrivibile tra il 14/04/14 e l'01/06/14, permette di chiamare ad 1 cent al minuto ed inviare SMS ad 1 cent verso tutti i numeri nazionali di rete mobile (sono escluse le numerazioni a sovrapprezzo ed il traffico roaming), oltre a comprendere chiamate ed SMS gratuiti ed illimitati verso tutti i numeri CoopVoce e i numeri di rete fissa. La tariffazione è al secondo e senza scatto alla risposta. Per gli SMS ad 1 cent e le chiamate a 1 cent al minuto verso tutti i numeri nazionali di rete mobile l'opzione "1 Cent Più" si applica fino a 1000 minuti voce e 1000 SMS settimanali, di cui massimo 250 minuti e 250 SMS verso clienti H3G o di operatori virtuali attivi su rete H3G. Al superamento delle soglie, si applica la tariffa prevista dal piano tariffario e dalle eventuali altre opzioni attive sulla linea. "1 Cent Più" prevede un costo settimanale di 2€. E' attivabile gratuitamente e si rinnova in automatico in caso di credito sufficiente. Se il credito residuo non è sufficiente, l'offerta risulterà sospesa per 7 giorni. Per riattivarla sarà necessario ricaricare entro la scadenza dei 7 giorni, altrimenti l'opzione verrà disattivata. Inoltre, per coloro che sottoscrivono "1 Cent Più", è possibile attivare l'offerta "Web 1 Giga senza limiti" al costo di 3€ al mese oppure l'offerta "Web 2 Giga senza limiti" al costo di 5€ al mese. Per tutti i dettagli sull'offerta CoopVoce visita il sito [www.coopvoce.it](http://www.coopvoce.it).

## Amelia (TR)

**4 maggio**

*IX passeggiata ecologica tra i monti di Macchie*, organizzata, domenica 4 maggio, dalla pro loco *Macchie*, *Nordic Walking* e il Comitato soci di Amelia. Due i percorsi, uno di 10 km circa, con difficoltà medio-bassa, e l'altro di 16 km circa, con difficoltà medio-alta. La partenza è prevista per le 9. La quota d'iscrizione obbligatoria, comprensiva d'assicurazione e assistenza con ambulanza, è di 5 euro per gli adulti con pranzo escluso, di 15 con pranzo incluso, e fino a 14 anni di 5 euro con pranzo incluso. Parte del ricavato sarà devoluto al *Progetto Guatemala* e a *Emergency*. In caso di maltempo la passeggiata sarà rinviata a data da destinarsi.

## Riotorto (LI)

**7 maggio**

Presso la Biblioteca comunale *BidibiBook*, il Comitato soci di Riotorto organizza, mercoledì 7 maggio, un incontro con l'enogastronomo Renato Nesi dal titolo *L'approccio sensoriale agli alimenti*. Protagonisti miele, marmellate e confetture, con possibilità di degustazione.

## Civita Castellana (VT)

**9 e 16 maggio**

Il Comitato soci, in collaborazione con la *Fu-*

*tura Catering*, organizza, presso i laboratori della *Futura* situati in via Terrano, due corsi di cucina: venerdì 9 maggio, alle 15, *La cucina di mare... tra Oriente e Occidente*; venerdì 16 maggio, alle 15, *I formaggi Vicino a noi del caseificio* Chiodetti.

## Pietrasanta (LU)

**5, 12, 16 e 26 maggio**

Presso la sala consiliare della *Croce Verde* di Pietrasanta si terranno il 5, 12, 19 e 26 maggio, alle 21, quattro incontri per conoscere il vino "in tutti i sensi", a cura di docenti *Fisar* (*Federazione Italiana Sommelier Albergatori Ristoratori*). Quota di partecipazione 50 euro soci Coop, 100 euro non soci. 20 è il numero massimo dei partecipanti.

**Info e prenotazioni:** 3486518316 - 3386754240 - versilia@fisar.com

## Roma Laurentina

**18 maggio**

Appuntamento per i soci di Unicoop Tirreno, il 18 maggio, alle 16, in piazza del Popolo, a Roma, per una visita guidata con Costantino D'Orazio, autore del libro *Caravaggio segreto* - presentato ad aprile presso biblioteca *Liber* di Roma Laurentino -, di alcune chiese del centro storico della Capitale. Alla scoperta dei dipinti del pittore maledetto.

## Educazione al Consumo Consapevole

### Grosseto 3 e 24 maggio

La Sezione soci e la *Uisp* di Grosseto, nell'ambito dell'*Educazione al Consumo Consapevole*, organizzano presso la sede del comitato provinciale *Uisp* in viale Europa 157 i seguenti incontri in aula:

**sabato 3 maggio**, alle 16,30, *Pulizie verdi: orientarsi nella scelta dei tanti prodotti per l'igiene, con un occhio rivolto alla salute e alla sostenibilità ambientale ed economica*. A cura di Reana de Simone, esperta di educazione ambientale e consulente di Unicoop Tirreno;

**sabato 24 maggio**, alle 16,30, *Tutor della spesa: occhio allo spreco, piccole prassi quotidiane per non creare sprechi e utilizzare meglio i prodotti*. A cura di Francesco Gentili, esperto di enogastronomia e consulente di Unicoop Tirreno.

Gli incontri sono gratuiti e aperti a tutti.

### Scansano 7, 21, 30 maggio

Il Comitato soci di Scansano - in collaborazione con il negozio Coop locale, l'*Arci Macramè*, l'*Associazione Gustalia*, la *Caritas*, l'*Auser* e la *Cantina Cooperativa dei Vignaioli del Mo-*

*rellino di Scansano* - organizza 3 incontri di *Educazione al Consumo Consapevole*:

**mercoledì 7 maggio**, presso il Supermercato di Scansano, alle 16,30, *Tutor della spesa: occhio allo spreco*. Un'insolita passeggiata tra gli scaffali del Supermercato per individuare i prodotti adatti alle esigenze di ciascuno, senza rinunciare a una dieta sana e gustosa. A cura di Francesco Gentili, esperto di enogastronomia e consulente di Unicoop Tirreno;

**mercoledì 21 maggio**, presso la biblioteca comunale "Aldo Busatti" in via Diaz, alle 16,30, *Scelte eco-sostenibili e consigli anti-spreco per imparare a risparmiare energia e acqua e ridurre il volume dei rifiuti*. A cura di Reana de Simone, esperta di educazione ambientale e consulente di Unicoop Tirreno;

**venerdì 30 maggio**, presso la *Cantina Cooperativa dei Vignaioli del Morellino di Scansano*, in località Saragiolo, alle 20, degustazione guidata e solidale di prodotti *Vicino a noi* e a marchio Coop. Condotta da Francesco Gentili, esperto di enogastronomia e consulente di Unicoop Tirreno.

La quota di partecipazione è di 10 euro. Per la degustazione solidale è obbligatoria la prenotazione entro il 23 maggio.

Il ricavato dell'iniziativa sarà devoluto ai progetti di solidarietà di Unicoop Tirreno *Basta un gesto*.

**Info** 3337924115

## Il Maggio dei Libri in Coop



Torna, come ogni anno, *Il Maggio dei Libri*, e anche quest'anno le Sezioni soci di Unicoop Tirreno partecipano alla campagna nazionale di promozione della lettura, organizzando iniziative e incontri all'interno dei punti vendita. Dal rilancio del progetto *Libri Randagi* alle letture animate per i bambini, al Super di Roma Colli Aniene, dalla rassegna di autori locali, a Roma Laurentino, alle letture nei vari reparti dei negozi, come al Super di Velletri. Così Unicoop Tirreno contribuisce a diffondere il valore sociale del libro e della lettura nei territori dove è presente.



In dirittura d'arrivo *Vu ja de; sicuri di conoscerli già*, il concorso, rivolto alle scuole medie di Guidonia e della provincia di

Livorno, promosso da Unicoop Tirreno e Coop Adriatica, in collaborazione con *Igd-Spazi da vivere* e curato da *Barbagianni editore*, per promuovere la lettura di classici della letteratura per ragazzi. I lavori – elaborazione grafica originale della copertina e della fascetta di presentazione di un romanzo – in mostra fino all'11 maggio presso il centro commerciale "Tiburtino". L'8 maggio, alle 10, è in programma l'evento finale e la premiazione delle classi di Guidonia. Per la provincia di Livorno, invece, la mostra sarà allestita dal 26 maggio al 7 giugno con la premiazione il 30 maggio, alle 10, presso il centro commerciale "Fonti del Corallo".

## Educazione al Consumo Consapevole Venturina (LI)

Il 1° aprile si è tenuto al Supermercato Coop di Venturina l'evento conclusivo del progetto di *Educazione al Consumo Consapevole Non me la bevo*, realizzato in collaborazione con l'Azienda Usl 6 - Zona Val di Cornia. I ragazzi, attraverso un *flash mob* e alcune *performance* da loro ideate, hanno voluto richiamare l'attenzione sull'autonomia delle scelte di consumo ed esprimere il loro "no" a qualsiasi forma di dipendenza.

# Legame storico

Il lungo lavoro che è stato necessario per portare a termine la costituzione dell'*Archivio storico* di Unicoop Tirreno non avrebbe potuto realizzarsi compiutamente

**Alla base dell'Archivio storico di Unicoop Tirreno le ricerche e lo studio del professor Ivan Tognarini sulla nascita e lo sviluppo della cooperazione.**

senza le ricerche e gli studi di Ivan Tognarini scomparso di recente. Con il primo lavoro, edito dalle *Edizioni Scientifiche Italiane*, *La Proletaria. Una cooperativa di lavoratori dalle origini al grande balzo (1945-1971)*, si è cominciato a far conoscere il profilo d'insieme delle vicende della Cooperativa che sino a quel momento erano

affidate esclusivamente alla tradizione orale dei pochi protagonisti e testimoni viventi. Il volume, corredato da una ricca appendice, utilizzando documentazione interna alla Cooperativa e non solo, ha ricostruito gli anni che vanno dalla stagione della fondazione (25 febbraio 1945), passando attraverso fasi dure segnate anche da una politica governativa ostile, sino al grande slancio degli Anni Sessanta e alla fusione con *La Fratellanza* di Rosignano. Questo lavoro e l'attività delle celebrazioni del 50° hanno spronato a lavorare per recuperare, conservare e valorizzare le tante tracce documentarie. Una sollecitazione che si è tradotta alla fine degli Anni Novanta in un primo nucleo dell'*Archivio storico*, il cui inventario veniva reso pubblico attraverso un *Quaderno*. «Uno strumento di lavoro per un grande affresco di storia», lo definiva Tognarini. Un affresco che avrebbe contribuito ad arricchire ulteriormente con il volume del 2005, edito da *Il Mulino*, *Dalla Proletaria a Unicoop Tirreno. La cooperazione di consumo nell'Italia tirrenica (1971-2004)*. In questo lavoro, con il contributo di vari studiosi, vi si raccontava la storia degli ultimi 30 anni, ricostruendo il processo di allargamento della base geografica e sociale, analizzando le diverse fusioni fino ad arrivare a quelle con Coop Tevere e Coop Ribolla, ma non trascurando la trasformazione dei modelli di socialità cooperativa, basati anche su un'idea diversa di consumo, e la politica di comunicazione. Faremmo un torto a Tognarini se non dicessimo che l'impegno scientifico a studiare il fenomeno cooperativo era fortemente intrecciato al suo essere piombinese, al suo legame con la storia di questa città-fabbrica. Le sue corde intellettuali si sono sempre intrecciate con la passione civile e politica, nella convinzione che la conoscenza del passato fosse un elemento imprescindibile nella formazione di cittadini democratici. ■



\* direttore scientifico della *Fondazione Memorie Cooperative*

# Pane al **pane**

**Lievito madre fresco e farina di tipo "2" in molti Supermercati toscani di Unicoop Tirreno. Per un pane fatto in casa a regola d'arte.**

34

**D**all'esperienza dei fornai che producono il famoso *pane di Montegemoli* arrivano due prodotti d'eccellenza in molti Supermercati toscani di Unicoop Tirreno: il lievito madre fresco e la farina di tipo "2" (meno raffinata), perfetti per chi fa in casa pane o altri prodotti a lievitazione naturale. Il lievito madre, pronto per essere impastato, e la farina

di tipo "2", indicata per pane, schiacciata e pizza, provengono dal *Podere Cecinello* di Montegemoli (PI) dove sono confezionati artigianalmente. «Dietro due prodotti di assoluta qualità – spiega **Luana Chiappafreddo**, della forneria di Unicoop Tirreno – c'è una storia fatta di lunga esperienza e competenza: i fratelli Martini, titolari del forno di Montegemoli e nostri fornitori, ogni giorno tengono in vita e rinfrescano la pasta madre con cui producono il pane in vendita anche in molti nostri supermercati toscani. Per soddisfare i più esigenti e valorizzare un prodotto del nostro territorio abbiamo quindi accolto volentieri la loro proposta di mettere a disposizione due prodotti speciali nei nostri scaffali». **I.S.O.**

## In assortimento nei Supermercati di

Livorno La Rosa	Follonica
Rosignano S.	Massa Marittima
Cecina	Bagno di Gavorrano
Piombino Salivoli	Castiglione della Pescaia
San Vincenzo	Grosseto v. Inghilterra
Venturina	Orbetello
Donoratico	



## Campo scuola

*Dal campo alla Coop.* Non è soltanto un modo di dire: al supermercato il contadino è arrivato davvero. Circondato da un trionfo di baccelli e carciofi, il contadino Adriano è giunto al Supermercato di via Chirici a Follonica (GR) lo scorso 11 aprile e ha raggiunto il reparto ortofrutta, nello spazio dedicato ai prodotti del *Vicino a noi*, ovvero quelli acquistati direttamente dai produttori della zona. Adriano è un agricoltore affiliato alla cooperativa *Terre d'Etruria*, fornitore storico di frutta e verdura di Unicoop Tirreno, ed ha presentato ai clienti, molto incuriositi, la storia degli ortaggi che coltiva nei suoi campi a Venturina (LI). L'enogastronomo **Francesco Gentili** ha affiancato il contadino Adriano con consigli utili per una sana alimentazione: si tratta di prodotti ortofrutticoli freschi (carciofi, cavoli, pomodori, baccelli, bie-



**A lezione di storia degli ortaggi dal contadino, Vicino a noi, Adriano al Supermercato di via Chirici a Follonica.**

te destinati alla vendita. Dal canto suo Unicoop Tirreno ha fatto la scelta di dare ai propri clienti il meglio della cultura alimentare delle regioni in cui è presente, selezionando prodotti e produttori per promuovere la qualità, garantire la sicurezza e aiutare l'economia di un territorio. L'iniziativa svoltasi a Follonica (animata tra l'altro da un *flash mob* a sorpresa del coro *Voci Libere* della locale scuola *Spazio Arte*) rientra in un calendario di incontri con i fornitori che Unicoop Tirreno sta organizzando nei supermercati toscani e laziali. **I.B.S.**

## Angolo cucina

Una vera cucina di cartone, con frigo, forno, fornelli e tavolo, porta un nuovo modo di fare *Educazione al Consumo Consapevole* dentro le scuole. In un'ambientazione davvero originale bambini e ragazzi partecipano incuriositi alla scoperta dei cibi. «*Kitchen* – commenta **Cristina Del Moro**, respon-



sabile *Educazione al Consumo Consapevole* di Unicoop Tirreno – è una nuova modalità pensata per rinnovare i contenuti educativi, stimolando curiosità e attenzione su filiere, etichette, tipicità dei prodotti, spreco, riciclo e sostenibilità ambientale». Complessivamente 2 sole strutture girano tra le scuole del Lazio, Umbria e Campania incontrando 245 classi e circa 6mila giovani studenti. **S.O.**



# SOLO PER TE

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

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



## MAREGIGLIO

La Maregiglio srl è una compagnia di navigazione che opera dal 1969, è in grado di garantire, ogni giorno dell'anno, un servizio di trasporto passeggeri ininterrotto, con o senza l'auto a seguito, verso le isole del Giglio e Giannutri.

1 biglietto adulto a/r  
con Maregiglio

Buono valido per l'acquisto di un biglietto adulto andata e ritorno per l'isola del Giglio. Il buono potrà essere utilizzato dal 1 aprile 2014 al 31 maggio 2015.

Si consiglia di telefonare per la disponibilità.

2.100  
punti

SPENDI

1 biglietto bambini a/r  
con Maregiglio

Buono valido per l'acquisto di un biglietto bambini dai 4 ai 12 anni compiuti andata e ritorno per l'isola del Giglio. Il buono potrà essere utilizzato dal 1 aprile 2014 al 31 maggio 2015.

I bambini fino ai 3 anni viaggiano GRATIS.

Si consiglia di telefonare per la disponibilità.

1.600  
punti

SPENDI

**Minicrociera Giannutri - Giglio:** partenza da Porto Santo Stefano si raggiunge l'isola di Giannutri dopo circa 2 ore si riprende la traversata per raggiungere l'isola del Giglio per poi rientrare a Porto Santo Stefano.

Le Minicrociere vengono effettuate solo in alcuni periodi estivi per informazioni dettagliate consulta il sito [www.maregiglio.it](http://www.maregiglio.it). **Per le Minicrociere è obbligatoria la prenotazione.**

Le Minicrociere potrebbero subire modifiche nel programma o essere annullate nel caso le condizioni meteo marine non permettessero la navigazione.

1 biglietto adulto a/r  
minicrociera  
con Maregiglio

Buono valido per l'acquisto di un biglietto adulto per una minicrociera Giannutri/Giglio. Il buono potrà essere utilizzato solo durante il periodo delle minicrociere del 2014.

2.000  
punti

SPENDI

1 biglietto bambino a/r  
minicrociera  
con Maregiglio

Buono valido per l'acquisto di un biglietto bambini dai 4 ai 12 anni compiuti per una minicrociera Giannutri/Giglio. Il buono potrà essere utilizzato solo durante il periodo delle minicrociere del 2014.

I bambini fino ai 3 anni viaggiano GRATIS.

1.400  
punti

SPENDI

# La vita è bella

36

**Palazzi signorili, una metropolitana che è un museo, cura dei dettagli a ogni angolo, gente bellissima a passeggio per le strade. A Stoccolma tutto ha un alto valore estetico, insieme al senso civico e il rispetto per ogni diversità e la natura. Sarà vero che la società ideale non esiste?**

■ **Alessandra Bartali**

**L**o cantava Rino Gaetano “Dai andiamo a Stoccolma”, con una canzone dal testo abbastanza criptico da non lasciare intendere perché si dovesse andare fin lassù. Di motivi, comunque, ce ne sono eccome. Anzi, da quanti ce ne sono la bellezza della città non è nemmeno al primo posto. Innanzitutto, anche a voler essere per forza originali, c'è lo stereotipo della cultura progressista e tollerante che da sempre si lega a queste latitudini. La bella notizia è che quello stereotipo si avvicina molto alla realtà. Certo, esistono anche qua i conflitti sociali, basta pensare alla rivolta degli immigrati del maggio scorso, per cui si parlò di tramonto della *Svezia Felix*.

promuovere le diversità in occasione delle *Olimpiadi* di Sochi, se non uno svedese? Sarà la tradizione socialdemocratica, sarà il *dna* scandinavo, di fatto a Stoccolma sembra davvero che il rispetto sia il valore più importante. Rispetto degli adulti per i bambini, che godono di fasciatoi in qualsiasi bagno pubblico della città, degli uomini per le donne, perché quei fasciatoi sono anche nei bagni degli uomini, degli automobilisti per i ciclisti, anche se i secondi a pensarci bene non sono una minoranza. E di tutti nei confronti della natura, con cui gli svedesi hanno un rapporto come tra pari, un misto d'attenzione e confidenza: non è solo che non si buttano cicche per terra e si differenzia la spazzatura, ma si esce in bicicletta anche con la pioggia e senza musi lunghi perché anche questo fa parte del vivere insieme alla natura.

Troppo facile limitarsi ai pic-nic domenicali: oltre al sole di giugno che non cala mai ci sono il buio di novembre, le gelate di gennaio, la città che col passare delle stagioni diventa verde e poi di nuovo bianca. È questa ricca alternanza, estetica prima ancora che nello stile di vita, a determinare la sintonia degli abitanti di Stoccolma con l'elemento naturale: si adattano ad ogni situazione, l'importante è stare all'aperto.

## A regola d'arte

Ma in inverno fuori si gela, ed è per questo che gli spazi chiusi sono così caldi, nelle temperature e nell'atmosfera. Anzi, l'attenzione per il *design* che contraddistingue i paesi nordici probabilmente deriva proprio da questo: visto che dobbiamo passare tanto tempo negli interni, rendiamoli piacevoli. Questa sensibilità per il *design* emerge a ogni angolo della città ed è contagiosa. All'inizio si crede di esserne immuni. Che una bella sedia o un bel bicchiere rimangano pur sempre una sedia e un bicchiere, convinti come siamo che l'arte siano i quadri



Veduta dall'alto della città vecchia.

## Di tutto rispetto

Ma quale altra capitale europea potrebbe avere un vescovo donna e per giunta lesbica, che celebra matrimoni omosessuali in chiesa? Quale amministrazione comunale boicotterebbe una partita degli *Europei* di calcio per manifestare il proprio dissenso verso la detenzione di un *leader* politico dell'opposizione di un altro paese (l'Ucraina)? Quale *film-maker* riuscirebbe a mettere insieme 2mila persone di nazionalità, genere e orientamento sessuale diversi e far loro cantare l'inno russo in un video per



I pittoreschi canali.

Gli edifici del quartiere Gamla Stan.

degli impressionisti e al limite gli edifici di Frank O. Gehry. Poi, però, ci si trova a bighellonare per le strade di Sofo, quartiere un po' *bohémien*, e ci si innamora misteriosamente di ogni tavolo e di ogni lampada. O addirittura di un sottobicchiere. Sì, perché anche se a volte passa in secondo piano, Stoccolma è bellissima. Nell'insieme e nel dettaglio. Lo sono le vetrine dei negozi, i bar sempre colmi di gente, che hanno tutti quel non so che, e non di meno i numerosi parchi cittadini, gli edifici dei quartieri di Gamla Stan e di Södermalm e addirittura la metropolitana (Tunnelbana), un vero e proprio museo sotterraneo progettato con il coinvolgimento di vari artisti (la stazione T-Centralen lascia a bocca aperta).

## Nessuno è perfetto

È bella anche la gente che passeggia per la città, non solo biondi spilungoni dagli occhi blu, ma incroci etnici di ogni tipo che raccontano meglio di ogni teoria quanto l'apertura mentale nei confronti della diversità sia penetrata a fondo nella cultura cittadina. A Stoccolma lo stipendio di un impiegato medio è circa il doppio che da noi, i furti quasi non esistono perché i contanti non li usa quasi nessuno (sostituiti dalle carte di credito), tutti parlano inglese perfettamente e sembrano così a loro agio a relazionarsi con francesi e italiani da pensare che la Comunità Europea esista davvero. La vita a Stoccolma sembra così



perfetta da apparire irreale. Tanto che a uno viene l'istinto di cercare le magagne, perché devono esserci. Almeno per riuscire a non provare l'antipatia tipica nei confronti della perfezione (che provano, invece, i vicini finlandesi). Il primo pollice verso è per il buio e il freddo, argomentazione che non vale per i finlandesi, ma nemmeno per noi, se la si visita a giugno, con il sole che non cala mai del tutto. E allora i *gadgets* con la famiglia reale, asciughini, tazze, cappellini in vendita nei negozi del centro storico: da un popolo così *cool*, una tale caduta di stile non te l'aspetti. I negozi che aprono alle 10 del mattino, a volte alle 11, e chiudono poche ore dopo. I giovani ubriachi e sguaiati che il sabato sera urlano per le strade di Sofo. Gli *snack* nei distributori della Tunnelbana, accessibili solo a chi ha una carta di credito (e poi la chiamano democrazia...). ■



Una via del quartiere *bohémien* Sofo.

## Vacanze al mare in villaggi da sogno

38

### Villaggio L'Oasi Capo Rizzuto (KR) - Calabria

**TESSERA CLUB INCLUSA**

**PENSIONE COMPLETA CON BEVANDE**

**SOGGIORNO 7 NOTTI - SABATO/SABATO**

partenza	quota soci	quota catalogo
14/6	€ 336	€ 434
26/7	€ 518	€ 623
6/9	€ 315	€ 406

bambino 0-2 anni:

€ 10 al giorno, include culla e servizio biberoneria (da pagare in loco);

riduzione bambino 2-12 anni: 3° letto gratis\* (camera classic);

3°/4°/5° letto 50% (camera family\*\*);

riduzione 3°/4° letto adulto 25%

\* Disponibilità limitata. Al termine, riduzione 50%.

\*\* Camera family: occupazione minima 4 persone (oltre 2 anni)

quota iscrizione: adulto € 30 - bambino 2-12 anni € 15



### Villaggio Le Muse\*\*\* Zambrone (VV) - Calabria

**TESSERA CLUB INCLUSA - PENSIONE COMPLETA**

**SOGGIORNO 7 NOTTI - SABATO/SABATO - camera standard**

partenza	quota soci	quota catalogo
24/5	€ 294	€ 350
7/6	€ 308	€ 350
14/6	€ 315	€ 385
28/6	€ 343	€ 420
6/9	€ 315	€ 350
13/9	€ 294	€ 350

riduzione 3°/4° letto bambino 2-12 anni 50%

riduzione 3°/4° letto adulto 30%



### Village Club TI BLU\*\*\*\* Marina di Pisticci - Basilicata

**QUOTA PER PERSONA - PENSIONE COMPLETA**

(acqua e vino ai pasti inclusi)

periodo	quota
dal 30/5 al 2/6	€ 210

riduzione 3°/4° letto adulto 50%

3° letto bambino 0-8 anni gratis

3° letto bambino 8-18 anni € 50

4° letto bambino 0-18 anni € 50

bambino 0-18 anni in camera con un adulto € 100

supplemento camera duplex € 50 a camera

quota iscrizione FREE



## Soggiorni di relax con Costa Crociere



### COSTA FASCINOSA

QUOTE VALIDE PER MINIMO 25 PARTECIPANTI

Crociera 7 notti - partenza da Bari

partenza	interna		esterna		balcone	
	classic	premium	classic	premium	classic	premium
26/8	€ 760	€ 820	€ 880	€ 940	€ 1000	€ 1065

3°/4° letto ragazzi fino a 18 anni **gratis**

quota 3°/4° letto adulto € 430

La quota non comprende:

Tasse Portuali € 130

Assicurazione medico-bagaglio e annullamento da € 37

### COSTA SERENA

QUOTE VALIDE PER MINIMO 25 PARTECIPANTI

Crociera 7 notti - partenza da Napoli

partenza	interna classic	esterna classic	balcone classic
21/5	€ 310	€ 430	€ 550

3°/4° letto ragazzi fino a 18 anni **gratis**

quota 3°/4° letto adulto € 185

Crociera 6 notti - partenza da Napoli  
(l'itinerario non prevede la tappa di La Spezia)

partenza	interna classic	esterna classic	balcone classic
28/5	€ 270	€ 390	€ 520

3°/4° letto ragazzi fino a 18 anni **gratis**

quota 3°/4° letto adulto € 240

La quota non comprende:

Tasse Portuali € 100 (crociera 6 notti); € 130 (crociera 7 notti)

Assicurazione medico-bagaglio e annullamento € 27



sconti riservati  
ai soci  
unicoop tirreno



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

## I TEATRI

### Spazio Teatro Livorno

> 3-4-10-11 maggio

**La donna in nero** di Susan Hill, regia Mark Eaton

Info 0586893247

### Goldoni Livorno

> 21-22 maggio

**Tosca** melodramma in tre atti su libretto di Giacosa e Illica, dal dramma omonimo di Victorien Sardou, musica Giacomo Puccini, direttore Matteo Beltrami, regia Renato Buonajuto

### La Goldonetta

> 5 maggio

**Beatlemania: from Liverpool to Livorno** Caterina e Ilio Barontini duo pianistico, musiche Beatles e Barontini > 16-17 maggio

**Orfeo ed Euridice** concerto per voci e pianoforte, musica di Christoph Willibald Gluck

> 28 maggio

**Virtuosismo e trasfigurazione** Francesco Libetta pianoforte

### Teatro degli specchi

> 8 maggio

**Andrea Colli Trio featuring Stefano Guazzo** Stefano Guazzo sax, Daniele Gorgone pianoforte, Nino Pellegrini contrabbasso, Andrea Colli batteria

Info 0586204237, biglietteria 0586204290  
www.goldoniteatro.it

### Moderno Grosseto

> 11 maggio

**50 sfumature di... Pintus** di Angelo Pintus

Info 056422429

### Teatro dell'Opera Roma

> 8-14 maggio

**L'elisir d'amore** musica Gaetano Donizetti, direttore Donato Renzetti, regia Ruggero Cappuccio, maestro del coro Roberto Gabbiani, orchestra e coro del Teatro dell'Opera

> 23 maggio-1 giugno

**La bella addormentata nel bosco** musica Čajkovskij, direttore David Garforth, coreografia Paul Chalmer, con Jurgita Dronina e Evan Mckie, scene e costumi Aldo Buti, orchestra Cherubini, corpo di ballo del Teatro dell'Opera

Info 06481601, www.operaroma.it

### Eliseo Roma

> Dal 6 al 25 maggio

**Il malato immaginario** di Molière, regia Marco Bernardi, con Paolo Bonacelli, Patrizia Milani, Carlo Simoni

Info 064887221, 064887222

info@teatroeliseo.it, www.teatroeliseo.it

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



Gioele Dix



Lello Arena

### Piccolo Eliseo

#### Patroni Griffi Roma

> Dal 6 all'11 maggio

**Aspettando Godot** di Samuel Beckett, regia Elena Sbardella

> Dal 13 al 18 maggio

**L'enigma dell'amore** di Fabio Grossi e Saverio Aversa, con Fabio Pasquini e Francesco Maccarinelli, regia Fabio Grossi

Info 064887221, 064887222

info@teatroeliseo.it, www.teatroeliseo.it

#### Ambra Jovinelli Roma

> Dall'8 al 18 maggio

**Nascosto dove c'è più luce** scritto e diretto da Gioele Dix

Info 0683082884-620, info@ambrajovinelli.org,

www.ambrajovinelli.org

#### Quirino Roma

> Dal 6 al 18 maggio

**Sogno di una notte di mezza sbornia** di Eduardo De Filippo, con Luca De Filippo, regia Armando Pugliese

Info 066783042 int. 2, referenti Antonella

Manzo0688652943gruppi@teatroquirino.it.

Eliana Privitera 0688652849, promozione@

teatroquirino.it

#### Vittoria Roma

> Dal 6 al 18 maggio

**Capitan Fracassa** con Lello Arena, regia Claudio Di Palma

Info 065781960 int. 3, promozione@tea-

trovittoria.it, 3474961673, comunicazione@

teatrovittoria.it

#### Argentina Roma

> Dal 20 al 30 maggio

**Frost/Nixon** di Peter Morgan

> Fino all'11 maggio

**Il ratto d'Europa - per un'archeologia dei saperi comunitari** regia Claudio Longhi

Info 06684000311-14

#### Accettella - Mongiovino Roma

> 3 maggio

**Primo Teatro** (2-5 anni)

Info 065139405, www.accetellateatro.it

#### Parioli Roma

> Fino all'11 maggio

**È arrivata la felicità!** con Luigi De Filippo



## I MUSEI

### Museo di Storia Naturale del Mediterraneo

Via Roma, 234 - Livorno

Un coinvolgente viaggio per vedere da vicino e toccare con mano i predatori degli oceani. La mostra sarà visitabile fino al 4 maggio 2014.

Biglietto ridotto per i soci Coop 5 euro

### Aquarium Mondo Marino

Via della Cava - loc. Valpiana  
Massa Marittima

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

**Info** 0566919529

[www.aquariummondomarino.com](http://www.aquariummondomarino.com)

## Museo Magma

Follonica (comprensorio Ilva)

Prezzo per i soci 3 euro anziché 4

**Info** 056659243-004, [info@magmafollonica.it](mailto:info@magmafollonica.it)

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



## Città della Scienza

Via Coroglio, 104 - Napoli

Prezzi soci: 5 euro intero anziché 6,50 e 3,50 ridotto anziché 4,50

**Info** 0817352424, [contact@cittadellascienza.it](mailto:contact@cittadellascienza.it)

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

## Miramuseo

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

**Info** 0662296633/349291157

[prenotazioni@miramuseo.com](mailto:prenotazioni@miramuseo.com)

[www.miramuseo.com](http://www.miramuseo.com) - [f](#) miramuseo



## Explora. Il museo dei bambini

Via Flaminia, 82 - Roma

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

**Info** 063613776, [www.mdbr.it](http://www.mdbr.it)

## GLI ITINERARI

### Tour in battello

#### nei canali medicei di Livorno

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

**Info** e prenotazione obbligatoria: segreteria

*Itinera Eventi* 3487382094



### Maregiglio

Porto Santo Stefano – Isola del Giglio  
Sconto del 10% su tutte le tariffe relative al trasposto passeggeri per l'Isola del Giglio.

**Info** biglietterie Porto S. Stefano 0564

812920, Isola del Giglio 0564 809309, [info@maregiglio.it](mailto:info@maregiglio.it)

### Panda Adventure

Attività turistiche ed educative realizzate da operatori di turismo responsabile e sostenibile, associati all'Aitr, per un'immersione totale nella natura. Sconto del 10% sulla "quota" vacanza esposta al pubblico (non cumulabile con altre promozioni). Per prenotare i soci Coop possono accedere all'apposito modulo di prenotazione *on line*: [www.campiavventura.it/sociocoop](http://www.campiavventura.it/sociocoop). Indicare sempre



Via Donatori del Sanguine, 45  
Orbetello (GR)

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

**Info** 0564896825

il nome e il riferimento della carta *SocioCoop*. Su richiesta dei soci può essere inviata la scheda di prenotazione cartacea, da rispedire a mezzo fax o posta.

**Info** 0644362315, 0644291587, fax 0644262246

## Le Orme

Via F. Ferrucci, 6 - Grosseto

Dal 22 al 28 giugno e dal 13 al 19 luglio una settimana di vacanza (7 giorni/6 notti) per ragazzi dai 10 ai 17 anni (anche bambini di 8-9 anni se in compagnia di fratello o sorella più grande) all'insegna dell'avventura e della conoscenza, presso l'agriturismo Santa Caterina, sulle rive del fiume Ombrone, nella Maremma grossetana. Quota di partecipazione 414 euro anziché 460. Iscrizione e assicurazione Rct obbligatoria 25 euro. Sconto del 5% sulla quota di partecipazione (esclusa iscrizione) per chi si iscrive con fratelli/sorelle. Per prenotare rivolgersi direttamente alla struttura.

**Info** 0564416276, [www.leorme.com](http://www.leorme.com)

## IL BENESSERE

### Skinemotion

Centro benessere e cura della pelle  
Via Marconi, 80 - Pietrasanta

Sconti dal 10 al 20% su vari trattamenti estetici viso/corpo e massaggi

**Info** 0584631439

[skem.skinemotion@gmail.com](mailto:skem.skinemotion@gmail.com)

### Zohar

Via Montanara, 70 - Cecina

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

**Info** 3929452912, [barbara.tovani@hotmail.it](mailto:barbara.tovani@hotmail.it)

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

### Terme di Petriolo

Loc. Petriolo, Monticiano (SI)

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

**Info** 0577757104, [www.termepetriolo.it](http://www.termepetriolo.it)

### Antiche terme di San Teodoro

Contrada Bagni, Villamaina (AV)

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

**Info** 0825442313-14

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

## Hotel Hermitage & Park Terme

Ischia (NA)

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

42

## CORSI

### Centro Linguistico Agorà

Piazza Grande, 64 - Livorno

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

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

### Percorsi Musicali

Via delle Sorgenti, 183 - Livorno

Info 0586427393-333, 4198909, info@percorsimusicali.net, www.percorsimusicali.net

### Corsi di ginnastica

Massa Marittima - Palestra scuole di via Martiri della Niccioleta

Lunedì e mercoledì ginnastica dolce (17,30-18,30), tonificazione (18,30-19,30). Sconto del 40%: prezzo comprensivo di sconto 200 euro per 7 mesi di corso (comprensivo di tessera Uisp obbligatoria). La convenzione è rivolta ai soci di Unicoop Tirreno titolari della carta SocioCoop e i loro familiari minorenni.

Info cellulare 3395472923, asd.palestradinamica@gmail.com

### Corsi di yoga

San Vincenzo - locali Sezione soci Associazione "Equilibrio perfetto"

Lunedì e mercoledì, 9,30-11

Info 3402578907

### Alma Mater

Via A. Pertini, 25 - Piombino

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

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

### Fusolab

Viale della Bella Villa, 94 - Roma (retro IperCoop Casilino)

Dal cinema all'erboristeria, dalla fotografia alla danza. Sono solo alcuni dei molti corsi proposti dalla scuola. Sconto del 10% su tutti i corsi.

Info www.fusolab.net, www.upter.it



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.

### Paolo Fresu Daniele Di Bonaventura

4 maggio

Teatro Guglielmi  
Massa

### Filippo Graziani

8 maggio

Tender Club  
Firenze

99 Posse

9 maggio

Auditorium Flog  
Firenze

### Luca Carboni

6 maggio

Obihall  
Firenze

EBI

10 maggio

Obihall  
Firenze



### Dire Straits

Legends

19 maggio

Obihall  
Firenze

Morgan

23 maggio

Obihall  
Firenze

Uri Caine

28 maggio

Teatro Goldoni  
Firenze

## Wellness Club Top Line

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

Info 0766546939

## Atletica Pietrasanta Versilia ASD

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

Info www.atleticapietrasantaversilia.it

## Corso di biodanza

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

Info 3662088334

## Palmeta Palestra Metabolica

Viale della Bella Villa, 94

Sconto del 10% sul costo di iscrizioni e/o abbonamenti per le attività di servizi della palestra metabolica.

Info www.palmeta.it

## Andy Warhol in mostra a Roma

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

Info e prenotazioni 0698373328, www.warholroma.it, www.ticket.it/warholroma



## Caaf-Cgil Toscana e Lazio 2014

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

Per prenotazioni Num. Verde 800730800 - per i cellulari 199100730

# CAAF **CGIL** Toscana

al **CAAF CGIL** trovi personale qualificato che ti fornirà tutte le **informazioni** necessarie riguardo

## I NOSTRI SERVIZI

- ✓ **730**
- ✓ **UNICO**
- ✓ **IMU**
- ✓ **ISEE/ISEU**
- ✓ **BONUS**
- ✓ **RED**
- ✓ **CONSULENZA FISCALE**
- ✓ **BADANTI e COLF**
- ✓ **SUCCESSIONI**
- ✓ **Inps ICRIC/ICLAV/ACCAS/PS**



PRENOTA AL NUMERO GRATUITO

**800 730 800**

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

## CAAF **CGIL** Toscana

sedi territoriali in tutte le province toscane  
oltre 500 sportelli in quasi 100 Comuni della Toscana un  
servizio capillare qualificato, sempre allineato  
all'evoluzione normativa ed un sistema  
di elaborazione e di trasmissione  
dati all'avanguardia



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



**CAAF CGIL** TOSCANA

**la tutela individuale passa da noi!**

# Convenzioni Parchi

## Parchi a tema

### MIRABILANDIA

Ravenna

Tel. 0544.561156

www.mirabilandia.it

È il parco divertimenti più grande d'Italia, situato vicino alla Riviera romagnola.

**Per i Soci Coop:**

Ingresso intero: **sconto 2,5 €**

Per i bambini di altezza inferiore ai 100 cm l'ingresso è gratuito.

*Lo sconto è esteso a un accompagnatore pagante biglietto di ingresso individuale intero.*



### CARRISILAND RESORT

Cellino S. Marco (Br)

Tel. 349.2914792 - www.carrisiland.it

Parco naturalistico, tematico, acquatico e dei divertimenti.

**Per i Soci Coop:**

Primavera dal 06/04 al 13/06/2014:

area boschiva e area divertimenti  
ingresso adulto e bambino **sconto 2 €.**

Estate dal 14/06 al 14/09/2014:

area boschiva, area divertimenti e acquapark  
ingresso adulti e bambino **sconto 3 €.**

*Le agevolazioni sono estese al nucleo familiare del socio.*

Presentare i documenti di identità.

### ITALIA IN MINIATURA

Viserba di Rimini (RN)

Tel. 0541.736736 - www.italiainminiatura.com

Il parco divertimenti che propone la riproduzione in scala di numerosi monumenti italiani ed europei.

**Per i Soci Coop:**

Ingresso intero: adulti **19 € anziché 22 €.**

*Lo sconto è esteso ad un accompagnatore adulto.*

Ingresso ridotto: **15 € anziché 16 €.**

*Lo sconto di è esteso ad un accompagnatore bambino fino a 11 anni o adulto oltre i 65 anni.*

**Ingresso gratuito** per bambini sino a 100 cm di altezza.

Ogni biglietto vale due giorni e consente di rientrare gratuitamente al parco un secondo giorno a scelta nel 2014.

Per usufruire della promozione è necessario far personalizzare il biglietto con la propria foto prima dell'uscita e conservarlo per il successivo rientro.

### MINITALIA LEOLANDIA

Capriate S. Gervasio (BG)

Tel. 02.9090169 - www.leolandia.it

Il parco divertimenti per tutta la famiglia vi aspetta con un mix di avventura, spettacolo e divertimento! Ben 38 attrazioni per grandi e piccini, tante novità e la splendida Minitalia con la riproduzione dei monumenti più belli del nostro Paese.

Sul sito il calendario di apertura del parco e la possibilità di

acquistare i biglietti di ingresso risparmiando fino al 40%.

**Per i Soci Coop:**

**Uno sconto ancora maggiore** digitando il codice sconto 52  
*Le agevolazioni non sono cumulabili con altre iniziative in corso.*

### IL PARCO DELLA PREISTORIA

Via Ponte Vecchio 21 - 26027 Rivolta D'Adda (CR)

Tel. 0363.78184 - 0363.370250 - Fax 0363.370290

www.parcodellapreistoria.it

Situato sul fiume Adda, a soli 25 km da Milano, il parco è immerso in un'area naturale.

Lungo il suo itinerario si incontrano 50 ricostruzioni, a grandezza naturale, di 31 specie preistoriche: artropodi, pesci, anfibi, rettili arcaici, dinosauri, pterosauri, plesiosauri, mammiferi e uomini primitivi, oltre a un percorso botanico, un museo paleontologico, animali in semilibertà, aree attrezzate per pic-nic, parchi giochi, un labirinto e il sempre richiestissimo trenino.

Il parco è aperto da metà febbraio a metà novembre con orario 9:00 -18:00 da lunedì a venerdì e 9:00-19:00 sabato domenica.

**Per i Soci Coop:**

Ingresso intero: **sconto 2 euro**

*L'agevolazione è estesa ad un accompagnatore*

### OLTREMARE

Riccione (RN)

Tel. 0541.4271 - www.oltremare.it

Un mondo nel quale la natura diventa occasione di scoperta, educazione e divertimento.

La laguna dei delfini più grande e bella d'Europa è il cuore pulsante attorno al quale Acqua, Aria, Terra, Fuoco ed Energia raccontano la vita in modo emozionante.

**Per i Soci Coop:**

Ingresso intero: **22 € anziché 24 €**

**ingresso valido due giorni in stagione**

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

## Parchi avventura

### INDIANA PARK

Castellana Grotte (BA)

Tel. 349 5352523 - 327 6912727

castellana.indianapark.it

Tranquillità e natura, sport e movimento, avventura e forti emozioni

**Per i Soci Coop:**

**sconto 2 €** sulle tariffe percorsi per bambini, ragazzi e adulti.

*L'agevolazione è estesa ai componenti il nucleo familiare, previa esibizione dei documenti di identità.*



### ACROPARK

Rio Centa (TN) Tel. 389.9622966

prossimo al lago di Caldonazzo

Roana (VI) Tel. 346.3991144

presso il Laghetto di Roana.

www.acropark.it

Due parchi avventura tra le Dolomiti con percorsi acrobatici per tutti in totale sicurezza

**Per i Soci Coop:**

**sconto 20%** sulle tariffe percorsi (consultabili sul sito ufficiale).

*L'agevolazione è estesa ad un accompagnatore e non è cumulabile con altre iniziative in corso.*

#### CENTRO RAFTING EXTREME WAVES VAL DI SOLE

Via del Comun - Commezzadura (TN)

Tel. 0463.970808 - 335.7080539 - www.extremewaves.it

Centro immerso nel verde, di fronte al massiccio del Brenta, dove è possibile praticare Rafting, Tarzaning, Canyoning, Ropes Course, Parco Avventura, River Bridge e Mountain Bike.

**Per i Soci Coop:**

Bambini fino a 12 anni **sconto 20%** sulle singole attività.

Adulti **sconto 15%** per le singole attività e Settimane Multisport.

**Sconto 15%** su noleggio di mountain bike.

*Le agevolazioni sono estese ad un accompagnatore oppure due familiari del socio e non sono cumulabili con altre iniziative in corso.*

#### BREG ADVENTURE PARK VAL DI BREGUZZO

Località Chiesetta Alpina - Breguzzo (TN)

Tel.333.884.8918 - Infoline 0465.323090

www.bregadventurepark.it

Situato alle porte del Parco Naturale Adamello Brenta, è il Parco Avventura più grande del Trentino con oltre 100 entusiasmanti attività suddivise in 8 percorsi. Offre emozioni e grande divertimento per tutta la famiglia grazie allo speciale sistema di sicurezza 100%. Unico parco certificato FAMILY IN TRENTINO BREG CANYONING RIO ROLDONE

**Per i Soci Coop:**

**Sconto 20%** sui prezzi a listino.

*L'agevolazione è estesa ad un accompagnatore e non verrà applicata ai prezzi riservati alla BREG Family Card.*

#### CIMONE ADVENTURE PARK

Sestola (MO)

Tel. 0536.62968 - cell.339.6523405

www.adventureparkcimone.it

Acrobatic Park, tirole, slittovia, snowbooting, seggiovia, tappeti elastici, mini quad.

**Per i Soci Coop:**

**Listino scontato** sulle diverse specialità.

*Le agevolazioni sono estese al nucleo familiare del socio.*

#### IL GIARDINO SOSPESO

Località Il Giardino - Riparbella (PI)

Tel. 335 7726322 - 335 7726323

www.ilgiardinosospeso.it

Percorsi acrobatici sugli alberi per adulti e bambini, a pochi chilometri dal mare. La struttura spesso utilizzata per attività di Team Building, offre una disciplina completa che

coinvolge il corpo e la mente. I percorsi, per bambini e adulti, si dividono in base alla statura:

3 percorsi per bambini dai 110 cm ai 140 cm di altezza;

3 percorsi per adulti sopra i 140 cm di altezza.

**Per i Soci Coop:**

Percorsi per bambini: **10 € anziché 12 €**

Percorsi per adulti: **13 € anziché 15 €**

*Le agevolazioni sono estese al nucleo familiare del socio, fino a un massimo di 4 persone.*

Campo estivo:

Diurno **110 € anziché 140**

Residenziale **390 € anziché 450**

**Ulteriore sconto di 20 €** per i fratelli o per chi si iscrive a due settimane.

## Acquari

#### ACQUARIO DI CATTOLICA

Cattolica (RN)

Tel. 0541.8371

www.acquariodicattolica.it

Il mondo degli squali e di migliaia di pesci da tutti i mari del pianeta nel più grande Acquario dell'Adriatico.

**Per i Soci Coop:**

Ingresso **17 € anziché 19 €**

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

#### ACQUARIO DI GENOVA

Genova - Area Porto Antico

Tel. 010.2345678 - www.acquariodigenova.it

Acquario, Biosfera, Bigo, Galata Museo del Mare, Città dei Bambini.

È il più grande acquario d'Italia e secondo in Europa; un percorso in mezzo a vasche che ospitano delfini, squali, foche, tartarughe e moltissimi altri pesci e ricostruiscono gli ambienti originali delle singole specie, con evidenti finalità didattiche.

**Per i Soci Coop:**

**Sconto di 1,5 €** su biglietto di ingresso.

*Lo sconto è esteso al nucleo familiare fino a un massimo di 4 persone.*

**Sconto 10%** per acquisti al gift shop.

#### ACQUARIO DI LIVORNO

Livorno - Piazzale Mascagni, 1

Tel. 0586 269.111 - www.acquariodilivorno.it

L'acquario, con 20 vasche principalmente dedicate al Mediterraneo, 150 specie e un totale di circa 1200 animali, propone un percorso di visita integrato unico sul territorio nazionale che coniuga cultura, emozione, divertimento ed educazione.

**Per i Soci Coop:**

**Sconto di 1 €** su biglietto di ingresso.

*Lo sconto è esteso al nucleo familiare fino a un massimo di 4 persone e non è cumulabile con altre promozioni in corso.*



# Devastato di fatto

*Campagne incolte, boschi trascurati, pianure e colline imbruttite dall'abusivismo edilizio. Cronache di ordinaria devastazione del territorio italiano. Colpa del clima, ma anche dell'incuria e della mancanza di investimenti per mettere in sicurezza le zone a rischio frane e inondazioni. Ecco come la politica di manutenzione dell'ambiente è praticamente scomparsa dall'agenda pubblica.*

■ **Daniele Martini**

**P**iove e il 17 gennaio ad Andora in Liguria smotta la terrazza di una palazzina costruita chissà con quali permessi proprio a mezza costa sopra la ferrovia, il movimento della terra forza i binari e un *Intercity* deraglia finendo in bilico a strapiombo tra il costone della collina e il mare. Per settimane e settimane Italia e Francia diventano d'improvviso due mondi lontani, non più unite da quella linea che era in funzione da decenni. Lo stesso giorno si apre una falla in un argine del Secchia e il Modenese è inondato. Passano due settimane ed è la volta di Roma. Ci sono allagamenti ad Ostia, la parte nord intorno ai quartieri di Labaro, Prima Porta e della Cassia va sott'acqua: le gente sale sui tetti, qualcuno si sposta in canotto e qualche altro spiritoso si infila la maschera da sub a favore di fotografi e telecamere. In via Moricca frana un pezzo di collina che travolge alcune baracche. I vigili del fuoco tirano fuori da quell'ammasso di fango, legno e lamiera 6 feriti. Sul Gra, il Grande raccordo anulare, cede un argine all'altezza della Cassia a ridosso di un tratto costruito da poco e la terra e la sabbia invadono la carreggiata. Ci vorranno mesi

per riaprire quel pezzo di strada cruciale per gli spostamenti di decine di migliaia di romani e pendolari. Il traffico, come è ovvio, impazzisce. Nel frattempo un treno deraglia sulla linea tra Roma e Viterbo. Un paio di mesi prima, il 18 e il 19 novembre era toccato alla Sardegna. Una perturbazione vezzosamente chiamata Cleopatra, ma di una potenza devastante, fa straripare i torrenti e ammazza 18 persone. I bambini sono 4. I cittadini evacuati quasi 3 mila. Olbia è sconvolta.

## Ad alto rischio

Si potrebbe continuare con la cronaca. Solo nel mese di gennaio 2014 quelli definiti dal linguaggio algido della statistica "episodi di dissesto" sono stati in Italia 110, quasi 4 al giorno in media. Nel 2013 tra frane e alluvioni gli "eventi" sono stati 351 e non tutti, ovviamente, finiti in prima pagina. La contabilità del dissesto italiano è impressionante: 6.400 scuole, una su 10, si trova in un'area a rischio frana o alluvione. Perfino 550 ospedali non sono al sicuro mentre le industrie che si trovano dove non dovrebbero essere sono la bellezza di 46mila. Se poi si contano anche gli uffici e i



## Il fiume della paura

negozi la cifra va moltiplicata per 10. I comuni considerati a rischio idrogeologico sono la bellezza di 6.633, l'82 per cento del totale, e ci vivono 6 milioni di cittadini, più di 1 italiano su 10, mentre i quartieri definiti insicuri sono 439. Perfino la sede della *Protezione civile* a Roma è stata costruita su un'area goletale. Negli ultimi 12 anni i morti sono stati 293. La Toscana e l'Umbria sono tra le regioni più esposte. Ma ci si abitua a tutto. È come se fosse in atto una regressione sociale e culturale non di decenni, ma di secoli, con gli italiani indotti a considerare la pioggia non un evento normale, ma una perenne minaccia con cui convivere. I cambiamenti del clima c'entrano, eccome, con quel che sta succedendo. Il sindaco di Roma, Ignazio Marino, per esempio, quando la pioggia ha mandato in tilt mezza città ha ricordato che in 12 ore era caduto circa il 15 per cento del totale di un'intero anno piovoso nella Capitale. Sempre più spesso meteorologi ed esperti per spiegare l'incalzare delle alluvioni parlano di nubifragi e "bombe d'acqua" che si abbattono improvvisamente su città e campagne. L'immagine piace ai giornali e quel che capita nel resto d'Europa, dalla Francia all'Inghilterra insolitamente piegata dalle inondazioni, conferma che l'impazzimento del tempo influisce parecchio sul dissesto ambientale. Tutto vero. Ma è solo un pezzo della spiegazione.

## Danno dopo danno

Il fatto è che da decenni in Italia il territorio è devastato. Campagne incolte, boschi trascurati, pianure e colline imbruttite dall'abusivismo edilizio. Il tutto aggravato dalla circostanza che non si fa più uno straccio di manutenzione di fiumi, canali e torrenti. Per questo la natura si vendica, e quando piove un po' più del solito è una tragedia dalla Sicilia al Veneto, dal Piemonte alla Calabria. Più che dell'acqua la colpa è dell'uomo. E l'uomo ha in mano la soluzione, cioè

Novembre 1966. L'Arno straripa a Firenze e l'alluvione lascia dietro di sé 35 morti. Potrebbe succedere di nuovo, purtroppo. Non lo dice qualche menagramo di turno, ma l'*Autorità di bacino* del fiume che ha aggiornato le mappe di pericolosità dell'area arrivando alla conclusione che le conseguenze in termini di vite umane e di danni alle cose e al patrimonio artistico della città potrebbero essere addirittura più gravi di quelle di allora. Secondo le simulazioni effettuate, nel centro della città l'acqua arriverebbe a punte di 5 metri, i palazzi di piazza della Signoria e la Basilica di Santa Croce sarebbero allagate e finirebbero nel fango i tesori che conservano. I danni complessivi sarebbero di 6 miliardi di euro.

Ci vorrebbero tanti quattrini per impedire che l'Arno torni a far paura a Firenze e a mezza Toscana, ma i quattrini, come si sa, le amministrazioni pubbliche non ce l'hanno. I costruttori toscani hanno avanzato un progetto per dimezzare i costi a carico della collettività. Si propongono di prendere in concessione il fiume per un tratto di 54 chilometri sostituendosi alle strutture pubbliche nella manutenzione del letto e delle sponde. La cosa funzionerebbe in questo modo: loro, i costruttori, si farebbero carico dei lavori necessari per ripulire il letto del fiume e rinforzare le sponde. In cambio vorrebbero la libertà di poter sfruttare l'Arno. In che modo? Potendo accedere a due risorse, soprattutto: quella della forza dell'acqua delle pescaie e delle microdighe da poter trasformare in energia elettrica. E poi vorrebbero poter utilizzare gli alberi e gli arbusti che crescono lungo le rive tagliandoli e rivendendoli alle centrali a biomasse come cippato.

la soluzione sarebbe la politica intesa nel suo significato più alto e migliore. Di sicuro l'assuefazione al peggio non è una buona consigliera: non ripara i cittadini dalla violenza delle alluvioni, dai lutti delle frane e dalle tragedie. E non è un buon investimento la rassegnazione. Il dissesto dell'Italia è una faccenda grave anche da un punto di vista economico, i mancati interventi di salvaguardia del territorio non sono un risparmio, ma uno spreco perché preparano i disastri. I danni accertati ammontano a 3 miliardi di euro l'anno, all'incirca quanto l'importo di una legge di stabilità o il gettito dell'*Imu* sulla prima casa. Perfino il turismo ci rimet-



► te, proprio il turismo che tutti dicono essere la risorsa delle risorse del futuro, avendo l'Italia perso per strada la sua vocazione industriale e manifatturiera. Che immagine di Belpaese diamo al mondo se le piogge fanno cadere a pezzi i resti di Pompei o le medioevali mura di Volterra o se le mareggiate si mangiano i templi della Magna Grecia non



protetti sulle coste della Calabria? Riflette **Massimo Gargano**, presidente dell'*Anbi*, l'associazione delle bonifiche: «Si parla di puntare sul turismo e di

attrarre investimenti esteri, ma chi volete abbia voglia di investire in zone che non sono sicure neanche dal punto di vista delle frane e delle alluvioni?». Incalza **Paolo Buzzetti**, il presidente dei costruttori (*Ance*): «L'abbandono della manutenzione è stato un suicidio per questo Paese. Dobbiamo invertire la tendenza e recuperare in fretta l'enorme tempo perso». Non sarà facile.

## Esami di riparazione

Che i costruttori puntino l'attenzione sulla riparazione dell'Italia non è comunque da sottovalutare. Dal loro punto di vista non è scontato, anzi, rappresenta una specie di rivoluzione copernicana ed è importante anche se tardiva la riscoperta della necessità di non abbandonare il territorio a se stesso. Abbagliati per anni dal mito delle grandi opere introdotto con la famosa legge "Obiettivo" del Governo Berlusconi nel 2001, soprattutto i costruttori maggiori avevano relegato la manutenzione tra gli affari di serie B. Mentre ai politici interessavano poco o per niente i lavori minori di cura dell'ambiente perché non regalavano la passerella, non consentivano di apparire sui giornali e in Tv sorridenti alla posa della prima pietra o al taglio del nastro così come era assicurato, invece, dagli interventi maggiori presentati come epocali, ma poi rivelatisi inconcludenti. L'era dell'infatuazione per i progetti megalattici, dal Ponte sullo Stretto di Messina al Mose di Venezia, sembra però ormai al tramonto sia per interna consunzione sia per mancanza

di soldi pubblici. Non a caso dopo anni ed anni di sorda ostilità imprenditori edili e ambientalisti non si guardano più in cagnesco. Anzi, tra i due mondi è scoppiato un inatteso *feeling* e sempre più spesso *Ance* e *Legambiente* di Vittorio Cogliati Dezza collaborano, fanno addirittura progetti in comune. Anche i consorzi di bonifica hanno cambiato registro. Considerati a lungo un pesante carrozzone sulle spalle dei cittadini, si sono dati una ripulita scendendo da 250 che erano a meno della metà riuscendo quindi a risparmiare su stipendi e spese di gestione. Da circa 8 milioni di contribuenti i consorzi incassano ogni anno sotto forma di tributi poco meno di 600 milioni di euro. Una parte vengono succhiati dai costi di uffici e strutture, ma una quota non irrilevante va davvero alla manutenzione del letto dei fiumi e degli argini, dei torrenti e dei canali soprattutto nelle regioni del Centro e del Nord. Non è molto, ma è uno dei pochi interventi veri e concreti di cura dell'ambiente. Il resto è quasi sempre un pianto. I rari interventi di difesa del territorio spesso avvengono a cose fatte, quando si allineano le bare, si curano i feriti, si contano gli sfollati e si stila la contabilità dei danni. A quel punto, ma solo a quel punto, lo Stato interviene, non sempre per il meglio. In genere si tratta di lavori di tamponamento delle emergenze con un taglio ingegneristico e senza respiro programmatico, in attesa che passi la nottata e con l'intima certezza che di lì a non molto l'acqua tornerà padrona a uccidere e a devastare.

## Siamo una frana

La politica ordinaria di manutenzione dell'ambiente è praticamente scomparsa dalla scena pubblica. In 6 anni, dal 2008 ad oggi, le risorse ordinarie del Ministero dell'Ambiente per la tutela del territorio sono scese da 551 milioni di euro a 159 e c'è stato un anno, il 2012, in cui la cifra è stata inferiore addirittura a 50 milioni. Praticamente niente. Nel 2009 il Governo di allora decise di cambiare il modello d'intervento per la prevenzione del rischio idrogeologico abbandonando il criterio dell'ordinarietà per passare a quello della straordinarietà tanto caro e tanto usato nel decennio passato. Non fu una genialata, anzi. Il *Cipe* (Comitato interministeriale per la programmazione economica) il 6 novembre di quell'anno stanziò 1 miliardo, ma la relativa delibera fu uff-

# Ad uso e abuso

**Ma combatterlo si può.  
L'esempio della campagna  
Abbatti l'abuso  
di Legambiente.**

La demolizione delle brutture illegali in costruzione alla Scala dei Turchi a Realmonte, in provincia di Agrigento, è il fiore all'occhiello di **Laura Biffi**, responsabile della campagna *Abbatti l'abuso di Legambiente*, in collaborazione con *Avviso pubblico* (i comuni antimafia) e *Collegi dei geologi e degli architetti*. **Perché quell'episodio è così importante?**

«Volevano edificare illegalmente 1 albergo e 3 villette in un posto incantevole, sul costone di roccia della Scala e sulla spiaggia di Lido Rossello. C'è voluto quasi un quarto di secolo per far buttare giù quello scempio e a giugno di un anno fa ce l'abbiamo fatta. Per noi è un esempio».

**Si continua a costruire illegalmente in Italia?**

«Sì, nonostante si siano susseguiti 3 condoni in quasi 30 anni e la cultura dell'abusivismo sia in lento declino. Secondo il centro studi *Cresme* ogni anno si edificano 26mila immobili illegali, il 13 per cento del totale. Si costruisce ovunque, in prossimità delle spiagge, sul letto dei fiumi, su terreni franosi, spesso con materiali scadenti».

cialmente pubblicata addirittura più di 12 mesi dopo, il 17 dicembre 2010. Al miliardo del *Cipe* fu poi aggiunta una cifra analoga con i fondi del Ministero e delle Regioni: 2 miliardi e 100 milioni di euro in tutto. Furono nominati i soliti commissari governativi per attuare i piani straordinari e fu affidato al ministro dell'Ambiente il compito di coordinare la programmazione e verificare l'attuazione dei programmi. Niente da fare. La regia statale non l'ha vista nessuno e tutto quel denaro è rimasto stanziato solo per cassa, come si dice in gergo, non nella competenza. L'80 per cento circa di quelle cifre c'è solo sulla carta, 1.100 cantieri programmati devono ancora essere aperti. Più di metà degli in-

**Ci saranno molti casi di necessità tra queste nuove costruzioni?**

«L'abusivismo di necessità è ormai un mito. Forse negli Anni Settanta, quando ci fu il boom delle casette irregolari, dentro quel tumultuoso fenomeno c'era anche chi tirava su casa per avere un tetto. Ma chi oggi costruisce fuori dalle regole nel 99 per cento dei casi lo fa non perché ha bisogno, ma per altri scopi, soprattutto per furbizia».

**Quali scopi?**

«Per avere la villetta al mare o la seconda casa di vacanza da affittare alimentando magari un'economia turistica parallela e illegale che danneggia quella regolare. E spesso deturpando l'ambiente e arrecando così una seconda ferita alla vocazione turistica dell'Italia».

**L'abbattimento è la soluzione?**

«Sì, è l'unico vero deterrente, anche se ci sono molte resistenze. Da gennaio 2010 ad oggi ci sono stati la bellezza di 22 tentativi parlamentari per salvare le costruzioni abusive. La resistenza politica agli abbattimenti è forte soprattutto in Sicilia e in Campania. Qui c'è di fatto un movimento che tiene insieme trasversalmente esponenti di tutti i partiti». ■



terventi previsti sono addirittura allo stato embrionale della progettazione. I lavori finiti davvero sono appena il 4 per cento del totale. Perfino quando i soldi sarebbero a portata di mano, depositati nelle casse dei comuni, non possono essere utilizzati, in omaggio a regole di finanza pubblica tanto rigorose quanto assurde. Il cosiddetto "patto di stabilità interno" impedisce ai sindaci di toccare le somme disponibili anche se servirebbero per proteggere i cittadini da alluvioni e frane incombenti: meglio arrendersi al fanfano e all'acqua e poi piangere i morti. ■



# Spettacolo di varietà

*Da quello azzurro a specie locali poco note e risparmiuose: tante varietà di pesce, ottime sotto il profilo nutrizionale e versatili in cucina, fresche o surgelate. E tu che pesce sei?*

■ **Ersilia Troiano**

**N**onostante ne sia ormai nota a tutti l'importanza nutrizionale, i consumi di pesce negli ultimi anni in Italia sono molto calati, ben lontani da quelle "almeno 2 porzioni a settimana" raccomandate dagli esperti. Tutta colpa del prezzo? Forse no. O in parte, insieme a qualche pregiudizio e a un po' di cattiva informazione. Ci sono, infatti, molte varietà di pesce dal prezzo molto contenuto e ampiamente disponibili, dalla valenza nutrizionale eccellente e che si prestano molto bene in cucina per tantissime ricette. Il pesce azzurro (sardine, acciughe, sgombro e tanti altri) ne è un esempio. Ma anche numerose altre specie di pescato locale, meno famose e costose perché più abbondanti. Diverdiamoci dunque a scoprire nuove varietà di pesce e nuovi sapori, lasciandoci guidare anche dalla stagionalità.

## Stai fresco

Sfatiamo poi il mito che il pesce surgelato, generalmente di costo più contenuto, abbia un valore nutritivo differente da quello fresco. Infatti, sebbene sia innegabile che alcune sue caratteristiche organolettiche, come il sapore e la consistenza, siano superiori, per il resto il pesce surgelato può addirittura offriri

re maggiori garanzie igieniche rispetto a un fresco mal conservato o mal venduto. E in questo senso la legge parla chiaro. Sul banco del pesce deve essere esposto un cartellino che ne indichi non solo il prezzo al chilo, ma anche la dicitura fresco, pescato o da allevamento oppure scongelato (da non ricongelare e consumare il prima possibile). E ancora: il codice relativo alla zona d'origine (la cosiddetta zona *Fao*, che permette di identificarne la provenienza). Queste regole valgono per tutti, negozi, banchi del mercato e Grande Distribuzione. Purtroppo, però, non tutti le osservano e il consumatore, nella convinzione (nella gran parte dei casi errata) che il mercato o il piccolo negozio di quartiere si riforniscano esclusivamente di pesce fresco, magari locale, può essere tratto in inganno e addirittura rischiare di pagare per fresco un pesce scongelato.

## Falso grasso

Altro falso mito sul pesce è la presunta differenza tra pesci magri e grassi, che ci porta a scegliere magari sempre le stesse varietà, senza lasciarci incuriosire o tentare da altre. Se è vero, infatti, che esiste una classificazione in tal senso (i pesci magri – merluzzo, orata, dentice, sogliola e spigola –

contengono non più del 3 per cento di grassi; i semigrassi – cefalo, tonno, pesce spada, sardine – non più dell'8-9 per cento e quelli grassi – salmone e anguilla – più del 9 per cento) è anche vero che i grassi del pesce sono tutti polinsaturi e hanno un effetto molto positivo sulla salute.

Non lasciamoci inoltre ingannare dalle false accuse sul contenuto di colesterolo di molluschi e crostacei. Quei pochi milligrammi di colesterolo in più, infatti, sono ampiamente compensati dalla quasi completa assenza di acidi grassi saturi. Via libera, dunque, anche a molluschi e crostacei, ma solo se cotti.

## La cruda verità

Colesterolo a parte, infatti, il vero rischio dei frutti di mare, e del pesce in generale, è quello del consumo a crudo. E a nulla serve aggiungere qualche goccia di limone per la sua (non vera) azione battericida. Tutti i prodotti della pesca vanno sempre cotti nel modo corretto, per distruggere batteri o virus potenzialmente presenti e dannosi. Per le preparazioni a base di pesce crudo o semicrudo, non tutti sanno che il pesce, al supermercato come al ristorante, deve essere per legge congelato a bassissime temperature almeno per 24 ore, per distruggere le larve potenzialmente dannose del parassita anisakis. E le marinate? Anche in questo caso l'aceto e il limone non "cuociono". Meglio dunque prima congelare il pesce, lavandolo molto bene e asciugandolo su carta da cucina e poi dargli una scottata veloce prima di prepararlo.

## Piovono polpette

E per i bambini? Via libera alla fantasia, al colore e alla creatività. Perché un bambino dovrebbe essere attratto da una triste sogliola lessa? O perché dovrebbe consumare il pesce solo perché "fa bene"? Meglio polpette, magari anche preparate con più varietà di pesce, sughi appetitosi per condire pasta o riso, filetti panati con farina o pangrattato, fatti in casa sarebbe l'ideale. Se acquistati già pronti, attenzione ai grassi nascosti nelle impanature e soprattutto impariamo a valutare bene quanto pesce vi è realmente tra gli ingredienti. Prima dei 3-4 anni sarebbe, invece, meglio evitare crostacei e molluschi, perché un po' più difficili da masticare, ma anche perché più a rischio di provocare reazioni allergiche. ■

# Il piatto piange

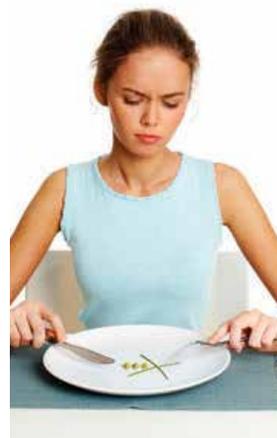
A chi non è mai capitato di mangiare di più per stress o noia, oppure di saltare uno o più pasti per la sensazione di "stomaco chiuso" dal nervosismo, dal dolore o dalla felicità? La ricerca scientifica ha confermato l'influenza del cibo sull'umore e il fatto che possa condizionare le nostre scelte alimentari.

È allora possibile modificare gli stati emotivi attraverso l'alimentazione? È vero che alcuni alimenti hanno un effetto positivo sulle emozioni e ci possono aiutare a stare meglio? In parte, e con le dovute precauzioni. È stato dimostrato, infatti, che mangiare i cibi preferiti può stimolare il rilascio di alcune sostanze, chiamate endorfine, che fanno bene all'umore. In particolare, sembrerebbe ormai provato che il consumo di alcuni alimenti, primo tra tutti il cioccolato, ne determini una grossa produzione. Premiarsi con un pezzettino di cioccolato al termine di una giornata pesante, dunque, può essere un buon rimedio antistress. Così come bere un bicchiere di latte caldo, che stimola la produzione di serotonina, sostanza ad effetto rilassante che, tra l'altro, può aiutare a conciliare il sonno non solo dei più piccoli.

Attenzione, però, a non esagerare con le aspettative. Perché se è vero che è stato ampiamente studiato l'effetto di molti nutrienti sull'umore, tra cui il cromo, il calcio, l'acido folico e alcune vitamine, è altrettanto vero che il loro effetto sembrerebbe variare moltissimo da persona a persona: per esempio, in alcuni le sensazioni di stress e tensione vengono alleviate dal consumo di carboidrati, mentre in altre non si osserva alcun effetto.

Non ci sono dubbi, invece, sul fatto che la qualità dell'alimentazione non debba essere influenzata troppo da umore ed emozioni. Mangiare anche quando non si ha fame, provare un desiderio irrefrenabile per alcuni alimenti quando si è stanchi o depressi, utilizzare il cibo come calmante per un disagio psicologico, sono i classici esempi di stimoli emotivi che si riflettono negativamente sullo stile alimentare. La soluzione? Niente sensi di colpa, ma un rapporto sano, sereno e consapevole con il cibo, che significa anche imparare a godere appieno del piacere di consumare i piatti preferiti, senza dover eccedere per esserne appagati. ■

**Come il cattivo e il buon umore condizionano il menu. E viceversa.**



# La meglio gioventù

52 **Buoni geni, movimento, dieta, stile di vita corretto. Ecco gli elisir di giovinezza e lunga vita.**

■ **Barbara Bernardini**

**Q**uando Anne Marie è arrivata alla clinica di ricerca sui centenari all'Università della California a Irvine ho pensato che avesse sbagliato istituto. Invece la dottoressa Maria Corrada le ha sorriso e l'ha fatta accomodare mentre io rimanevo senza parole: quella signora non poteva avere 100 anni. In questa clinica si studiano solo anziani ultra novantenni in splendida forma fisica e cognitiva, per capire quale sia, se c'è, il segreto che li mantiene tali.

## Da qui all'eternità

Ma Mary Anne li batte tutti: «Mi scusi – mi dice gentile –, ma se vuole intervistarmi dobbiamo fare in fretta devo prendere un aereo per New York, i miei pazienti mi aspettano». Pazienti? Il mio stupore si ingigantisce, perché

Marie Anne ha 101 anni suonati ed è una terapeuta sessuale ancora in servizio. Una certa sordità la costringe a portare un apparecchio acustico, ma non ha nessuna intenzione di ritirarsi dal gioco. Magra ma non emaciata, camminata sicura, mente lucidissima e la patente valida nel portafoglio, Mary Anne non conta più le primavere, ma si gode quel corpo che ancora fila liscio come una *Ferrari* d'epoca. Fortuna? Volontà? Genetica? O il mix di tutto questo? Ovvero come si fa ad arrivare a 100 anni, ma soprattutto come si fa ad arrivarci come lei? Oggi la medicina dell'invecchiamento è tra le branche più attive della scienza e il professor **Calogero Caruso**, ordinario di patologia generale all'Università di Palermo ne è uno dei massimi esponenti.

L'invecchiamento non è un processo programmato – spiega Caruso –, ma deriva dall'accumulo di danni cellulari». Insomma le cellule non invecchiano perché devono farlo, ma perché piano piano i processi di “manutenzione” del corpo diventano sempre meno efficienti. «Per lo più – continua il professore – questi danni dipendono da uno scarso controllo della risposta infiammatoria e dello stress ossidativo». Insomma prevale la cosiddetta teoria dell'*inflammaging* (infiammazione più invecchiamento) in cui un ruolo chiave avrebbe la produzione dei famigerati “radicali liberi”, molecole chimicamente instabili che vengono prodotte durante il normale metabolismo delle cellule ma che, proprio per la loro stessa natura, danneggiano l'ambiente che le circonda. Ne deriva un ipotetico ruolo protettivo degli antiossidanti, il cui utilizzo, però, sebbene estensivamente consigliato, tarda ad essere supportato da prove conclusive: «il problema è fare in modo che sia assicurato il loro assorbimento nelle cellule – chiarisce il professore –. Ad esempio, in provetta la curcumina (curry) mostra proprietà interessanti sui neuroni e sulle cellule cancerose, ma quando viene mangiata la quota assorbita dall'intestino è veramente bassa e quindi non in grado di espletare questi effetti».

## Non ho l'età

Insomma antiossidanti sì, ma non sarebbe necessario ricorrere a prodotti superconcentrati, piuttosto assicurare il loro apporto con una dieta variegata a base di frutta e verdure. Si è parlato poi molto della cosiddetta teoria del “declino ormonale”, secondo la quale l'invecchiamento sarebbe legato alla minore produzione degli ormoni come il *Gh* (ormone della crescita), il testosterone e il *Dhea*, sostanze che sono abbondanti in gioventù ma la cui produzione cala vertiginosamente negli anni. Si può



quindi vivere meglio se si assumono ormoni dall'esterno? Risponde Caruso: «Il ruolo della terapia ormonale è difficile da affrontare. Anni addietro il web era pieno di inviti ad utilizzare l'ormone della crescita (Gh) come terapia anti-età e oggi sappiamo che anzi in carenza di Gh si può anche vivere più a lungo. Il declino ormonale è un effetto non una causa». Ma allora come fare per avere una vecchiaia più lunga e più sana? «Facile a dirsi ma difficile da mettere in pratica – commenta lapidario Caruso –, tant'è che negli Stati Uniti negli ultimi secoli l'aspettativa di vita sta diminuendo». Deve far riflettere che nel posto dove la sanità è tra le più evolute e costose del mondo, l'aspettativa di vita vada al contrario, mentre quella italiana è seconda e di poco soltanto al Giappone. «È ovvio che bisogna bandire il fumo, i superalcolici ecc. Ma quello che svolge sicuramente un ruolo è l'esercizio fisico moderato, ma costante, che è un vero elisir di lunga vita – sottolinea il professore –. La longevità riguarda poi principalmente i paesi mediterranei e asiatici dove la famiglia gioca un ruolo chiave. Infine la dieta mediterranea, ma anche le diete asiati-

## Inno alla gioia

**Il segreto di chi è arrivato a 100 anni e oltre.**

La vita di due autorevoli centenari può offrire qualche spunto di riflessione. Jeanne Calment, francese, morta a 122 anni. Di lei si sa che mangiava con gusto ma era perfettamente in linea, che ha continuato a andare in bici fino all'ultimo giorno e che conservava un beato senso dell'umorismo e una gioia di vivere fuori dal comune. Come Antonio Todde, sardo, morto a 112 anni, pastore fino a 85 che si muoveva sempre a piedi e non si faceva mancare un bicchiere al giorno di Cannonau, il vino rosso sardo, tra i più ricchi di un antiossidante, il resveratrolo. Loro, come Mary Anne, vedevano il bicchiere sempre mezzo pieno, uno sguardo positivo sulla vita, la cui importanza sembra essere confermata da recenti studi che hanno individuato nei centenari la presenza di un gene che influenza l'azione della serotonina, il neurotrasmettitore che favorisce il buon umore.

**Info** [www.anti-aging-italia.com](http://www.anti-aging-italia.com)

che che hanno caratteristiche generali simili». Insomma di nuovo attenzione al cibo, al fumo, al peso, esercizio fisico costante e, come insegna Mary Anne, tanta voglia di vivere. Siamo sempre lì. Sarà anche banale, ma l'elisir di una sana vecchiaia sembra essere alla portata di (quasi) tutti. ■

**sani & salvi** di Barbara Bernardini

## Mi piace lavorare

Quelli di Google lo sapevano già: un lavoratore coccolato è un lavoratore motivato. Ora a dimostrare scientificamente questa convinzione è uno studio dell'Università di Warwick, in Inghilterra, condotta su 700 persone divise in 2 gruppi di cui solo uno sottoposto a "coccole" sul lavoro: bevande e cioccolate a disposizione, un ufficio decorato e possibilità di svago, come una commedia da guardare nel tempo libero. I risultati hanno mostrato senz'ombra di dubbio che i dipendenti "coccolati" hanno lavorato di più e meglio. In fondo è così che il gigante del software è riuscito a migliorare del 37 per cento la performance dei suoi dipendenti.

## Colpo di gene

È stato scoperto un altro gene che predispone all'obesità, ma stavolta la notizia, che arriva dal team di



Marcelo Nobrega dell'Università di Chicago, è di quelle che meritano attenzione. IRX3, infatti, così si chiama il gene imputato, sembra essere da solo un determinante essenziale non solo dell'appetito e del comportamento alimentare, ma anche della spesa energetica a riposo. Il gene agisce a livello dell'ipotalamo, la parte profonda del cervello che controlla i comportamenti istintivi, sia nei topi da laboratorio che negli esseri umani. I ricercatori hanno sperimental-

mente soppresso l'IRX3 nei topi, scoprendo che si mantenevano magri e asciutti e che non mangiavano mai troppo. Una scoperta interessante che potrebbe portare in un futuro a nuovi farmaci per contrastare la dilagante epidemia di obesità.

## Studio legale

Secondo un'interessante ricerca della New York University, legalizzare la marijuana non sarebbe affatto una buona idea. A suggerirlo sono i risultati dello studio Monitoring the Future, dal quale gli scienziati hanno scoperto che i ragazzi che non avevano mai manifestato il desiderio di provare la droga, diventavano nell'80 per cento dei casi disponibili a provarla una volta che veniva considerata legale, come recentemente avvenuto in Colorado. Un dato significativo che dovrebbe far riflettere sull'opportunità di legalizzare una pratica molto nociva per la salute e il cervello dei ragazzi.

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



## Philips crea l'innovazione che conta davvero per te.

Philips da sempre offre prodotti con le migliori innovazioni tecnologiche, nel rispetto della sostenibilità, per migliorare la tua vita.



**PHILIPS**

## MAGGIO

**FERRO CON GENERATORE DI VAPORE  
SPEED CARE - GC6605/20**



prezzo per i soci  
89,90 € oppure  
**1000 punti**  
+ **74,90 €**

PREZZO CONSIGLIATO DA PHILIPS 124,90 €

- Potenza 2400W
- 4 bar pressione per stirature veloci
- Vapore continuo 95 gr/min
- Piastra antiaderente
- Capacità serbatoio 1,2 L
- Sistema anticalcare con promemoria con luce e suoni



**FERRO DA STIRO EASY SPEED PLUS  
GC2040/PP**



prezzo per i soci  
26,90 € oppure  
**200 punti**  
+ **23,90 €**

PREZZO CONSIGLIATO DA PHILIPS 37,90 €

- Potenza 2100W
- Colpo di Vapore 100gr/min
- Vapore continuo 30gr/min
- Piastra antiaderente
- Punta a tripla precisione
- Sistema anticalcare
- + Rimuovi pelucchi con 2 batterie in dotazione



**ASPIRAPOLVERE SENZA SACCO  
POWERPRO COMPACT - FC8645/91**



prezzo per i soci  
119,40 € oppure  
**1300 punti**  
+ **99,90 €**

PREZZO CONSIGLIATO DA PHILIPS 179,90 €

- Classificazione di efficienza energetica B\*
- Tecnologia PowerCyclone 4, separa polvere e aria in un solo passaggio
- Filtro HEPA 10
- Spazzola TriActive+, tre azioni pulenti in un solo passaggio
- Accessori: concentratore, spazzola piccola



## NEI MESI DI GIUGNO E LUGLIO TROVERAI



**TRITATUTTO  
HR1396/00**



**MACCHINA DEL CAFFÈ  
MANUALE SAECO POEMIA  
HP8323/11**



**TOSTAPANE  
HD2597/00**



**FRULLATORE AD IMMERSIONE  
HR1604/00**



**KIT 3 IN 1 - EPILATORE,  
RIFINITORE DI PRECISIONE,  
PINZETTE - HP6543/00**



**ASCIUGACAPELLI E PIASTRA  
HP8640/00**

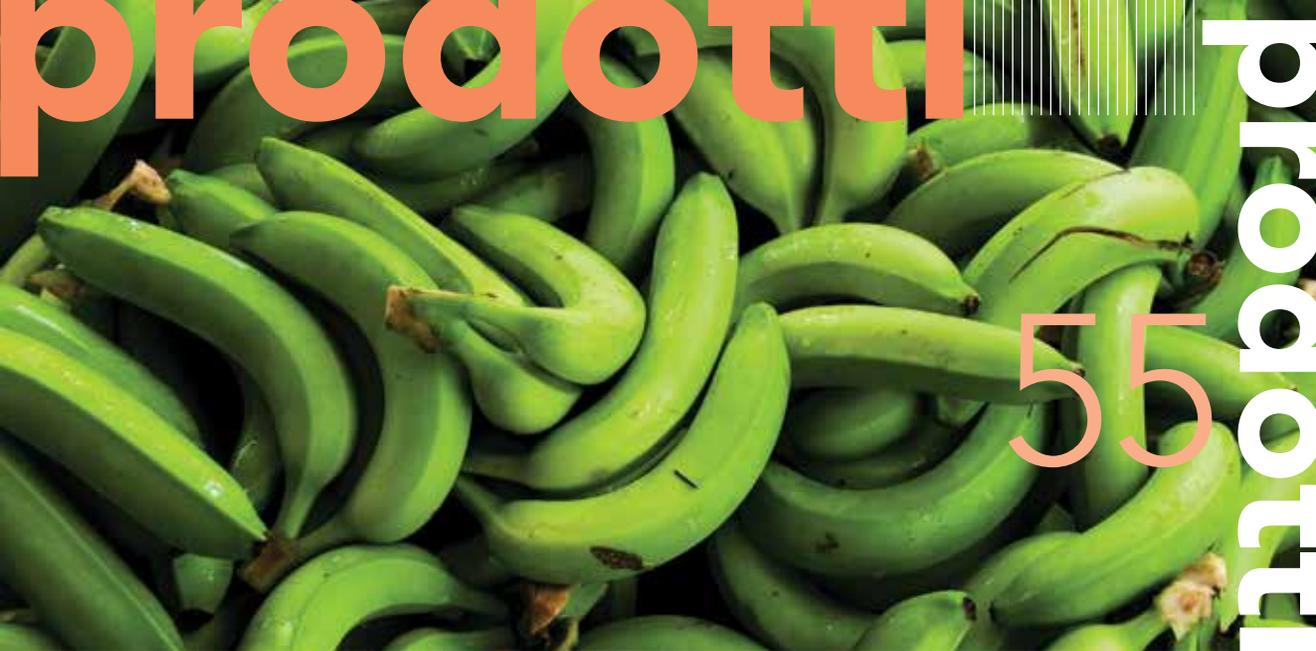


**REGOLACAPELLI HAIRCLIPPER  
5000 - HC5450/16**



**RASOIO SHAVER 5000  
PT860/17**

\* Questo prodotto rispetta già i requisiti tecnici e di consumo per ottenere una classificazione di Efficienza Energetica in accordo con la normativa EU 665/2013 che sarà in vigore da Settembre 2014.



# Il gusto dell'esotico

**Nella linea Solidal Coop ananas e banane certificate Fairtrade. Frutta fresca del commercio equo, buona davvero.**

**L**a tavola italiana è sempre più esotica, almeno per la frutta, banane in testa. Si tratta, infatti, di uno dei pochi comparti che non solo resiste, ma che registra una buona crescita anche in tempi di crisi. Ma che cosa sappiamo davvero sulla provenienza di questi prodotti?

## Un duro lavoro

Il lungo viaggio della **frutta esotica** inizia nei paesi dell'area tropicale-equatoriale di Asia, Africa e America Latina, dove viene coltivata da milioni di piccoli agricoltori che sulla produzione,

trasformazione e vendita di banane ed ananas, ad esempio, fondano la propria sussistenza. E nonostante il grande giro d'affari legato alla loro commercializzazione nei paesi occidentali, ai coltivatori non viene corrisposto un guadagno proporzionato al duro

lavoro. In molti casi i membri di piccole cooperative hanno uno scarso potere contrattuale rispetto agli intermediari a cui sono costretti a vendere. A ciò in molti casi si aggiunge l'esposizione a prodotti chimici dannosi per la salute e la necessità di fronteggiare da soli imprevisti legati a frane, inondazioni improvvise o inaridimento del suolo, che portano talvolta alla perdita di interi raccolti.



## Fruttuoso

La frutta proveniente dalle organizzazioni del circuito del commercio equo certificato ha una storia diversa. Per assicurare un guadagno stabile alle organizzazioni dei coltivatori *Fairtrade* garantisce un prezzo minimo stabile, il *Fairtrade Minimum Price*, e assicura un margine di guadagno aggiuntivo, il *Fairtrade Premium*, il cui utilizzo viene deciso democraticamente per la realizzazione di progetti d'emancipazione delle comunità come la costruzione di scuole o ambulatori medici, la formazione tecnica dei lavoratori. La linea **Solidal Coop** propone frutta fresca certificata *Fairtrade*: le **banane** provengono dalle organizzazioni *Apbosmam* (Perù), *Bos* (Perù), *El Prieto* (Ecuador), *El Guabo* (Ecuador) e gli **ananas** dalle coltivazioni di *Prudent* (Ghana) e *Asoproagroin* (Costa Rica). Qui, grazie al circuito *Fairtrade*, sono state costruite infrastrutture, sistemati alcuni centri d'imballaggio, favorito l'accesso al credito per l'acquisto di fertilizzanti adatti alla coltura biologica. Inoltre sono state siglate delle convenzioni per agevolare prestiti a bassi tassi d'interesse con istituzioni finanziarie locali per i lavoratori; istituiti un fondo per la salute che garantisce agli associati assicurazioni minime per le cure sanitarie e uno per l'educazione che offre dei buoni per l'acquisto di materiale scolastico e l'iscrizione alla scuola superiore o all'università per i figli dei lavoratori. ■

# Storia contemporanea

56

*Giovane, gradevole, comoda, rispettosa dell'ambiente.*

*È la linea Contemporanea del nuovo intimo a marchio Coop, per uomo e donna, in cotone di qualità, nei colori di moda.*

■ **Roberto Minniti**

**U**n tocco di colore, d'allegria, d'emozione e – perché no? – di stile. La scelta di Coop di aggiungere al consueto sguardo verso il *comfort* della sua linea *Classica* di intimo l'ambizione di conquistare anche il pubblico più giovane, privilegiando la gradevolezza estetica e mantenendo intatta la qualità del prodotto e la sua comodità, si può definire, senza timore di esagerare, una scommessa che rompe con il passato. E a chiarire da subito i contorni e le ambizioni delle due nuove collezioni uomo e donna è la vocazione *Contemporanea* del nuovo intimo a marchio Coop.

## Amici intimi

Una linea che introduce, nella versione donna, nuove vestibilità tutte in cotone come la brasiliana e lo slip con taglio vivo, la maglia spalla stretta ed elasticizzata, reggiseni e *push-up* coordinabili. Grande attenzione e varietà nei colori: oltre ai classici bianco, nero e grigio, è stato inserito il nudo e, nella collezione primavera-estate 2014, giallo limone, rosa azalea e blu elettrico, sempre coordinabili fra loro. Novità anche nell'intimo per uomo, dove vengono aggiornati tanto i colori che la vestibilità, grazie all'utilizzo del cotone elasticizzato per tutti i modelli. Una "rivoluzione" estetica che non è poi così estranea alla filosofia Coop. «È esattamente quello che facciamo nell'alimentare – spiega **Marilena Cini**, respon-

sabile Prodotto a Marchio non alimentari di *Coop Italia* – in cui al conveniente associamo il buono. Qui si è trattato di disegnare un prodotto con identità e personalità proprie, riconoscibili e attraenti. Non dimenticando di declinare nell'abbigliamento la filosofia Coop che seguiamo anche nel *food*. Se in quel caso i valori guida sono riassumibili nel "buono per tutti" qui la traduzione più naturale è stata "più scelta per tutti". Per farlo ci si è affidati a stilisti che, oltre a interpretare le tendenze di moda più aggiornate, ideassero un prodotto sofisticato e intrigante, subito identificabile come italiano. Immutata, invece, la convenienza. «Il posizionamento scelto per la *Contemporanea* è studiato per garantire la tutela d'acquisto dei consumatori, puntando sui principali *competitor* del mercato giovanile», chiarisce Cini che aggiunge: «Ovviamente questo non ci ha costretto a scendere a compromessi sulla qualità: mantenendo le caratteristiche identitarie dell'intimo Coop. Come l'ottima tenuta ai lavaggi, l'elasticità del cotone utilizzato, la piacevole sensazione al tatto».

## Coop naturalmente

Se la svolta estetica è una novità nell'intimo di Coop, l'attenzione all'ambiente è una costante di ogni prodotto a marchio. E in questo caso si aggiorna e fa un deciso passo avanti verso la sostenibilità, oltre che con la garanzia di eticità delle condizioni di produzione attraverso la certificazione *SAS000*, adottando – non solo per questa linea, ma per tutti i prodotti a marchio – lo standard *Oeko-Tex* che testimonia l'assenza di sostanze nocive o tossiche, con regole in molti casi anche più severe di quelle previste dalle leggi. Ma, dato che l'attenzione all'impronta ecologica non passa solo per la produzione, aumenta anche l'impegno di Coop nel ridurre il *packaging*, eliminando parte dei rifiuti inutili. Oltre alla scelta di non imbustare più l'intimo (ad esclusione della confezione da 3 maglie uomo),



## Ben assortiti

**A completare la collezione di intimo per uomo, i boxer Solidal Coop, creati da un gruppo di donne in un villaggio del sud dell'India.**

Nell'assortimento maschile dell'intimo Coop c'è un prodotto che ha una storia a parte, degna di essere raccontata. Si tratta del boxer *Solidal*, naturale prosecuzione di un progetto iniziato in collaborazione con le suore Francescane di S. Elisabetta di Firenze, presenti da tempo in India a Madaplathuruth, nello stato del Kerala (sud dell'India). Il confezionamento di questi capi prevede l'uso di ritagli e scampoli di tessuto utilizzati nella produzione delle donne del villaggio. Un'integrazione sostenibile delle loro attività con la creazione di boxer per uomo dall'aspetto decisamente artigianale, ma dal grande valore sociale. Con quest'iniziativa si prosegue un percorso che ha già garantito un lavoro dignitoso a un gruppo di 70 donne che possono contare su risorse sufficienti per programmare un futuro più sereno. Un'attività che segue i

criteri di auto-sviluppo e solidarietà nel rispetto dei diritti del lavoro, garantiti anche dalla osservanza dei requisiti dello *standard Sa8000*. Le dipendenti della fabbrica dispongono di un contratto di lavoro regolamentare che prevede un salario sicuro in linea con le normative vigenti, l'assistenza sanitaria gratuita e il diritto al congedo per maternità, alle ferie e al riposo settimanale, la formazione professionale, la libertà d'associazione.

Per non creare scompensi tra la comunità coinvolta nell'attività e l'intero territorio è stato previsto inoltre un contributo aggiuntivo che va ad alimentare un fondo di solidarietà, i cui servizi (come il dispensario medico e la scuola materna) sono fruibili, e a condizioni di favore, da tutti i componenti la comunità circostante. Negli anni è stato costruito e inaugurato nel terreno adiacente al sito produttivo un edificio con l'asilo nido e la scuola materna non solo per le lavoratrici della fabbrica, ma per tutta la comunità circostante. Circa 160 bambini che possono usufruire di un posto dove essere accuditi e di una formazione adeguata alle differenti classi di età.



*I boxer Solidal Coop inizialmente in assortimento continuativo negli Ipermercati di Unicoop Tirreno.*

il *packaging* è stato ridotto all'osso: due etichette che danno le informazioni indispensabili sul capo che si sta scegliendo e sulle sue certificazioni. E, naturalmente, l'indicazione della provenienza. Anche in questo caso la trasparenza è completa e comprensibile già dalla confezione, dove è facile scoprire che più della metà degli articoli sono stati prodotti in Italia, così come è altrettanto chiara l'origine nei casi in cui questo non è ancora possibile, come accade spesso nella corsetteria. Tanta semplicità delle confezioni, ben inteso, non rappresenta certo un passo indietro nella dovizia d'informazioni ai consumatori che da sempre identificano ogni prodotto Coop: sono "migrate" sullo scaffale del reparto intimo, dove la stessa disposizione dei capi e l'assortimento si vanno alleggerendo per rendere più gradevole la permanenza e utilizzare tecniche di visualizzazione più immediate e gratificanti. Un progetto in movimento, dunque, che non si accontenta di questa prima, impegnativa scommessa. Già tra qualche mese, infatti, la rivoluzione do-

vrebbe interessare anche la linea bambino, con aggiornamenti importanti nella stessa direzione. Coniugando, ancora una volta, gradevolezza estetica e valori intrinseci al prodotto Coop. Questi ultimi, neppure a dirlo, privilegiano ancora di più difesa dell'ambiente e della salute dei piccoli, con la decisione di adottare per tutta la collezione prima infanzia il cotone proveniente da agricoltura biologica. Con l'ambizione di utilizzarlo anche per le linee destinate agli adulti. ■



# Chiamata in causa

58

Per chiamare all'estero dal cellulare in modo semplice ed economico. Alle casse dei punti vendita di Unicoop Tirreno arrivano le ricariche Lycamobile.

■ **Daniele Fabris**

**U**n nuovo operatore di telefonia mobile che non ha timore nel definirsi *low cost* e che punta al mercato crescente delle chiamate internazionali con una formula capace di attrarre tanto chi è costretto a farle frequentemente che chi le effettua di tanto in tanto, ma vuole evitare il cosiddetto *bill shocking*, lo *shock* da bolletta. È con quest'ambizione che fanno la loro comparsa alle casse dei punti vendita di Unicoop Tirreno – accanto ai grandi operatori del settore – le ricariche *Lycamobile*, il marchio della telefonia mobile lanciato nel 2006 che ora conta 30 milioni di clienti in 17 paesi in Europa, Usa e Australia.

## Un mondo di...

“Call the world for less”, “Chiama il mondo a meno” recita lo *slogan* aziendale. Non a caso, visto che *Lycamobile* punta soprattutto sul mercato delle chiamate internazionali, dove promette di essere l'operatore di telefonia mobile più economico del mercato. Di certo è l'operatore virtuale *low cost* geograficamente più diffuso nel mondo, già attivo in Regno Unito, Paesi Bassi, Belgio, Svizzera, Danimarca,



Norvegia, Svezia, Italia, Spagna, Australia, Francia, Germania, Polonia, Portogallo, Usa, Austria e Irlanda. La formula scelta da *Lycamobile* è attrattiva: chiamate economiche, semplici e di qualità per conquistare clienti tra chi, per lavoro o per distanza da famiglia e amici, ha necessità di telefonare spesso all'estero e desidera farlo liberamente utilizzando il telefono cellulare. Niente soste negli angusti spazi dedicati alle chiamate internazionali, niente computer e cuffiette, in questo caso basta dotarsi di una *sim* (se lo si desidera portando il proprio numero in *Lycamobile*), registrarla e fare una ricarica per iniziare a parlare coi propri cari o i colleghi dall'altra parte del mondo.

## Scenario mobile

Le tariffe sono, ovviamente, molto allettanti e questo spiega la rapida espansione della compagnia nata per servire le comunità di migranti in Europa e ora diventata un marchio internazionale di tutto rispetto. Anche sul versante italiano *Lycamobile* propone offerte in grado di garantire risparmio. Puntando su pacchetti *low cost*: 5 euro al mese per 200 minuti di conversazione, 10 euro per un *plafond* mensile di 500 minuti, 20 euro per chiamate e *sms* illimitati. E a chi preferisce la vecchia filosofia del “paga solo quello che consumi” è rivolta la proposta di 1 centesimo al minuto per le chiamate nazionali verso la rete fissa, 9 centesimi verso i mobili, 12 centesimi gli *sms* e 18 centesimi per *megabyte* di internet consumato. Ai costi delle telefonate va aggiunto lo scatto alla risposta di 18 centesimi. ■



## Formula low cost

Per una compagnia che fa del *low cost* delle chiamate internazionali il suo punto di forza, la convenienza delle tariffe, ovviamente, è fondamentale. E a guardare quelle offerte da *Lycamobile*, c'è da farsi venire la voglia di chiamare gli amici dimenticati da anni o almeno qualche conoscente in giro per il mondo.

Grande attenzione, per esempio, viene riservata dalla compagnia ai paesi del Nord Africa. Per fare solo due esempi (ma tutte le tariffe possono essere consultate sul sito *Lycamobile.it*), si va dai 3 centesimi al minuto delle chiamate verso un fisso in Egitto (5 centesimi verso un mobile) al centesimo al minuto verso i fissi in Marocco (19 verso i mobili). Grande convenienza anche per chi deve telefonare dall'Italia all'Est Europa. Anche qui qualche cifra può "ingolosire": 5 centesimi al minuto per chiamare un fisso in Ucraina (9 verso i cellulari), 1 solo centesimo al minuto tanto verso i fissi che i mobili rumeni o polacchi sono un gran risparmio per chi vuole rimanere in contatto con familiari o conoscenti in quelle zone del mondo. Identico risparmio verso i paesi asiatici (con il cent/min per chi chiama un fisso in India o in Bangladesh) o quelli americani (qui che si telefoni a un fisso negli States o in Brasile, tanto per fare due esempi, si pagherà solo un cent/min). Ma le mini-tariffe diventano clamorose quando dal nostro Paese si compone un numero europeo: in questi casi la spesa di 1 centesimo per minuto per i fissi è quanto di più basso offra il mercato della telefonia, mentre verso i cellulari si spendono 9 centesimi al minuto. Per tutte le telefonate internazionali a queste tariffe vanno aggiunti 16 centesimi di scatto alla risposta. Non bastasse la formula *low cost*, la compagnia garantisce, fino al 31 maggio, chiamate illimitate gratuite verso un cellulare *Lycamobile* a condizione di avere acquistato una qualsiasi ricarica.

# Che cosa c'è di bonus?

59

**A**ncora per tutto il 2014 si possono acquistare mobili, elettrodomestici di grandi dimensioni efficienti da un punto di vista energetico, apparecchi d'illuminazione (convenienti per il risparmio e per l'ambiente se si scelgono quelli a *Led*) usufruendo della detrazione fiscale detta appunto *Bonus Mobili*. Quest'incentivo permette di ottenere una riduzione dell'*Irpef* in dichiarazione dei redditi pari al 50 per cento della spesa sostenuta per l'acquisto

**Bonus Mobili, la detrazione fiscale per l'acquisto di grandi elettrodomestici, mobili e apparecchi d'illuminazione efficienti dal punto di vista energetico.**

di mobili, con un tetto massimo di 10mila euro detraibili in 10 anni. Fondamentale per accedere è che l'acquisto di arredi sia concomitante

a un intervento di recupero del patrimonio edilizio – a una ristrutturazione straordinaria, per intenderci – e che la spesa sostenuta per i mobili da portare in detrazione sia inferiore a quella della ristrutturazione. Si possono acquistare mobili nuovi di tutte le tipologie, grandi elettrodomestici di classe non inferiore ad A+ e per i forni A, ma anche apparecchi d'illuminazione e materassi. Il beneficio esclude, invece, l'acquisto di tendaggi, porte e altri complementi d'arredo. Del *Bonus Mobili* possono beneficiare i proprietari dell'immobile ristrutturato, ma anche i locatari, il titolare di un diritto reale di godimento (usufrutto, uso, abitazione e superficie), soci di cooperative e di società semplici, imprenditori individuali. L'importante è essere fiscalmente attivi per lo Stato, ossia presentare la dichiarazione dei redditi. Il beneficio non vale per singoli interventi – come la sostituzione di sanitari con quelli nuovi –, mentre vale se le sostituzioni sono realizzate nell'ambito di una più completa ristrutturazione edilizia. Il *Bonus* non vale per la tinteggiatura di pareti, perché manutenzione ordinaria, mentre vale per la sostituzione d'infissi esterni, serramenti e persiane con altri che hanno caratteristiche migliorative. Per dimostrare che ci siano in corso lavori di ristrutturazione bisogna conservare la *Dia*, *Scia* o *Cil* e se i lavori eseguiti li richiedono, oltre ai documenti che attestano l'avvenuto pagamento del lavoro e dei mobili, è necessaria la dichiarazione sostitutiva dell'atto di notorietà che indica la data d'inizio dei lavori e attesta che gli interventi effettuati sono agevolabili. Altro aspetto vincolante è il pagamento che deve essere fatto con "bonifico parlante", carta di credito e *bancomat*. Un'utile guida è disponibile all'indirizzo [www.casa.governo.it/allegati/guida\\_bonus\\_mobili.pdf](http://www.casa.governo.it/allegati/guida_bonus_mobili.pdf). ■



# Passioni carnali

60

Morbida e saporita, dai natali francesi, ma allevata in Italia, la scottona; italiana di razza, tenace, più amata sotto forma di bistecca, la chianina.

■ **Silvia Inghirami**

**L**a nobile francese o la polana italiana? Da secoli sui banchi delle macellerie si consuma un'aspra contesa tra due bovini di antico lignaggio. La razza *limousine*, originaria del Limousin, provincia di Limoges, in Francia, ha origini che risalgono agli albori della storia europea e vanta perfino ritratti di artisti primitivi, come quelli realizzati nelle grotte di Lascaux, vicino a Montignac. A contenderle il primato è la *chianina*, apprezzata fin dagli etruschi e poi dai romani.

## Questione scottante

Di razza *limousine* è la *scottona*, la carne con natali francesi ma allevata in Italia, prescelta da Unicoop Tirreno per il marchio *Fior fiore*. «La scottona è una femmina “giovane”, che non raggiunge i 16-17 mesi – spiega **David Ceccanti**, responsabile acquisti carni di Unicoop Tirreno –. Nasce in Francia come quasi tutta la carne bovina e viene poi allevata nell'azienda *Podere dei fiori* di Campagnatico, in provincia di Grosseto. Il percorso della tracciabilità è totale, perché noi indichiamo anche l'allevamento». Nonostante la “carta d'identità”, questi animali possono dirsi italiani perché nelle stalle toscane vivono tra i 6 e gli 8 mesi: «Ben più dei 4 mesi indicati dalla legge – fa notare Ceccanti – per scrivere sull'etichetta “allevata in Italia”». Appena svezzata, la vitellina passa quindi le Alpi e arriva nella penisola, per mangiare e respirare italiano. «La macellazione è fatta prima di quanto avviene normalmente, 16-17 mesi contro i 22 – sottolinea Ceccanti – per garantire una qualità organolettica migliore. Sono esemplari che non hanno partorito e hanno un sapore particolare». Più morbida? «La tenerezza della carne in verità dipende soprattutto dalla frollatura – risponde l'esperto –. Comunque, sicuramente la

carne di femmina è più tenera di quella del maschio, e ancora di più la carne di una femmina di 16 mesi rispetto a un maschio di 22 mesi».

Ma perché la scottona è così apprezzata? «Oltre ai motivi già elencati, ha una caratteristica particolare: la marzatura, cioè la quantità di grasso nel muscolo, nella fibra connettiva. È questo che in fase di cottura rende la fettina e la bistecca più tenere e più saporite», chiarisce Ceccanti. E tutti



i tagli di scottona provengono dalla fattoria grossetana? «Per rispettare il principio del kilometro zero, destiniamo prima la carne toscana ai punti vendita toscani. Per le altre regioni ci serviamo di un allevamento situato ad Alessandria. La macellazione avviene nel primo caso in Toscana e nel secondo a Genova».

## Di razza

La chianina è una razza autoctona e quindi nasce ed è allevata in Italia. Nei punti vendita di Unicoop Tirreno viene commercializzato il vitellone, maschio e femmina, macellato entro i 22 mesi di età. «Ci serviamo di una cinquantina di piccoli allevatori toscani, principalmente della provincia di Grosseto, ma anche di Livorno e di Pisa – riferisce Ceccanti –. Sono fattorie che curano 3-4 capi l'anno nella stalla». Quali sono le principali differenze con la scottona? «Intanto nelle dimensioni dell'animale: la chianina è "una montagna", arriva fino a 6-700 chilogrammi. Una scottona raggiunge al massimo 300 chilogrammi, contro i 400 di un vitellone. Da questo deriva un diverso processo di frollatura: la scottona richiede una decina di giorni, la chianina almeno venti». E il sapore? «Forse potremmo dire che la chianina è più tigliosa, tenace. Nella scottona è più facile trovare la tenerezza, però molto dipende dalla capacità del macellaio che effettua la lavorazione», precisa Ceccanti. Ma per molti la chianina è un nome che dà garanzia, è la tradizione e la rivalutazione del *made in Italy*... «Sì, è vero. Non si è mai delusi dalla sua fama che forse è legata anche al fatto che è più rara e ha ripreso a essere allevata negli ultimi 20 anni», dice Ceccanti. Per Unicoop Tirreno vengono, infatti, macellati 7-8 mila capi di scottona a fronte di appena 500 di chianine; rispetto a tutta la carne bovina commercializzata, la scottona rappresenta il 25-28 per cento, la chianina non più dell'8 per cento. Le proporzioni cambiano, ma di poco, solo d'estate, quando impazzano i *barbecue* all'aria aperta. La chianina è, infatti, più amata proprio sotto forma di bistecca, in Toscana con l'osso e nel Lazio senza, come *entrecôte*. Gli altri tagli prescelti sono fettine, carpacci, scamone e girello. L'ultima differenza è sul prezzo: la chianina costa in media il 20 per cento in più. ■

# Vello e impossibile

**La pecora altamurana, dal caratteristico vello bianco cadente, un tempo utilizzata per la produzione di latte, lana, carne, oggi in via d'estinzione.**

Sin dai tempi antichi il territorio murgiano, in Puglia, era ricco di greggi ovine e caprine allevate con il metodo del pascolo brado a causa della estrema rocciosità dei luoghi e della scarsa fertilità del suolo. La pecora altamurana, conosciuta anche con il nome di *pecora moscia* (per i filamenti lanosi poco increspatis e cadenti del suo vello), razza autoctona molto rustica, si è adattata a questi ambienti nel corso dei secoli. Si ritiene derivi dalla razza asiatica o siriana ed è riconoscibile dal vello bianco e dalla testa allungata; l'*altamurana* è una pecora di taglia media a triplice attitudine (latte, lana, carne) molto utilizzata in passato per le produzioni casearie, mentre negli ultimi decenni è stata selezionata prevalentemente per la carne, in particolare per realizzare incroci con razze più produttive, come la comisana e la leccese. L'*altamurana* è particolarmente resistente alle punture di zecche e quindi non si ammala di piroplasmosi, una malattia che porta in breve tempo alla morte le pecore colpite. Il declino dell'uso della lana ovina per la produzione di materassi, la mancanza di manodopera disposta

a svolgere il duro lavoro di pastore, il passaggio, grazie alla meccanizzazione, a forme di agricoltura più redditizie hanno determinato nell'ultimo cinquantennio il declino dell'allevamento ovi-caprino sulla Murgia. La scomparsa della razza *altamurana*, in particolare, è dovuta alla minore dimensione degli agnelli alla nascita e alla minore velocità di crescita rispetto alle altre razze pugliesi; inoltre l'*altamurana* genera un solo agnello per parto e produce una scarsa quantità di latte. Negli Anni Ottanta del secolo scorso nel territorio murgiano erano presenti circa 190 mila capi di *altamurana* mentre, dalle ultime stime risalenti al 2000, risultano allevati circa 400 capi, di cui solo 170 iscritti al libro genealogico e quindi di pura razza *altamurana*. Il Presidio coinvolge un allevatore che custodisce buona parte dei capi rimasti in un'antica masseria del Seicento posta all'interno del Parco Nazionale dell'Alta Murgia. Il suo scopo è promuovere sul territorio pugliese nuovi allevamenti e nuove linee genetiche, per iniziare un percorso di recupero della razza altrimenti destinata a scomparire nel giro di pochi anni. Recuperando l'allevamento si scongiurerà non solo l'estinzione di una razza autoctona, ma si contribuirà anche a salvaguardare i pascoli del territorio murgiano, ricchi di erbe spontanee in grado di conferire sentori unici alle carni e ai prodotti caseari. ■



**Pecora altamurana (o moscia)**

Tutta la provincia di Bari

(in particolare l'area del Parco Nazionale dell'Alta Murgia)

# Stile antico

62

**In principio era il farro, poi le confetture di fichi, lamponi, more, mirtilli, susine, ribes, frutti di bosco, uva spina e di pomodori verdi. Le chicche della cooperativa La Garfagnana, secondo antiche ricette.**

■ **Eleonora Cozzella**



La cooperativa *La Garfagnana* è uno di quegli esempi di economia locale virtuosa, in cui l'ambiente fa bene al lavoro e il lavoro aiuta l'ambiente. È per questo che è nata e a quest'idea restano fedeli i suoi 19 soci, da quando, nel 1995, decisero di mettersi insieme per recuperare i terreni e le antiche colture del territorio. L'inizio di tutto è stato il farro. «Abbiamo cominciato con questo prodotto – spiega il presidente **Lorenzo Satti** – perché è un prodotto rappresentativo della Garfagnana e inoltre anche la comunità montana e diversi enti locali avevano scelto di puntare sul recupero del nostro antico cereale».

## Gita al farro

L'intuizione è stata giusta e, infatti, l'impegno ha fruttato nel tempo la certificazione *Igp* (*Indicazione geografica tipica*) e il farro della Garfagnana ha iniziato a ottenere la meritata visibilità e fama sui mercati italiani ed esteri, anche perché lo curano come una volta senza utilizzare trattamenti e prodotti chimici, nel pieno rispetto dei regolamenti della produzione biologica, attenendosi ai canoni della coltivazione tradizionale che non prevedeva per il farro alcun tipo di concimazione o trattamento.

Poi la produzione si è allargata alle confetture. «Il farro, come il grano, prevede la semina a ottobre e il raccolto verso luglio – racconta Satti –.

A poco a poco ci siamo resi conto che potevamo impiegare il resto del tempo in altre attività, sempre collegate alle nostre radici e tradizioni. Ecco allora c'è venuto in mente di valorizzare la pratica della raccolta dei piccoli frutti, quelli che da sempre i nostri genitori, i nostri nonni e bisnonni cercavano sulle piante spontaneamente».



## Frutti della passione

Ecco allora nascere il piccolo laboratorio e l'impianto di trasformazione dove tutt'oggi a *La Garfagnana* si preparano le confetture secondo ricette tradizionali delle famiglie della zona. Come tiene a sottolineare Satti, la forza della cooperativa sta anche nel suo impegno che va oltre il *business*. Per esempio, negli anni in cui è nata la cooperativa c'era un forte problema di disoccupazione femminile in seguito alla chiusura di alcune industrie tessili. *La Garfagnana* ha dato un suo contributo e in un certo senso tutto il territorio è coinvolto: «le nostre confetture contengono quei frutti che ciascun nostro compaesano produce in proprio», dice orgoglioso Satti. Potremmo parlare di una sorta di lavoro collettivo, visto che in paese ciascuno ha un piccolo orto o un giardino con alcuni alberi da frutto: sono loro (e sono numerosissimi) i conferitori della cooperativa. Così, anche se il prodotto trainante resta il farro, Satti conferma che le confetture gli stanno dando grandi soddisfazioni. La loro forza? «Non potevamo giocare sulla grande quantità, perché abbiamo, sì, un bellissimo laboratorio moderno, ma certo non industriale. Abbiamo allora puntato sul gusto delle nostre radici».

## Bene... fico

Ecco allora nei vasetti confetture di lamponi e more che provengono da piccole piantagioni locali. E poi l'incredibile ricchezza di sapori delle confetture di fichi, mirtilli, susine che provengono da alberi autoctoni spontanei. Per capire quanto siano legati alla stagionalità e al territorio circostante, basti pensare che in anni di raccolta scarsa, la confettura corrispondente manca nell'assortimento sullo scaffale. Per quanto riguarda i fichi, scopriamo che ci sono circa 30 conferitori e portano fichi di vecchi al-

beri domestici, «perché in Garfagnana ogni famiglia aveva un suo albero di fichi nell'orticello», ricorda Satti. Lo stesso fascino del sapore di una volta ha la confettura di susine, tutte provenienti da piante spontanee, tanto che il colore che troviamo nei vasetti non è mai uguale, perché dipende dal raccolto che di anno in anno può variare. E poi ancora, confetture di ribes, frutti di bosco, uva spina. La frutta viene poi trasformata con le antiche ricette, che sono state adattate alle nuove esigenze dei consumatori.

## Verde come un pomodoro

«Nelle ricette dei nonni c'era molto più zucchero – spiega il presidente della cooperativa – perché ha un forte potere conservante; adesso la conservazione è garantita dalla cottura a vapore (senza alcun additivo) quindi usiamo più frutta e meno zucchero, che comunque è di canna».

Un'altra chicca è la confettura di pomodori verdi, ma in questo caso dipende dalla stagione, «perché si prendono solo pomodori locali e non sempre ce n'è a sufficienza», sottolinea Satti. I pomodori verdi si trovano sia in confettura che sott'olio, con la preparazione tipica di una volta, quando si sceglievano i pomodori dalla buccia croccante, di seconda o terza fioritura. Spaccati a metà, poi tenuti sott'aceto per ventiquattr'ore, venivano scolati e messi sott'olio in un battuto di odori. Erano tipici nel rito della cosiddetta cena del maiale, cioè della festa che ogni famiglia faceva nel periodo in cui si ammazzava il maiale e si cenava con la testa lessa, accompagnata, appunto, da pomodori sott'olio e scalogno. Quindi abbiamo già un suggerimento per abbinare le confetture di pomodori verdi con il bollito (o lessato). E le altre? Quella di fichi, ci dicono dalla cooperativa, dà soddisfazione con i pecorini, quelle di frutti rossi sono perfette per colazioni e merende, specie se spalmate sul pane di patate *Igp* della Garfagnana. ■

## The queen

Vive in banchi molto fitti e disciplinati di centinaia o migliaia di individui, il suo *habitat* preferito è il Mar Mediterraneo e il Mar Nero e siccome si tratta di una specie pelagica, si può trovare lontanissima dalle coste ma anche quasi a riva, in pochi centimetri d'acqua, soprattutto durante l'estate. È la piccola regina del pesce azzurro, la sardina. Anche se è saporita, versatile in cucina e molto consigliata dai medici perché ricca di acidi grassi essenziali omega 3, a volte le si fa torto perché viene confusa con l'alice (o acciuga), ma si tratta di due specie diverse e non solo per dimensioni, visto che le sardine sono più grandi e arrivano a 20-25 cm di lunghezza. Come spiegano gli esperti dell'istituto *Eurifishmarket*, la sardina fa parte della famiglia dei clupeidi ed è insomma parente dell'aringa, ha un disegno di ventaglio sull'opercolo, ossia la copertura posta a protezione delle branchie, mentre l'alice ha l'opercolo completamente liscio; inoltre presenta, al contrario dell'alice, la mascella inferiore più sporgente. È il pesciolino per eccellenza delle cucine regionali italiane, dal Sud al Nord: così a Palermo e in tutta la Sicilia troviamo la famosa ricetta della

pasta con le sarde e le gustose sarde "a beccafico". In Veneto è usata per le sarde *in saor* e in provincia di Treviso è così amata che le si dedica la tradizionale festa *dea sardea*. Ottima, quando le carni sono molto fresche, marinata in aceto di vino rosso o nel limone, per non parlare di quando viene arrostita alla brace o fritta, panata nella farina di grano duro. Non poteva non notare il successo di questo piccolo gioiello ittico, l'intraprendente *Salvatore Pollastrini* di Anzio che, considerando l'abbondante pesca locale, nel 1889 iniziò, per primo in Italia, il suo inscatolamento. In un primo momento le sardine all'olio d'oliva, e in seguito, con una ricetta di famiglia, le sardine al pomodoro e quelle piccanti. Ancora oggi, non distante da Roma, nell'antica città che i romani chiamavano Antium, si trova il nuovo stabilimento della Società *Sapa srl* dove da circa 120 anni si producono le sardine *Pollastrini*. «Grazie alla professionalità e alla passione di uomini e donne che lavorano con noi da oltre 30 anni – dicono dall'azienda – il prodotto riesce a mantenere quegli antichi sapori che fanno delle sardine *Pollastrini* di Anzio un marchio affermato in Italia e all'estero. Con l'aiuto delle tecnologie più avanzate, il controllo attento e la puntuale applicazione delle norme relative alla corretta prassi igienica garantiamo una produzione di prima qualità».

**All'olio d'oliva, al pomodoro e piccanti. Tutto il buono delle sardine Pollastrini di Anzio, regine del pesce azzurro.**





## Fiori di zucca ripieni

### Ingredienti per 4 persone

- 2 mazzetti di fiori di zucca ■
- 1 mozzarella ■
- 1 barattolino di acciughe ■
- farina ■
- sale ■
- olio per friggere ■

### Preparazione

Togliere delicatamente l'interno dei fiori di zucca, lavarli senza romperli e metterli a scolare. Tagliare la mozzarella a dadini e preparare lo stesso numero di pezzetti di acciuga. Preparare una pastella abbastanza densa, lavorando bene la farina e un pizzico di sale con acqua fredda. Riempire ogni fiore di zucca con un pezzetto di mozzarella e uno di acciuga, passarlo nella pastella e friggerlo in olio molto caldo fino alla completa doratura. Passare i fiori su carta da cucina, salare leggermente e servire subito.

### Preparazione



### Costo



15 minuti



### Abbinamento

Abbinare a questo piatto un **Trebbiano** toscano.

### La dietista

**560 Kcal a porzione**

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

Impropriamente chiamati "fiori di zucca", quelli di zuccina sono uno dei pochissimi fiori, insieme a quelli del carciofo, a essere consumati interi. Per qualsiasi ricetta vanno utilizzati sempre freschissimi.

**Preparazione**

facilissimo   
 facile   
 medio   
 difficile 

**Costo**

economico   
 medio   
 alto 

**Nutrienti  
quantità/bilancio**

scarso   
 adeguato   
 eccessivo 



## Tagliatelle ai fiori di borragine

**Ingredienti per 4 persone**

- 400 g di tagliatelle 
- 150 g di fiori di borragine 
- 1 cipollina 
- 1 porro 
- 30 g di burro 
- parmigiano grattugiato 
- 1 bicchiere di vino bianco 
- olio extravergine d'oliva 
- sale e pepe 

**Preparazione**

Far rosolare nell'olio e nel burro le fettine di cipolla e il porro tagliati sottilissimi, aggiungere il vino, lasciarlo evaporare e aggiungere la metà dei fiori cuocendoli per pochi minuti. Togliere dal fuoco, incorporare il parmigiano grattugiato, condire le tagliatelle cotte al dente e guarnire con i fiori rimasti.

**Preparazione**



**Costo**



20 minuti 

**La dietista**

**525 Kcal a porzione**

Proteine  Carboidrati  Grassi  Colesterolo 

La borragine è una pianta erbacea di cui in genere si utilizzano le foglie, da consumare cotte perché di consistenza troppo spessa. I fiori hanno un colore così vivo che nel passato venivano utilizzati per tingere di blu l'aceto.



**Abbinamento**

Ideale un **Vermentino della Val di Cornia**.



## Spiedini di gamberi e boccioli di rose

### Ingredienti per 4 persone

- 1 mazzetto di boccioli di rose ■ non trattati
- 20 gamberoni ■
- 1 mazzetto di prezzemolo ■
- 2 spicchi d'aglio ■
- 3 arance succose ■
- 2 sacchetti di scalogni ■
- olio extravergine d'oliva ■
- crostini di pane casalingo ■
- sale e peperoncino ■

### Preparazione

Mettere a marinare per una mezz'ora i gamberoni in un infuso preparato con il prezzemolo, il peperoncino e l'aglio tritati, il succo di 2 arance, olio e sale. Togliere dal gambo i boccioli di rosa e dividere in due gli scalogni. Passare velocemente gli scalogni e le rose nella marinata e preparare gli spiedini mettendo una fettina di pane, un gamberone, mezzo scalogno, un bocciolo di rosa e continuare fino a esaurimento degli ingredienti. Mettere in forno gli spiedini per 20 minuti a 200° e servire ben caldi guarniti da fette d'arancia.

Le rose dal sapore più pronunciato sono quelle scure, più adatte per bevande, dolci e marmellate.

### Preparazione



### Costo



### La dietista

**530 Kcal a porzione**

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

La rosa a tavola vanta una tradizione millenaria. Per cucinarla è opportuno scegliere petali derivati da agricoltura biologica, per evitare la presenza di sostanze potenzialmente dannose.



### Abbinamento

Si consiglia un **Vermentino della Val di Cornia** o un **Bianco doc Colline Lucchesi**.

Fiori di zucca e borragine, petali di rosa, ma anche ginestre, fiori di malva e ciliegio, oltre a rallegrare la vista e l'olfatto, deliziano anche il palato. Attenzione, però: non tutti i fiori sono commestibili.



## Torta di riso ai fiori d'arancio

### Ingredienti per 4 persone

- 160 g di riso ■
- 8 dl di latte ■
- 160 g di mandorle sgusciate ■
- 160 g di zucchero ■
- 2 fiale d'acqua di fiori d'arancio ■
- 3 uova e 1 albume ■
- burro q.b. ■
- 1 pizzico di sale ■

### Preparazione

Far cuocere il riso nel latte con un pizzico di sale per un'ora, quindi farlo raffreddare. Incorporare al riso, le mandorle tritate, i tuorli, l'acqua di fiori d'arancio e lo zucchero e mescolare con cura. Montare a neve ferma tutti gli albumi e unirli al composto di riso. Imburrare una teglia, versarvi il composto, mettere nel forno già caldo a 150° e far cuocere per 30 minuti. Sfnare la torta e servirla sia calda che fredda.

### Preparazione



### Costo



### 30 minuti



### Abbinamento

Si suggerisce un **Moscato Naturale d'Asti**.

### La dietista

**725 Kcal a porzione**

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

Molto utilizzata per i dolci e per alcune bevande, è opportuno scegliere gli estratti naturali d'acqua di fiori d'arancio anziché i prodotti di sintesi industriale. Per chi ha voglia e tempo è molto facile prepararla in casa.

1-3 anni

68



## Purea di carote

*Ingredienti per 2 adulti e 2 bambini*

- 1/2 kg di carote ■
- 1 cucchiaino di zucchero ■
- 25 g di burro ■
- latte ■
- sale ■

### Preparazione

Pulire le carote, tagliarle a rondelle e lessarle nell'acqua salata, aggiungere il cucchiaino di zucchero. Quando sono ben cotte, scolarle e ridurle in purea con un passaverdure. Mettere il passato in un tegame con il burro fuso, mescolare a fuoco basso e aggiungere lentamente il latte, fino a ottenere una consistenza soffice e cremosa.

### Proprietà nutrizionali e note

La carota è ricca di caroteni, importanti antiossidanti che nell'organismo vengono trasformati in vitamina A. Oltre a avere un ruolo importante nel mantenimento della funzione visiva e a essere fondamentale per la crescita delle ossa, questa vitamina protegge e mantiene sana la pelle, i capelli e le mucose e rinforza il fisico contro le infezioni polmonari.



4-10 anni



## Linguine cuor di carciofo

*Ingredienti per 2 adulti e 2 bambini*

- 300 g di linguine ■
- 4-5 carciofi ■
- 20 g d'olio extravergine d'oliva ■
- 1 cucchiaio di capperi dissalati ■
- 1/2 cipolla ■
- 1/2 bicchiere di vino bianco ■
- prezzemolo ■
- succo di un limone ■
- un pizzico di pepe ■
- sale q.b. ■

### Preparazione

Prima di tutto strofinare le mani con un limone per evitare che i carciofi vi macchino le dita. Quindi iniziare a pulirli, eliminando i gambi, le foglie esterne più dure e l'eventuale peluria interna. Affettarli sottilmente e immergerli in acqua e limone. Nel frattempo affettare la cipolla e farla dorare in una padella con 2 cucchiari d'olio per un paio di minuti. Quindi aggiungere i carciofi, precedentemente sciacquati e sgocciolati, e lasciarli insaporire per qualche minuto a fuoco vivace. Bagnare con il vino, farlo evaporare parzialmente, abbassare la fiamma, unire i capperi tritati e mescolare bene. Proseguire la cottura a padella coperta per altri 10 minuti circa. Nel frattempo lessare la pasta, scolarla al dente e saltarla rapidamente nella padella con i carciofi e con un mestolino della sua acqua di cottura, lasciare insaporire. Cospargere con un cucchiaio di prezzemolo tritato, pepare e servire.

### Proprietà nutrizionali e note

In questa ricetta potete anche frullare i carciofi con un po' d'acqua di cottura ottenendo così una crema vellutata con cui condire la pasta. Fonte di fibra e sali minerali, come potassio, ferro, calcio, fosforo e magnesio, i carciofi sono un toccasana per i più piccoli.

lato **comica** di Gianna Martorella



## Menu completo

**Mi avvicino e chiedo: «Il signore comanda?». E lui: «No, mia moglie comanda!».**

Ogni persona che incontri ha le sue fisime, i suoi gusti, la sua personalità. E io che faccio la cameriera in un ristorante cittadino devo adeguarmi. Se un commensale mi chiede: «Cameriera mi dia del maiale» come si fa a non rispondergli: «Porco». Ci sono persone un po' strane, come il signore di ieri sera che mi ha chiesto un bicchiere di vino rosso e lo sorseggiava ad occhi chiusi, compiaciuto e beato. Incuriosita gli ho chiesto come mai bevesse così e lui: «Sa il mio dottore ha detto che il vino non lo posso neanche vedere». Mi diverto a osservare la gente che entra nel locale. L'altra sera sono venuti due ragazzi, 40 anni in due, belli, alti, biondi e tecnologici. Hanno tirato fuori appena seduti l'iPad e il telefonino, hanno sistemato tutta l'apparecchiatura sul tavolo, inserendo, come vuole il galateo, il telefono tra le forchette e il cucchiaino e poi giù a fotografare: prima 300 selfie, poi qualsiasi cosa fosse a tiro, tavoli, tovaglie, tovaglioli, sedie, quadri, muri che puntualmente hanno condiviso su *Facebook*, *Twitter*, *WhatsApp*, per dare prove tangibili e inconfutabili della cena fuori. Poco distante il tavolo di un'allegria famiglia, mamma, papà e marmocchi al seguito dotati di *Ps3*, concentratissimi. Mi avvicino e chiedo: «Il signore comanda?». E lui: «No, mia moglie comanda!». La moglie per l'appunto

alle otto e mezzo ha cominciato a chiedere al figlio più piccolo cosa volesse mangiare, alle nove e un quarto non si sapeva ancora nulla. La sorellina, distogliendo faticosamente lo sguardo dalla *Ps3* ha urlato: «Voglio le patatine fritte», che però, ahimè, non ci sono e riparte la lagna. La mamma esausta apre il menu in cui sono elencati circa dieci antipasti, stuzzichini, altrettanti primi e moltissimi secondi, ma cosa sceglie lei?

**Aggiungi un posto a tavola e vedrai che qualcosa succede. Sempre al vostro servizio.**

Quello che non c'è. Ma al peggio non c'è mai limite. Un signore distinto mi ha chiamato al tavolo e mi ha detto: «Vorrei due fiorentine, una di 5 etti e una di 18 anni». Voleva fare lo spiritoso. A volte suc-

cede. Come due giorni fa quando un altro dall'aria trasognata mi ha chiamato dicendomi: «Cameriera, ma il pesce non è fresco come quello della settimana scorsa». E gli ho risposto: «Strano è lo stesso». Il mio, in effetti, è un lavoro vario. L'anno scorso ho lavorato in una pensioncina alquanto modesta, al limite della topaia. Facevo un po' di tutto: cameriera, *receptionist*, addetta alle pulizie, ma quel cartello in fondo alle scale proprio non lo digerivo: «Siete invitati ad approfittare della cameriera». Quando è troppo è troppo! Alla domanda di un turista sul prezzo della camera singola ho risposto: «Dipende dalla posizione». Ha incalzato lui: «Io dormo di lato. Ok?». Mi sono tolta la divisa, per rientrare a casa ovviamente. ■



Da Bologna si diffonde in tutta Italia un nuovo modo di stare insieme. Sono i gruppi Social Street, per condividere i tanti problemi della vita quotidiana.

# Fare strada

70

■ Aldo Bassoni

Tutto è incominciato in via Fondazza a Bologna. E ora sta dilagando in mezza Italia. Si chiamano *Social Street*, e sono quello che un tempo erano i cortili dei caseggiati urbani, dove ci si aiutava a vicenda, dove se ti mancava il sale bastava bussare alla porta del vicino che poi veniva a chiederti uno specchio d'aglio e se c'era bisogno il marito tuttofare ti riparava il rubinetto del bagno e tu, in cambio, accompagnavi i bambini a scuola e qualcun altro li guardava giocare mentre eri fuori per lavoro. E così, per quanto abbiano insistito nel farci



credere che prima di tutto viene l'individuo e poi, forse, la società, alla fine le persone non possono fare a meno le une delle altre. E quando la città ti isola, ti spolpa della tua umanità, qualcosa viene a mancare, si inaridisce la vita stessa e si vive l'altro come una minaccia. In via Fondazza non hanno fatto tutti questi discorsi, sono andati al nocciolo della questione. «*Social Street* non è un progetto nato a tavolino», dicono i promotori del primo, riuscitissimo esperimento bolognese. È esperienza che cresce su se stessa mano a mano che le persone si rendono conto che co-operando si vive meglio.



## Da vicino

È cittadinanza attiva che si auto organizza per fare cose insieme, costruire progetti condivisi nati da esigenze pratiche. Vecchie pratiche e nuovi bisogni si incontrano sulle moderne vie di comunicazione come *Facebook* e da lì partono per nuove terre. L'obiettivo primario è quello di socializzare con persone del vicinato per venire incontro a singole necessità quotidiane, aiuto concreto, condivisione di attività, scambio di pareri, opinioni. Tutto quello che si vuole e si può, senza alcuno scopo di lucro, ma solo con finalità sociali, per ricostruire quei legami che la società dei consumi e ora anche la crisi tendono a distruggere. La politica non c'entra, e nemmeno la religione. Quello che conta è che a un certo punto le persone che vivono in quella strada, in quel quartiere, in quello spazio urbano segmentato si ritrovano, vanno al di là del saluto formale tipo buongiorno e buonasera (quando c'è). Uno degli inventori del *Social Street* di via Fondazza racconta: «Mia moglie, che fa parte del gruppo mamme, al primo incontro in strada ha scoperto che il nostro vicino di casa era anche il proprietario del cinema. Questa semplice conoscenza ha permesso di sviluppare un progetto che aveva l'obiettivo d'invogliare le neomamme a non trascurare la passione per il cinema organizzando proiezioni ad hoc a loro dedicate».

## Tessuto sociale

Alla fine è tutto molto facile e molto contagioso. Sì, perché l'esperienza di una strada viene imitata altrove, si replica nella stessa città, dilaga in altre città e diventa rete. Rete di *Social Street* che ora hanno anche un sito web ([www.socialstreet.it](http://www.socialstreet.it)). A Bologna sono già 45, a Roma 15, a Milano 7. Ma non c'è bisogno di vivere in una metropoli per dar vita a queste esperienze dall'immenso valore sociale e di grande utilità pratica. Un gruppo *Social Street* si può fare ovunque, anche in provincia dove i legami sociali e i bisogni non sono meno

logorati che nei grandi centri urbani. Le istruzioni per l'uso non meritano troppe spiegazioni. Basta avviare il gruppo Facebook, segnalarlo a [info@socialstreet.it](mailto:info@socialstreet.it), e attendere di sapere se gli obiettivi sono davvero di utilità sociale. Verificato questo il gruppo viene inserito nel portale *Social Street*. Naturalmente l'iniziativa va pubblicizzata. Per farlo basta realizzare una locandina, fotocopiarla e attaccarla qua e là o metterla nelle cassette delle lettere, sotto le porte e i portoni delle case. «Non dovete avere grandi obiettivi – raccomandano quelli di via Fondazza –. Il successo del *Social Street* non si misura in base al numero dei membri del gruppo, anzi, paradossalmente abbiamo sperimentato che i gruppi più piccoli funzionano meglio perché c'è maggiore interazione e conoscenza reciproca». E se la "squadra" funziona, macina gioco e fa gol, allora si possono coinvolgere nell'impresa anche le attività commerciali della strada e proporre loro degli scambi vantaggiosi per entrambi. Ma affinché il gruppo viva deve essere alimentato di contenuti e idee. Per esempio, alcuni gruppi hanno creato album fotografici per scambiare oggetti che non si usano più, ma che a qualcuno possono servire. Per non parlare dei piccoli problemi di tutti i giorni che si possono risolvere, delle nuove amicizie che nascono, di quel vicino apparentemente scontroso, ma in realtà appassionato come me di musica con il quale condividere interessi comuni e organizzare eventi. Se poi anche le istituzioni si aprono a queste esperienze, le riconoscono e le fanno partecipare attivamente alla vita della città raccogliendo le loro proposte come ha promesso il Comune di Bologna, allora il sogno di star bene nel posto in cui si vive può realizzarsi pienamente. E la vita, forse, acquista un altro sapore. ■



## Aiuto reciproco

**E**ducatore responsabile dell'area neomaggiorenne dell'Opera Don Calabria di Ferrara, originario di Verona, residente a Ravenna, 34 anni, Federico Zullo è il presidente di Agevolando ([www.agevolando.org](http://www.agevolando.org)), associazione *no profit*



**Per aiutare i ragazzi soli dopo un periodo in comunità e di affidamento familiare. Il senso dell'associazione Agevolando, presieduta da chi la condizione difficile di stare "fuori famiglia" l'ha sperimentata.**

che fornisce supporto a ragazzi che, una volta terminato il percorso residenziale in comunità o in affidamento familiare, si ritrovano spesso privi di risorse per raggiungere un sufficiente grado di autonomia abitativa, lavorativa e relazionale.

**Quando e come nasce Agevolando?**

«Nel 2010 dall'iniziativa di alcuni giovani che hanno trascorso parte della loro infanzia e della loro adolescenza "fuori famiglia" e che conoscono bene le difficoltà di intraprendere una vita adulta a soli 18 anni. Io stesso, una volta uscito dalla comunità dove sono stato dai 10 ai 19 anni, ho sperimentato la fatica di questa condizione».

**Cosa fate concretamente?**



«L'associazione mette in rete quante più realtà legate a questo mondo, dalle associazioni che si occupano di minori alle famiglie affidatarie, per sostenere i

ragazzi neomaggiorenne nella ricerca di un lavoro e di un alloggio a costi calmierati, ma anche per non lasciarli soli. Per questo li coinvolgiamo spesso nei nostri progetti così da sviluppare un mutuo soccorso con chi ha vissuto o sta vivendo la loro stessa esperienza».

**Dove opera Agevolando e con quali risorse?**

«Abbiamo 8 sedi locali nel nord est compresa Bologna dove c'è la sede centrale. Entro l'anno speriamo di aprire anche a Milano e Napoli. Per la logistica e le risorse umane ci appoggiamo alle associazioni già presenti sul territorio, le altre spese vengono coperte con le quote associative (siamo un centinaio) e donazioni, come il 5 per mille, i progetti sono finanziati da fondazioni private ed enti istituzionali».

**Un sogno nel cassetto.**

«Creare una rete nazionale costituita da chi ha sperimentato la vita "fuori famiglia" e ben conosce le esigenze di chi, neomaggiorenne spesso da solo, deve costruirsi una vita. Poi una legge (già c'è un progetto in Parlamento) che ne preveda un accompagnamento almeno fino ai 22 anni. Investire su di loro significa non vanificare ciò che si è fatto prima, ma anche evitare di doverne pagare i costi sociali in futuro». ■

**Intesa, complicità, passione. Ingredienti indispensabili per fughe romantiche perché quando si parte in coppia più del viaggio conta lo spirito dei viaggiatori.**

# Due di due

72

■ **Barbara Autuori**

**L**a cena a lume di candela in una località romantica, una passeggiata mano nella mano per i vicoli di un borgo da favola, l'emozione condivisa davanti a uno spettacolo della natura. Molto più di una bella vacanza da incorniciare in un album appena tornati a casa. Perché «partire con il proprio partner non di rado è l'occasione per alimentare o tornare a nutrire la passione e i sentimenti che hanno dato vita alla relazione», conferma **Giorgio Carnevale**, psicologo specializzato in psicoterapia individuale e della coppia ([www.giorgiocarnevale.eu](http://www.giorgiocarnevale.eu)). Un momento di comunione dello spirito che può tornare utile tanto alle coppie

più giovani quanto a quelle di lungo corso. «Per queste ultime – sottolinea Carnevale – l'opportunità di lasciarsi alle spalle, per qualche giorno, la routine quotidiana fatta di lavoro, figli e impegni sociali può senz'altro rappresentare un valido strumento per ritrovare l'intimità e la complicità a due».

## Viaggio di piacere

Ma il viaggio riveste un ruolo molto importante anche per coloro che hanno dato vita da poco a un rapporto. Coppie che, se non hanno certo bisogno di rispolverare l'antica passione, possono sfruttare la vacanza *tête à tête* per approfondire la reciproca conoscenza. «Il viaggio diventa una specie di banco di prova per confrontarsi e conoscersi meglio nella gestione delle piccole cose», prosegue lo psicologo. Non bisogna dimenticare, infatti, che nella dimensione stessa della vacanza è implicita la possibilità di agire più liberamente, senza sentirsi appesantiti dalle convenzioni della società in cui si vive di solito. «In questo clima è più facile mostrarsi per quello che si è veramente e questo, di solito, aiuta a cementare le unioni più recenti», commenta Carnevale. Non c'è dunque da meravigliarsi se i viaggi romantici siano tra le proposte turistiche che meglio sembrano reggere la crisi. Passione, intesa, complicità: sono questi i veri obiettivi del viaggio a due tanto che più è progettato e pensato insieme più ha la capacità di condurre diretti alla meta. Partire e arrivare in un luogo, infatti, sono solo una parte del percorso: il vero itinerario inizia a casa, nella mente e nel cuore dei due partner. «Se il viaggio ha, infatti, il potere di aumentare la complicità di coppia, la condivisione e l'intesa intorno al progetto di vacanza sono altrettanto importanti», rileva lo psicologo della coppia. Un processo di auto alimentazione in cui la meta fisica appare un dettaglio perché, come scriveva Shakespeare ne *La dodicesima notte*, «i viaggi finiscono laddove s'incontrano gli amanti». ■



## Dolce meta

**I luoghi preferiti da italiani e stranieri per vacanze romantiche che non conoscono crisi.**

*Lune di miele e viaggi romantici: secondo i dati dell'ultima Borsa Internazionale del Turismo di Milano l'amore sembra la principale motivazione scaccia crisi per il settore turistico. E se gli italiani prediligono le mete più esotiche, con in testa l'isola caraibica di Anguilla seguita da Repubblica Dominicana, Seychelles, Thailandia e dalle emergenti Isole Cook, sono sempre più gli stranieri che scelgono l'Italia per coronare i loro sogni d'amore. Firenze e la Toscana, già forti del loro appeal storico-culturale unico, con Welcome Wedding Planners si propongono come location per matrimoni scenografici. Ma la vera novità per il turismo romantico è il Mezzogiorno: dai resort di lusso della Puglia alla Calabria che a spiagge e natura aggiunge il rinnovato Museo Archeologico di Reggio Calabria con i magnifici Bronzi di Riace.*

## lo viaggio da sola

### Perché si sceglie di viaggiare in solitaria.

Per esplorare luoghi vecchi e nuovi, o per scoprire aspetti inediti dell'altro se stesso, c'è chi in viaggio va da solo. «In Italia l'esperienza del viaggio in solitaria è ancora poco conosciuta e praticata rispetto ad altri paesi esteri, ma sta a poco a poco guadagnandosi un suo spazio», racconta **Francesca Di Pietro**, ideatrice di [www.viaggiaredasoli.net](http://www.viaggiaredasoli.net), sito che fornisce consigli e suggerimenti a chi desidera fare questo tipo di esperienza. Unendo le sue due più grandi passioni, la psicologia e i viaggi, Di Pietro ha sdoganato un modo di viaggiare che spesso insospettisce gli italici viaggiatori perché considerato un po' troppo "filosofico". «In realtà – spiega la *travel psychologist* – non c'è un modo giusto per iniziare a viaggiare da soli. Tutto dipende da chi si è, da dove si parte e che cosa si cerca». Per questo il viaggio in solitaria può essere semplicemente uno dei tanti modi di trascorrere le vacanze o uno strumento che può cambiare la vita. «Chi si rivolge a me

lo fa, di solito, in una fase di forte trasformazione della propria vita in cui desidera mettersi alla prova e cercare delle risposte», chiarisce Di Pietro. Un frangente in cui ci si affida alla *travel coaching* per un'assistenza e un supporto durante il viaggio affinché si trasformi in un momento di sviluppo e crescita personale. «Ma c'è anche chi mi chiede una consulenza prepartenza per sentirsi più tranquillo nella fase di programmazione», continua Di Pietro. Motivazione di base a parte, il viaggio in solitaria consente di sperimentare un senso di libertà totale che non sembra avere eguali: «Girare per il mondo da soli – afferma Di Pietro – significa trovarsi in un contesto unico dove nessuno ti conosce o è abituato a te». Un'occasione imperdibile per uscire dai soliti schemi fino, a volte, a scoprire un altro se stesso di cui si ignorava del tutto l'esistenza. «Anche per questo – conclude la *travel psychologist* – non tendo mai a proporre mete o itinerari dettagliati perché, spesso senza saperlo, ognuno già porta dentro di sé il proprio viaggio».



tempi moderni di Rita Nannelli

## A pancia all'aria

Crop top ovvero top tagliati al minimo. Questo l'imperativo della primavera-estate, più che una moda l'espressione di un modo di essere. Con o senza

maniche, incrociati o supersemplici, ma sempre cortissimi per mostrare la pancia e lanciare un messaggio erotico senza equivoci. Secondo gli esperti, infatti, mostrare l'ombelico è un chiaro richiamo alla passionalità. Se poi la pancia non è più giovanissima, allora si carica di un significato in più: sfoggiare la zona della vita fetale rimanda a un desiderio di fuga dalla vita adulta per ritornare, anche sessualmente, all'età dell'incoscienza-innocenza. Non è un caso dunque che alla versione casual e pop, molto apprezzata dalle giovanissime, si affianchino look più sobri e raffinati di donne sempre al passo con la moda, da sfruttare per occasioni speciali. Raffinate, anche a pancia all'aria, se l'abbinamento è con gonne e pantaloni a vita alta. Per le meno sfrontate restano una valida alternativa i minipull da indossare con camicie che facciano da contrasto.

## Minima indispensabile

Bon ton o hippy, lineari o stravaganti, rétro o con stampate facce stile Warhol o de Lempicka, ma tutte piccolissime. Secchielli o borse extralarge lasciano, infatti, il posto nell'armadio dei mesi soleggiati a pochette o tracolle mignon. Tanti i colori, un po' per tutti i borselli (purché piccoli, s'intende), forme per lo più squadrate che le fanno sembrare deliziose scatole da passeggio, le borse formato minimo si portano anche di giorno. Non c'entra tutto? Le possibilità sono due: o alleggerire il bagaglio (scelta tutt'altro che scontata per chi è abituata a uscire con la "valigia") o tenere una borsa di riserva, parcheggiata in macchina o in ufficio, che sia, questa sì, di taglia grande.



Entra nel cervello a nostra insaputa e ci resta per mesi.

Gli effetti della pubblicità che invade lo schermo

del computer e ci mette strane idee in testa.

# Diretta...mente

74

■ **Patrice Poinsette**

L'ameggiano, scintillano, saltano fuori all'improvviso da ogni parte dello schermo, ma vanno sempre a finire nello stesso posto: nel nostro cervello. Infatti, mentre l'attenzione è concentrata su un testo o un'informazione che scorre sul computer, immagini e loghi spuntano ai lati del video e subito vengono stampati sulla retina dell'occhio. Così bibite, shampoo, *smartphone*, proposte di scommesse e di abbonamenti, tutto ci entra direttamente, e a nostra insaputa, in testa e ci rimane per mesi.

## La finestra di fronte

È il risultato di una ricerca condotta presso l'Università di Marsiglia dal gruppo di **Didier Courbet**, professore di scienza dell'informazione e della comunicazione, che si è interessato all'effetto dei *pop-up*, le piccole finestre pubblicitarie scoppiettanti e colorate che si attivano automaticamente durante la navigazione su internet. Stimoli promozionali questi il cui obiettivo è "inseminare" virtualmente la mente dei consumatori tramite sistemi e processi estetici, linguistici e

multimediali elaborati per migliorare la memorizzazione del marchio. Lo ha dimostrato l'esperimento, condotto su 400 volontari bombardati da *pop-up* di marche diverse (inventate apposta

per l'esperimento) mentre navigavano in rete. A computer spento sono stati poi interrogati per sapere se si erano resi conto delle sollecitazioni commerciali: assolutamente no. E, invece, il loro cervello aveva registrato tutto. È "l'effetto di familiarità", un meccanismo cerebrale insidioso in grado di trasmettere un giudizio favorevole alla mente che inganna l'opinione delle persone. Un po' come se trovassimo simpatica una persona sconosciuta perché l'abbiamo già incrociata da qualche parte.

## In sovrimpressionazione

Sette giorni dopo questa prima fase di "innesco", e poi di nuovo dopo tre mesi, sono stati presentati ai volontari i pro-

dotti pubblicizzati per identificarli il più velocemente possibile ed esprimere la loro intenzione d'acquisto. L'analisi dei risultati mostra tempi di reazione, monitorati al millesimo di secondo, più veloci di quelli "normali", prova che il loro cervello aveva conservato una traccia delle marche. «È come se la presentazione di un prodotto s'incastasse alla perfezione in uno stampo precedentemente impresso nel cervello a totale insaputa delle cavie», commenta Courbet. E le intenzioni d'acquisto sono ovviamente anche loro alte e fino a tre mesi dopo l'esposizione forzata ai *pop-up*. Tutto questo perché internet non stimola un'intensa focalizzazione su di essi: la persona esposta tende quasi subito a dimenticarli, ma non l'inconscio che tratterrà per mesi tracce dell'intrusione.

## Cosa ti sei messo in testa?

Le insidie della pubblicità, però, non finiscono qui. Un'agenzia pubblicitaria tedesca ha, infatti, inventato un sistema capace di mandare messaggi commerciali direttamente all'orecchio interno mediante vibrazioni attraverso il cranio. Si chiama conduzione ossea la tecnologia usata per metterci in testa – letteralmente – la voglia di acquistare un prodotto, con i suoni che sembrano generati dentro il nostro cervello. Il sistema è stato provato nei treni del Regno Unito, dotando i finestrini di trasmettitori capaci di mandare messaggi pubblicitari attraverso il vetro. Così, quando un passeggero si addormenta e vi appoggia la testa, sente una voce suadente girargli per il capo, mentre i compagni di viaggio non si accorgono di nulla. Colori e suoni da cui siamo assaliti che non sono, quindi, né insignificanti né senza effetti sulla mente. Precisa Courbet: «Se una persona è informata che può essere in qualsiasi momento della giornata aggredita dalla pubblicità, attiverà naturalmente un processo mentale reattivo. Se al contrario non ne è consapevole, sarà vittima della persuasione mediatica». Per evitare lo *shopping* compulsivo appena scesi dal treno, meglio dunque viaggiare con i finestrini abbassati. ■



Cosa hanno in comune un astronauta e un nomade del deserto? Entrambi, alla domanda su quale sia il bene più prezioso, non risponderanno metalli e pietre rare, oro o diamanti, ma acqua. Quando l'uomo viaggerà nello spazio, oltre la Luna, solo dove si troverà l'acqua potranno essere allestite basi permanenti per lo studio scientifico di altri corpi celesti. Intanto osservazioni sempre più sofisticate hanno consentito di scoprire l'acqua in innumerevoli ambienti extraterrestri. Piccole quantità di acqua ghiacciata sono presenti anche sulla Luna, in particolare sul fondo di alcuni crateri vicino al polo sud lunare e potrebbero essere residui di comete cadute in tempi remoti. E proprio le comete rappresentano uno dei principali serbatoi d'acqua del sistema solare, veri e propri iceberg spaziali. Presto sarà possibile analizzarne da vicino il ghiaccio, grazie alla sonda *Rosetta* diretta verso la cometa Churyumov-Gerasimenko (a novembre è previsto un atterraggio sulla sua superficie).

Europa, un satellite di Giove, è completamente ricoperto di ghiaccio d'acqua. Secondo alcuni modelli lo spessore di questa calotta ghiacciata potrebbe essere di alcune decine di km: c'è più acqua su Europa che sulla Terra. Peccato che la temperatura media superficiale sia di 160° sotto zero... Tracce d'acqua sono state rilevate anche su alcuni asteroidi, come Cerere e Vesta. Ancora più intrigante è l'osservazione del vapore acqueo nell'atmosfera di alcuni pianeti extrasolari. L'ultimo pianeta "umido" scoperto è Tau Bootis b, un massiccio pianeta grande come Giove e molto caldo a causa della vicinanza alla propria stella. L'acqua è presente anche nelle nubi molecolari interstellari, insieme a numerose altre molecole organiche. Quindi molti esopianeti potrebbero essere abitabili e sviluppare forme di vita? Purtroppo la sola presenza dell'acqua non è sufficiente. Ad esempio, uno dei fattori fondamentali che rende ospitale la Terra è la sua abbondanza allo stato liquido; altrove, nell'universo, l'ambiente è quasi sempre troppo freddo o troppo caldo, e quindi l'oro blu è rilevabile solo sotto forma di ghiaccio o vapore. Una ragione in più per apprezzare l'acqua (liquida!) come uno dei beni più preziosi che la natura ci mette a disposizione sul Pianeta Terra. ■

**Paolo Volpini**

## Forze della natura

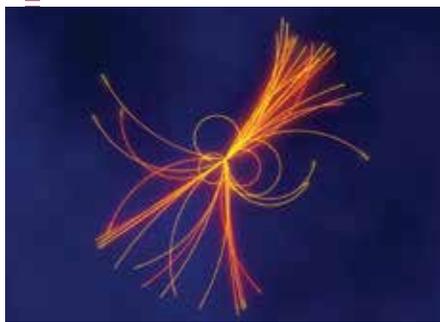
75

È la forza che fa l'unione nella fisica delle particelle. Una specie di patto di solidarietà al servizio della materia che impegna quattro forze, o meglio, quattro interazioni fondamentali che tengono unita tutta la materia dell'universo. Impossibile, però, osservarle direttamente perché

**Dall'infinitamente piccolo all'infinitamente grande: le forze che mantengono unita tutta la materia.**

a interagire sono in alcuni casi le particelle subatomiche. Si comincia con la più conosciuta, la forza di gravità. Enunciata da Newton, descrive (senza spiegarla) l'attrazione a distanza tra due corpi con un'intensità più debole delle altre forze fondamentali. Assegnando, infatti, il valore 1 all'interazione forte, la sua vale circa  $10^{-39}$ ... ben poco. Ma grazie a un raggio d'azione vastissimo e al fatto di essere sempre attrattiva, regola tutto l'universo e risulta, quindi, come l'interazione più importante tra corpi separati da grandi distanze. Molto più intensa della gravità, pari a circa  $10^{-2}$ , è la forza elettromagnetica a modellare la materia. Combinazione della forza elettrica e di quella magnetica può essere sia attrattiva che repulsiva. Però, a dispetto del suo grandissimo raggio d'azione, l'interazione elettromagnetica rimane confinata all'interno dell'atomo dove le distanze sono di qualche centesimo di milionesimo di centimetro. La forza nucleare debole, d'intensità uguale a  $10^{-5}$ , è legata al decadimento delle particelle, processo durante il quale un neutrone del nucleo atomico si trasforma in un protone, mentre contemporaneamente viene emesso un elettrone e prodotto un neutrino. Sorgente dell'energia delle stelle, l'interazione nucleare forte è il collante dei nuclei atomici. Grazie alla sua fortissima intensità e al suo piccolissimo raggio d'azione,

protoni e neutroni sono legati in modo tanto stretto che il volume da loro occupato è così ridotto che la densità del nucleo atomico raggiunge il valore straordinario di 100 milioni di tonnellate per centimetro



cubo. Fondendo due nuclei atomici si può quindi produrre davvero tanta energia, ma le operazioni di fusione sono molto difficili da realizzare sulla Terra perché i nuclei atomici sono tutti caricati positivamente e si respingono per effetto dell'interazione elettromagnetica. Però, l'altissima temperatura all'interno delle stelle consente ai nuclei d'elio e d'idrogeno di muoversi così velocemente da vincere la repulsione elettrostatica e realizzare la fusione nucleare per dare vita alla più famosa equazione della fisica:  $E = mc^2$ . ■

Inviata speciale e conduttrice di telegiornali, inchieste, programmi Rai, aperta agli altri per indole e per mestiere, e abituata a raccontarli, la giornalista e autrice del libro *Sogni di marzapane*, Danila Bonito, ora racconta se stessa.

76

## Filosofia di vita

■ **Maria Antonietta Schiavina**

Ha ascoltato e raccontato per anni le vite degli altri, soprattutto quelle di donne e uomini al bivio, degli emarginati, dei disperati, di chi, con il suo obiettivo di giornalista attenta e sensibile, ha cercato di far diventare meno invisibile. E ora in un libro *Sogni di marzapane* (edizioni e/o), delicato, commovente, a tratti anche divertente, ma soprattutto autentico come lei, **Danila Bonito**, giornalista Rai – per anni inviata speciale e conduttrice di telegiornali, inchieste, programmi di Rai1 e Rai2 –, apre per la prima volta il sipario su se stessa, confidando a un pubblico, fino a oggi ignaro, la sua battaglia dura, ma non impossibile, contro un destino che all'inizio le sembrava crudele e con cui solo adesso ha fatto pace.

≡ Innanzi tutto il titolo. Perché *Sogni di marzapane*?

«Mamma adorava il marzapane e i fruttini coloratissimi dalle forme sva-

riate fanno parte della mia memoria. Nel tempo diventati per me il “frutto proibito”, il che naturalmente ne aumentava il fascino. Inoltre ricordate Hansel e Gretel... la casetta di marzapane, la strega, il bene e il male?»

≡ “I limiti che ci impediscono a volte di sorridere sono quelli che costruiamo noi stessi, attraverso condizionamenti e convenzioni”, scrive nella quarta di copertina del suo libro. Quali sono stati per lei, che ha raccontato tante storie, spesso coinvolgendosi totalmente nei problemi di chi intervistava, i condizionamenti più difficili da superare?

«Le memorie cosiddette genetiche, il bagaglio culturale e ambientale con cui siamo spesso costretti a fare i conti nostro malgrado. Molte vite, per me troppe, scivolano via piene di sensi di colpa, espressione d'insicurezza e inadeguatezza che determinano o possono determinare scelte sbagliate. Le persone, affannate dai ritmi quotidiani, dagli obblighi lavorativi, dagli impegni economici, non trovano il tempo da dedicare a se stesse, al silenzio, all'ascolto dei loro, veri, bisogni primari. Le culture occidentali, del resto, non ci “preparano” più di tanto al silenzio, semmai ci scaraventano nella mischia, a volte senza offrire gli strumenti necessari per affrontarla».

≡ *Sogni di marzapane* ha un filo conduttore: la sua malattia, il diabete di tipo 1, ma ciò che racconta può riguardare, come scrive, “qualunque malattia” e qualunque condizionamento con cui ci si può trovare tutti a fare prima o poi i conti. Cosa l'ha spinto a non arrendersi mai?

«Forse il mio amore per la vita e l'idea che potesse sfuggirmi dalle mani ha fatto sì che imparassi ad apprezzarne ogni giorno le sfumature, senza mai dare nulla per scontato. Inoltre ho scelto di “aprire” al mondo esterno, osservare, occuparmi e preoccuparmi degli altri più che di me stessa. E questo credo mi abbia aiutata molto».



Nel suo romanzo la malattia è il pretesto per raccontare momenti importanti della sua vita di donna e di giornalista. Una sintesi del suo percorso anche come inviato in Rai, che meriterebbe un approfondimento su quello che lei definisce "il mestiere più bello del mondo". Non sarà il caso di scrivere un altro libro per raccontare di più quest'aspetto appena accennato?

«Se mi guardo indietro ogni fatto che in qualche modo ha rappresentato per me una svolta è accaduto quasi "per caso". Ma non credo al caso o alle coincidenze *tout court* e quindi sono portata a pensare che il mio modo di "stare al mondo" abbia determinato le mie decisioni. Anche la scelta di chiudere il rapporto pluridecennale con la Rai non è stata meditata come forse avrei dovuto fare, ma senz'altro era in sintonia con me in quel momento. Il mio mestiere non mi divertiva più e non volevo rinunciare alla mia creatività. Inoltre non mi piaceva sentirmi "impotente" rispetto a logiche di potere che non mi sono mai appartenute. Un libro sulla Rai? Negli anni ho raccolto documenti di ogni genere, commenti, riflessioni, *mail*, fatti, date... Credo, però, che un libro, qualunque sia il genere, debba servire a qualcosa, a qualcuno. Invece raccontare la Rai oggi non penso aggiunga molto all'immaginario collettivo o forse non sono pronta a farlo».

Cosa si sente di dire ai giovani che ai primi ostacoli rinunciano ai loro sogni lei che ha vissuto, lavorato, amato, fatto amicizie importanti e girato il mondo, che non si è lasciata sopraffare dalla malattia?

«Credo che ai giovani manchino esempi. Escono da scuole e università che non li aiutano ad approfondire ciò che studiano. Le famiglie non sempre riescono a essere un punto di riferimento, i mezzi di comunicazione e di cultura spesso si accartocciano sul racconto di una realtà che sarebbe da mettere in discussione. Internet e gli sms di qualunque forma hanno impoverito il loro linguaggio e la loro capacità di comunicazione reale, e potrei continuare. Dalla loro, però, hanno l'energia e la forza dell'età e quindi sono ottimista».



## Dichiarazione dei **Reddit**

In Italia *Reddit* ([www.reddit.com](http://www.reddit.com)) non è conosciuto quanto dovrebbe, pur essendo uno dei siti più importanti al mondo. Ma se non è popolarissimo fra gli utenti medi della rete nostrana, lo è perfino troppo tra gli addetti ai lavori dell'informazione che lo usano come risorsa da cui trarre *news* interessanti e popolari da girare pari pari ai propri lettori. Detto altrimenti: se seguite quel che succede su *Reddit*, arriverete su un sacco di notizie con uno o più giorni d'anticipo rispetto ai nostri quotidiani *on line*. Si tratta di un sito di "social news": migliaia e migliaia di utenti segnalano a ciclo continuo (o talvolta creano) notizie su apposite bacheche *on line*, e centinaia di migliaia se non milioni di altri utenti le "lavorano", cioè le votano, le commentano, le integrano, creando gerarchie tematiche di *news* fondate sull'interesse e la popolarità. *Reddit* accessoriamente è anche un *social network*, nel senso che è possibile stringere amicizia fra utenti e avere un *set* limitato d'interazioni. Qualche numero che rende l'idea delle proporzioni del fenomeno: al momento in cui scrivo *Reddit* è stato raggiunto da circa 112 milioni di visitatori unici, provenienti da 196 paesi; nelle ultime ventiquattr'ore più di 7mila sono state le comunità attive, alimentate da circa 2 milioni e mezzo di utenti che non si sono limitati a leggere ma hanno votato, segnalato o scritto qualcosa. Il sito è fruibile in lettura anche senz'iscrizione, ma se v'iscrivete è meglio perché potete personalizzare il *set* di contenuti da seguire, oltre a poter votare e commentare le *news*. Una volta iscritti, seguirete di *default* le 23 principali sezioni tematiche in cui è suddiviso il sito (le *subreddit*), ma potrete eliminare ciò che non v'interessa, aggiungerne altre dalle migliaia disponibili, oppure creare voi stessi una sezione tematica o comunità d'interesse su un certo tema. Tra i tanti *subreddit*, uno dei più belli e amati è intitolato "IamA", cioè "io sono": personaggi più o meno popolari si lasciano intervistare in diretta per un tempo prestabilito dalla massa degli utenti collegati al sito, senza filtri prestabiliti. Il fatto che personaggi come Madonna, Bill Gates e perfino il presidente degli Stati Uniti Barack Obama si siano prestati a questo tipo d'iniziativa vi dà la misura di quanto *Reddit* sia diventato popolare e influente oltreoceano. ■

## Segnali di fumetto

Migliaia e migliaia di albi a fumetti americani dell'epoca d'oro – pre 1959, per intenderci – scansionati ad altissima qualità e disponibili al *download* gratuito, legale e illimitato. Non è il sogno proibito di un folle appassionato di fumetti, ma l'effettiva realtà del sito *The Digital Comic Museum* [<http://digitalcomicmuseum.com>], museo in rete di fumetti digitalizzati. Una comunità di appassionati collezionisti provvisti di *scanner* e connessione internet che non si limitano a condividere i propri albi, ma quasi sempre li accompagnano con apparati storico-critici di supporto all'utente. Collegato al sito c'è anche un forum di discussione [<http://digitalcomicmuseum.com/forum>] molto utile per discutere (in lingua inglese) con gli altri utenti e per seguire novità e aggiornamenti.



# Selfie service

**Spontaneo e diretto, il selfie usato nello spot della Wind da Fiorello. Ma per la sorpresa finale entra in scena il regista Salvatores con la tradizionale cinepresa.**

**D**a un po' di tempo si sta sempre più diffondendo una nuova parola, legata a una pratica, nuova anch'essa e di grande successo: *selfie*. Agli orecchi tecnologici di molti, giovani e non, il termine non desta tanto stupore. In un inglese che è quello diffuso appunto dalla tecnologia (ma il termine è già stato accolto nel dizionario *Oxford*), *selfie* è un nuovo conio che indica la pratica di farsi da sé una fotografia con lo *smartphone* che viene tenuto con il braccio teso, a debita distanza per immortalarsi di solito insieme ad altri personaggi (familiari o eccezionali) con cui si vuole dimostrare di aver avuto un contatto oppure in uno scenario unico. È emblematico a questo proposito il *selfie* che ha spopolato in rete di alcuni *scout* di Piacenza, i quali hanno coinvolto nell'immagine da loro catturata niente meno che Papa Francesco, condiscendente alla nuova pratica e, come ci ha abituato, sorprendente. Poteva Fiorello, sempre innovatore e con le antenne costantemente drizzate, farsi sfuggire la golosa occasione? Certamente no; ed è per questo che ha inventato uno spot *selfie* per la *Wind*. È interamente girato da lui in veste di *testimonial*, con uno *smartphone*, questa volta in modalità film, e mostra la sua immagine a distanza ravvicina-

ta, con in primo piano il suo naso, che risulta enorme, ma fa comunque simpatia, mentre fa incursione in negozi *Wind* di Milano e Bologna, cogliendo di sorpresa gli addetti alle vendite e i clienti presenti in quel momento nel negozio. Le riprese risultano nervose e spontanee, con l'inquadratura che nega volutamente la professionalità (simbolo, quest'ultima, di una ingessatura comunicativa, cui appunto quest'innovativa modalità tecnica di ripresa vuole contrapporsi); altrettanto spontanei e diretti risultano gli interventi verbali di Fiorello che dialoga con i presenti, cogliendo l'occasione di parlare del mondo di *Wind* e delle offerte che propone. Tanto per cominciare esordisce dando del tu agli spettatori: «Ragazzi lo spot ce lo facciamo da soli, proprio col cellulare». Poi, una volta entrato in un negozio *Wind*, si rivolge a una ragazza dicendo: «Salve, stai attivando?». Quando lei gli risponde «Sì!», salta su esultando: «È una cliente nuova!». Quindi a un altro chiede quanti clienti ha *Wind* e quello gli risponde «22 milioni» e così via in una girandola di battute che fanno l'eco al gergo delle riprese cinematografiche o della televisione: «Com'è? Buona?», «Pubblicità!». Ma c'è anche una sorpresa finale. Quando a un certo punto Fiorello, guardando il cellulare, esclama: «Nooo! La batteria è scarica!», salta fuori il regista premio *Oscar* Gabriele Salvatores, *guest star* d'eccezione, con in mano una cinepresa tradizionale, che dice: «Tranquillo!». Una spontaneità sapientemente costruita, come appunto deve essere per risultare convincente. ■



tele obiettivo di Beatrice Ramazzotti

## Cambia canale

Era un'ancora di salvezza tra i flutti dello zapping. Afferrare Rai5 nell'etere fino a poco tempo fa era come aggrapparsi a una cima quando il mare dei canali Tv ci faceva ribaltare dalla paltro-

na. Reportage, viaggi, interviste, curiosità. Un canale frizzante in cui la cultura si fondeva col divertimento. Forse troppo. E allora come smorzare tanto brio? Mandando in onda intere opere liriche e spettacoli teatrali. Ore di monologhi, archi, di arpeggi

e gorgheggi. Per fortuna, poco dopo le 23, rientra in scena lui. L'insossidabile David Letterman col suo celebre talk show, in onda da più di trent'anni. Letterman ci sveglia dal torpore in attesa che Rai5 torni a intrattenerci invece che curarci l'insonnia.



# LE OFFERTE CON I PUNTI

## Fino al 31 maggio

RISERVATE AI SOCI UNICOOP TIRRENO

### SALOTTO COLORADO IN RESINA SIMIL WICKER

Composto da: 1 divano 2 posti  
2 poltrone e 1 tavolino.  
Corredato di cuscini seduta  
e schienale

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

**199,00€**

+ 600 PUNTI

OPPURE  
**208,00€**



**GAZEBO  
MOD. NEW ONDA**  
struttura in acciaio verniciato  
con 6 pali  
telo in poliestere rivestito Pvc  
180 gr/mq  
dimensioni mt 3x4xh2,5

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

**119,00€**

+ 400 PUNTI

OPPURE  
**125,00€**

### CASSETTA "HOLIDAY" PER BAMBINI

casetta in resina resistente  
ai raggi UV con porta e finestre  
montaggio senza attrezzi  
118x99xh117 cm

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

**75,00€**

+ 300 PUNTI

OPPURE  
**79,50€**



### DONDOLO

#### "CLASSIC LUSO"

3 posti, struttura in metallo antracite, cuscineria  
imbottita con rivestimento in cotone tettuicio in  
poliestere - 198x117xh156 cm

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

**95,00€**

+ 300 PUNTI

OPPURE  
**99,50€**

### TAVOLO OVALE ESTENSIBILE "CONCORD"

in legno di acacia  
FSC certificato  
con foro ombrellone  
160/220x100xh75 cm

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

**113,00€**

+ 400 PUNTI

OPPURE  
**119,00€**



### POLTRONA LEGNO PIEGHEVOLE

in legno di acacia FSC  
certificato, 55x62xh92 cm

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

**24,90€**

+ 200 PUNTI

OPPURE  
**27,90€**





# LA CONVENIENZA A

OGNI QUINDICI GIORNI TANTISSIMI

RISERVATO AI SOCI

OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA  

## DALL'1 AL 15 MAGGIO.

**vitello** 

alimentazione **NO OGM**  
Carne deliziosa apprezzata per la tenerezza e la versatilità. Ideali per il consumo ad ogni età.

SOLO DA ALLEVAMENTI ITALIANI 

**VITELLO BISTECCHIE**  
Anziché 17,40 €  
**12,18 €** al kg

**SCONTO 30% ALLA CASSA**



MASSIMO 5 CONF. PER OGNI CARTA

**LINEA AFFETTATI BOTTEGA TOSCANA**  
UN ESEMPIO: prosciutto toscano dop - 100 g

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

Anziché 4,90 €

**2,94€**

29,40 € al kg

**SCONTO 40%**

MASSIMO 6 PEZZI PER OGNI CARTA TRA I VARI TIPI



**CAFFÈ LAVAZZA QUALITÀ ORO 100% ARABICA**  
250 g x 3

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**7,29€**

9,72 € al kg

MASSIMO 6 CONF. PER OGNI CARTA



**FRAGOLE**  
1 kg

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**SCONTO 40%**

MASSIMO 10 CONF. PER OGNI CARTA



**POLPO GELSERRA**  
surgelato - 500/800 g ca.

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

Anziché 11,90 €

**8,33€**

al kg

**SCONTO 30% ALLA CASSA**

MASSIMO 6 PEZZI PER OGNI CARTA



**MORELLINO DI SCANSANO DOCG CANTINE DEL MORELLINO DI SCANSANO**  
75 cl

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**3,59€**

4,79 € al litro

MASSIMO 6 PEZZI PER OGNI CARTA



**MOZZARELLA FRESCA FIORDILATTE VALLELATA GALBANI**  
200 g x 4

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

Anziché 7,80 €

**4,68€**

5,85 € al kg

**SCONTO 40%**

MASSIMO 6 CONF. PER OGNI CARTA



**GOCCIOLE CHOCOLATE PAVESI**  
1 kg

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**2,59€**

MASSIMO 5 PEZZI PER OGNI CARTA



**BAG IN BOX RONCO**  
bianco/rosso - 5 litri

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**4,99€**

1,00 € al litro

MASSIMO 4 PEZZI PER OGNI CARTA TRA I DUE TIPI



# A MISURA DI SOCIO

I PRODOTTI IN OFFERTA SPECIALE

UNICOOP TIRRENO



coop ipercoop DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO

DAL 16 AL 31 MAGGIO.

<p><b>coop</b></p> <p>SOLO DA ALLEVAMENTI ITALIANI</p> <p>alimentazione <b>NO OGM</b></p> <p>FESA DI TACCHINO A FETTE</p> <p>Anziché 9,95 €</p> <p><b>6,96 €</b> al kg</p> <p><b>SCONTO 30% ALLA CASSA</b></p> <p>MASSIMO 5 CONF. PER OGNI CARTA</p>	<p>PARMIGIANO REGGIANO BONI 800/1000 g ca.</p> <p><b>PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO</b></p> <p>Anziché 17,90 €</p> <p><b>10,74€</b> al kg</p> <p><b>SCONTO 40% ALLA CASSA</b></p> <p>MASSIMO 6 PEZZI PER OGNI CARTA</p>	<p>BISCOTTI ORO SAIWA 500 g x 6</p> <p><b>PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO</b></p> <p><b>7,49€</b> 2,50 € al kg</p> <p>MASSIMO 3 CONF. PER OGNI CARTA</p>
<p>FARRO PERLATO 1 kg</p> <p><b>PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO</b></p> <p><b>SCONTO 40%</b></p> <p>MASSIMO 10 PEZZI PER OGNI CARTA</p>	<p>CONDISCOGLIO ARBI surgelato - classico/con pomodoro 450 g</p> <p><b>PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO</b></p> <p><b>2,79€</b> 6,20 € al kg</p> <p>MASSIMO 6 PEZZI PER OGNI CARTA TRA I DUE TIPI</p>	<p>CAFFÈ LAVAZZA CREMA E GUSTO 250 g x 6</p> <p><b>PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO</b></p> <p><b>8,59€</b> 5,73 € al kg</p> <p>MASSIMO 4 CONF. PER OGNI CARTA</p>
<p>TRANCIO DI PROSCIUTTO STAGIONATO SA.MA. 800 g ca.</p> <p><b>PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO</b></p> <p>Anziché 10,90 €</p> <p><b>6,54€</b> al kg</p> <p><b>SCONTO 40% ALLA CASSA</b></p> <p>MASSIMO 6 PEZZI PER OGNI CARTA</p>	<p>FILETTI DI TONNO ORTIZ ALL'OLIO DI OLIVA 400 g</p> <p><b>PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO</b></p> <p>Anziché 11,98 €</p> <p><b>5,99€</b> 14,98 € al kg</p> <p><b>SCONTO 50%</b></p> <p>MASSIMO 6 PEZZI PER OGNI CARTA</p>	<p>ASCIUGATUTTO FOXY MEGA conf. x 6</p> <p><b>PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO</b></p> <p><b>3,50€</b></p> <p>MASSIMO 4 CONF. PER OGNI CARTA</p>



# LE OFFERTE CON I PUNTI

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

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

## DALL'1 AL 31 MAGGIO.

MATERASSO  
DOUBLE COMFORT BAMBOO  
singolo - 80 x 190 cm

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

**99,50€**

+ 700 PUNTI

OPPURE  
**110,00€**

1 piazza e mezzo  
120 x 190 cm

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

**149,50€**

+ 700 PUNTI

OPPURE  
**160,00€**

matrimoniale  
160 x 190 cm

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

**199,50€**

+ 700 PUNTI

OPPURE  
**210,00€**

LINEA COPRIMATERASSO  
MORBIDOSA  
antibatterico e anallergico  
lavabile in lavatrice  
UN ESEMPIO: matrimoniale

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

**19,50€**

+ 300 PUNTI

OPPURE  
**24,00€**

COPRILETTO IN PIQUET DI COTONE  
MARTA MARZOTTO  
colori e stampe assortite  
UN ESEMPIO: matrimoniale

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

**12,50€**

+ 300 PUNTI

OPPURE  
**17,00€**

MADE IN ITALY

QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE IN ALCUNI PUNTI VENDITA

DISPONIBILI ANCHE SINGOLO E 1 PIAZZA E MEZZO



### Imbottitura 100% Memorex

Questa struttura favorisce un sostegno mirato ad ogni parte del corpo, ottenendo così un ottimo rilassamento della muscolatura ed un'adeguata circolazione del sangue.

MADE IN ITALY

QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE NEI PUNTI VENDITA

CONDIZIONATORE FISSO A POMPA DI CALORE  
PANASONIC  
Mod. CU-YE9QKE INVERTER

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

**429,00€**

+ 2500 PUNTI

OPPURE  
**466,50€**

Tecnologia Inverter  
Specifiche Gas: R-410A  
Potenza frigorifera e termica  
9000 Btu/h

DISPONIBILE ANCHE NELLA VERSIONE 12.000 BTU  
PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

**515,00€**

+ 3000 PUNTI

OPPURE  
**560,00€**



NOTEBOOK  
HP PAVILION  
Mod. 15-n207sl

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

**499,00€**

+ 1700 PUNTI

OPPURE  
**524,50€**

Intel® Core™ i5-4200U con scheda grafica Intel HD 4400  
(1,6 GHz, 3 MB di cache, 2 core)  
Masterizzatore DVD SuperMultiMobile entertainment: Webcam HP TrueVision HD (frontale) con microfono dual-array digitale integrato  
Scheda video AMD Radeon HD 8670M (1 GB di DDR3 dedicata)  
Connessioni Wi-Fi 802.11b/g/n bluetooth  
Porte: 1 HDMI - 1 cuffia/microfono combinati - 1 porta USB da 2.0 e 2 da 3.0 - 1 RJ-45  
Coperchio in argento anodizzato nero mezzanotte e finitura opaca

Memoria Ram  
4 GB

Hard Disk  
500 GB

QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE IN ALCUNI PUNTI VENDITA

POLO MEZZA MANICA  
UOMO/DONNA LOTTO  
colori assortiti

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

**8,90€**

+ 200 PUNTI

OPPURE  
**11,90€**

QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE IN ALCUNI PUNTI VENDITA

BERMUDA UOMO  
LONSDALE  
modelli e colori assortiti

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

**13,90€**

+ 400 PUNTI

OPPURE  
**19,90€**

QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE NEI PUNTI VENDITA

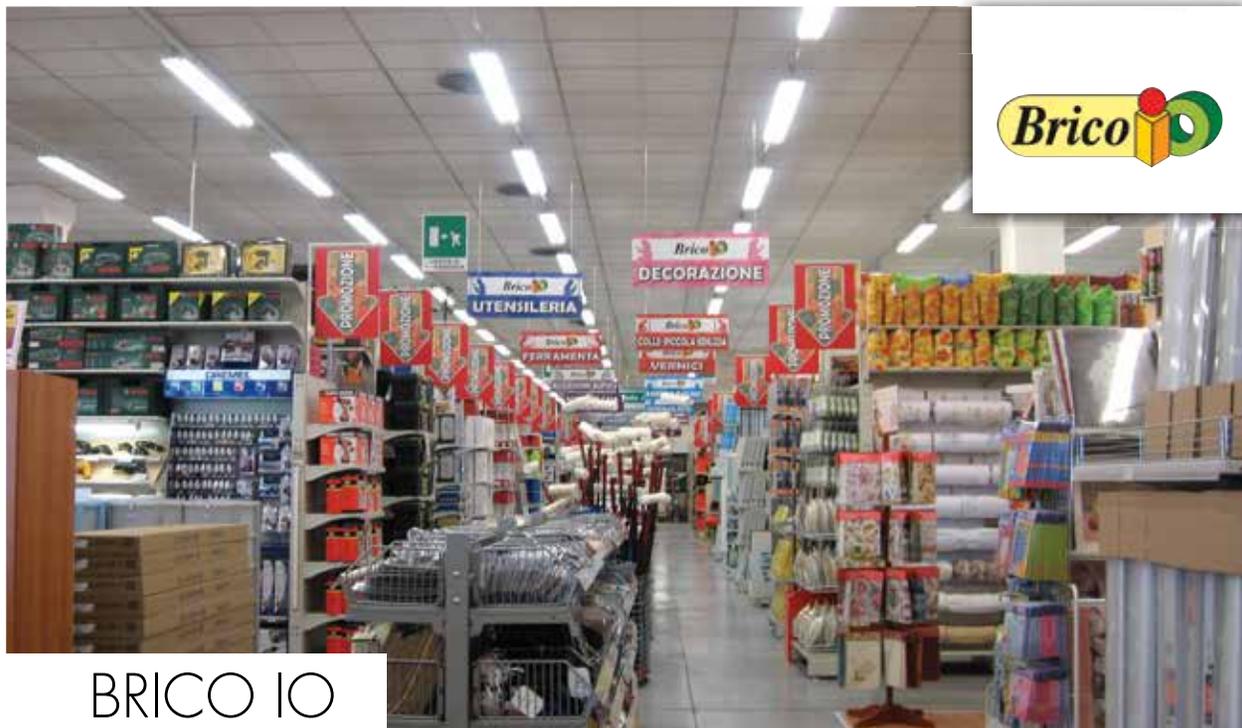


# SOLO PER TE

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

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

sociocoop  
Unicoop Tirreno



BRICO IO

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

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 28 febbraio 2015.

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.

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

# PRESTITO SOCIALE VINCOLATO

**NUOVA  
EMISSIONE**



**NUOVA  
EMISSIONE**

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

## INTERESSI PIÙ ALTI PER I TUOI RISPARMI.

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



**Unicoop Tirreno**

La tua Coop.