



NON C PIACE

*La liberalizzazione mancata dei farmaci di fascia C.
E i cittadini pagano la "tassa" sulle lobby.*



Piattaforma di lancio

■ Il nuovo servizio di e-commerce a Roma

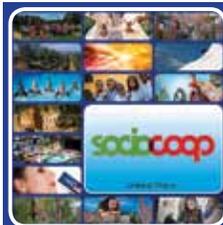
Core in pena

■ Come e perché allenare i muscoli dell'addome

Primo attore

■ Intervista a Stefano Accorsi





SOLO PERTE

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

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



ACCUMULA

ACCUMULA PUNTI CON LO SHOPPING ONLINE

GROUPON

Meridiana
QUESTO SI CHIAMA VOLARE.

redcoon.it
Prezzi piccanti

laFeltrinelli

cisalfa SPORT

RAINBOW
Magical
Il parco divertimenti di Roma

opodo.it
viaggio dunque sono

C&A

Douglas

eDreams

La Redoute
Oh la mode

Vola quasi gratis
Tutti i voli in un click!

Expedia.it
Viaggia a modo tuo

spartoo.it
N°1 DELLE SCARPE SU INTERNET

TOYS center

lastminute.com

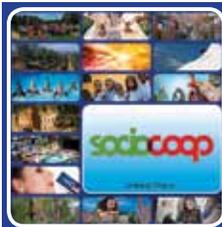
Bottega Verde
Tu, naturalmente bella

Aer Lingus

FOPPAPEDRETTI

solaris | SPORT

I PUNTI SARANNO ASSEGNATI SOLO PER TRANSAZIONI CONCLUSE ON LINE, PASSANDO PRIMA DAL SITO: www.catalogosoci.unicooptirreno.com



SOLO PERTE

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



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



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 2015 al 31 maggio 2016.

Ingresso bambino
Acquario di Livorno



500
punti

SPENDI

Buono valido per il ritiro di un biglietto di ingresso Ragazzo (da 1 metro fino a 140 cm di altezza). Il buono potrà essere utilizzato dal 1 aprile 2015 al 31 maggio 2016. 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 2.000 animali di 300 specie diverse.

Star 2015 della struttura sono gli squali pinna nera che nuotano nella vasca indopacifica assieme ad Ari e Cuba - due splendide **tartarughe verdi** già protagoniste della struttura -, **due pesci napoleone ed i pesci scorpione**. Tra i protagonisti, i **cavallucci tropicali** in una vasca a loro dedicata nella galleria tropicale, esemplari tanto amati non solo dai più piccoli ma anche dai più grandi.

La struttura, situata sul lungomare di Livorno all'interno della Terrazza Mascagni, gode di una posizione privilegiata di forte impatto emotivo e scenografico.

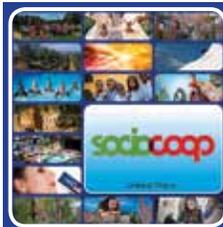
In linea con la filosofia di *Costa Edutainment* che la gestisce - propone al pubblico un percorso di visita integrato unico sul territorio nazionale che unisce l'esposizione acquariologica ad uno spazio adibito ad ospitare mostre che si rinnovano periodicamente e che consentono un approfondimento sui temi dell'arte, della storia, della cultura e della scienza. Al termine della visita, è possibile accedere alla Terrazza Panoramica da cui ammirare le bellezze della costa livornese e delle isole dell'Arcipelago Toscano.

La struttura, gestita da *Costa Edutainment SpA*, ha festeggiato nel 2014 il 4° compleanno di attività dalla riapertura avvenuta il 31 luglio 2010, dopo 11 anni di chiusura ed un lavoro di restauro effettuato da *Opera Laboratori Fiorentini*.

Per informazioni su orari, prezzi e prenotazioni

Tel. 0586/269.111-154, info@acquariodilivorno.it

booking@acquariodilivorno.it - www.acquariodilivorno.it



SOLO PERTE

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

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

sociocoop
Unicoop Tirreno



LA STRADA DEL VINO E DELL'OLIO COSTA DEGLI ETRUSCHI

1 ingresso
Le Strade del Vino



900
punti

SPENDI

Buono valido per il ritiro di un biglietto adulto per la visita guidata a una cantina con degustazione di vini.

Scadenza voucher 31 maggio 2016

1 ingresso
Le Strade del Vino



900
punti

SPENDI

Buono valido per il ritiro di un biglietto per la visita guidata al frantoio o all'apicoltura con degustazione dei loro prodotti. I bambini fino a 5 anni compresi entrano GRATIS.

Scadenza voucher 31 maggio 2016

1 ingresso
Le Strade del Vino



1.700
punti

SPENDI

Buono valido per il ritiro di un biglietto adulto per la visita di una azienda con degustazione di vini e di prodotti tipici.

Scadenza voucher 31 maggio 2016

I vini e gli olii della costa degli Etruschi.

La Strada del Vino e dell'Olio Costa degli Etruschi copre un percorso che supera i 150 km di lunghezza lungo la costa tirrenica e l'Isola d'Elba nella Provincia di Livorno, raggiungendo una parte della Provincia di Pisa.

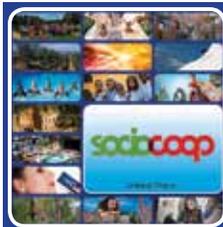
In questa zona si può degustare un calice di vino in una delle cantine immerse tra i vigneti e il verde della "macchia" mediterranea, ma con l'azzurro intenso del mare sullo sfondo, visitare un frantoio imparando a riconoscere oli provenienti da differenti varietà e assaporare la saporosa cucina toscana nei ristoranti circondati dalla calda accoglienza di un agriturismo. Siamo in quella parte di Toscana in cui la rivoluzione italiana del vino ha avuto inizio con il precursore dei "Super Tuscans", il Sassicaia, e proseguito con le iniziative dei tanti viticoltori di questo territorio sparsi nelle cinque zone DOC del territorio, arricchito da una pregevole produzione di oli d'oliva e da prodotti gastronomici di qualità impiegati nella ricca cucina locale.

Le Doc della Strada del vino

La prima zona DOC che si incontra arrivando da nord è quella del Terratico di Bibbona, la DOC più giovane, dove grandi aziende e piccoli produttori hanno già iniziato a produrre vini di ottima qualità. Subito dopo troviamo la DOC Montescudaio, in Provincia di Pisa, una zona più collinare e fresca dove i vini sono eleganti e profumati, a tratti quasi austeri. Dopo pochi chilometri si entra in piena Bolgheri DOC, patria del Sassicaia e di altri grandi vini protagonisti della storia enologica italiana degli ultimi anni. Passando lungo il filare di cipressi cantato dal Carducci, dichiarato monumento nazionale, e arrivando a San Guido, si trova la cantina del Sassicaia e l'ufficio informazioni della Strada del Vino e dell'Olio. Scendendo verso sud, si entra nella DOC Val di Cornia dove i vini hanno un carattere solido e dove le particolari mineralizzazioni del terreno conferiscono ai grandi rossi aspetti austeri e profondi. Attraversando il mare a Piombino, si giunge all'Isola d'Elba con la sua DOC dove l'aleatico passito è il prodotto più tipico e interessante ma dove l'impegno di pochi produttori sta proponendo dei rossi di razza e dei bianchi sapidi e strutturati.

Per prenotazione di visite in cantina e tour: Tel.: +39/0565/749768

turismo@lastradadelvino.com



SOLO PERTE

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

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



costa parchi
edutainment

ITALIA IN MINIATURA

Ingresso adulto
Italia in Miniatura



1.100
punti

SPENDI

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

Torni gratis tutte le volte che vuoi.

Il buono potrà essere utilizzato per la stagione 2015 o 2016.

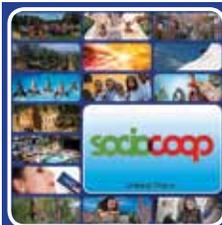
ITALIA IN MINIATURA: aperto tutti i giorni dal 28 marzo al 4 ottobre. Ottobre, novembre e dicembre aperto fine settimana e tutti i giorni dal 26 dicembre al 6 gennaio 2016.

Italia in Miniatura, il parco tematico dedicato all'Italia ed alle sue bellezze.

Dal 1970 fa sognare gli Italiani grazie al suo nucleo storico, costituito da 273 meraviglie architettoniche italiane ed europee, perfettamente riprodotte in scala su un'area complessiva di 85.000 mq, circondate da oltre 5.000 veri alberi in miniatura e da attrazioni originali e suggestive come Venezia, Canoe, Scuola Guida Interattiva, SlingShot, Pinocchio, Pappamondo e Luna Park della Scienza.

Per informazioni:

Per il calendario corretto, visitare il sito internet ufficiale del parco.
Italia in Miniatura - 0541 736736
www.italiainminiatura.it



SOLO PERTE

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

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

socibcoop
Unicoop Tirreno



ZOOMARINE, IL PARCO DIVERTIMENTI DI ROMA

Ingresso Zoomarine



1.900
punti

SPENDI

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

Scadenza voucher: 30/6/2016.

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

Contatti:

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

info@zoomarine.it
www.zoomarine.it

Stagione 2015:

dal 3 aprile all'11 ottobre 2015

Orario: 10.00 - 19.00

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

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

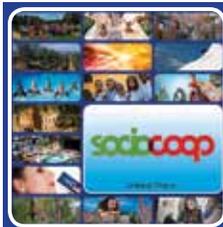
Il Parco ospita una dimostrazione di **delfini** giudicata tra le tre migliori al mondo, dimostrazioni con **leoni marini** e **foche**, **uccelli tropicali** e **rapaci**, sessioni di alimentazione con **pellicani** e **pinnipedi**. Completano l'offerta: *giostre acquatiche* e *attrazioni meccaniche*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

Lo scenario del Parco è arricchito con: i roller coaster **Vertigo** e **Squalotto**; il **Cinema 4D**; l'**Era dei Dinosauri**, uno spettacolare percorso interattivo all'interno di una foresta preistorica popolata da dinosauri animatronics in movimento e a grandezza naturale; la **Laguna dei Pirati**, una vera e propria battaglia navale a bordo di dodici galeoni; gli show mozzafiato di stuntmen e **tuffatori** acrobatici. All'interno del Parco è possibile passeggiare e rilassarsi in spazi verdi e specchi d'acqua, fare shopping, fermarsi per uno spuntino in uno dei tanti punti ristoro o accomodarsi nell'originale cornice del **Ristorante Amazzonia**.

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

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

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



SOLO PERTE

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

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



ACQUARIO DI CATTOLICA

Ingresso adulto
Acquario di Cattolica



1.100
punti

SPENDI

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

Il buono potrà essere utilizzato per la stagione 2015 o 2016.

ACQUARIO DI CATTOLICA:
aperto tutti i giorni dal 1 aprile al 20 settembre. Ottobre aperto sabato e domenica. Novembre e dicembre aperto domenica e tutti i giorni dal 26 dicembre al 6 gennaio 2016.

A Cattolica il più grande Acquario dell'Adriatico e il secondo in Italia.

Oggi l'Acquario di Cattolica è il più grande Acquario dell' Adriatico ed il secondo in Italia. Oltre 2.500.000 litri di acqua marina contengono più di 3.000 esemplari di 400 specie diverse. Squali, pinguini, lontre, tartarughe, razze, camaleonti e tantissimi altri animali marini e terrestri. L'Acquario grazie ai suoi 4 percorsi diventa una valida scelta sia nelle giornate di sole che in quelle di pioggia, essendo completamente al coperto ed interamente climatizzato.

Per informazioni:

Per il calendario corretto, visitare il sito internet ufficiale del parco.
Acquario di Cattolica - 0541 8371
www.acquariodicattolica.it



Fondo europeo agricolo per lo sviluppo rurale: l'Europa investe nelle zone rurali



REGIONE del VENETO



Orgoglio Bellunese

Le prime produzioni codificate con il nome "Piave" risalgono al 1960, epoca in cui il formaggio Piave era prodotto in quantità limitata e conosciuto solo nella zona d'origine. Grazie al crescente consenso dei consumatori, la quantità prodotta è cresciuta e la fama di questo formaggio tipico ha varcato i confini del bellunese per raggiungere prima il Veneto ed in seguito vaste aree dell'Italia settentrionale e centrale, trovando inoltre ampio consenso anche all'estero, in particolare Stati Uniti, Canada e Germania. Il formaggio Piave DOP è espressione per eccellenza del territorio in cui viene prodotto, la sola provincia di Belluno, area prevalentemente montana in cui troneggiano alcune tra le più famose e suggestive cime dolomitiche. Di questa terra il formaggio Piave DOP racchiude il sapore intenso e corposo che cresce con l'avanzare della stagionatura, conservando nel gusto una nota particolare che lo rende assolutamente unico. Solo di questa terra infatti è la materia prima, il latte, prodotto prevalentemente da mucche di razza Bruna.

L'allevamento avviene in stalle aperte, spesso con trasferimento estivo nei pascoli d'altura le cui tipicità conferiscono al latte un sapore unico. Anche le fasi di lavorazione e stagionatura avvengono esclusivamente nel bellunese; ogni forma viene poi marchiata su tutto lo scalzo e personalizzata con un'etichetta, per garantirne origine e tracciabilità. Con la pubblicazione nella Gazzetta Ufficiale (CE) del Regolamento n. 443 del 21 maggio 2010 il formaggio Piave ha ottenuto il riconoscimento DOP. I punti chiave della produzione del Piave DOP, raccolti nel Disciplinare, riguardano l'origine della materia prima, utilizzo esclusivo di latte bellunese e di latte innesto e siero innesto autoctoni, e l'area geografica delimitata, la sola provincia di Belluno, per lavorazione e stagionatura. Il formaggio Piave ha ricevuto numerosi riconoscimenti sia nazionali sia internazionali. Tra i più importanti il premio come miglior formaggio italiano da esportazione alle Olimpiadi dei formaggi di montagna a Segnelégier in Svizzera.

Consorzio per la Tutela del Formaggio Piave DOP

via Nazionale, 57/A
32030 Busche (BL)

consorzio@formaggiopiave.it
www.formaggiopiave.it



Informazione pubblicitaria



Iniziativa finanziata dal Programma di Sviluppo Rurale per il Veneto 2007-2013.
Organismo responsabile dell'informazione: Consorzio Tutela Piave DOP.
Autorità di Gestione designata per l'esecuzione: Regione Veneto - Direzione Piani e Programmi Settore Primario
www.formaggiopiave.it - www.piavecheese.com



Il paradosso dell'abbondanza

Il cibo non manca, la terra continua a essere generosa nonostante gli sfregi ricevuti dall'uomo, ma alla mensa del mondo non c'è posto per tutti. Papa Francesco l'ha definito il "paradosso dell'abbondanza", frutto malato di un "sistema economico che uccide" perché governato dall'implacabile legge della competitività in nome della quale il più forte prevale sul più debole, lo schiaccia e lo riduce in miseria. Speriamo che *Expo Milano 2015* sia davvero l'occasione per riflettere sulle terribili contraddizioni che da una parte condannano quasi 900 milioni di persone alla denutrizione e alla morte per fame, dall'altra uccidono ogni anno quasi 3 milioni di persone per patologie legate a un'alimentazione scorretta e al troppo cibo. Da una parte ci si ammala per fame, dall'altra ci si mette a dieta per non ammalarsi. E quanti sprechi su tante tavole opulente e grasse! Anche se, per via della crisi, siamo tutti diventati molto più sobri e attenti agli sprechi, nel 2014 sono andate a finire nella spazzatura

circa 1,3 miliardi di tonnellate di cibo ancora commestibile. Solo noi italiani buttiamo in discarica oltre 10 milioni di tonnellate di alimenti all'anno, con i quali potrebbero essere sfamate 44 milioni di persone, corrispondenti all'intera popolazione spagnola. Per quanto ancora può essere tollerabile questa situazione di profonde storture economiche e intollerabili diseguaglianze sociali? Quando saremo finalmente in grado di garantire

C'è cibo per tutti, ma non tutti possono mangiare. E la crisi economica continua a dividere il mondo tra chi è sazio e chi è affamato, tra chi mangia troppo e chi è sottoalimentato o malnutrito.

a tutti gli abitanti del pianeta il cibo giusto nelle giuste quantità, promuovendo magari stili di vita sostenibili e trovando un equilibrio tra disponibilità e consumo delle risorse? Forse la strada per la ricomposizione di un corretto rapporto tra uomo e natura e tra le genti del mondo passa anzitutto da un controllo più stringente dei mercati che, lasciati a se stessi, generano le tragedie materiali ed etiche di cui siamo spettatori e talvolta protagonisti. Finché la speculazione finanziaria sarà lasciata operare indisturbata sui prezzi delle principali risorse alimentari, sarà impossibile eliminare le cause strutturali che dividono il mondo in sazi e affamati. Ancora una volta spetta alla politica prendere in mano le redini dell'economia e dettare le priorità da seguire in nome del bene comune e della dignità della persona. ■



730 ONLINE

FIDARSI È BENE,

Numero Verde
800 730 800



CAAF CGIL È MEGLIO.

caafcgiltoscana.it

Firmata la convenzione 2015

IL MODELLO RED

La dichiarazione reddituale, prevista dalla legge, che deve essere presentata dai pensionati che usufruiscono di alcune prestazioni il cui diritto e misura sono collegati alla situazione reddituale del cittadino (pensionata o pensionato).

Il RED ha la funzione di fotografare la situazione reddituale del pensionato, nel suo complesso, per verificare il suo diritto a determinati trattamenti pensionistici e previdenziali. Sono tenuti alla compilazione coloro che percepiscono pensioni integrate al minimo, maggiorazioni sugli assegni sociali, trattamenti di famiglia, pensioni di reversibilità.

Poiché il reddito costituisce, in genere, un dato variabile nel corso degli anni, gli Istituti Previdenziali, per garantire la correttezza delle prestazioni erogate, effettuano la verifica annuale di tali dati attraverso il RED che, con l'indicazione dei redditi posseduti, serve a determinare il diritto del pensionato ad usufruire di tali prestazioni e l'importo delle stesse.

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

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

ATTENZIONE

La richiesta di presentazione del modello RED verrà comunicata dall'Ente Pensionistico direttamente al CAAF a cui il pensionato si è rivolto nel 2014. Il servizio è gratuito.

Non dimenticare di prenotare il tuo appuntamento!

Vieni alla sede CAAF CGIL più vicina o telefona al

PRENOTA AL NUMERO GRATUITO

800 730 800

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

- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 730 | <input checked="" type="checkbox"/> UNICO |
| <input checked="" type="checkbox"/> IMU-TASI | <input checked="" type="checkbox"/> ISEE |
| <input checked="" type="checkbox"/> RED | <input checked="" type="checkbox"/> CONSULENZA FISCALE |
| <input checked="" type="checkbox"/> BONUS | <input checked="" type="checkbox"/> Inps ICRIC/ICLAV/ACCAS/PS |
| <input checked="" type="checkbox"/> BADANTI e COLF | <input checked="" type="checkbox"/> SUCCESSIONI |

www.caafcgiltoscana.it

CAAF CGIL TOSCANA



la tutela individuale passa da noi!



Direttore responsabile

Aldo Bassoni

In redazione

Rita Nannelli
Barbara Sordini

Hanno collaborato a questo numero

Barbara Autuori
Francesca Baldereschi
Alessandra Bartali
Barbara Bernardini
Olivia Bongiani
Salvatore Calleri
Luca Carlucci
Claudia Ciriello
Tito Cortese
Benedetta D'Alessandro
Daniele Fabris
Maria Vittoria Ferri
Jacopo Formaioni
Stefano Generali
Dario Guidi
Silvia Inghirami
Giovanni Manetti
Enrico Mannari
Gianna Martorella
Massimiliano Matteoni
Roberto Minniti
Massimo Montanari
Giorgio Nebbia
Susanna Orlando
Patrice Poinsette
Paola Ramagli
Gabriele Salari
Maria Antonietta Schiavina
Miriam Spalatro
Claudio Strano
Mario Tozzi
Ersilia Troiano

246

maggio 2015

Progetto grafico e impaginazione

Marco Formaioni
per Studiografico M (Piombino.LI)

Impianti e stampa

Elcograf

Direzione e redazione

SS1 Aurelia Km 237
frazione Riotorto
57025 Piombino (LI)
tel. 0565/24628
fax 0565/24210
nuovoconsumo@unicooptirreno.coop.it

Editore

Unicoop Tirreno

Pubblicità

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

Responsabile pubblicità

Roberta Corridori

Registrazione del Tribunale
di Livorno n. 695 del 15/4/2015
Iscrizione ROC 1557

Tiratura: 191.723 copie
Chiuso in tipografia il 17/4/2015



Font utilizzate

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

9 Il punto
Aldo Bassoni
**Il paradosso
dell'abbondanza**

contatti

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

firme

- 16 Salvatore Calleri
Il dito nella piaga
- 17 Gabriele Salari
Ben vestiti
- 18 Tito Cortese
Malcostume
- 19 Giorgio Nebbia
Fiori di mandorlo
- 20 Mario Tozzi
Tossico... dipendenza
- 21 Massimo Montanari
Analisi chimica
- 69 Gianna Martorella
Un diavolo per capello
- 78 Giovanni Manetti
En plein air

attualità

- 22 La notizia
Aldo Bassoni
Piattaforma di lancio
- 25 Primo piano
Aldo Bassoni e Dario Guidi
Non C siamo
- 45 Inchiesta
Rita Nannelli e Claudio Strano
Esposizione dei fatti

soci

- 30 **La cooperazione
che crea impresa**
- 32 **La spesa che fa bene**
- 34 **Pensare in grande**
- 38 **Settanta sfumature
di verde**
- 42 Per voi soci
- 79 Convenienza

salute

- 52 **Centrifugare
ogni dubbio**
Ersilia Troiano
- 53 Faccende domestiche
- 54 **Core in pena**
Barbara Bernardini
- 55 Sani & salvi

prodotti

- 50 **Il girone dei golosi**
Maria Vittoria Ferri
- 56 **Passo dopo passo**
Roberto Minniti
- 58 **Presi nel sacchetto**
Daniele Fabris
- 59 Eco sistema
- 60 **Con grande affettato**
Silvia Inghirami
- 61 Presidi Slow Food
- 62 **Ora di punte**
Olivia Bongiani
- 64 **Menu di ricotta**
Paola Ramagli
- 68 A tavola con i bambini

ennci

- 70 **A piede libero**
Barbara Autuori
- 71 Tempi moderni
- 72 **Vita nova**
Alessandra Bartali
- 73 Le vite degli altri
- 74 **Italian graffiti**
Benedetta D'Alessandro
- 75 Scienza infusa
- 76 **Primo attore**
Maria Antonietta Schiavina
- 77 Triplavù



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

A passo di gambero

Coop è stata citata durante il programma di Presa Diretta di Riccardo Iacona, del 15 marzo, come gruppo alimentare che acquista i gamberetti allevati nel Bangladesh (esattamente da marchio Seamark) dove i lavoratori – come in altri casi – sono terribilmente sfruttati. Cito sempre Coop come esempio di correttezza... Potete chiarire a una vostra socia la posizione che assumete di fronte a questa denuncia? via e-mail

Risponde Claudio Mazzini, responsabile sostenibilità e valori di Coop Italia

La puntata di *Presa Diretta* su Rai 3 a cui fa riferimento descriveva in

maniera drammatica la situazione nella quale avverrebbe l'allevamento di gamberi nel Bangladesh: esproprio di terreni agricoli per creare gli allevamenti, distruzione dell'ecosistema, sfruttamento dei lavoratori, lavoro minorile, corruzione ecc.

Si fa riferimento in particolare alla ditta *Seamark*, con sede a Manchester, la più importante produttrice ed esportatrice. In un passaggio un signore non identificato cita fra i clienti di questa azienda *Conad*, *Coop Italia* e *Metro*. Coop, dopo le opportune verifiche, precisa di non avere mai avuto contatti con la ditta *Seamark*, che non è fornitore di Coop e tantomeno lo è per i prodotti a marchio: tutte le referenze di gamberi non provengono dal Bangladesh; in più si tratta di prodotti pescati e non allevati. *Coop Italia* ha già richiesto formalmente alla ditta *Seamark* di smentire quanto erroneamente dichiarato.



Giù le carte

Ho letto che presto cambieranno le regole per i pagamenti con carta di credito. Saranno finalmente più trasparenti? E soprattutto le commissioni saranno meno onerose per noi cittadini? via e-mail

In effetti il Parlamento europeo ha cambiato le regole scrivendo la parola "fine" alle commissioni poco trasparenti sui pagamenti nazionali e transfrontalieri. Presto, infatti, le commissioni che i rivenditori si vedono addebitare dalle banche per i pagamenti che i consumatori effettuano con carta saranno sottoposte a nuovi massimali: 0,2 per cento sul valore della transazione per le carte di debito e 0,3 per le carte di credito; nessun cambiamento, invece, per i prelievi di contanti. Questo per le nuove regole (che, per le carte di debito nazionali, entreranno in vigore tra 5 anni) approvate dal Parlamento lo scorso mese di marzo e che avranno validità in tutta l'Unione europea, sia per movimentazioni transfrontaliere che per quelle all'interno di ogni Stato membro, mentre attualmente in ogni paese gli istituti emittenti applicano commissioni diverse. Stando a quanto dichiarato dal relatore spagnolo, Pablo Zalba, le nuove regole dovrebbero migliorare la trasparenza delle commissioni, stimolare la competizione e permettere a rivenditori e utilizzatori di scegliere il proprio sistema di pagamento con carta secondo le condizioni più vantaggiose. Ora si aspetta il voto del Consiglio.

Pronta risposta

In un paese in cui l'apertura al pubblico degli uffici appare come una gentile concessione, in cui gli utenti-postulanti allo sportello solitamente vengono accolti come la mosca su un piatto di pasta fumante, in cui i servizi funzionano poco e male (ma a dirlo ormai ci si annoia da soli), trovare una rivista come Nuovo Consumo che a domanda risponde - e velocemente - indicando al lettore-consumatore-utente la strada per la soluzione di un problema e un'associazione come CittadinanzAttiva che si fa in quattro per risolverti il problema, tira un po' su il morale dell'italiano medio. Grazie. via e-mail

coop risponde

a cura del Filo Diretto di Unicoop Tirreno
Numero verde 800861081

Polvere di latte

Mi è sembrato di vedere che nel latte in polvere Crescendo sono presenti olio di palma e olio di colza. Vorrei sapere se mi sono sbagliato.

Sulla base delle ricerche scientifiche Coop ha da tempo eliminato tutti i grassi tropicali, tra cui l'olio di palma, ma anche quello di cocco e quello di palmito, da molti dei prodotti a marchio, ad esempio da tutti quelli della linea *ViviVerde* provenienti da agricoltura biologica, dalla linea per piccolissimi *Crescendo* e dalla linea per bambini *Club 4-10*. Nello specifico, il latte in polvere della linea *Crescendo* non contiene olio di palma, ma olio di colza, olio di girasole e olio extravergine d'oliva. Per quanto riguarda l'olio di colza, che lei cita, la sostanza che poteva in passato suscitare dubbi sui rischi relativi al suo utilizzo è l'acido erucico. Oggi, l'olio di colza che viene prodotto non lo contiene più e, trattandosi di un olio di semi, vanta un buon profilo di acidi grassi, motivo per cui viene usato come fonte appunto di acidi grassi essenziali.



Maggiore età

Vorrei sapere se posso aprire un libretto di Prestito Sociale per mio figlio minorenni.

Purtroppo no. Per poter aprire un libretto di *Prestito Sociale* è necessario essere socio e di conseguenza maggiorenne. Può comunque aprire un secondo libretto sempre a suo nome che destinerà a suo figlio. Tenga conto che la somma dei libretti a lei intestati non dovrà comunque superare il limite massimo che ad oggi è fissato a 35mila euro, e che tutte le operazioni di deposito o prelievo potranno essere effettuate solo dal socio o da un suo delegato maggiorenne. Tutte le altre operazioni, compresa la chiusura del libretto, sono riservate al titolare. Quando suo figlio avrà compiuto il diciottesimo anno d'età, potrà scegliere se inserirlo come delegato nel libretto che manterrà a suo nome oppure aprirne uno nuovo in cui trasferire la cifra maturata, dopo che il ragazzo sarà diventato a sua volta socio. Informazioni più dettagliate e tassi di interesse al momento in vigore su www.cartasocio.it.

Bagaglio di conoscenze

Devo acquistare un biglietto aereo per Copenaghen e dovendo scegliere la compagnia aerea volevo avere qualche informazione in più sulle misure del bagaglio a mano per non avere problemi.

Di solito le regole per il trasporto del bagaglio a mano e di quello da stiva variano da compagnia a compagnia. Non vi sono, infatti, delle misure standardizzate previste per i bagagli a mano da trasportare a bordo dei velivoli, ma le compagnie aeree possono dare delle indicazioni differenti da comunicare ai passeggeri prima della stipula del contratto di trasporto. In pratica le specifiche della misura e del peso devono essere indicate in maniera chiara prima che il passeggero acquisti il biglietto aereo. Oltre al bagaglio a mano alcune compagnie permettono di portare a bordo anche un altro acces-

sorio (ad esempio, borsetta, macchina fotografica), purché il peso totale massimo dei 2 colli non superi il valore massimo di chilogrammi indicato nelle condizioni contrattuali della compagnia. Soprattutto quando l'acquisto viene effettuato *on line*, tramite il sito della compagnia aerea, consigliamo di verificare tutte le

opzioni possibili, per evitare spiacevoli sorprese all'aeroporto al momento della partenza. Ricordiamo che anche il bagaglio in stiva non sempre è incluso nel prezzo del biglietto, pertanto è bene fare attenzione prima dell'acquisto, se si vuole usufruire di questo servizio e, nel caso, scegliere la clausola specifica e pagare a parte, dove richiesto. Ricordiamo inoltre le regole *standard* previste per il trasporto del bagaglio a mano di "Liquidi, Aerosol e Gel" (LAG) per cui, dal 31 gennaio 2014, sono state introdotte alcune modifiche dal Regolamento UE 246/2013. In pratica sono entrate in vigore nuove regole per il trasporto e il controllo dei liquidi ammessi a bordo come bagaglio a mano nel territorio dell'Unione europea (incluse Norvegia, Islanda e Svizzera). È possibile consultare sul sito dell'Enac (*Ente Nazionale Aviazione Civile*) l'elenco dei liquidi ammessi (LAG), comprese le sostanze di analogia consistenza. In caso di eventuali disservizi, potrà rivolgersi a *CittadinanzAttiva* per avere maggiori informazioni e un'eventuale assistenza per il caso specifico.

Info

CittadinanzAttiva www.cittadinanzattiva.it;
Enac www.enac.it - www.enac.gov.it/repository/ContentManagement/information/N1423113948/Flyer_LAGs_2014_small.pdf

Claudia Ciriello

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



Come minimo

Ha fatto molto scalpore il decreto con il quale l'età minima richiesta per ottenere la pensione di vecchiaia Inps è stata aumentata di altri 4 mesi. Quindi adesso quando si potrà andare in pensione?

Ancora per quest'anno l'età anagrafica per andare in pensione è di 66 anni e 3 mesi. Dal 2016 scateranno 4 mesi in più, perciò per lasciare il lavoro bisogna aver compiuto

66 anni e 7 mesi. L'aumento è legato alla cosiddetta aspettativa di vita, disciplinata da una legge del 2010 che mette in relazione l'età del pensionamento con l'invecchiamento della popolazione.

L'aumento di 4 mesi da gennaio 2016 riguarda tutti i lavoratori dipendenti dei settori pubblico e privato, i lavoratori autonomi e parasubordinati, sia uomini che donne. Ma per le donne, o perlomeno per alcune di esse,

Grasso che cola

Può spiegarmi in che cosa consiste la dieta "grassa" LCHF? È vero che mangiando molti grassi si può dimagrire?

Lacronimo *LCHF* sta per *Low Carb High Fat* ovvero "basso contenuto di carboidrati e alto contenuto di grassi". Più che una dieta specifica, con questo termine si dovrebbero indicare tutte quelle diete chetogeniche di cui la dieta *Atkins*, ideata negli anni Settanta, fu la capostipite. Si tratta di regimi alimentari molto scompensati dove sono permessi solo alimenti contenenti grassi e proteine, ma non carboidrati. Si può mangiare a volontà ogni tipo di carne, di pesce, uova e formaggi grassi (non il latte perché contiene lattosio). Ad esempio, un piatto di würstel immerso in un mare di maionese è ammesso, mentre un piatto di carote bollite no. Sono, infatti, vietati i cereali e derivati (pane, pasta e ogni tipo di farinaceo), i legumi, la frutta e certe verdure più ricche di amidi come le patate, le carote e le barbabietole. Si può dimagrire man-



giando il questo modo? La risposta è sì, perché in assenza di carboidrati l'organismo è biochimicamente incapace di bruciare completamente i grassi e li trasforma in sostanze energetiche chiamati corpi chetonici (da cui il termine dieta chetogenica). L'organismo si adatta a utilizzarli come combustibile, però, una parte non indifferente viene eliminata attraverso le urine e questo contribuisce al dimagrimento. La perdita di peso avviene anche perché, dopo un po', si arriva ad assumere meno calorie: seguendo questo regime alimentare le concentrazioni di serotonina cerebrale calano sensibilmente e ciò porta a un minor desiderio di mangiare le proteine (e i grassi) e a un aumento della voglia di assumere carboidrati. A mio avviso si tratta di un pessimo modo di dimagrire, perché mette a dura prova il nostro organismo (fegato e reni si affaticano molto), l'umore può peggiorare (diminuzione della serotonina) e la perdita di peso che si ottiene di solito si recupera molto rapidamente.

Linea donna

Dopo la menopausa come dovrebbe cambiare l'alimentazione della donna? È vero che s'ingrassa più facilmente?

L'alimentazione della donna dopo la menopausa non dovrebbe essere molto diversa rispetto al periodo fertile, ma occorre prestare più attenzione agli eventuali eccessi calorici perché, con la

caduta dei livelli di estrogeni, la deposizione del grasso tende a diventare di tipo addominale (conformazione a "mela") invece che gluteo-femorale (a "pera") e i rischi per la salute sono maggiori. Si può verificare anche un certo rallentamento metabolico che facilita l'aumento di adiposità. La cosa migliore sarebbe riuscire a incrementare l'attività motoria, un antidoto anche alla demineralizzazione delle ossa che può portare all'osteoporosi.

l'aumento è molto più consistente perché hanno perso il beneficio di andare in pensione 5 anni prima dell'uomo e stanno in via graduale avvicinandosi a una soglia anagrafica identica per tutti. È per questo che dal 2016 si sale un altro consistente gradino.

La situazione più pesante si presenta per le lavoratrici dipendenti del settore privato che dagli attuali 63 anni più 9 mesi passeranno a 65 an-

ni più 7 mesi con un aumento di 1 anno più 8 mesi. L'età delle colleghe del settore pubblico, invece, ormai da tempo è stata equiparata a quella degli uomini, per cui per loro valgono i 4 mesi in più. Per le lavoratrici autonome e parasubordinate iscritte all'*Inps* c'è un aumento per così dire intermedio: 1 anno e 2 mesi, così dagli attuali 64 anni e 9 mesi passeranno dal prossimo anno a 66 anni più 1 anno.

ora legale di Salvatore Calleri



Il dito nella piaga

Ciò che si deve combattere non è il movimento antimafia, ma la mafia. Altrimenti si fa il suo gioco.

Da un po' di tempo si assiste, a intervalli periodici, ad attacchi contro il movimento antimafia. Sembra quasi che si cerchi di scovare qualcuno che ha sbagliato per colpire il mondo antimafia per poi poter dire che sono tutti professionisti dell'antimafia e che si sa... questi sono peggio della mafia stessa. Gli attacchi sono, come detto, a intervalli periodici. Ora, che chi combatte storicamente la mafia a Palermo litighi troppo al proprio interno è un dato accertato sin dagli anni Ottanta, ma utilizzare ciò per delegittimare il movimento antimafia e dare la possibilità alla mafia di approfittare della situazione è un fatto di una gravità inaudita. Se oggi la parola mafia non è più un tabù

Peppino Impastato.



lo si deve a chi l'ha combattuta tenacemente. Magistrati, preti, imprenditori, politici, giornalisti, sindacalisti, operai e contadini che sono anche morti per questo. Non dobbiamo dimenticarlo. Se non ci fosse stato un ampio movimento an-

timafia oggi saremo ancora alla fase della frase fatta della "mafia non esiste". Detto questo, se qualcuno finge di essere antimafia è giusto colpirlo, condannarlo e buttare via la chiave, ma senza dimenticare il vero problema: la mafia. Bisogna essere moderni nell'affrontarla. Essere avanti a lei nelle analisi. Colpirla. Non sempre è così. Dobbiamo capire che la mafia è un virus e il movimento antimafia l'antivirus, non un qualcosa di cui vergognarsi. Un movimento che deve essere pratico, non retorico, concreto e volto a una vera lotta alla mafia del giorno prima. Oggi si assiste al gossip, al teatrino dei figli dei mafiosi o dei figli dei finti pentiti che reclamano una vita normale... Senza, però, rinunciare agli agi familiari. Senza rinnegare niente. Il contrario di ciò che ha fatto il grande Peppino Impastato. Oggi si assiste ai boss finti pentiti a tempo che vogliono distruggere solo chi li ha incastrati con delle dichiarazioni fuorvianti e false. Il contrario di Tommaso Buscetta. Oggi quindi sembra che a volte ci si trovi di fronte a una "luna-mafia" che il "dito antimafia" punta per combattere con gli "stolti" utili idioti dei mafiosi che guardano il dito, invece, che la luna. Attenti al dito però... può essere infilato negli occhi degli stolti. ■

Ben vestiti

È possibile produrre vestiti e accessori senza inquinare? In Italia 10 aziende già lo fanno, 30 nel mondo.

Sono sempre più i marchi della moda impegnati nell'eliminazione delle sostanze chimiche pericolose dalle proprie filiere e nella lotta all'inquinamento delle risorse idriche.

Adidas, Valentino e il *Gruppo Inditex* (che include marchi come *Zara*) continuano a rispettare i loro impegni lavorando attivamente e con obiettivi ambiziosi: insieme ad altri 13 marchi globali della moda sono tra i *leader* della *Sfilata Detox* (valutazione dei marchi d'abbigliamento che stanno implementando l'impegno *Detox* da almeno un anno: www.greenpeace.org/italy/it/campagne/inquinamento/detox-catwalk/).

«Ormai è evidente a tutti che è possibile produrre vestiti meravigliosi senza inquinare. Oggi il 10 per cento della filiera produttiva di vestiti e scarpe, a livello globale, è impegnato a elimi-

nare le sostanze tossiche. *Detox* si sta imponendo come una nuova tendenza – commenta **Chiara Campione**, *project leader* della campagna *#thefashionduel* –. Siamo particolarmente orgogliosi che delle trenta aziende che hanno preso l'impegno *Detox* ben 10 siano italiane. Pessimo, invece, è il voto che diamo a marchi di casa nostra come *Diesel, Versace e Dolce&Gabbana*».

Insieme ai marchi come *Valentino* e *Benetton*, infatti, in Italia alcune tra le più importanti aziende del tessile hanno già aderito a *Detox*. Sono il *Gruppo Miroglio, Canepa, Italdenim, Zip, Besani, Berbrand, Tessiture Attilio Imperiali*, e più recentemente *Gritti Group*, che grazie al loro impegno rendono disponibili sul mercato, non solo italiano, tessuti – dalla seta pregiata al *denim* – e accessori come zip e bottoni liberi da sostanze tossiche.

A livello globale sono ben 30 le aziende della moda e del tessile che si sono schierate dalla parte di chi vuole un futuro libero da sostanze tossiche. *Greenpeace* continuerà a verificare tutti questi impegni nel futuro.

Fermare l'inquinamento delle acque è particolarmente urgente in paesi come la Cina dove l'industria tessile è responsabile del 10 per cento dell'inquinamento industriale delle acque. ■

Gabriele Salari

ufficio stampa Greenpeace



Pronto al riuso

Gli italiani sono sempre più esposti a livelli eccessivi di rumore, soprattutto nelle città a causa del traffico automobilistico. Un fenomeno che negli ultimi tempi sta trovando una soluzione, almeno parziale, nell'utilizzo degli pneumatici fuori uso. Le gomme delle auto, infatti, possono essere riciclate e riutilizzate per produrre uno strato fonoassorbente che modifica il normale asfalto. Si tratta di una tecnologia nata negli Stati Uniti negli anni Sessanta, che costituisce una valida ed economica alternativa alle barriere antirumore. Oggi in Italia ci sono oltre 235 km di strade realizzate con asfalti modificati con polverino di gomma in diversi Comuni di Campania, Emilia Romagna, Lazio, Lombardia, Toscana, Trentino Alto Adige, Piemonte e Veneto.

Giù le zampe

Gli animali saranno presto considerati "non pignorabili". A questo sta lavorando la commissione ambiente della Camera dei deputati, sollecitata dalla campagna *#giulezampe* di ForPlanet, una onlus impegnata a modificare l'articolo 514 del Codice di procedura civile. La norma, infatti, prevede ancora oggi la pignorabilità degli animali da compagnia e domestici, che vengono così considerati alla stregua di beni privati, senza nessuna considerazione degli aspetti affettivi e dell'impiego degli animali da compagnia a fini terapeutici e assistenziali. Un percorso che anche il Ministero dell'ambiente ha sposato e che porterà alla modifica della norma.



Malcostume

E se l'Expo rappresentasse una svolta decisiva nella lotta alla corruzione italiana?

18

L'Expo 2015 ha alle spalle un percorso lungo il quale sono emerse talune nefandezze (da cui inchieste e polemiche), ma si sono attivate preziose energie positive. Le energie positive riflettono la voglia e la capacità della società italiana di andare avanti, di guardare con fiducia al futuro; le nefandezze rimandano alla questione centrale della nostra convivenza civile, che si chiama corruzione.

Adesso che l'esposizione è una realtà e ha iniziato il suo semestre operoso sotto gli occhi del mondo, è naturalmente importante che si raggiungano gli obiettivi economici e d'immagine, ma è ancora più importante poter credere che l'Expo segni un svolta decisiva nella lotta contro la corruzione, cioè contro il tarlo che minaccia le strutture portanti della nostra società. E per poterlo credere davvero, non basterà l'auspicato successo dell'Expo, occorrerà ben altro.

La corruzione, questo è il fatto, è dentro di noi. Non si tratta soltanto di alcuni politici, imprenditori, funzionari, professionisti, tecnici disonesti; non si tratta neppure soltanto di adeguare le norme di salvaguardia e di impiegare al meglio gli organi di vigilanza e gli strumenti repressivi. La scoperta – peraltro largamente scontata – che anche sul

grande gioco dell'Expo si stavano esercitando le pratiche corruttive ha risvegliato dal torpore di troppi anni e attivato le contromisure che hanno permesso di completare quel percorso senza altri guai. Ma la corruzione in Italia non si è certo fermata, se è vero che non passa giorno senza notizie di nuove inchieste sul territorio. Ben vengano le inchieste, ci mancherebbe, anche se ormai non possiamo non sapere che la corruzione è diffusa in tutti gli strati della società, a tutti i livelli, e che non ci sono dispiegamento di inchieste e apparati repressivi che mettano al riparo il nostro futuro da questo rischio di naufragio collettivo nel mare oscuro dell'illegalità.

Questa è la sostanza del problema: troppi italiani, in alto e in basso della scala sociale, sono disposti a corrompere, a farsi corrompere, a trarre beneficio dalla corruzione altrui, nella migliore delle ipotesi a chiudere un occhio per non avere guai. Le responsabilità personali sono naturalmente diverse: ma tutto questo, insieme, fa una società malata, destinata al declino se incapace di cambiare rotta. Nessuna legge può imporre un nuovo costume eppure di questo c'è bisogno, di un costume che ponga al bando la corruzione dalla vita italiana, e dipende da tutti noi.

Il rischio corso con l'Expo può aver aiutato a riconoscere la corruzione come il problema centrale della nostra società? Questo è l'augurio da farsi, mentre i padiglioni milanesi si aprono al mondo intero. ■



beni di consumo di Rita Nannelli

Impronta digitale

Il 25 per cento si collega a WhatsApp, il 17 per cento è su Facebook in pianta stabile, il 10 per cento su Twitter, il 6 per cento usa Instagram, il 5 per cento circa Pinterest. Dai numeri del rapporto di Assinform (Associazione Italiana per l'Informazione Tecnologica) italiani sempre più digitali tanto che 36,6 milioni sono attivi su internet, 25,8 milioni utenti mobile, per una ripre-

sa del mercato nostrano del settore pari all'1,1 per cento. Gli smartphone non conoscono crisi, anzi crescono del +9,5 per cento nel 2014, mentre i cellulari tradizionali sono in caduta libera (- 56,2 per cento). Fa boom, con un +37,4 per cento, il cloud computing ("informatica nebulizzata", cioè un complesso di servizi on line offerti da società specializzate riguardanti soprattutto archiviazione dati, fornitura di software

ed erogazione di potenza di calcolo); bene anche l'IoT (internet delle cose, a +13,3 per cento nel 2014) con 80 milioni di oggetti connessi. Ma per psicologi e neuroscienziati il consumatore digitale made in Italy corre il pericolo – per molti già una sindrome – della dipendenza da cellulare, una sorta di psicofarmaco contro ansie e paure dall'effetto momentaneo. Anche la medaglia virtuale ha il suo rovescio.





Fiori di mandorlo

**Ingrediente per dolci o negli olii cosmetici.
Com'è versatile la mandorla.**

Conosciamo bene le mandorle, quando le sgranocchiamo nei torroni e in altri dolciumi e cibi, ma per il resto sono quasi sconosciute come prodotti agricoli e come parte di un vasto commercio internazionale. Eppure in passato proprio le mandorle italiane e quelle pugliesi e siciliane, in particolare, sono state oggetto di una vivace attività agricola e di trasformazione e venivano esportate in tutto il mondo. Al commercio delle mandorle dedicò un volume, nel 1953, Nicola Tridente, professore nella facoltà di economia e commercio dell'Università di Bari. Poi, con un lento graduale declino, la coltivazione del mandorlo è stata soppiantata da altre considerate più redditizie e l'Italia si è ridotta a importare mandorle dalla Turchia e dagli Stati Uniti. Oggi la produzione italiana delle mandorle si aggira intorno a 100mila tonnellate all'anno, una piccola frazione rispetto agli oltre 2 milioni di tonnellate di mandorle prodotte ogni anno nel mondo, in gran parte in California. Sembra che una resurrezione di questa coltivazione sia sollecitata dalla crescente richiesta di mandorle italiane da parte della Cina e di altri paesi. La mandorla è il frutto del

mandorlo, un albero di grandi dimensioni che si riconosce per i bei fiori bianco-rosati che sbocciano in primavera. Il frutto è ricoperto da un mallo verde e pesa circa da 9 a 13 grammi; all'interno si trova una mandorla con un guscio legnoso al cui interno si trova il seme vero e proprio che è poi la parte che interessa come alimento. La mandorla sguosciata pesa 2-3 grammi; ci sono circa 320-350 mandorle sguosciate per chilogrammo e sono rivestite da una sottile pellicola di colore bruno, l'epicarpo, che viene eliminata quando sono usate nei dolciumi. Le mandorle secche senza guscio contengono circa il 22 per cento di proteine e il 53 per cento di grassi. Abbastanza curiosamente l'olio di mandorle ha una composizione chimica molto simile a quella dell'olio di oliva per cui in passato è stato talvolta usato come sofisticante di quest'ultimo. Le mandorle e il loro olio hanno qualche applicazione in cosmetica, ma l'uso principale è nel campo alimentare. Dai gusci è possibile ricavare un carbone assorbente; le ceneri dei gusci sono ricche di potassio e usate in agricoltura. Esiste poi una varietà di mandorle amare, simili a quelle comuni, ma dal sapore amarognolo. Contengono un glucoside che, per idrolisi enzimatica, libera acido cianidrico che è tossico. In piccole quantità le mandorle amare sono peraltro innocue e anzi, miscelate con le sorelle dolci, donano un caratteristico sapore gradevole. Si usano negli amaretti, così chiamati per questo speciale sapore, e per la preparazione di bevande. ■



chissà cosa di Jacopo Formaioni

Prendiamoci una moca

L'85 per cento delle famiglie italiane la usa. È facile indovinare che si tratta della moca, la caffettiera da casa per eccellenza. Ideata nel 1933 dall'imprenditore Alfonso Bialetti, la moca prese il suo nome dalla città di Mokha nello Yemen, dove c'era una delle più rinomate piantagioni della

qualità arabica. Inizialmente prodotta in mille esemplari l'anno, divenne un bene di largo consumo solo negli anni Cinquanta grazie a una massiccia campagna pubblicitaria e ai caroselli dell'"omino con i baffi", caricatura dello stesso Bialetti. È considerato tra gli oggetti di migliore e più riuscito design industriale italiano, tanto da essere conservato

al MoMa di New York e al Triennale Design Museum di Milano. Prodotta in oltre 105 milioni di esemplari, la sua produzione è rimasta sempre in Italia fino al 2010, quando è stata trasferita nell'Europa Orientale do-

po la chiusura della fabbrica di Crusinallo. Ma con una moca un buon caffè è sempre e comunque garantito.





Tossico... dipendenza

20

Il piano italiano "per l'uso sostenibile dei prodotti fitosanitari" prevede un impiego ampio e generalizzato del glifosato, un erbicida "probabilmente cancerogeno". Una bella contraddizione.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (attraverso lo *Iarc*, l'agenzia internazionale per la ricerca sul cancro) ha appena definito "probabilmente cancerogeno" il glifosato, un erbicida non selettivo, cioè potenzialmente tossico per tutte le essenze, che arriva a devitalizzare addirittura le radici e i rizomi delle piante. Il brevetto del glifosato, il più diffuso al mondo, è stato detenuto fino al 2001 dalla *Monsanto*, che lo commercializza tuttora e che si è affrettata a definire "scienza spazzatura" la determinazione dello *Iarc*, suggerendo addirittura il ritiro del rapporto. Ma il principio di precauzione (se non sono sicuro che un

prodotto sia innocuo, mi astengo dall'utilizzarlo in attesa di dati certi) suggerirebbe altra prudenza alla multinazionale *ogm* e anche al Governo italiano che si avvia a mettere in atto un piano d'azione nazionale per l'uso dei prodotti fitosanitari che ne prevede un'utilizzazione ampia e generalizzata. Peggio, nel piano italiano non sono previste azioni concrete per la riduzione dei pesticidi né per l'incremento dell'agricoltura biologica e biodinamica. Il nostro paese è il maggiore consumatore tra quelli dell'Europa occidentale di pesticidi per unità di superficie coltivata, con valori doppi rispetto a quelli della Francia e della Germania.



Molto alto anche il numero delle sostanze di cui si trovano tracce significative nelle acque: 175 tipologie di pesticidi nel 2012 a fronte dei 166 del 2010 e dei 118 del biennio 2007-2008. E le sostanze che più spesso hanno determinato il superamento sono appunto il glifosato e i suoi metaboliti, il metolaclor, il tricicla-zolo, l'oxadiazon, la terbutilazina. Ma il paradosso sta nel fatto che il piano d'azione del Governo si chiama "per l'uso sostenibile dei prodotti fitosanitari". Come possa essere sostenibile un prodotto probabilmente cancerogeno rimane un mistero, ma più misteriosa ancora è la posizione delle associazioni degli agricoltori italiani che non si capisce bene se e quanto vogliano davvero una riconversione sostenibile delle loro attività. Mentre in Olanda, Francia e Brasile tutti i prodotti anche solo probabilmente cancerogeni vengono banditi in attesa di dati sicuri. Il cibo riguarda tutti da vicino, ma non si può trasformare tutto il pianeta in un gigantesco orto. Sulla Terra c'è un posto per il deserto, uno per le montagne e uno per i ghiacci, non tutto il territorio è coltivabile. Ma spesso gli uomini hanno pensato di poter forzare questo limite fisico con le cosiddette rivoluzioni verdi che hanno sempre avuto un riflesso negativo, nemmeno tanto nascosto. I pesticidi ci hanno permesso di ottenere più cibo a costi ridotti, ma hanno compromesso la salute complessiva dell'umanità, spesso senza averne in cambio una qualità migliore dell'alimentazione. Forse nell'anno dell'*Expo* milanese avremmo potuto dare un segnale d'inversione di tendenza. ■

t #mariotozzi

al naturale di Stefano Generali

Aria fritta

Si è concluso con successo in Cina il primo volo aereo di un Boeing 737 alimentato da biocarburante ottenuto da olio da frittura, che ha trasportato oltre 100 passeggeri sulla tratta Shanghai-Beijing. Si tratta di un progetto sperimentale promosso dalla Hainan Airlines, che

segue esperimenti analoghi di altre compagnie aeree come Air China per l'utilizzo del cosiddetto olio di gronda. Da diversi anni la Boeing sta sviluppando un'intensa attività di ricerca nel settore dei carburanti

sostenibili e ha avviato importanti partnership con aziende aeree di tutto il mondo. Da parte sua il Governo della Repubblica Popolare cinese sta dando segnali di grande impegno nel settore della valorizzazione dei rifiuti e del riciclo, a partire dal riuso proprio dell'olio di gronda, al centro in passato di un gigantesco scandalo legato al suo smaltimento.





Analisi chimica

21

“Al gusto di” qualcosa significa in realtà che quel qualcosa non c’è. Com’è cambiata la nostra cultura alimentare nell’era delle sostanze chimiche.

Nel corridoio di fronte al mio studio, all’università, c’è una macchinetta che distribuisce bevande calde. Ce ne sono ovunque, ormai, negli uffici e nei luoghi pubblici. Ci passo davanti ogni giorno, ogni tanto prendo un caffè. Ieri per l’ennesima volta leggevo le etichette. Una dice: “Bevanda al gusto di latte”. Un’altra: “Bevanda al gusto di latte macchiato”. Un’altra: “Bevanda al gusto di cioccolato”. Un’altra: “Bevanda al gusto di tè al limone”. Sono espressioni a cui siamo abituati, e sappiamo bene che “al gusto di” significa che l’ingrediente non c’è. Qualche composto chimico, magari estratto dalla sostanza naturale, lo sostituisce. “Al gusto di cioccolato” significa che non c’è veramente cioccolato, ma solo “gusto di” cioccolato. Ho riflettuto su quanto sia cambiata la nostra cultura alimentare nell’età della chimica. Quando i sapori non hanno più (possono non avere più) un rapporto diretto con il cibo o la bevanda che li trasporta. È proprio il verbo giusto: “trasporta”. Realtà quasi estranee, con una pro-

pria vita autonoma. Pensavo per contrasto al mio Medioevo, quando la scienza dietetica vedeva nei sapori la manifestazione sensibile delle qualità nutrizionali. Il paradigma era semplicissimo: ogni cibo ha determinate qualità nutrizionali e le comunica attraverso il sapore. Il sapore “contiene” le qualità così come, viceversa, le qualità “contengono” (non “trasportano”) il sapore. Per questo l’atto di mangiare ha uno straordinario valore conoscitivo: mettendo in bocca un cibo e assaporandolo, io sono in grado di coglierne l’essenza, di capire che cosa è. I medici medievali aggiungevano che a partire dal sapore io sono in grado di valutare se un cibo è adatto o meno alle necessità del mio fisico e, in fin dei conti, alla sua salute. Ma la scelta di mangiare qualcosa non è mai determinata dal rapporto esclusivo fra me e il cibo, ma da una quantità di sollecitazioni “esterne” come la moda, l’opinione dei compagni, il prestigio sociale dei cibi, la pubblicità. Queste suggestioni influenzano e “disturbano” il nostro rapporto col cibo. Ma oggi c’è di più. Se anche potessimo ascoltare solo i segnali del nostro corpo, il meccanismo comunque non funzionerebbe, perché i sapori del cibo non sono più (necessariamente) espressione diretta del cibo e delle sue qualità. Questi sapori possono essere “finti”. Il gusto non è più (necessariamente) uno strumento per conoscere la realtà, ma per fabbricare una realtà virtuale. ■



il buongustaio di Silvia Inghirami

In perfetta forma

Divulgare il sapere antico delle produzioni locali. Questo l’obiettivo di ForMaggio, la manifestazione dedicata ai formaggi nazionali della tradizione, che si svolge dal 29 al 31 maggio a Rieti. Presenti tutte le regioni italiane con i loro formaggi caratteristici: presso gli stand sarà

possibile effettuare degustazioni e ricevere spiegazioni sul miglior modo di impiegare questi prodotti di prima qualità realizzati attraverso un procedimento di rispetto del pianeta. Durante le serate, allietate anche da spettacoli, si cimenteranno gli chef della provincia reatina per presentare i loro piatti migliori ed essere giudicati

dai rappresentanti delle categorie del settore. Ma prima di accontentare il gusto, occorre pensare allo spirito: sulle orme di san Francesco, ci si potrà mettere in cammino da pellegrini per visitare i santuari di

Fonte Colombo e de La Foresta e, volendo, proseguire nella Valle Santa per i santuari di Greccio e Poggio Bustone.





a notizia
22

Piattaforma di lancio

Per andare incontro alle sempre maggiori richieste, nasce a Roma un negozio Coop dedicato esclusivamente all'e-commerce. Fare la "Spesa che non pesa" è facile. Bastano pochi clic su un computer, un tablet o uno smartphone. Ma per adesso il servizio è disponibile solo nella Capitale.

■ Aldo Bassoni

Per qualcuno è una necessità, per altri una comodità. Per tutti è tempo risparmiato, sottratto al traffico della città e regalato alla famiglia o a se stessi. Quei romani che scelgono ogni giorno di fare la spesa *on line* alla Coop di sicuro non hanno tempo da perdere. Comodamente seduti davanti al computer, entrano nel sito della Coop (www.e-coop.it) e iniziano a fare la loro *Spesa che non pesa* che qualcuno preparerà per loro e consegnerà a domicilio nei tempi e nei modi convenuti. Il tutto a un costo di 7 euro per il trasporto. Ora la *Spesa che non pesa* i romani potranno farla anche attraverso *tablet* e *smartphone* grazie a *coopshop*, una semplice *app* pronta all'uso ovunque voi siate. A condizione, però, che abitiate entro i confini del raccordo anulare di Roma. Almeno per ora. Ad aprile, infatti, è entrata in funzione una nuova piattaforma, in pratica un punto vendita Coop della Capitale esclusivamente dedicato al commercio elettronico.

«La struttura operativa è situata in un magazzino dell'IperCoop di Roma Casilino – spiega **Riccardo Deri**, responsabile del progetto *e-commerce* –. Si tratta di un negozio Coop di 830 mq adibito alla preparazione delle spese *e-commerce* per tutta la parte del prodotto industriale che ormai conta oltre 5mila referenze. Le preparazioni dei prodotti freschissimi come carni e ortofrutta, invece, continueranno ad essere effettuate nei rispettivi reparti dell'IperCoop».

Mercato aperto

Ma chi sono gli utenti più abituali? Il 10 per cento sono categorie protette a cui il servizio viene effettuato gratuitamente. Ci sono molte associazioni che usufruiscono dell'*e-commerce* per rifornirsi alla Coop. Tra queste i centri antiviolenza di *Progetto donna* e *Telefono rosa*, diverse *onlus* che scelgono di fare *on line* le spese che utilizzano nelle loro comunità. I clienti privati sono alcune migliaia,

In alto, una corsia della nuova struttura operativa dedicata all'e-commerce.



laspesache non pesa.it

molti dei quali fanno delle spese cospicue a partire da un importo minimo di 50 euro al di sotto del quale non è possibile accedere all'e-commerce. Numeri significativi, insomma. È stata la crescita di questa attività a rendere necessario compiere un balzo verso livelli di efficienza più elevati. «Ora siamo sulle 80 spese medie giornaliere (circa 2mila al mese, ndr), frutto di un miglioramento del servizio realizzato nell'ultimo anno – prosegue Deri –, ma più di così però non era possibile andare avanti perché ci eravamo accorti che le strutture, le persone e gli strumenti messi in campo per soddisfare la potenziale clientela non potevano bastare». Invece, grazie alla nuova piattaforma e-commerce romano di Unicoop Tirreno può arrivare tranquillamente a gestire una media di 300 spese giornaliere. Il che significherebbe passare dagli attuali 3, a oltre 10 milioni di fatturato all'anno con uno scontrino medio intorno ai 120 euro. «300 spese è un bell'obiettivo che, però, non corrisponde ancora alle potenzialità del mercato di Roma» precisa Deri, che aggiunge: «L'idea della piattaforma nasce dalla convinzione che c'è un mercato più vasto che vale la pena di andare a cercare e conquistare in alcune zone extra-raccordo o in centri abitati significativi, nelle vicinanze di Roma, avendo anche cura di perfezionare il processo e arricchire l'offerta commerciale di cui, non a caso, ha iniziato a occuparsi una persona specializzata in questo tipo di attività, mentre un altro addetto è responsabile esclusivamente dei livelli di servizio che andiamo a proporre».

Servizio completo

Ma allora perché non offrirlo anche altrove questo servizio? Chissà quanta gente, soci Coop e clienti si farebbero consegnare volentieri a casa la spesa... «Perché serve un bacino d'utenza significativo che esiste a Roma e non in altre città – chiarisce Deri –. La consegna a domicilio, infatti, presuppone mezzi di trasporto dedicati abbastanza complessi e quindi è difficile proporre ovunque esattamente questo tipo di servizio. La risposta che pensiamo di dare potrebbe stare nello sviluppare di più altre forme di servizio, analoghe ma diverse, tipo quello che abbiamo introdotto a Viareggio, il *Coop Drive*, per cui uno ordina la spesa, il negozio la prepara e il cliente passa a prenderla

Su ordinazione

Pronti, si paga e via... Ecco come funziona Coop Drive a Viareggio.

Per ora è solo a Viareggio, ma presto potrebbe sbarcare in altre località dove c'è un negozio di Unicoop Tirreno in grado di servire una clientela che preferisce ordinare la spesa, farsela preparare e passarla a prendere la sera, senza perdere tempo a cercare i prodotti fra gli scaffali del supermercato. Si paga e via... Questo servizio si chiama *Coop Drive* e per ora lo propone solo il negozio Coop di Viareggio alla sua clientela. Nato nell'estate del 2012 per i turisti, si è invece rivelato più interessante per i residenti. Non sono in molti ad utilizzarlo, ma quelli che lo hanno scelto sono poi diventati clienti abituali di *Coop Drive*. Come per la *Spesa che non pesa* di Roma, si entra nel portale Coop (www.e-coop.it), ci si localizza in Unicoop Tirreno e poi si clicca sull'apposito banner che ci porterà all'interno del negozio virtuale della capitale della Versilia. Chi prepara le spese è la responsabile del supermercato in persona, **Rita Mariani**, una che in questo servizio ci ha creduto fin dall'inizio e ora si sta adoperando per svilupparlo sfoderando una miriade di idee. «Intanto abbiamo iniziato a preparare le spese per i corsi di vela del Wwf – racconta Mariani – che servono 7-8 barche ogni settimana; da qui speriamo di poter soddisfare le richieste di altri utenti del porto che ci hanno chiesto sia di effettuare il pagamento *on line*, sia di consegnare la spesa al porto». Il settore della nautica, insomma, potrebbe tirare la volata a questo servizio, non solo a Viareggio. L'idea, infatti, è di estendere anche altrove il *Coop Drive*. Di località turistiche e non, con o senza porto, lungo la costa tirrenica, ce ne sono abbastanza. E anche tra chi non ha la barca c'è sicuramente interesse a ordinare la spesa, farsela preparare, pagarla e passarla a ritirare magari quando si esce dall'ufficio o si torna a casa con i bambini dopo la scuola.



a un orario concordato. Questo si potrebbe essere un servizio sostenibile quasi ovunque e comunque utile a chi vuole risparmiare tempo. In questo caso non ci sarebbe nemmeno il costo del trasporto. Per ora lo offriamo solo ai clienti di Viareggio, ma abbiamo in mente di svilupparlo in maniera più diffusa anche in altre realtà della Toscana e del Lazio». Dunque ci sarà da attendere un po', ma sicuramente, prima o poi, in qualche modo, la spesa alla Coop si potrà fare anche da casa. ■

INCREDIBILE NOVITÀ PER L'UDITO



Perchè sento ma **non capisco le parole?**

Perchè sentiamo con le orecchie ma capiamo **con il cervello.**

La nuova tecnologia si chiama **BrainHearing™**

La nuova tecnologia Oticon **BrainHearing™**, invisibile quando indossata, è stata sviluppata per le persone che sentono ma non capiscono le parole. Permette a chi la utilizza di:

- **sentire la voce delle persone più chiaramente**
- **capire anche nelle situazioni rumorose (uffici, ristoranti, riunioni)**
- **capire sempre da dove provengono i suoni**
- **sentire voci e suoni con un tono gradevole**

CAPIRE NON SOLO SENTIRE



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

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

Le nuove frontiere sono i micro apparecchi "Open" dotati di tecnologia BrainHearing™ e Bluetooth®.

BrainHearing™ fa sì che i nuovi apparecchi possano focalizzarsi sulla voce, che riguadagna chiarezza, mentre attenuano i rumori che provengono alle spalle. La configurazione "Open" consente di lasciare l'orecchio libero evitando il senso di occlusione e l'accumulo di cerume.

I nuovi apparecchi Open sono come "Lenti Acustiche" invisibili quando indossate, perché grazie alle loro dimensioni, possono di norma essere collocate direttamente nel condotto uditivo esterno, non provocano alcun fastidio, non fischiano e non tradiscono la loro presenza. La tecnologia Bluetooth® consente ai nuovi apparecchi acustici proposti da **Audin** di collegarsi senza fili a telefoni fissi, a cellulari, computer, TV, trasformando gli apparecchi acustici in cuffiette senza fili, personalizzate. Le telefonate ed il suono della TV o della musica, si ricevono direttamente senza fili, nei propri apparecchi acustici. Infine, per chi ha bisogno di usare due apparecchi acustici, uno per ciascun orecchio, una speciale micro antenna nascosta negli apparecchi fa sì che questi "parlino" fra loro senza fili, ricostruendo l'udito stereofonico e bilanciato a 360°. Questa rivoluzionaria soluzione con tecnologia **BrainHearing™** può tranquillamente ed efficacemente essere utilizzata da tutti, a qualsiasi età, in qualsiasi situazione, senza imbarazzi.

CONDIZIONI SPECIALI RISERVATE AI

AUDIN

Eccellenza per l'udito

CENTRO Via V. Veneto, 7 - Tel. 06.485546

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

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

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

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

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

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

Numero Verde
800.167171

Contatta subito il centro
Audin a te più vicino

www.audin.it

SOCI coop

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



Non **C** siamo

*Ancora una volta la montagna ha partorito il topolino.
E soprattutto niente apertura alla concorrenza nel mercato
dei farmaci di fascia C, a totale carico dei cittadini.*

*I farmacisti delle farmacie li possono vendere,
quelli delle parafarmacie e dei corner Coop Salute no.*

■ Aldo Bassoni e Dario Guidi

Nemmeno a farlo apposta, ogni volta che si inizia a mettere mano alle liberalizzazioni per aprire di più il mercato alla concorrenza,

si ripropone puntualmente in Italia il dibattito sul peso delle lobby e sull'influenza che riescono ad esercitare nell'impedire che vengano toccate anacronistiche rendite di posizione e precisi interessi corporativi. Il testo di legge iniziale sulle liberalizzazioni, oltre a contenere le misure tanto attese dirette a una maggiore apertura al mercato dei farmaci di fascia C, si proponeva anche di liberalizzare il trasporto dei cosiddetti Ncc (noleggio con conducente) a svantaggio dei tassisti. Eppure il Governo si è piegato sia alla pressione dei farmacisti che a quella dei tassisti, ha ingranato la marcia indietro e ha cancellato dal testo i provvedimenti sgraditi. Insomma, il disegno di legge sulla concorrenza non apre affatto alla concorrenza né rimuove gli ostacoli allo sviluppo a beneficio dei consumatori e del mercato. «Un disegno molto riduttivo e che segna una retromarcia – lo definisce **Marco Pedroni**, presidente di *Coop Italia* –, mentre su altri temi si sta procedendo con più coraggio e lungimiranza». Eppure l'articolo 1 del *Ddl* afferma chiaramente l'intenzione di «rimuovere ostacoli regolatori all'apertura dei mercati, promuovere lo sviluppo della concorrenza e garantire la tutela dei consumatori, anche in applicazione dei principi del diritto dell'*Unione europea* in materia di libera circolazione, concorrenza e apertura dei mercati, nonché alle politiche europee in materia di concorrenza». Belle parole che si infrangono miseramente contro la realtà dei fatti. Sarà forse per questa ragione che il Governo è stato accusato da più parti di essere succube delle lobby?

La ricetta del Governo

«Il Governo Renzi si è fatto convincere a rinunciare al progetto di liberalizzazione da una serie impressionante di falsità». È quanto denuncia il *Movimento Nazionale Liberi Farmacisti (Mnlf)* che svela il contenuto di alcune



affermazioni di *Federfarma*, dall'apertura di 3mila nuove farmacie all'aumento dei consumi di farmaci di fascia C. La verità è che le nuove farmacie dovrebbero essere poco più di 1.200 (circa il 6 per cento delle attuali farmacie), ma su esse pendono molti ricorsi dei titolari di farmacia. «Ad oggi non una sola farmacia è stata aperta grazie al decreto legge 24 gennaio 2012 n. 1 che – ricorda il *Mnlf* – rappresentò un ripiego dopo il *blitz* notturno politico-corporativo mirato proprio ad evitare la liberalizzazione dei farmaci di fascia C già presente nelle bozze del Governo Monti». E sull'allarme per la salute

Italia, in 9 mesi una spesa farmaceutica di 14 miliardi e 732 milioni di euro La spesa pubblica cala più di quella privata

Confronto fra i 9 mesi del periodo 2010/2014

	2010	2011	2012 (in milioni)	2013	2014	diff. % (14/13)
Spesa convenzionata netta	8.423	7.776	7.029	6.678	6.455	-3,3
Distribuzione diretta e per conto di fascia A	1.608	2.124	2.124	2.240	2.314	3,3
Totale spesa pubblica	10.031	9.900	9.153	8.918	8.769	-1,7
Compartecipazione del cittadino (ticket)	714	975	1.052	1.074	1.121	4,4
Acquisto privato di fascia A	708	810	852	905	905	0
Classe C con ricetta	2.338	2.421	2.275	2.251	2.210	-1,8
Automedicazione (SOP e OTC)	1.550	1.610	1.608	1.736	1.727	-0,5
Totale spesa privata	5.310	5.816	5.787	5.966	5.963	-0,1
Totale spesa farmaceutica	15.341	15.716	14.940	14.884	14.732	-1,0
Quota a carico SSN (%)	64,4	63,0	61,3	59,9	59,5	



pubblica e l'aumento dei consumi di farmaci di fascia C, lanciata dai titolari di farmacia «nessuno, nonostante qualcuno abbia cercato di accreditare che sarebbe successo il contrario, corre a fare incetta di farmaci perché costano meno – replica Pedroni –. Le famiglie sono più che mai attente a ciò che spendono, comprano solo ciò che è necessario e al miglior rapporto qualità-prezzo». E gli fa eco il *Mnlf*: «Si tratta di allarmi gridati con l'unico scopo di difendere il proprio privilegio». Dello stesso avviso anche *Federconsumatori*: «Da sempre siamo favorevoli e rivendichiamo la liberalizzazione dei farmaci di fascia C, siamo quindi del tutto scontenti che vi sia stato lo stralcio dal *Ddl Liberalizzazioni* – afferma il presidente **Rosario Trefiletti** –. Averlo fatto non significa essere dalla parte dei cittadini, bensì agli interessi della *lobby* delle farmacie».

A cura di Coop

3 nuovi farmaci a marchio Coop.

I 3 nuovi farmaci a marchio Coop già disponibili nei corner *Coop Salute* sono prodotti, 2 destinati a curare le affezioni delle vie respiratorie e, 1 gli stati febbrili e dolorosi. Si tratta di farmaci del tutto simili a noti prodotti, con marchi affermati sul mercato, per i quali è scaduta la tutela del brevetto (così detti "farmaci generici"). I prodotti "originatori" dei farmaci Coop sono i seguenti:

Fluimucil >>> Acetilcisteina Coop

Tachifludex >>> Calefred

Fluifort >>> Carbocisteina Coop

La prima novità in casa Coop è l'**Acetilcisteina 200 mg**. Si tratta di un fluidificante del muco e si usa per il trattamento delle affezioni respiratorie caratterizzate da ipersecrezione densa e vischiosa. L'**Acetilcisteina Coop** viene proposta in bustine (ogni confezione è di 30) contenenti un granulato per uso orale da sciogliere in un bicchiere d'acqua.



La seconda novità è il **Calefred**, una polvere per soluzione orale al gusto limone e miele. Si tratta di un farmaco ad attività analgesica, antipiretica e decongestionante nasale che si usa per il trattamento sintomatico dell'influenza, del raffreddore e degli stati febbrili e dolorosi, con azione decongestionante sulle prime vie aeree superiori. **Calefred** è venduto in confezioni da 10 bustine il cui contenuto va sciolto in un bicchiere d'acqua.



Il terzo prodotto è uno sciroppo mucolitico: si tratta della **Carbocisteina Coop 90 mg/ml** (venduto in flaconi da 200 ml) che agisce come mucolitico, fluidificante nelle affezioni dell'apparato respiratorio acute e croniche. Questi 3 farmaci si sono aggiunti ai 2 "storici" pionieri del prodotto Coop in questo campo e disponibili già da alcuni anni. Si tratta del **Paracetamolo Coop** in compresse da 500 mg, che funziona come analgesico contro cefalee, nevralgie e altre manifestazioni dolorose, ma che funge anche da antipiretico per il trattamento sintomatico degli stati febbrili. Il **Paracetamolo Coop** viene venduto in scatole da 20 compresse. L'altro prodotto è l'**Acido acetilsalicilico e acido ascorbico Coop** (330 mg più 200 mg) in compresse effervescenti. Anche questo è un prodotto analgesico e antipiretico che agisce contro il dolore e la febbre nella terapia delle sindromi influenzali, ma anche contro nevralgie, mal di denti, dolori reumatici e mestruali. Tutti i farmaci Coop rispondono all'obiettivo di dare forte convenienza al consumatore rispetto al farmaco originatore. I farmaci generici Coop costano fino al 50 per cento in meno rispetto al farmaco originatore. Sono medicinali che possono avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. In particolare **Calefred** è controindicato nei bambini al di sotto dei 12 anni. (Autorizzazione del 23 marzo 2015)



► Fascia protetta

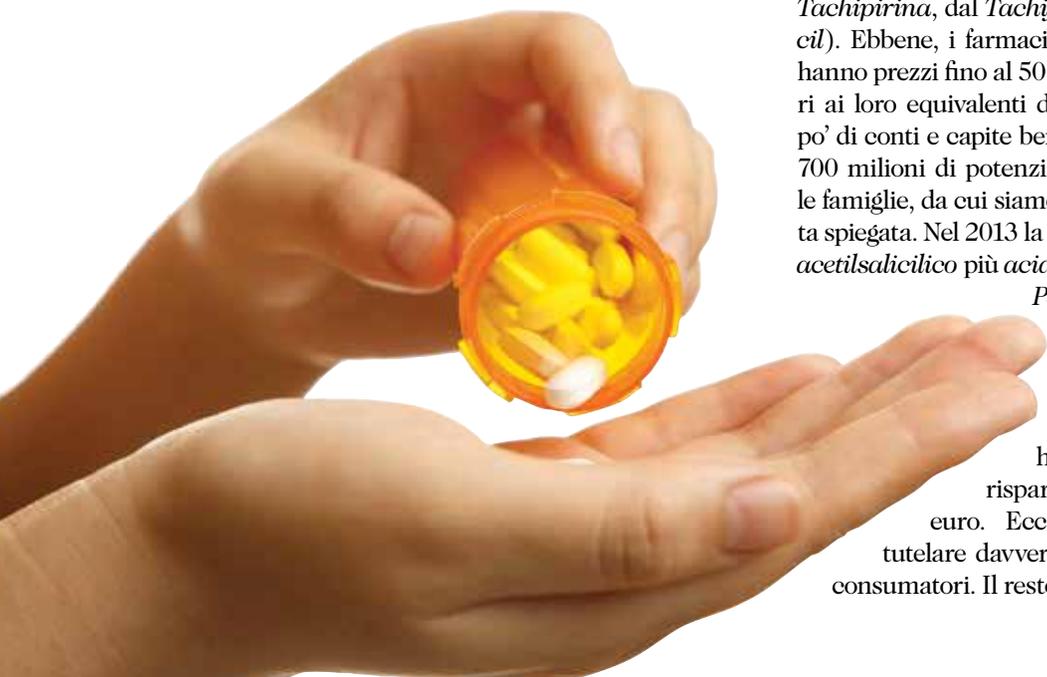
Quella dei farmaci di fascia C è una liberalizzazione che, secondo le stime Coop e proprio in virtù della maggiore concorrenza che avrebbe determinato, poteva consentire di far risparmiare ai consumatori e alle famiglie italiane almeno 700 milioni di euro l'anno. Eppure si è preferito fare come sempre: prima annunciarla e poi cancellarla, sfilando tranquillamente dalle tasche delle famiglie italiane 700 milioni di possibili risparmi, obbligandoli ancora una volta a pagare di più quei farmaci che nelle parafarmacie avrebbero potuto pagare molto meno. La storia si ripete. E così i farmaci di fascia C, quelli per il cui acquisto è obbligatoria la ricetta medica (ma che sono totalmente a carico del cittadino, cioè li paghiamo noi), sono e resteranno vendibili solo nelle farmacie tradizionali e non anche nelle parafarmacie, tra cui rientrano pure i 124 *corner Coop Salute*. Si badi che nelle circa 5mila parafarmacie esistenti (introdotte dalla parziale liberalizzazione varata da Bersani del 2006) lavorano migliaia di farmacisti (solo nei *corner Coop Salute* sono 450) in tutto e per tutto identici a quelli che, croce dell'Ordine dei farmacisti esposta sul camice bianco, operano nelle farmacie. Ma per un qualche incomprensibile motivo non sono "abilitati" a vendere tutti i tipi di farmaci. Misteri della ragione. In più l'esperienza delle parafarmacie e in particolare dei *corner Coop Salute* dimostra in maniera incontrovertibile

che da un aumento della concorrenza è derivato un generale abbassamento dei prezzi. Nei *Coop Salute* i prezzi sono del 25-30 per cento inferiori rispetto agli stessi identici prodotti acquistati in farmacia.

Facoltà di medicina

Peccato, però, che questo risparmio riguardi solo la quota dei farmaci cosiddetti *Sop* e *Otc*, cioè quelli di automedicazione vendibili senza ricetta medica (che rappresentano circa il 12-13 per cento del mercato), che sono gli unici vendibili nelle parafarmacie. Aggiungere anche quelli di fascia C avrebbe voluto dire allargare l'area di riduzione dei prezzi a un ulteriore 17 per cento del mercato. Ed è importante sapere (come mostra la tabella a pagina 26) che gli italiani, per acquistare farmaci di fascia C hanno speso, nei primi 9 mesi del 2014, 2 miliardi e 210 milioni di euro. Dunque ogni punto percentuale di sconto vale 22 milioni di euro spesi in meno dagli italiani. E qui la storia della mancata liberalizzazione della vendita dei farmaci di fascia C s'incrocia con un altro capitolo dell'impegno Coop. Un impegno che, come vedete più dettagliatamente nel *box* di queste pagine, va avanti. Parliamo della produzione di farmaci a marchio Coop, che ora sono diventati 5 (in arrivo ce ne sono altri 2 così da arrivare presto a 7), con l'introduzione di 3 nuove referenze: prodotti che hanno come farmaci originatori nomi ben noti in quasi tutte le famiglie (dal *Vivin C* alla *Tachipirina*, dal *Tachifludex* al *Fluimucil*). Ebbene, i farmaci a marchio Coop hanno prezzi fino al 50 per cento inferiori ai loro equivalenti di marca. Fate un po' di conti e capite bene che la stima di 700 milioni di potenziale risparmio per le famiglie, da cui siamo partiti, è già tutta spiegata. Nel 2013 la vendita dell'*acido acetilsalicilico* più *acido ascorbico* e del

Paracetamolo Coop (nei soli 124 *Coop Salute* rispetto alle oltre 18mila farmacie) ha consentito un risparmio di 500mila euro. Ecco cosa significa tutelare davvero gli interessi dei consumatori. Il resto sono parole. ■





Il peso delle lobby

«Insieme ai soci, alle associazioni di consumatori e dei parafarmacisti, cercheremo di mobilitare l'opinione pubblica, affinché il Disegno di Legge sulle liberalizzazioni venga modificato». Parola di Marco Pedroni, presidente di Coop Italia.

«**S**ia chiaro che il nostro auspicio, ma anche il nostro impegno, è che la questione dei farmaci di fascia C, vendibili solo nelle farmacie, non si chiuda con il Disegno di Legge presentato dal Governo. Spero che assieme a Coop e ai milioni di soci che rappresentiamo, assieme alle associazioni di consumatori e dei parafarmacisti, sia possibile trovare forme per sensibilizzare e mobilitare l'opinione pubblica, affinché il Disegno di Legge possa essere modificato». Parole di **Marco Pedroni**, presidente di *Coop Italia* che a fronte dell'atteso pacchetto governativo in materia di liberalizzazioni non nasconde la sua delusione.

Insomma, è la classica montagna che ha partorito un topolino?

«Sui farmaci in particolare, ma anche guardando all'insieme delle proposte ritengo che siamo davanti a un pacchetto piuttosto debole, anche in considerazione del fatto che si è scelta la strada del Disegno di Legge, ora affidato al complicato iter di discussione parlamentare e non a un Decreto da convertire entro 60 giorni. Credo che i consumatori e le famiglie italiane si aspettassero e avessero bisogno di scelte fatte con maggior coraggio».

Sullo stop ai farmaci di fascia C nelle parafarmacie, oltre alla lobby dei farmacisti, pesa anche la volontà delle case farmaceutiche.

«Davvero siamo davanti a qualcosa di incomprensibile. Non si capisce quali problemi di tutela della salute pubblica possano esserci e non si capisce perché debbano esistere farmacisti di serie A e di serie B. L'esperienza di questi anni

parla chiaro e lo abbiamo detto pubblicamente. Aumentare la concorrenza, anche solo per una ridotta quota di farmaci, ha fatto abbassare i prezzi e dunque il margine dei produttori si è ridotto. Come confermano i nostri nuovi farmaci a marchio che sono già disponibili (di cui parliamo in queste pagine, ndr). Noi non intendiamo certo rinunciare a rafforzare la nostra presenza su questo fronte, perché la convenienza che riusciamo a trasferire ai consumatori è ancora più consistente. Parliamo di prezzi fino a un 50 per cento in meno rispetto agli equivalenti prodotti di marca. Ma è una sfida dura, anche perché le procedure autorizzative richieste dall'Aifa, (*Agenzia italiana del farmaco*) sono lunghe, complesse e costose. E anche qui ritengo che, rispetto a questo stato di cose, favorire l'arrivo sul mercato e la commercializzazione di nuovi farmaci generici (cioè quelli il cui brevetto è scaduto) sarebbe molto importante».

Ancora una volta, dunque, sono stati messi in secondo piano gli interessi dei consumatori.

«Noi riteniamo che quello dei farmaci sia un capitolo di spesa molto importante e delicato per ogni famiglia. Le famiglie sono più che mai attente a ciò che spendono, come ci hanno insegnato questi anni di crisi. Si compra ciò che è necessario e al miglior rapporto qualità-prezzo. Ma nel campo dei farmaci troppo spesso non c'è scelta, per colpa di un mercato ancora molto rigido e centrato sulle farmacie tradizionali. Noi invece diciamo che occorre mettere l'interesse delle famiglie al primo posto».

Il Disegno di Legge varato dal Governo, se non contiene la norma sui farmaci di fascia C, prevede però che non solo i farmacisti potranno essere titolari di un'attività, ma anche le società di capitali che potranno così entrare in questo mercato e possedere diversi punti vendita.

«Anche questa non mi pare una novità di particolare rilievo per i cittadini. Da un lato sicuramente le quote di chi oggi possiede una farmacia vengono valorizzate e le farmacie sono contendibili, ma restano quelle. La gara per una maggiore concorrenza passa da altre strade». ■

Marco Pedroni,
presidente
di Coop Italia.



La cooperazione che crea impresa

Al via il bando Coopstartup Unicoop Tirreno, il progetto per creare nuove imprese cooperative di giovani. Basta avere l'idea giusta.

Barbara Sordini

Ci siamo. Con il primo maggio prende il via il bando *Coopstartup Unicoop Tirreno*, il progetto che la Cooperativa lancia in occasione del suo 70° compleanno per favorire l'incremento dell'occupazione giovanile tramite la creazione di imprese cooperative. Unicoop Tirreno ha stanziato per questo progetto 100mila euro, intervenendo come

business angel (investitori informali che sostengono le imprese nascenti) di natura cooperativa, apportando capitale e competenze manageriali a supporto delle idee imprenditoriali. «Ci vogliamo rivolgere ai giovani – afferma **Massimo Favilli**, direttore soci e comunicazione di Unicoop Tirreno – che trovano difficoltà ad inserirsi nel mondo del lavoro promuovendo la conoscenza del modello di impresa cooperativa. L'obiettivo è quello di dare un contributo concreto, anche economico, allo sviluppo di idee imprenditoriali da realizzare appunto in forma cooperativa».

Il progetto in pillole

Risposte in breve per chi sceglie di partecipare al bando del progetto.

Chi Iniziativa rivolta a gruppi di almeno 3 persone in maggioranza di età inferiore ai 35 anni: le idee dovranno proporre l'introduzione di innovazioni tecnologiche, organizzative o sociali, con particolare riferimento agli ambiti considerati prioritari dall'Unione europea (sicurezza alimentare, bioeconomia, agricoltura sostenibile...).

Quando Il bando rimane aperto dal 1° maggio al 1° luglio 2015, la selezione dei 5 progetti vincenti si svolgerà a novembre 2015.

Come Le domande saranno accolte e gestite tramite la piattaforma *Coopstartup* messa a disposizione da *Coopfond* passando per il sito di Unicoop Tirreno www.e-coop.it/unicoop-tirreno.

Perché I progetti classificati nelle prime 5 posizioni saranno accompagnati alla costituzione in cooperativa e riceveranno fino a 10mila euro di contributo a fondo perduto da parte di Unicoop Tirreno e un contributo forfettario a fondo perduto di 5mila euro da parte di *Coopfond*. Sarà possibile accedere ad un finanziamento fino al 50 per cento degli investimenti e fino a un massimo di 150mila euro non assistiti da garanzie a seguito di istruttoria da parte di *Coopfond*.

Buona idea

Per la realizzazione del progetto, Unicoop Tirreno ha scelto la collaborazione di *Coopfond*, la società che gestisce il fondo mutualistico di promozione e sviluppo di *Legacoop* che da circa due anni sta portando avanti il progetto sperimentale *Coopstartup* (www.coopstartup.it) diretto appunto a promuovere nuova collaborazione soprattutto tra i giovani e i nuovi mercati.

«Vorremmo dimostrare che la cooperazione può essere uno strumento attraverso cui i giovani realizzano i loro sogni: si inventano un progetto, se lo vivono e se lo realizzano – ci dice **Aldo Soldi**, direttore generale *Coopfond* -. Abbiamo costruito questo progetto con un percorso di "alta contaminazione", in pratica aprendoci ai giovani che lavorano sui temi della nascita di nuove imprese e provenienti dal mondo universitario. In tutto, 70 persone, tra interni al mondo cooperativo ed esterni, che hanno costruito il progetto e realizzato la *Guida per startup cooperative*, un *vademecum* che mette in evidenza il percorso per far nascere una cooperativa, ma anche i problemi che si possono incontrare e gli errori da evitare».



Prove di laboratorio

Al via LivLab, il laboratorio sperimentale di servizi per la spesa basati sui big data, che coinvolge un centinaio di soci di Unicoop Tirreno a Livorno.

Nella pratica, il ruolo di *Coopfond* è molteplice: segue le diverse fasi della nascita di una cooperativa, dai bandi alle selezioni, al sostegno all'avvio e all'accompagnamento dopo la sua costituzione. «Abbiamo attivato – continua Soldi – delle collaborazioni con *partner* importanti nei diversi territori per cercare di creare degli *habitat* ideali in cui far nascere le cooperative. Il nostro ruolo iniziale, come nel caso del bando del progetto di Unicoop Tirreno, è quello di vagliare le proposte e da un lato capire se si tratta di idee che possono diventare imprese, dall'altro se ci troviamo di fronte a persone che possano instaurare tra di loro un rapporto di lavoro congiunto. Dopo questa fase si arriva alla selezione delle proposte e alla nascita di nuove *startup* cooperative che, una volta aderito a *Legacoop*, possono usufruire del sostegno finanziario anche se, come mi piace ribadire, i soldi sono l'ultima cosa in questo percorso».

Obiettivi raggiunti

La fase sperimentale dei progetti avviati da *Coopstartup*, attraverso i bandi, è tuttora in corso in molte regioni italiane: oltre ai territori dove è presente Unicoop Tirreno, in Emilia Romagna, Puglia, Lazio, nel centro-nord per le cooperative legate a *Agroindustria*, nelle Marche in collaborazione con *Legacoop* regionale e in Liguria dove anche lì la Coop festeggia il 70° compleanno e ha indetto un bando simile a quello promosso da Unicoop Tirreno. «Tra queste esperienze, due obiettivi sono stati già raggiunti – afferma Soldi –. Si tratta di due cooperative che si sono costituite e sono state finanziate nel territorio della provincia di Ferrara: una costituita da giovani architetti che ha come finalità il recupero e la valorizzazione dal punto di vista culturale e sociale degli spazi urbani locali; l'altra, composta da un gruppo di giovani di un paesino sulle rive del Po, che si è posta l'obiettivo di valorizzare la comunità locale realizzando una fabbrica di birra artigianale e gestendo la vecchia casa del popolo, unendo insieme quindi un'attività economica e un luogo che rimane un forte elemento d'identità per il paese». ■

Si chiama *Living Laboratory LivLab* ed è un'iniziativa che vede protagonisti un centinaio di soci Coop di Livorno alle prese, in via sperimentale, con un innovativo servizio in grado di gestire la "memoria" delle loro spese e dei loro movimenti. Il *Living Laboratory* nasce dalla collaborazione tra Unicoop Tirreno, *Telecom Italia*, *Fondazione Bruno Kessler* di Trento e l'Istituto di Scienza e Tecnologie dell'Informazione "A. Faedo" del *Consiglio Nazionale delle Ricerche* di Pisa (*Isti-Cnr*). L'obiettivo è quello di offrire in futuro soluzioni e modalità innovative per raccogliere, organizzare e valorizzare, nel rispetto della *privacy*, i dati prodotti dalle persone così che possano migliorare e personalizzare l'esperienza d'acquisto e trarne spunti per una maggiore consapevolezza di sé, osservare le proprie abitudini e confrontarle con quelle degli altri, partecipare alla progettazione di servizi utili. Per il *LivLab* circa cento soci di Unicoop Tirreno, con gli *smartphone* abilitati, diventano così parte attiva e centrale nella realizzazione di nuovi servizi resi possibili dall'interpretazione dei *big data*: da quelli relativi agli acquisti compiuti presso i punti vendita a quelli raccolti attraverso i *tablet* generati dalla mobi-

lità, dall'interazione sociale e dall'utilizzo delle applicazioni disponibili per analizzare al meglio i fattori che incidono sugli stili e la qualità della vita dei cittadini. Agli sperimentatori viene fornita un'applicazione mobile sviluppata dal *Joint Open Lab WAVE* di *Telecom Italia* in grado di offrire sullo *smartphone* una vista dei dati di spesa integrati con i propri e di veicolare futuri

servizi innovativi in un contesto sempre più *smart*. In quest'ambiente sperimentale l'uso dei dati sarà sotto il totale controllo delle persone e delle organizzazioni che li generano, nel pieno rispetto della *privacy* e delle normative vigenti. ■



La spesa che fa bene

32

Le Sezioni soci promuovono per il quinto anno consecutivo Pane Quotidiano, la colletta alimentare di Unicoop Tirreno che avrà luogo in un centinaio di negozi.

■ **Barbara Sordini**

I destinatari sono i nostri vicini di casa, quelle persone che vivono nelle nostre città e paesi e che si trovano in un momento di difficoltà. Lo scopo della V edizione della colletta alimentare di Unicoop Tirreno *Pane Quotidiano* è semplicemente questo: dare una mano al prossimo facendogli per un giorno la spesa che, grazie anche alle *onlus* che collaborano con le Sezioni soci, rimarrà negli stessi territori e consegnata alle mense per i poveri oppure alle famiglie bisognose segnalate dai servizi sociali dei Comuni. È sabato 16 maggio il giorno dell'appuntamento decisivo della grande macchina della solidarietà di Unicoop Tirreno che per arrivare a questa data si mette in moto diversi mesi prima: dal singolo cliente che recandosi a fare la spesa sceglie di acquistare qualcosa anche per gli altri, alle decine di soci volontari che organizzano e coadiuvano la raccolta, alle centinaia di volontari delle associazioni *onlus*, portavoce delle necessità dei territori che distribui-

BUON FINE



ciazioni coinvolte, dei negozi e cresce la solidarietà di Unicoop Tirreno». **Monica Agostini**, responsabile d'area soci di una parte della provincia di Livorno, fa riferimento ai dati della colletta dello scorso anno e auspica buoni risultati anche da questa edizione: «È un impegno la cui organizzazione coinvolge la Cooperativa per diversi mesi ma che come perso-

ne ci tocca nel profondo: lo scorso anno abbiamo interessato 75 punti vendita e più di 100 associazioni nei diversi territori, per un totale di raccolta complessiva di 55 tonnellate di prodotti. Quest'anno abbiamo incrementato il numero dei negozi coinvolti e purtroppo è aumentata anche la richiesta d'aiuto da parte delle persone in difficoltà. Per questo speriamo di riuscire a soddisfare quante più necessità primarie possibili. Il 16 maggio chi farà la spesa nei nostri negozi troverà i soci volontari di Unicoop Tirreno e i rappresentanti delle associazioni, riconoscibili da un adesivo che ricorda l'iniziativa: a chi lo desidera, consegneranno una borsa, un *dépliant* con le indicazioni dei prodotti da donare e un segnalibro come ricordo del gesto. Anche i dipendenti dei negozi hanno un ruolo importante in questa giornata, sia con il loro lavoro che con il sostegno nei confronti dei clienti che scelgono di partecipare al *Pane Quotidiano*».



ranno i prodotti raccolti alle persone più bisognose. Si tratta di un progetto esclusivo promosso dalle Sezioni soci di Unicoop Tirreno che avrà luogo in circa 100 negozi, con il coinvolgimento dei relativi dipendenti, dagli Iper ai Mini della Toscana, del Lazio, dell'Umbria e della Campania.

Percorso di crescita

«Stiamo crescendo, ogni anno di più. Cresce il numero dei soci, delle asso-



In aiuto

I prodotti da donare preferibilmente sono i generi alimentari confezionati, dai biscotti alla pasta, al latte a lunga conservazione, più i prodotti alimentari dedicati all'infanzia (pastina, omogeneizzati, latte in polvere ecc.) proprio perché le associazioni di volontariato presenti nei territori segnalano che le famiglie con i bambini piccoli hanno sempre più bisogno d'aiuto. Per Unicoop Tirreno l'appuntamento del *Pane Quotidiano* 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 l'altro importante progetto di solidarietà *Ausilio per la spesa*, con la consegna a domicilio a persone anziane e disabili grazie alla collaborazione dei soci e dei volontari delle *onlus*.

«Ringraziamo fin da adesso – conclude Agostini – tutti coloro che renderanno possibile e parteciperanno a questa giornata perché la solidarietà espressa è qualcosa d'importante e di utile: c'è bisogno del sostegno di tutti per superare un momento di difficoltà con l'augurio che persone e famiglie possano avere un futuro migliore». ■

Buona giornata

Sorreggendo in gruppo lo striscione con la scritta *Unicoop Tirreno, la tua Coop*, i soci delle Sezioni Valnerina e Agro Falisco hanno partecipato lo scorso 21 marzo a Bologna alla *X Giornata contro tutte le mafie* organizzata da *Libera e Avviso Pubblico* (associazione di Enti locali e Regioni per la formazione civile contro le mafie). I soci hanno fatto parte del corteo di 200mila persone, per la maggior parte ragazzi, che ha sfilato per le strade cittadine fino a raggiungere piazza 8 agosto dove c'è stato l'intervento di Don Ciotti e si sono alternate al microfono molte personalità che hanno scandito i nomi delle 1.035 vittime della mafia.



Coop di sicuro

Unicoop Tirreno si dota di uno dei sistemi più avanzati di gestione della salute e della sicurezza sul lavoro.

In cosa consiste questo nuovo sistema di gestione? Lo abbiamo chiesto a **Alessandro Rossi**, responsabile del servizio prevenzione e protezione di Unicoop Tirreno. «In sintesi – spiega Rossi – si tratta di cambiare cultura organizzativa finalizzandola al completo rispetto della normativa e a una più sostanziale tutela della salute e della sicurezza sul lavoro. È la revisione e nuova definizione di struttura organizzativa, pianificazione, responsabilità, regole aziendali, processi di lavoro e risorse che concorrono a sviluppare e attuare la politica aziendale in materia di salute e sicurezza sul lavoro». L'adozione dei sistemi di gestione è volontaria sebbene sia fortemente suggerita dal testo unico

sicurezza. «Ma per organizzazioni aziendali complesse come la nostra – prosegue Rossi – esso risponde a un'esigenza vitale essendo l'unico modo per ottenere risultati a beneficio dell'organizzazione e delle persone, e rappresenta la garanzia di una compiuta adesione a un modello organizzativo che è ritenuto capace di gestire meglio i rischi lavorativi secondo i migliori *standard* internazionali». La norma di riferimento è l'*Ohsas18001* (l'*Occupational Health and Safety Assessment Series* identifica uno *standard* internazionale per un sistema di gestione della sicurezza e della salute dei lavoratori), e questo comporta vantaggi per i lavoratori (che saranno più informati, formati, consapevoli e partecipativi) e per la gestione dei rischi. Vantaggi ulteriori sono per il *management* (conformità alla legge, riduzione dei rischi legati alla responsabilità amministrativa ecc), finanziari (meno premi assicurativi e costi per infortuni e malattie), di *marketing* (miglioramento della reputazione aziendale).

Pensare in grande

34

Dall'unificazione di tre grandi cooperative sta per nascere la Cooperativa di consumatori più grande d'Italia.

Coop Adriatica, Coop Consumatori Nordest e Coop Estense stanno per aprire un'importante pagina nella storia della Cooperazione di consumatori in Italia con la decisione, unanimemente assunta dai rispettivi Consigli d'amministrazione, di dare vita a una nuova grande Cooperativa. La nuova Cooperativa che nascerà al termine del percorso di fusione, sarà la più grande del paese, presente in una decina di Regioni, con 2.600.000 soci, 4,2 miliardi di fatturato, 334 punti vendita – di cui 45 Ipermercati – e 19.700 dipendenti. Parliamo di una Cooperativa radicata sia al Nord che al Sud del paese. I presidenti delle

tre Cooperative avvertono che non sarà un'operazione semplice. «Serviranno competenza, pazienza e passione» dicono **Adriano Turrini, Mario Zucchelli e Paolo Cattabiani**. Sono attribuiti che la Cooperazione di consumatori in passato ha già dimostrato di avere. Tutte le grandi Cooperative sono il frutto di continui e progressivi processi di fusione tra realtà più piccole che, dalle migliaia di spacci di un tempo, hanno fatto di Coop la catena *leader* della Grande Distribuzione in Italia. «Ma la storia non si ferma e propone sempre nuove sfide – aggiungono i tre presidenti – e anche questa è una sfida fondamentale per il nostro futuro». **I.A.B.**

A buon minimercato

I piccoli Supermercati di Collesalveti e Vicarello (LI) direttamente gestiti da Unicoop Tirreno.

Due piccoli Supermercati situati a Collesalveti (piazza Gramsci, 230 mq) e Vicarello (via Galilei, 180 mq), che appartenevano a una piccola cooperativa di con-

sumo delle Colline Colligiane, passano alla gestione diretta di Unicoop Tirreno. I due negozi, da diversi anni punti di riferimento per le persone che abitano in queste località, sono stati ristrutturati e si presentano più moderni, piacevoli e accoglienti. L'assortimento alimentare è quello tipico degli *InCoop* per la spesa di tutti i giorni a prezzi convenienti, con la qualità e la sicurezza garantite da Coop.

Per gentilezza

Buono, genuino e "gentile con l'ambiente". Il pecorino Manciano Dop, in assortimento nei negozi Coop, ora certificato Carbon footprint.

I pecorino Manciano Dop, in assortimento nei punti vendita di Unicoop Tirreno di Toscana Lazio e Umbria, ha ottenuto la certificazione *Carbon footprint* che dimostra l'attenzione verso l'ambiente per le ridottissime emissioni di gas a effetto serra lungo tutto il ciclo produttivo. Basta guardare l'etichetta: c'è il logo della certifi-

cazione e lo slogan "Il pecorino gentile al palato e gentile con l'ambiente". A produrlo il *caseificio sociale di Manciano* (Grosseto), una società agricola cooperativa fornitore *Vicino a noi* di Unicoop Tirreno, che lavora da oltre cinquant'anni nel rispetto dell'antica tradizione maremmana fornendo prodotti genuini e di alta qualità. **I.S.O.**



SOLO PER I SOCI COOP



RISTRUTTURAZIONE BAGNO

BAGNO COMPLETO: € 4.000,00 (+ IVA 10%)

materiali, rivestimenti, sanitari e rubinetterie compresi

L'OFFERTA COMPRENDE:

• **MATERIALI:** pavimenti e rivestimenti **Faetano/Del Conca** (taglio 20x20, max 25 mq, incluso 1 mq di mosaico, 8 colori disponibili), sanitari **Dolomite/Tenax** (lavabo, colonna, bidet, vaso), piatto doccia (**Ideal Standard** 70x70 o 80x80) o guscio vasca **Galassia**, cassetta **Geberit** completa, rubinetteria **Dolomite** base compresi miscelatori per lavabo e bidet + incasso doccia o gruppo vasca, piletta sifonata, asta doccia **Grohe**, tubazioni e materiali necessari al montaggio.

• **POSA IN OPERA:** demolizione e smaltimento in pubblica discarica, rifacimento impianto idrico ed elettrico, nel rispetto della disposizione precedente, montaggio cassetta nel rispetto dell'impianto precedente, montaggio standard dei rivestimenti, dei sanitari e rubinetterie, opere murarie e pittura.

L'OFFERTA NON COMPRENDE:

• Spostamento degli impianti esistenti, applicazione di sanitari a parete, pratiche burocratiche (SCIA), progettazione, canalizzazione impianto elettrico, rifacimento degli intonaci, tutto quanto non previsto alla voce "l'offerta comprende".

IL PREZZO È VALIDO PER SUPERFICI DI MASSIMO 6 MQ. È POSSIBILE SCEGLIERE MATERIALI DIVERSI DA QUELLI PREVISTI; IN QUESTO CASO VERRÀ DETTRATTO DAL PREVENTIVO L'IMPORTO DI 500 € (+ IVA) E VERRÀ AGGIUNTO IL COSTO DEI MATERIALI SCELTI.

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

PER PRENOTARE L'INTERVENTO, TELEFONA AL
NUMERO VERDE 800 563 310

PER I CELLULARI È ATTIVO IL NUMERO 06 50514501.

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

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



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

FORTE 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

Il fascino del sud e le minicrociere in Toscana

36

VILLAGGIO CLUB VELIA - MARINA DI CASALVELINO (SA), CAMPANIA

8 giorni/7notti - domenica/domenica - camere standard

quote a persona, a settimana in camera doppia; trattamento pensione completa, bevande ai pasti

periodo	prezzo soci	periodo	prezzo soci
21/6 - 28/6	€ 434	9/8 - 23/8	€ 868
28/6 - 5/7	€ 483	23/8 - 30/8	€ 700
5/7 - 19/7	€ 546	30/8 - 6/9	€ 448
19/7 - 2/8	€ 609	6/9 - 13/9	€ 371
2/8 - 9/8	€ 728	13/9 - 20/9	€ 350



inizio soggiorno ore 17 - fine soggiorno ore 10

Supplementi: bambini 0/2 anni **gratis** in culla propria o nel letto con i genitori, pasti da menù inclusi; servizio spiaggia incluso:

1 ombrellone + 1 lettino ed 1 sdraio, ombrellone in 1° fila facoltativo € 10 a camera al giorno da pagare in loco;

tessera club obbligatoria da pagarsi in loco € 35 a persona a settimana (dai 4 anni compiuti).

Riduzioni bambini: 2/16 anni **gratis** in 3° letto con contributo pasti obbligatorio di € 10 dal 5/7 al 26/7, € 20 dal 26/7 al 30/8, offerta a disponibilità limitata, al termine sarà richiesto un contributo fisso di € 30 al giorno; 2/16 anni **gratis** in 4° letto con contributo pasti obbligatorio di € 30 dal 2/8 al 29/8, € 10 nei restanti periodi, offerta a disponibilità limitata, al termine sarà richiesto un contributo fisso di € 30 al giorno.

Quota assicurazione obbligatoria: adulti € 30, bambini € 15.

VILLAGE COPACABANA*** - MARINA DI CASALVELINO (SA), CAMPANIA

8 giorni/7 notti - sabato/sabato - camere standard

quote a persona, a settimana in camera doppia; trattamento pensione completa, bevande ai pasti

partenza	prezzo soci	partenza	prezzo soci
13/6	€ 511	1/8	€ 805
27/6	€ 602	5/9	€ 420

Riduzioni bambini 0-10 anni 3° e 4° letto: **gratis** (13/6, 27/6 e 5/9); 50% (1/8)

Riduzioni ragazzi: 10-16 anni 3° e 4° letto: 60% (13/6 e 5/9); 50% (27/6 e 1/8)

Riduzioni adulti 3°/4° letto 30% *****Attenzione: il 4° letto è sempre a castello*****

Tessera club da pagarsi in loco € 40 adulti, bambini 0-4 anni esenti, € 20 bambini 4-10 anni in 3° e 4° letto

Quota assicurazione obbligatoria: adulti € 30, bambini 2-12 anni € 15.



VILLAGGIO CLUB LE CASTELLA**** - CAPO RIZZUTO (KR), CALABRIA

8 giorni/7notti - domenica/domenica - camere Beverly - soft all inclusive

partenza	prezzo soci	partenza	prezzo soci
14/6	€ 462	12/7	€ 588
21/6	€ 504	19, 26/7	€ 644
28/6	€ 525	6/9	€ 371
5/7	€ 553		



3° e 4° letto bambini 0-14 anni **gratis** - riduzione 3° e 4° letto adulti 30%

Tessera club da preparare: Flinky card 0-4 anni € 70, Birba e Junior card 4-14 anni € 105,

Tessera club adulto € 49 - **Quota assicurazione obbligatoria:** adulti € 30, bambini € 15.



sconti riservati
ai soci
unicoop tirreno

Minicrociere Arcipelago Toscano con Revenge by Maregiglio

La prima ed unica nave in Europa ad essere costruita con caratteristiche tecnologiche atte al rispetto dell'ambiente e dell'ecocompatibilità.

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

Itinerari e date:

Giannutri e Giglio - a persona € 39

17/5, 24/5, 31/5, 7/6, 14/6, 28/6 - 5/7, 19/7, 26/7 - 9/8 - 6/9

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

18/7, 2/8 (posti limitatissimi)

Elba in libertà - a persona € 50

11/7, 8/8

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

La quota non comprende: tassa di sbarco € 1,50 a persona che va

prepagata. Bambini 0-4 anni non compiuti **gratis**;

bambini 4-11 anni € 22,50 per Giannutri e Giglio

e € 33,50 per la Maxi crociera e l'Elba.



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

Amelia (TR)

3 maggio

Domenica 3 maggio, l'associazione *Pro-loco Macchie* e la Sezione soci Coop di Amelia organizzano la 10ª *passeggiata ecologica* a Macchie. Ecco il programma: ore 8, ritrovo e iscrizione presso il Dominio Collettivo di Macchie; ore 13, pranzo presso il campo sportivo; ore 15, rientro a Macchie. È possibile scegliere fra due percorsi. Percorso A: lunghezza 10 km, difficoltà medio-basso, percorrenza 3 ore circa sul seguente itinerario: Macchie - Scalilli - Passo Funaro - Pian de Peloni - Femmina Morta - Viparello - Campo sportivo. Percorso B: lunghezza 16 km, difficoltà medio-alta, percorrenza 4 ore sul seguente itinerario: Macchie-Scalilli - Passo Funaro - Pian de Peloni - Femmina Morta - Grotta Bella - Viparello - Campo sportivo. La quota d'iscrizione obbligatoria per gli adulti (comprensiva d'assicurazione e assistenza con ambulanza) è di 5 euro (pranzo escluso) o di 15 euro con il pranzo incluso. Parte del ricavato sarà devoluto al *Progetto Guatemala* e ad *Emergency*. In caso di maltempo la passeggiata sarà rinviata a data da destinarsi.

Piombino (LI)

10 maggio

Il Comitato soci collabora all'organizzazione della tradizionale *passeggiata sul promontorio* di Piombino in programma domenica 10 maggio. Come ogni anno la Coop offre alimenti e bevande a tutti i partecipanti.

Giove (TR)

12 maggio

Martedì 12 Maggio il Comitato soci Coop di Giove organizza, presso la sala conferenze del Comune, un incontro informativo sulla lettura delle etichette. L'iniziativa sarà condotta da Carla Chiuppi, consulente Coop e fiduciaria *Slow Food* per l'Umbria meridionale.

Civitavecchia (RM)

15 maggio

Venerdì 15 maggio alle 17 presso lo Spazio Soci nel supermercato Coop in loc. Bocelle, la Sezione soci Civitavecchia - nell'ambito della manifestazione nazionale *Il maggio dei libri* - presenta il lavoro di Silvio Serangeli, *Il Console Stendhal e la "petite ville" di Civitavecchia*, edizioni C.I.R.V.I. - Moncalieri. L'ingresso è libero.

Pensiero e formazione

La formazione per il mondo cooperativo costituisce un filone d'attività che, fin dalle origini, appartiene al suo patrimonio genetico. Infatti nello statuto della prima Cooperativa di consumo a Rochdale il 5 per cento degli utili viene destinato alla formazione.

Come mettere in pratica valori e principi della Cooperativa: ecco il progetto di formazione dei nuovi soci attivi.

Personae quasi analfabete che la sera studiavano economia, filosofia, storia. Insomma se non c'è formazione non si va da nessuna parte. Partendo dalla consapevolezza che in una Cooperativa i soci hanno la proprietà (responsabilità) della gestione ed esercitano il potere trami-

te gli organismi amministrativi eletti e il controllo del *management*, la *Fondazione Memorie Cooperative*, in collaborazione con la direzione soci e comunicazione di Unicoop Tirreno, ha pensato di promuovere un progetto per la formazione dei nuovi soci eletti nei Comitati alle ultime elezioni, parlando loro della storia della loro Cooperativa e della Cooperazione di consumo, illustrando i valori che ne stanno alla base e il loro ruolo all'interno della Cooperativa, offrendo gli strumenti necessari a una loro più piena partecipazione. Il progetto si articola in 4 moduli: partendo dalla conoscenza storica della Cooperazione si giunge alle ragioni del ruolo della Cooperazione di consumo, ai valori e principi che la caratterizzano, illustrando infine il ruolo del socio attivo e le attività che possono essere svolte. Una formazione che permetta dunque al socio volontario di costruire, in modo condiviso, un contatto tra territorio e Cooperativa, attraverso una progettazione coerente, una realizzazione delle iniziative preventivate, una valorizzazione delle risorse messe a disposizione dalla Cooperativa. Nel sito della *Fondazione*, in collaborazione con altre aree *web* della Cooperativa, verrà costituita una sezione o un *link* esterno in cui saranno caricati materiali degli incontri, video, immagini, e un *quiz* sulla Cooperazione per rendere la formazione più interattiva e ludica. In questo modo verranno presentati tutti gli strumenti con cui ciascuno può svolgere la sua funzione, nella consapevolezza che oggi occorre riflettere su come possono convivere forme tradizionali di partecipazione e l'agire di un numero crescente di persone che comunicano (partecipano) sempre più sui *social network*. ■

* direttore scientifico della *Fondazione Memorie Cooperative*



Settanta

sfumature di verde

38

Viaggio in Irlanda, dove il verde regna sovrano, dove a picco sul mare non è un modo di dire, dove a dettare la tabella di marcia è l'attrazione spontanea per un villaggio o un panorama, dove i sentieri sono fatti apposta per passeggiare o fare trekking, dove non si può andare senza k-way.

■ **Alessandra Bartali**

È vero che non serve essere un pittore per sapere che non esistono solo il verde chiaro e il verde scuro. Senza pensarci troppo, a tutti vengono subito in mente almeno le varianti pistacchio, bottiglia, persiana e militare. Ma in Irlanda fonti ufficiali ne censiscono addirittura settanta. Ed è proprio per il verde, spesso e volentieri, che si parte per quest'isola. Il verde che, da colore di prati e pascoli, diventa l'emblema di spazi sterminati, di vento nei capelli e di una sensazione: quella di libertà e caducità insieme, che si prova guardando il mare davanti a sé su una scogliera alta oltre 200 metri.

Variazioni di programma

Dublinto e Derry, Belfast e Galway sono solo tappe di un viaggio che quasi tutti fanno in auto, dove a dettare la tabella di marcia è l'attrazione spontanea per un villaggio o un panorama, piuttosto che un programma definito. Si beve una *Guinness* in un *pub* della capitale, si ripercorre la storia recente attraverso i *murales* politici delle città del Nord, si acquistano regalini per i fami-

liari rimasti a casa nella *Shop Street* di Galway. Ma dopo poco torna la voglia di mettere in moto (nonostante la guida a sinistra) e far scorrere i pensieri insieme agli isolotti lungo il mare della Contea di Cork e ai laghi della selvaggia Connemara. Durante il tragitto, la colonna sonora ideale sono naturalmente i canti gaelici accompagnati da strumenti bizzarri come il *tin whistle* (flauto di latta) e le *uilleann pipes* (un tipo di cornamusa), ma si può rimanere in una dimensione locale anche ascoltando una più digeribile Sinéad O'Connor o addirittura virando sugli arcinoti U2. Saranno diventati banalmente *pop*, ma è anche merito loro se il *Bloody Sunday* (sanguinosa domenica), l'eccidio di 13 civili disarmati da parte di militari britannici nel 1972 a Derry, in Irlanda del Nord, è un fatto conosciuto anche a chi non si interessa di storia contemporanea. Dagli anni Novanta nei loro testi Bono e compagni hanno sostituito i cieli rosso sangue con le discoteche, ma anche la storia d'Irlanda è cambiata: un trattato del 1998 con la Gran Bretagna ha sgonfiato la violenza dell'*Ira* da una parte e dell'*Ulster Freedom Fighters* dall'altra (la meno nota organizzazione paramilitare lealista), dando all'Irlanda

Galway.



del Nord ampi margini di autogoverno. E così nell'enclave britannica i conflitti tra cattolici e protestanti, tra repubblicani e unionisti adesso sono ridotti a manifestazioni poco più che folcloristiche, e la festa di San Patrizio, il missionario che avrebbe convertito gli irlandesi al cattolicesimo, si festeggia anche nel Nord (in realtà si festeggia in mezzo mondo, visto il numero di emigrati irlandesi ai quattro angoli del pianeta).

A picco sul mare

Molti dei paesaggi imperdibili si trovano affacciati sull'oceano. Tra questi il più noto è probabilmente quello delle scogliere di Moher, un tratto di costa lungo 8 chilometri che fa venire le vertigini a guardare giù: l'espressione "a picco sul mare" diventa quanto mai reale, visto che il dislivello è di circa 200 metri. Tuttavia chi si immagina di poter entrare in comunione mistica con tre dei quattro elementi deve fare i conti con l'intervento dell'uomo, intrapreso sia per sfruttare al massimo il potenziale turistico di questo luogo, sia per prevenire incidenti: un centro d'accoglienza per visitatori, un paio di parcheggi e la messa in sicurezza di alcuni sentieri riducono la poesia delle scogliere, che tuttavia restano l'immagine emblematica dell'Irlanda.

Per cercare di eludere dalle foto panoramiche un buon numero di *k-way* altrui si consiglia di spostarsi a Sud, verso la penisola di Dingle, fatta di scogli aguzzi, mare gonfio, *dolmen* e monasteri messi a dura prova dal vento e naturalmente tanto verde, nel quale si snodano sentieri per chi vuole fare passeggiate o *trekking* spinto: è la *Dingle way*, che a percorrerla tutta si impiegano 7 giorni di cammino. Camminando si incontrano villaggi dove si tocca con mano la rinomata giovialità irlandese. E se non capite una parola, non date la colpa alla vostra insegnan-



39

Isole Aran.

te di inglese: le conversazioni che sentite tra gli autoctoni da queste parti sono spesso in gaelico, lingua celtica che ultimamente gode di un ritrovato fascino, a giudicare dal numero crescente di *Gaelic Schools* sparse per il paese. Nonostante l'assoluta incapacità di comprensione, anche voi ve ne tornerete a casa con una tazza con su scritto *Póg mo thóin*, senza naturalmente saperne pronunciare il suono.

My k-way

Le isole d'altra parte sono uno scrigno ideale per mantenere cultura e tradizioni. Immaginatevi cosa possono essere dunque le *Isole Aran*, isole nell'isola nella baia di *Galway*, per la cultura gaelica: non c'è da stupirsi se i loro abitanti indossano maglioni in lana di pecora che illustrano il loro mestiere e se i bambini anziché a calcio giocano a *hurling* e le bambine a *camogie* (entrambi una specie di *hockey*).

Era chiaro fin dalla partenza: per chi va in Irlanda l'indumento principale è il *k-way*, la pioggia fa parte dell'ambientazione e i raggi di sole vanno ringraziati con riconoscenza, non ricercati spasmodicamente. Ma quando è troppo, un tentativo si può fare: spostarsi verso la zona Est dell'isola, statisticamente un po' più asciutta. Da Belfast, dove il passato socialmente burrascoso si rivive in itinerari dai nomi sinistri come *bombs and bullets tour* (tour delle bombe e dei proiettili), si arriva velocemente alle Valli di Antrim, all'estremo Nordest dell'isola. Qui la *Antrim Coast Road* farà dannare chi ha lo stomaco debole. Ma scorci di struggente potenza ripagano della nausea da milioni di curve. Basta fissare un punto per non sentirsi male. Ad esempio, il profilo della Scozia, là all'orizzonte. ■



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: **€ 32,40 anziché € 34,90**

Per i bambini di altezza inferiore ai 100 cm l'ingresso è gratuito. (È escluso l'ingresso all'attrazione "Phobia" e ad eventuali altre aree a pagamento e spettacoli e all'area acquatica "Mirabeach").

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 05/04 al 12/06/2015:
area boschiva e area divertimenti
ingresso adulto e bambino **sconto 2 €**.

Estate dal 13/06 al 13/09/2015:
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.

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 €**

Lo sconto è esteso ad un accompagnatore adulto

AQUAFAN

Riccione (RN)
Tel. 541.4271 - www.aquafan.it
È l'attrazione formato famiglia. Insieme a tanti giochi acquatici e all'immensa Piscina a Onde, Aquafan offre anche tre aree super attrezzate per i più piccoli, con scivoli e animazioni a misura di bimbo.

Per i Soci Coop:

Ingresso intero: **26 € anziché 28 €**

La promozione è estesa ad un accompagnatore adulto.



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

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
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.



Parchi avventura

INDIANA PARK

Castellana Grotte (BA)
Tel. 349.5352523 - 327.6912727 - castellana.indianapark.it
È il primo Parco Avventura in Italia pensato per tutti.
Troverete infatti percorsi dedicati ai bimbi a partire dai 2 anni e percorsi per ragazzi e adulti. Decine di percorsi sospesi tra querce secolari, realizzati utilizzando corde, reti, passerelle, teleferiche, ponti e tante altre soluzioni per regalarvi emozioni in quota.

Per i Soci Coop:

sconto 2 € sulle tariffe percorsi percorsi per bimbi 2- 5 anni e bambini 6 -11 anni.

Sconto 3 € sulle tariffe percorsi per ragazzi (oltre 12 anni) 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

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 10%** 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.
Aperto nei week-end dal 13/06 al 12/07 e dal 5 al 13/09 e tutti i giorni dal 18/07 al 30/08.

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.
1 percorso baby per bambini dai 90 cm ai 110 cm di altezza.

Per i Soci Coop:

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

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

Percorso baby: **6 € anziché 8 €**

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

Campo estivo:

Diurno **110 € anziché 140**

Residenziale **340 € anziché 400**

Sconti ulteriori: per chi si iscrive con fratelli/sorelle, **sconto di 20 €** per il fratello sulla quota di partecipazione; per chi si iscrive a due settimane di vacanze, **sconto di 40 €** sul totale.

IL CIUCHINO BIRICHINO

Ostuni (Brindisi)
Tel. 328.8485157 - www.ciuchinobirichino.it
In un'area privata di oltre 80 ettari, dove è possibile immergersi nella natura e nell'avventura, tra percorsi sospesi sugli alberi secolari, survival, trekking, orienteering, walking, passeggiate in carrozza e una varietà di attività sportive dedicate agli amanti della natura e dello sport di ogni età.

Per i Soci Coop:

Sconto di 3 € sulle tariffe per percorsi per bambini, ragazzi e adulti.

L'agevolazione è estesa ai componenti il nucleo familiare, fino ad un massimo di 4 persone, previa esibizione dei documenti di identità.

I TEATRI

Goldoni Livorno

> 7 maggio

In chiave di violino, Alessandro Capponi violino e Carlo Palese pianoforte. IV edizione della stagione di musica da camera

Info 0586204237, biglietteria 0586204290
www.goldoniteatro.it

Moderno Grosseto

> 9 maggio

Slurp di Marco Travaglio, regia di Valerio Binasco con Marco Travaglio e Giorgia Salari

> 16 maggio

Havana song & dance ballet nueva cuba & l'orchestra Los Jovenes Clasico del son

Parioli Roma

> 10 maggio

Quaranta... ma non li dimostra commedia in due atti di Peppino e Titina De Filippo con 9 attori della "Compagnia di Teatro Luigi De Filippo" regia Luigi De Filippo

Info 068073040
info@teatropariolipeppinodef Filippo.it
www.teatropariolipeppinodef Filippo.it

Ambra Jovinelli Roma

> 10 maggio

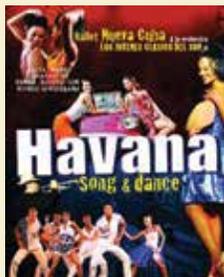
Il mistero dell'assassino misterioso con Lillo & Greg, Vania Della Bidia, Danilo De Santis, Dora Romano, regia Mauro Mandolini

> dal 13 al 24 maggio

Penso che un sogno così... con Giuseppe Fiorello

Info 064882114, 0648872222

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



Giuseppe Fiorello

Riserva Naturale Provinciale Padule Orti-Bottagone

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

Aperta tutto l'anno. Dal 1° settembre al 31 maggio visite guidate senza necessità di prenotazione sabato e domenica, alle 10 e alle 14,30. Per gruppi e scolaresche l'oasi è aperta tutti i giorni su prenotazione.

Info 3384141698, 3899578763
ortibottagone@wwf.it

Maregiglio

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

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

I MUSEI

Museo Civico Giovanni Fattori

Via San Jacopo in Acquaviva, 65
Villa Mimbelli - Livorno

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

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

Info 0586808001
fgiampaolo@comune.livorno.it

GLI ITINERARI

Artemide Guide Roma

Molte le attività offerte, dagli itinerari storico-artistici con guide autorizzate nel territorio di Viterbo, Roma e province, ai servizi *tour escort* in Italia e all'estero con accompagnatori autorizzati, ai laboratori didattici sulla civiltà etrusca. Sconto del 10% per i soci Coop sul servizio guide e accompagnatori turistici.

Info e prenotazioni 0766857387
3282925237, artemideguide@hotmail.com



Museo Civico Giovanni Fattori

I PARCHI

Aquarium Mondo Marino

Via della Cava - loc. Valpiana
Massa Marittima (GR)

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

Info 0566919529
www.aquariummondomarino.com

Oasi Wwf

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

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



Museo Magma Follonica

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

Info 056659027-243-004
info@magmafollonica.it

Azienda Agricola Giacomo Giannini

L'azienda Giannini ha 2 strutture nel verde della Maremma Toscana che propongono servizi di agriturismo: **Agriturismo Podere Oslavia**, SP 59 km 9, Alberese, un'azienda agricola produttrice di vino e olio, che alleva 80 capi bovini di razza chianina e offre ai soci di Unicoop Tirreno da gennaio a luglio (con la carta Socio-Coop) uno **sconto del 10%** sul soggiorno, oltre a una bottiglia di vino (produzione propria) per ogni socio

Coop che soggiognerà e l'uso di biciclette per tutto il soggiorno. **Agriturismo Pian dei Pini**, località Cupi, Magliano in Toscana, è un'azienda agricola che offre ospitalità nella struttura. Per tutti i soci Unicoop Tirreno è previsto uno **sconto del 10%**, oltre all'omaggio di una bottiglia di vino (produzione propria) per tutti i soci che soggiogneranno e un aperitivo emozionale in vigna.

Info Podere Oslavia 0564407116, e-mail: info@alberese.net, www.alberese.net

Pian dei Pini 0564589937, e-mail: piandeipini@gmail.com, www.piandeipini.com

Tenute Flanton Avellino

Pacchetto Agriturismo in due possibili soluzioni: 1. un pernottamento con prima colazione in camera doppia, presso hotel 4 stelle a pochi Km dalla tenuta. Cena e pranzo presso la tenuta, visita guidata in cantina. Nel pranzo e nella cena sono inclusi: antipasti, primi piatti, secondo con contorno, frutta, dolce, vino, acqua e caffè. Il costo del pacchetto completo è di 60 euro a persona. I bambini sotto i 7 anni non pagano il pranzo/

cena; 2. pacchetto senza pernottamento, con pranzo e visita guidata in cantina, 25 euro a persona. Nel

pranzo sono inclusi antipasti, primi piatti, secondo con contorno, frutta, dolce, vino, acqua e caffè. I bambini sotto i 7 anni non pagano il pranzo.

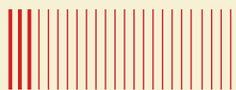
Info 3388758162



Agriturismo Podere Oslavia



Agriturismo Pian dei Pini



IL BENESSERE E LA SALUTE

Audin apparecchi acustici

Roma

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

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

CORSI

Alma Mater

Via A. Pertini, 25 - Piombino

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

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

MasterFormazione

Viale Marconi, 18 - Cecina

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

Info 0586681865
masterformazione@hotmail.com

Laboratorio di danza e movimento

Via di Popogna, 50 - Livorno

Danza classica, moderna e contemporanea, laboratorio coreografico, reci-

G.R. Toscana Outdoor

Via del Tino, 301 - fraz. Roselle

Trekking con guide ambientali escursionistiche regolarmente abilitate. Sconto del 10% sulle tariffe vigenti al momento della partecipazione a escursioni guidate di un giorno o di mezza giornata tra mare, colline e montagne; 10% di sconto anche sui corsi di formazione che introducono alla pratica dell'escursionismo. Gli sconti non sono cumulabili con altri sconti o promozioni.

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



tazione, pilates, hip-hop: ecco alcune discipline che è possibile praticare con la guida di un istruttore. Prezzi scontati per i soci Coop sull'iscrizione ai corsi offerti dal laboratorio.

Info 0586811740, 3290026568

44 Associazione di Promozione Sociale Il Risveglio

Via delle Sorgenti, 491 - Livorno
Corsi di yoga per over 60 per il benessere del corpo e della mente, a prezzi scontati per i soci Coop.

Info 3288092962, ilrisveglioaps@gmail.com



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.

Marco Travaglio
Slurp
9 maggio
Teatro
Moderno
Grosseto



Francesco Nuti
Andata caduta e ritorno
17 maggio
Teatro Puccini
Firenze



Tiromancino
21 maggio
Atlantico Live
Roma



Puccini in love
21 maggio
Auditorium Santo Stefano
Firenze



I SERVIZI

Movimento Consumatori Coordinamento Regionale della Toscana

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

Cuore Liburna Sociale società cooperativa onlus

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

Info Piombino 0565227212
Follonica 056657798
info@cooperativacuore.it



CINEMA

Multisala Supercinema

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

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

Info 0564867176

Cinema Etrusco

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

Info 3351277281
www.cinemaetrusco.it



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

Appassionati del fai da te? Da oggi potete decorare, rinnovare o sistemare la casa a prezzi vantaggiosi. Per i soci Coop è previsto, infatti, il 10 per cento di sconto su tutti gli acquisti effettuati il mercoledì nei punti vendita Brico lo di Toscana e Lazio: Massa, Viareggio, Livorno, Cecina-Montescudaio, Piombino, Follonica, Civitavecchia, Formia, Aprilia, Ceccano.

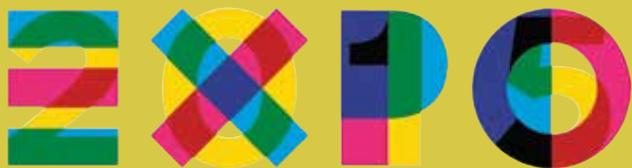
Lo sconto non è utilizzabile per l'acquisto di articoli già in promozione o segnalati nel punto vendita o per combustibili (petrolio, pellet, legna, bioetanolo). Inoltre non è cumulabile con coupon, tessere sconto e convenzioni.

Grosseto Revisioni

Via Aurelia Antica, 48
Grosseto
Per tutti i soci di Unicoop Tirreno che si rivolgeranno all'officina per la revisione auto è previsto l'omaggio di un buono acquisto di 5 euro spendibile nei negozi di Unicoop Tirreno.
Info 056422582



PORTA SEMPRE
CON TE LA CARTA
SOCIOCOOP



45

Esposizione dei fatti

All'Expo 2015, in programma da questo mese fino al 31 ottobre a Milano, va in scena il Supermercato del futuro messo a punto da Coop e dagli esperti del Mit sensible city lab di Boston, quello in cui basterà scorrere una mano sul cibo e sarà lui a raccontare la sua storia in bella vista su specchi appesi alle pareti. Seguiteci nella visita virtuale del supermercato di domani per scoprire la tecnologia al servizio della gente.

■ **Rita Nannelli**
Claudio Strano

Piazza Future food district.

Col carrello, ma tutt'altro che tradizionale, pareti coperte di *monitor, display* che tracciano la provenienza dei prodotti, schermi tattili e sensori di movimento, *robot* di nuova generazione dietro al banco. La spesa si fa così nel *Supermercato del futuro*, già presente all'*Expo* di Mila-

no, in programma da questo mese fino al 31 ottobre, ed è firmato Coop. «Un supermercato sociale – lo ha più volte definito così **Marco Pedroni**, presidente di *Coop Italia* – riempito dei nostri valori. Simile a un mercato medioevale coniugato al futuro, un futuro come piacerebbe a noi che fosse: equo e solidale. Una piazza libera e aperta, mix ▶



► di storia, tradizione e tecnologia». Il prototipo del *Supermercato del futuro* ambientato nel 2050 diventa, infatti, *social*, cioè condiviso, interattivo, un luogo di scambio aperto a tutti, in cui la tecnologia è al servizio della trasparenza e della socializzazione. Si può dire un ritorno al futuro dunque, perché nel supermercato che verrà i prodotti non saranno più disposti in verticale sugli scaffali, ma si troveranno allineati su banchi come nei mercati tradizionali, fare la spesa sarà anche un modo per ritrovarsi e socializzare, e scoprire più in profondità ciò che si acquista e si mangia. Basta, infatti, un gesto della mano per avere tutte le informazioni sui prodotti: provenienza, lavorazione, proprietà, tragitto e impatto ambientale.

Vedere il futuro

Ci ha pensato **Carlo Ratti**, giovane architetto e ingegnere direttore del *Mit senseable city laboratory* di Boston, unendo i contenuti e i valori di Coop con il *design* e le nuove tecnologie. L'esperto delle *smart cities* (città intelligenti) è partito per il suo lavoro da uno spunto iniziale del 2013 (il supermercato organizzato per filiere) fornito da un gruppo di giovani cooperatori vincitori

Sotto, *Exhibition Area* - serra galleggiante; a lato, *Il Supermercato del futuro*.



di un concorso di *Scuola Coop*. Insieme agli esperti della Cooperativa, ha quindi sviluppato una tecnologia che non c'era, per raccontare i prodotti in un modo diverso. «La nostra è una sperimentazione vera, non un laboratorio e tanto meno un futile esercizio di previsione del futuro che sarebbe destinato come tanti altri a fallire», sottolinea Ratti. E il risultato è ora in esposizione. Come faremo acquisti, che cosa mangeremo, chi maneggerà il cibo e i prodotti in un futuro più o meno prossimo? La risposta è in uno dei padiglioni tematici di *Expo*, quello appunto dedicato al cibo del futuro, di cui – con una superficie di 2.500 metri quadri – proprio il *Supermercato del futuro* è il fulcro. Il *Future food district* – l'inglese per un'esposizione internazionale è d'obbligo –, 6.500 metri quadri complessivi nel cuore del sito espositivo meneghino, «è una delle aree più attraenti per i visitatori e per i *media*», assicura l'amministratore delegato dell'*Expo* **Giuseppe Sala**, che ha seguito il percorso tappa dopo tappa rimanendo colpito – confida – «dalla capacità di Coop di modificare e adattare il suo progetto in corsa». E infatti «è l'unica catena della Grande Distribuzione italiana – puntualizza Pedroni – che ha creduto e investito (circa 15 milioni di euro) in questa vetrina di idee e del *made in Italy*, trovandovi perfetta adesione con la sua storia e i suoi valori, dalla trasparenza alla genuinità del cibo al suo consumo consapevole». A riprova della visione internazionale e del ruolo che il movimento cooperativo si è assunto nel declinare il tema *Nutrire il Pianeta*,

Un pesce di nome Expo

Nutrire il Pianeta, Energia per la Vita: l'esposizione universale sull'alimentazione e la salvaguardia del pianeta, a Milano fino al 31 ottobre.

La forma è quella di un pesce; 1 milione di metri quadri di esposizione lungo 2 assi ortogonali, che richiamano il cardo e il decumano (la spina dorsale di un chilometro e mezzo di lunghezza ribattezzato World Avenue) della città

romana, in un paesaggio che ricorda un'isola, ricca di spazi verdi e circondata dall'acqua; i temi trattati il diritto al cibo, la sicurezza alimentare, l'accesso alle risorse. È la carta d'identità dell'*Expo*, che ha aperto i battenti a Milano il primo maggio, ossia il più grande evento mai realizzato sull'alimentazione e la nutrizione. Per 6 mesi – fino al 31 ottobre – in questa vetrina mondiale i paesi mostreranno il meglio delle loro tecnologie per dare una risposta concreta a un'esigenza vitale: riuscire a garantire cibo sano, sicuro e sufficiente per tutti i popoli, nel rispetto del pianeta e dei suoi equilibri. Ma non solo. All'*Expo* anche la

Energia per la Vita, titolo dell'esposizione milanese, a giugno è in programma un incontro con i vertici delle organizzazioni cooperative di consumo europee e d'oltreoceano, un ampio confronto tra chi ha a cuore le sorti di un pianeta sovrappopolato, sovraccarico d'energia accumulata e deprivato di risorse.

Visita guidata

Ma seguitemi adesso alla scoperta del supermercato di domani. Già il corridoio d'ingresso è il biglietto da visita di Coop: una parete sulla sua identità che illustra il concetto chiave della proprietà condivisa riassumendo la storia delle cooperative di consumo. Passato questo "surrogato" di magazzino a riassortimento automatico veloce (doveva essere sotterraneo, ma sotto l'Expo non è stato possibile scavare), una scala mobile ci conduce in alto da dove si aprirà una vista sulla vallata dei prodotti (trattandosi di un'esposizione universale, la *Food valley*): saranno loro, disposti su gradoni e organizzati in 5 filiere produttive – latte e derivati; tè, caffè e cacao; cereali e birra; carne e pesce; ortofrutta e vino – i principali prota- ▶



Scenario di possibilità

Exhibition Area: benvenuti in mezzo al cibo che verrà.

250 metri quadri in cui le suggestioni del futuro cercano di accrescere la consapevolezza del presente. È l'*Exhibition Area*, una presentazione di diversi scenari ai quali si collega l'*Aula del futuro* dove saranno ospitate le classi coinvolte da Coop in percorsi educativi e interattivi. C'è un laboratorio di nuova generazione, una specie di astronave con schermo panoramico per proiettarsi nei controlli di un domani ancora lontano sulla sicurezza alimentare. Un altro scenario incrocia il tema della scarsità di cibo in un mondo con 9 miliardi di bocche da sfamare. Per produrne a sufficienza, quando la terra non basta, possiamo immaginare, senza bisogno di cambiare pianeta, delle "fattorie del mare", strutture galleggianti in grado di produrre acqua potabile e alimenti. Due gli esempi proposti all'Expo: uno nasce dal *Centro di ricerca sulla sostenibilità ambientale MaRHre Center* dell'Università di Milano-Bicocca, basato sulla tecnologia *floating system* (coltivazione idroponica di piante su supporto flottante); il secondo è una serra galleggiante, denominata *Jellyfish Barge* (riproduce il principio della dissalazione solare generando 150 litri d'acqua dolce pulita al giorno), un progetto già sperimentato in un canale tra Pisa e Livorno dall'Università di Firenze. Ma nell'*Exhibition Area* anche incursioni nel cibo sostenibile del futuro: un apporto ricco e a basso costo di proteine, fibre, acidi grassi e oligoelementi potrà arrivare da animali a sangue freddo quali larve, vermi e altri insetti (1.900 le specie commestibili di cui già oggi si cibano 2 miliardi di persone al mondo), attraverso allevamenti facilmente realizzabili anche nei paesi più poveri. Su questo fronte da segnalare l'importante contributo della *Società Umanitaria*, storica fondazione milanese già presente all'Expo del 1906. Un salto nel futuro che si completa con le confezioni rispettose dell'ambiente di *Bio-on*, polimeri biodegradabili anche in acqua, ottenuti da scarti e sottoprodotti senza sottrarre prezioso terreno coltivabile a scopi alimentari.

possibilità di conoscere e assaggiare i migliori piatti del mondo e scoprire le eccellenze della tradizione agroalimentare e gastronomica di ogni paese. I numeri danno il senso di *Nutrire il Pianeta*, *Energia per la Vita*: più di 140 paesi coinvolti in rappresentanza del 94 per cento della popolazione mondiale, 13 organizzazioni *no profit* – da *Caritas* a *Fairtrade*, da *Wwf* a *Save the children* –, oltre a 3 grandi organizzazioni internazionali come *Onu*, *Unione europea*, *Cern*, oltre 20 milioni di visitatori attesi. Tre le 5 aree tematiche – *Padiglione Zero*, che introduce la visita, *Children park*, dedicata ai bambini e alle famiglie, *Parco della biodiversità*,

Arts & Food – il *Future food district* è tutto nel segno dell'interattività: una piazza pubblica collega 2 padiglioni, quello di Coop con il suo *Supermercato del futuro* e il padiglione dedicato alla cucina in cui sperimentare nuovi modi di preparare il cibo. Per la durata della manifestazione, Milano e il sito espositivo saranno animati da eventi artistici e musicali, convegni, spettacoli, laboratori creativi e mostre (www.expo2015.org). Per chi vuole intanto un assaggio comodamente seduto a casa o per chi non ha occasione di andare nella città meneghina, basta un *click* per un *tour* virtuale: www.virtual.expo2015.org.

► gonisti del *Supermercato del futuro*. Prima di arrivare al piano superiore, su un mezzanino, incontrerete un presidio di soci Coop e avrete altre informazioni sul movimento cooperativo. Preparatevi a un incontro ravvicinato del terzo tipo tra le corsie con *YuMi* (abbreviazione di *You and me*), un *robot* con braccia, vista e tatto, capace di interagire con i clienti e servirli. Ecco un esempio di tecnologia al servizio della gente, come quella che riguarda 1.500 prodotti “intelligenti” in assortimento, realizzati in stabilimenti italiani con il coinvolgi-

mento di una novantina di fornitori: «Basta sfiorarli – spiega Ratti – e ci riveleranno tutte le informazioni che ci interessano. In questo progetto non importa, infatti, la tecnologia in sé, ma solo in quanto permette di provare esperienze nuove, di raccontare prodotti e fare interagire le persone».

Nel pieno dell'interazione

A fornire indicazioni al consumatore in due lingue (italiano e inglese) 450 schermi che raccontano la storia, le



Il Supermercato del futuro.

Piazza grande

Bisogna scendere in piazza per conoscere agricoltura urbana e produzione di cibo e d'energia innovative.

In mezzo al *Supermercato* e all'*Exhibition Area* c'è uno spazio di condivisione in cui toccare con mano una nuova agricoltura urbana e una produzione di cibo ed energia al passo con i tempi. Ecco a voi la *piazza*, con installazioni molto particolari. A cominciare da una *Vertical Farm*, orti verticali realizzati sulla base di un progetto dell'*Enea*: 2 pareti vetrate alte 4 metri e una coltura idroponica su più livelli che nei mesi dell'*Expo* produrrà diversi tipi di ortaggi. Il *Canopy di alghe* (soluzione d'acqua e microalghe)

darà invece biomassa con applicazioni in campo agro-industriale come, ad esempio, il *biodiesel*. Aiole coltivate con erbe aromatiche sono utilizzabili anche come tavoli per fare una sosta o mangiare; chioschi in cui si preparano e vendono cibi e bevande. E poi c'è *Cloud Cast*, un apparato di refrigerazione all'avanguardia che si attiva automaticamente al passaggio dei visitatori: grazie a un sistema di valvole e sensori, nuvole di vapore vengono convogliate direttamente su di loro. Messo in piazza anche un *Vertical Plotter*, in pratica un dispositivo che riporta in tempo reale, scrivendoli sulla facciata del padiglione, i dati relativi agli acquisti e all'affluenza all'interno del supermercato. Tutto ciò che succede nel *distretto del cibo del futuro* in diretta su *Radio Coop* che lo diffonde nei 1.200 punti vendita Coop.

Titoli di testo

5mila titoli nella versione tradizionale e 30mila in formato digitale, schermi touch e pareti dotate di monitor per sfogliare i libri, percorsi di lettura accessibili attraverso QR code. Il lato tecnologico della libreria.

Nel *Supermercato del futuro* non poteva mancare una libreria all'insegna della tecnologia, a cura della catena *Librerie.coop* e *Bookrepublic*, libreria *on line* specializzata in *ebook*. «L'idea – spiega **Domenico Pellicanò**, presidente di *Librerie.coop* – è che il contenuto dei libri, associati ai cibi esposti, sia un'ulteriore estensione di ciò che viene raccontato sui prodotti dai *monitor* che accompagneranno il visitatore tra i banchi. Un modello innovativo di libreria che gioca sull'integrazione tra il libro cartaceo e le tante possibilità che il digitale offre». La libreria "del futuro" propone a rotazione circa 5mila titoli cartacei e oltre 30mila titoli in formato digitale, in italiano e in inglese, dedicati alla cultura del cibo nelle più diverse declinazioni: saggistica di carattere divulgativo, incentrata sui temi dell'alimentazione, ecologia, sostenibilità, consumo critico e cucina. Grazie a un schermo *touch* e un *videowall* il lettore potrà interagire con i libri digitali, leggerne l'anteprima, acquistarli. Inoltre nel percorso all'interno del *Supermercato*, all'inizio delle 5 filiere dedicate al cibo, i visitatori si troveranno di fronte ad altrettanti *QR code* tematici, *link* attraverso cui accedere, con *smartphone* e *tablet*, alla libreria digitale (www.librerie-coop.bookrepublic.it) e magari scoprire e acquistare i migliori *ebook* sui temi legati ai cibi esposti, raccolti

dai librai di *Librerie.coop* e di *Bookrepublic* in veri e propri percorsi di lettura. Una collana di 10 guide turistiche in formato digitale offrirà ai visitatori dell'Expo l'occasione di scoprire delle chicche nascoste nelle più belle città italiane. Disponibile gratis sul sito della libreria l'*ebook* della guida dedicata a Milano.

caratteristiche, i valori da cui nasce e di cui è fatto ciascun prodotto. «Sopra i tavoli inclinati, più bassi degli scaffali di oggi – ci guida alla scoperta **Gabriele Tubertini**, direttore sistemi e organizzazione di *Coop Italia*, nonché coordinatore operativo di *Coop* per l'Expo – abbiamo messo dei sensori di movimento simili a quelli di un *Kinetic*, il gioco per ragazzi. I sensori intercettano il consumatore davanti a ogni modulo che è fatto di 4 prodotti e basta un movimento del braccio per far comparire sullo schermo le informazioni, anche quelle poco accessibili, che non si trovano in un'etichetta tradizionale». E un'interazione tattile è prevista lungo le pareti con schermi *touchscreen* di circa 20 pollici. Al termine della visita una parete video di 17x5 metri, posta al di sopra della barriera casse, mostrerà in tempo reale il numero dei visitatori, con quali prodotti interagiscono maggiormente, la *top ten* dei più venduti ecc. Infatti, oltre a curiosare tra i banchi, si potrà fare acquisti «in modo piacevole e coinvolgente. Un'esperienza vera e propria della durata media prevista di 16-18 minuti, con 650-700 presenze giornaliere nel punto vendita. Il flusso di visitatori che ci attendiamo toccherà punte di 30mila persone al giorno», stima **Alessandro Mazzoli**, direttore commerciale di *Coop Italia*. Un altro "quadro dell'esposizione" val bene un giro: lo spazio libreria gestito da *librerie.coop* e *Bookrepublic*, catena specializzata in *ebook*, per sfogliare libri conigliati al futuro. ■



Ingresso principale

Il biglietto per l'Expo si compra nei negozi di Unicoop Tirreno, con il 30 per cento di sconto per i soci.

Biglietti d'ingresso all'Expo a portata di mano presso i *Punti d'ascolto* dei seguenti negozi di Unicoop Tirreno: per la **Toscana**, Avenza, Viareggio, Rosignano, Livorno via Settembrini,

Follonica, San Vincenzo, Cecina, Venturina, Iper Livorno; per il **Lazio**, Iper Casilino, Iper Aprilia, Iper Eur, Iper Viterbo, Civitavecchia, Colleferro, Terracina; per la **Campania**, Iper Quarto, Iper Avellino, Iper Afragola, Arenaccia, Santa Maria Capua Vetere. Per i soci sconto sul prezzo del biglietto del 30 per cento.

Comodità e stesso risparmio acquistando i biglietti *on line* su www.e-coop.it/web/guest/expo-2015.

Il girone dei golosi

Breve giro di gusto nel mondo dei gelati Coop, tra novità e proposte tradizionali.

■ Maria
Vittoria
Ferri

ViviVerde, Fior fiore, Bene.sì più quelli a marchio tradizionali e adesso altri 4 nuovi gelati, per la gioia dei golosi. Uno appartiene alla linea Bene.sì, quella è più attenta agli aspetti salutistici e del benessere: una confezione di **ministicchi** (4 da 50 grammi l'uno) di gelato preparato con yogurt intero italiano e miele millefiori anch'esso italiano. Lo stesso **mix** di gelato con yogurt e miele millefiori è proposto anche in **barattolo** (da 220 grammi). Si tratta di gelati a basso contenuto di grassi, senza coloranti e con soli aromi naturali. Ideali per chi ha voglia di gustare ottimi sapori nel segno di un'ali-

mentazione attenta e salutare. Nella linea *ViviVerde* arriva una **vaschetta** (da 300 grammi) di gelato al cacao biologico che proviene, così come lo zucchero di canna impiegato, dalla filiera *Fairtrade* del commercio equo e solidale. Rigorosamente di origine italiana il latte e la panna. A completare il quadro delle novità per l'estate 2015 arriva un **dessert** con ricotta italiana di pecora e pistacchio *Fior fiore* (in confezioni con 4 bicchierini da 60 grammi). Un *dessert da gourmet*, con il pistacchio che viene dalla Sicilia e la crema di cacao dall'Ecuador, vere chicche per sapore e qualità.

La migliore offerta

Facciamo adesso un riepilogo dell'offerta dei gelati a marchio Coop, dalle vaschette ai *multipack* (coni, stecchi, biscotti, coppette) alla pasticceria (torte e *dessert*). Alle vaschette da 500 grammi di gusti tradizionali si affiancano quelle arricchite - confezione



trasparente e lavorazione manuale – con variegature e decorazioni (amaretti, ciliegie, chicchi di cioccolato al caffè, nocciole tostate intere, croccante di mandorle ecc). La gamma è completata con coppette trasparenti da 80 grammi, con cucchiaino inserito nel coperchio. Nel formato da 300 grammi Coop propone la linea *Fior fiore*, che rappresenta l'offerta *premium* e che si caratterizza per l'accurata selezione delle materie prime: le nocciole *Igp* del Piemonte, il caffè arabica del Brasile, i limoni di Sicilia, la menta piperita dal Piemonte, il cacao della Repubblica Domenicana, la mandorla di Avola, il pistacchio di Sicilia, la vaniglia *bourbon* dell'isola della Riunione, la crema catalana con cannella dello Sri Lanka. Nelle ricette vengono utilizzati latte fresco di alta qualità di filiera Coop e panna fresca, senza grassi vegetali di palma e cocco. Le vaschette vengono anche in questo caso riempite e decorate a mano.

Senza additivi

La linea di quelle *ViviVerde* da 300 grammi, biologica al 100%, si caratterizza per la mancanza di additivi e una lista di ingredienti cortissima. Inoltre vengono utilizzati latte fresco, panna



fresca e uova (nel gelato alla crema) di origine italiana, mentre il cacao aderisce ai principi del *Fairtrade*. L'offerta delle vaschette si completa con la linea *Bene.sì* che si rivolge al consumatore particolarmente attento alla linea e con prodotti a basso contenuto di grassi che utilizzano solo aromi naturali. Nel mondo dei *multipack* l'offerta



Lo sconto torna

Il mese di maggio è dedicato allo Scegli tu, con lo sconto del 25 per cento sui prodotti a marchio Coop.

Dal 1° al 15 maggio in tutti i negozi Unicoop Tirreno torna lo *Scegli tu*, la raccolta dei buoni sconto del 25 per cento da utilizzare **dal 16 al 31 maggio** su oltre 1.000 prodotti a marchio Coop (a scelta tra alimenti confezionati, bevande escluso le acque minerali, prodotti per l'igiene e la cura della persona, per la pulizia della casa, usa e gatta e avvolgenti, per animali, non alimentari escluso intimo e calzetteria). I non soci nella prima metà del mese riceveranno alla cassa una cartolina con 5 buoni sconto ogni spesa fatta; i soci non riceveranno invece nessuna cartolina ed utilizzeranno la propria carta *SocioCoop* su cui verranno accreditati i 5 buoni sconto ogni spesa fatta. Al momento di spendere i buoni sconto nella seconda metà del mese, i non soci consegneranno alla cassa un numero di buoni pari ai prodotti Coop acquistati, tra quelli previsti dalla promozione, su cui si vuol ottenere lo sconto (sconto calcolato automaticamente sui prodotti con il prezzo più alto); anche i soci, dopo aver scelto i prodotti Coop tra quelli previsti dalla promozione, consegneranno alla cassa la propria carta *SocioCoop* e automaticamente sarà applicato lo sconto sui prodotti con il prezzo più alto (il saldo con i buoni ancora da utilizzare sarà riportato su ogni scontrino).



a marchio Coop propone poi un vasto assortimento di coni, stecchi, biscotti, coppette e barrette nei formati *standard* e *mini*, tutti convenienti, ma con la qualità delle marche più affermate. L'assortimento si completa con la pasticceria Coop che propone torte e *dessert* firmate *Fior fiore*, con ingredienti all'altezza dei palati più esigenti. ■



Centrifugare ogni dubbio

Proprietà depuranti, dimagranti, disintossicanti. O almeno così pare. Del corretto uso e consumo dei centrifugati di frutta e verdura.

■ **Ersilia Troiano**

Dimagranti, disintossicanti, depuranti. Ogni giorno sembrano sempre più numerose le proprietà salutistiche dei centrifugati che possiamo, senza timore di smentita, definire la moda del momento. Di frutta, di verdura, di frutta e verdura insieme, con o senza aggiunta di spezie, la rete pullula di ricette e proposte, dalle più semplici (succo di carota, limone ed arancia) alle più ricche, con abbinamenti di frutta e verdura a volte anche molto originali. E la moda imperversa non solo a livello casalingo, ma anche commerciale, con tanto di bar e affini che ne propongono di tutti i colori e per tutti i gusti ai clienti in cerca di una pausa ristoro salutare.

Frutta e verdura

Ma è proprio così? E, soprattutto, che cosa sono i centrifugati? La centrifuga è ben diversa dal frullatore: si tratta, infatti, di una macchina che può essere utilizzata per estrarre i soli succhi dalla frutta e dalla verdura, crude o cotte che siano. È costituita da un cestello forato il quale, grazie a un blocco motore che gli imprime una velocità molto elevata di rotazione (come quella della lavatrice, per intenderci), permette di estrarre i succhi contenuti nella frutta o nella verdura per preparare i tipi più disparati di bevande, i centrifugati appunto. Di centrifughe in commercio ce ne sono per tutti i gusti e tutte le tasche, addirittura con meccanismi anche molto avanzati che permettono di recuperare la polpa della frutta oppure di sminuzzare frutta e verdura in pezzi piccolissimi da consumare insieme al succo. Ci si può dunque sbizzarrire, anche con poca spesa, a creare tanti e gustosi *mix*, valida alternativa alle bevande zuccherine e gassate (o ai succhi di frutta) per i bambini e per gli adulti. Attenzione,



però. I centrifugati non possono rappresentare un'alternativa alla frutta e alla verdura fresche da mangiare.

Un succo di storie

Intanto perché è vero che la centrifuga estrae il succo e, dunque, una parte preziosa della frutta e della verdura. Ma è anche vero che, per citare solo un esempio, le fibre, componente importantissima e di indubbia valenza nutrizionale e salutistica di questi alimenti, ne risultano completamente assenti; così come il loro effetto saziante – che conta molto nel caso di diete ipocaloriche – completamente azzerato. Le bevande, si sa, non danno una sensazione di sazietà e proprio per questo il rischio di un consumo eccessivo (con annesso e connesso il troppo zucchero derivante dalla frutta di partenza) è dietro l'angolo. Soprattutto nella stagione estiva quando, più spesso, si cercano alternative dissetanti all'acqua. Per amor di scienza, va inoltre chiarito che il potere dimagrante, disintossicante e depurante dei centrifugati rappresenta di fatto più una teoria di pseudoesperti, appassionati e case produttrici di centrifughe, che una proprietà dimostrata da qualcuno in maniera rigorosa e, appunto, scientifica.

Spirito di conservazione

Un'altra avvertenza: così come per la frutta e la verdura da mangiare, la cottura, la conservazione per lunghi periodi in frigorifero, la luce e l'aria ne riducono notevolmente il patrimonio nutrizionale, in particolare per quel che riguarda vitamine molto delicate quali la C e alcune del gruppo B. Anche i centrifugati dunque, se non prestiamo le giuste accortezze, rischiano di non essere quel pieno di salute che crediamo. Vanno, infatti, consumati subito dopo la preparazione ed è sconsigliabile prepararne quantità industriali da conservare in frigo per la giornata o, peggio ancora, per un'intera settimana. È opportuno, inoltre, evitare di tenere il succo centrifugato per troppo tempo a temperatura ambiente o esporlo a fonti di luce, naturali o artificiali. Ultima avvertenza, ma non per importanza: la verdura e la frutta da centrifugare vanno sempre e adeguatamente lavate (e sbucciate, a meno che non si utilizzino prodotti biologici) prima di tagliarle o inserirle tali e quali nella centrifuga. ■

Ben informati

Meglio tardi che mai. In molti paesi l'etichettatura nutrizionale è obbligatoria sin dagli anni Novanta, mentre l'Unione europea ci arriverà gradualmente e definitivamente entro la fine del 2016 con l'applicazione del nuovo Regolamento (UE) n. 1169/2011 che metterà ordine nel *mare magnum* di normative su etichettatura e dintorni. Parlando di etichette nutrizionali, l'aspetto di maggiore rilevanza rispetto al passato è che diventeranno, a partire dal 13 dicembre 2016, obbligatorie, eccezion fatta per alcuni prodotti, quali gli ortofrutticoli freschi, gli alimenti con un solo ingrediente (acqua, farina, aromi, spezie, erbe, dol-

Le nuove etichette nutrizionali viste da vicino.

cificanti), i prodotti preincartati – quelli porzionati dai reparti interni di supermercati e negozi – e quelli contenuti in confezioni molto piccole (con superficie inferiore ai 25 centimetri quadrati). Al momento sono ancora facoltative ma, a differenza di quanto accadeva prima, a partire dal 13 dicembre 2014 devono comunque essere indicate seguendo uno schema di riferimento fisso, riportando, nell'ordine, il contenuto per 100 g o ml di prodotto, le seguenti informazioni: valore energetico (kcal), grassi, acidi grassi saturi, carboidrati, zuccheri, proteine, sale (e non sodio; per calcolarne la quantità corrispondente basterà dividere il quantitativo di sale per 2,5). Queste informazioni possono essere inoltre integrate dall'indicazione di uno o più elementi tra acidi grassi monoinsaturi, polinsaturi, polioli (doleificanti), amido, fibre, sali minerali o vitamine presenti in quantità significative, quest'ultimi però solo se presenti in quantità superiore al 15 per cento rispetto alla media dei fabbisogni giornalieri. Scompare, invece, anche tra le indicazioni facoltative il colesterolo: se non meglio precisata, infatti, questa informazione tende solo a confondere il consumatore, considerato che non c'è un rapporto diretto tra il colesterolo presente negli alimenti e quello plasmatico. Insomma più che mai occhio all'etichetta. ■



Core in pena

54

Quella fascia di muscoli stabilizzatori sopra e sotto l'addome chiamata core, che deve avere tono e forza per evitare mal di schiena, infortuni o cadute. A tutti buon allenamento!

■ **Barbara Bernardini**

Secundo una stima recente circa l'80 per cento della popolazione mondiale adulta ha sofferto almeno una volta di lombalgia o dorsalgia, volgarmente chiamati "mal di schiena". Spesso e volentieri, nelle persone di mezza età, il mal di schiena è accompagnato anche da sovrappeso e, quando il medico si azzarda a prescrivere una dieta e un po' d'attività fisica la classica risposta è: "non posso fare ginnastica perché soffro di mal di schiena". Poche persone si rendono conto che spesso è valido l'assioma inverso, cioè la schiena fa male proprio perché non si fa ginnastica e il movimento, quello giusto, in alcune patologie è spesso più efficace di inutili eccessi farmacologici a base di antidolorifici, il cui unico scopo è quello di non far sentire il dolore ma non di curare la causa.



Nucleo operativo

Possibile che la soluzione sia a portata di mano e che per qualche ragione sia la pigrizia a non renderla visibile? È, infatti, un atteggiamento comune quello di ricercare sempre al di fuori del corpo le cause dei suoi acciacchi. Ma in questo caso specifico dovremmo guardare proprio dentro, al centro del corpo, ricordando che lo scheletro sarebbe una semplice gruccia sconnessa se non ci fosse la muscolatura a tenerlo assieme e in posizione. C'è un particolare gruppo di muscoli che gioca un ruolo fondamentale nella corretta postura, nella deambulazione e nell'equilibrio globale del corpo: è il *core*, che in inglese significa proprio nucleo. «Si tratta di quella fascia centrale di muscoli stabilizza-

tori che include il complesso coxo-lombo-pelvico – spiega **Chiara Navarrini**, dottoressa in scienze motorie e istruttrice di yoga e biodinamica craniosacrale –. Il *core* rende stabile la colonna vertebrale e il bacino, migliorando la postura e tutte le azioni dinamiche». Si tratta insomma di una cintura stabilizzatrice che tiene lo scheletro a posto. Anche il corpo ha quindi un nucleo, un "centro di gravità" fatto di muscoli che sostengono il tronco e la colonna vertebrale, e contengono il bacino durante gli articolati movimenti dell'anca. Se questi muscoli non hanno il tono e la forza necessaria per fare il loro dovere le conseguenze possono essere disastrose: dolori che possono diventare cronici e invalidanti lombalgie, ma anche infortuni e cadute, soprattutto nelle persone di mezza età o con osteoporosi, un'altra patologia favorita dalla scarsa attività motoria.

In pianta stabile

Fondamentale per la postura è dunque la stabilità del nucleo muscolare del corpo che va dall'addome alla fascia lombare ai muscoli dell'anca, ragione per cui proliferano nelle palestre le discipline che favoriscono la sua tonicità: *pilates*, ginnastica posturale, *yoga*. Il fatto è che «un adeguato sviluppo ed equilibrio di questi muscoli è necessario per prevenire una cattiva postura sia nei gesti quotidiani sia nello sport, agonistico in particolare, gli infortuni alle ginocchia, il varismo dell'anca, le lombalgie e le pubalgie – afferma Navarrini, che ha militato a lungo nei *Campionati di pallavolo di serie A1* e nella *Nazionale Juniores* –. Ecco perché anche gli allenatori tendono a dedicare al rinforzo di questa zona una parte specifica e consistente della preparazione sportiva». Praticamente buona parte del manuale

di patologia muscoloscheletrica può trarre benefici evidenti dall'allenamento del *core*.

Dritto al core

Darsi un tono

E allora tutti in palestra o almeno sul pratino di casa o sul balcone. Non occorre, infatti, uno spazio o attrezzi particolari per rafforzare il *core*: se si è già un po' avvezzi al *fitness* basta seguire le indicazioni che si trovano nei numerosi corsi video-illustrati su internet. «Non basta, però, rinforzare la tonicità del muscolo – precisa Navarrini –, ma la sinergia tra le varie fasce muscolari mentre si stimola al contempo un'adeguata consapevolezza per aumentare la reattività e la propriocettività (la capacità di elaborare le informazioni di retroazione dei movimenti propri dell'organismo), fino al raggiungimento di un tono adeguato». Non bastano insomma muscoli forti, serve un controllo fine e attento e allenamento fatto con cognizione e costanza. Non ci si attenda un miglioramento dall'esecuzione di poche ripetizioni una volta alla settimana, sarebbe opportuno, soprattutto per chi soffre di patologie muscolo scheletriche, seguire corsi specifici di ginnastica con istruttori qualificati. «Su internet si trovano davvero tanti consigli

Il *core* si estende sopra e sotto la cintura addominale, coprendo una zona ben più ampia. Possiamo dire che è costituita da due parti principali: i gruppi muscolari dell'anca, la muscolatura anteriore e posteriore del tronco e il pavimento pelvico, e la fascia toraco-lombare. I muscoli principali sono quindi il retto dell'addome, addominali obliqui, trasverso, paraspinali, quadrato dei lombi, dorsali, multifido, glutei. Da non dimenticare poi il muscolo del diaframma che è il principale muscolo respiratorio.

Info

Un interessante e approfondito articolo sulla *core stability* e un allenamento specifico si possono trovare su www.calcia-tori.com/notizie/core-stability-e-allenamento; <http://da0a42.blogspot.it/2014/07/running-e-core-stability-esercizi.html>.

utili – aggiunge Navarrini –, ma credo che essere seguiti da un professionista sia necessario per fare adeguatamente gli esercizi fondamentali per la stabilizzazione del *core*. Una volta appresa la tecnica ed aver quindi aumentato la propria consapevolezza corporea e respiratoria, si possono eseguire gli esercizi anche a casa». Forse sarebbe il caso di riporre nell'armadio, insieme ai cappotti, anche un po' di pigrizia e regalare al corpo un tono più bello e tanta salute in più. ■

sani & salvi di Barbara Bernardini

Naturale o artificiale?

Un recente studio dell'Università della California a Davis riapre il dibattito sulle differenze tra l'allattamento al seno e quello artificiale. Testando prima un gruppo di scimmie e poi un gruppo di neonati, i ricercatori si sono concentrati sul tipo di flora batterica che si sviluppa nell'intestino nel periodo post natale identificandone due diverse tipologie che corrispondono proprio ai diversi metodi di allattamento, sia nei primati che negli esseri umani. La flora batterica diversa influenza anche la maturazione delle cellule immunitarie, una differenza che persiste fino a 6 mesi dopo la fine dell'allattamento. Insomma, se si può, il seno sembra davvero essere la scelta migliore.

A suon di musica

Secondo uno studio, condotto dalla Northwestern University dell'Illinois su un largo campione di bambini provenienti da famiglie disagiate, un programma doposcuola d'istruzione musicale della durata di 2 anni migliora l'apprendimento del linguaggio. I ragazzi mostrano una risposta più rapida e sensibile alla discriminazione delle sillabe "ba" e "ga", un elemento importante per imparare a leggere. La ricerca, coordinata dalla neuroscienziata Nina Kraus, testimonia la possibilità che lo studio della musica moduli in modo positivo l'apprendimento linguistico dei bambini attraverso lo sviluppo dei processi di elaborazione dei suoni.

In testa

Uomini e donne sono diversi anche quando si tratta di comparare la loro intelligenza attraverso il test del QI. Un recente studio dell'Università della California a Irvine, utilizzando la risonanza magnetica, ha indagato le caratteristiche anatomiche di cervelli con elevato quoziente intellettivo: nelle donne si associa a una maggiore presenza di materia grigia nell'area frontale destinata al linguaggio, negli uomini la materia grigia è più abbondante nella sede posteriore del cervello, nelle aree d'integrazione sensoriale. Siamo ancora molto lontani da comprendere a fondo cosa ci distingue davvero, anche in testa.



Passo dopo passo

56

I bambini devono crescere in scarpe sicure e della giusta taglia. E in estate via libera ai sandali.

■ **Roberto Minniti**

C'era una volta la scarpa anatomica, con plantare più o meno evoluto, che avrebbe dovuto far crescere bene il piede del bambino, aiutarlo a mantenere una posizione sana e non avere problemi di postura.

C'era una volta, appunto, perché pediatri e ortopedici hanno decisamente relegato questi concetti nell'angolo dei miti senza fondamento scientifico.

Oggi, come amano ripetere molti di

loro, per riflettere sulla scelta di una calzatura per bambini si dovrebbe partire dal presupposto che il piede umano è fatto per camminare scalzo e

le calzature non hanno quasi alcuna influenza sulla sua evoluzione. Perfino la convinzione che la scarpa con il plantare aiuti il piede a formare l'arco plantare e ad evitare i "piedi piat-

ti" non li convince: l'arco, spiegano i medici, si conforma spontaneamente dopo i 3 anni di età, per effetto della tensione dei muscoli. E le scarpe non hanno alcun ruolo.

Ti calza a pennello

In realtà la cosa a cui dovrebbero fare attenzione i genitori è soprattutto la misura della calzatura, mettono in guardia i podologi. Nella fase della crescita una calzatura che stringe il piede è in grado di provocare danni o piccole deformità, come dita dei piedi "a martello" o storte. E una volta che la struttura ossea si è formata, non può più essere corretta. Il rischio è facile da evitare con l'acquisto di calzature che siano almeno 12 millimetri più lunghe del piedino per consentirgli di distendersi sotto il peso del corpo e di crescere in maniera improvvisa, esattamente come accade ai bambini.

Al momento dell'acquisto, dunque, la tecnica giusta è misurare il modello mettendo il bambino in posizione eretta, e controllare che tra la punta del piede e l'estremità della calzatura ci sia lo spazio di un dito orizzontale.



Modello di riferimento

Come si fa una scarpa sicura e di qualità.

Se le norme europee, nel settore delle calzature per bambini, non mettono al riparo dalla presenza di contaminanti potenzialmente pericolosi, non resta che affidarsi a chi prende in considerazione criteri di qualità e sicurezza che vanno al di là delle scarse previsioni di legge. Specie in un mercato che si rivolge a produttori lontani, spesso cinesi.

A fare la differenza, ci spiegano da *Siretessile* (linea *Monelli Scarpe*) produttori e grossisti di calzature, è l'efficienza e la qualità dei controlli. L'azienda, presente con i suoi modelli negli assortimenti Coop, prevede analisi su

molte delle sostanze tossiche anche se non espressamente indicate dalla legislazione europea. E si fa certificare da Sgs, un istituto indipendente. I test vengono eseguiti in diverse fasi della filiera: una prima tornata di analisi viene effettuata sul posto, nello stabilimento produttivo, sui materiali utilizzati, una seconda dopo la realizzazione della calzatura. Non contenti, da *Siretessile* prevedono anche un test una volta arrivato il prodotto nei propri stabilimenti, prima che finisca nella rete di vendita, per evitare che una qualche contaminazione accidentale possa mettere a rischio la salute dei piccoli consumatori.

Tutto questo ha un costo, cifre importanti che fanno la differenza per un'azienda: ma lo fanno, enormemente, per la salute e la sicurezza di chi indossa i suoi prodotti.

Gomma da camminare

Le scarpe da bambini, soprattutto quelle di gomma, possono contenere sostanze riconosciute come dannose ma non illegali.

Chimica e scarpe da bambino, un connubio che gli ambientalisti conoscono bene e sul quale continuano da anni a mettere in guardia i consumatori. A fine 2005, per esempio, fu *Greenpeace Italia* a commissionare a un laboratorio d'analisi olandese dei test per ricercare la presenza di componenti tossici su alcuni famosi marchi di scarpe. Tra le sostanze ricercate c'erano allora alchifenoli, ftalati e composti organostannici. Che furono trovati. Un'attenzione particolare fu posta sugli ftalati, sostanze ammorbidenti aggiunte al Pvc per renderlo morbido e duttile, e responsabili, secondo diversi studi, dell'alterazione del funzionamento delle ghiandole endocrine, con gravi conseguenze dal punto di vista tossicologico. Per queste ragioni la Commissione Europea aveva bandito qualche mese prima 3 di queste sostanze (*Dehp, Dbp, Bbp*) da tutti i prodotti per l'infanzia, altre 3 (*Dinp, Didp, Dnop*) negli articoli destinati alla prima infanzia, quelli che solitamente vengono in contatto con la bocca.

Le scarpe di gomma risultarono positive agli

ftalati, così come alle altre sostanze. Tra i 6 grandi marchi finiti nei laboratori di *Greenpeace* solo 1 si rivelò privo di qualunque composto.

Passano appena 3 anni e nel 2008 tocca al mensile ambientalista tedesco *Oekotest* effettuare un test analogo. Questa volta a finire in laboratorio sono 18 paia di scarpe per bambini, tutte sottoposte ad analisi ecotossicologiche. E anche in questo caso ecco comparire ftalati, cromo, fenoli e perfino ammine aromatiche cancerogene.

Nel 2013 lo stesso mensile decide di mettere alla prova 14 paia di calzature per bambini ancora più piccoli, mandando in laboratorio le scarpine per i primi passi dei bebè. Risultato disastroso: una bocciatura pressoché totale, senza nessuna distinzione tra grandi marchi e *low cost*. Un test che, a leggere i risultati, fa rabbrivire: solo considerando i cancerogeni c'è da saltare sulle sedie, cromo esavalente, formaldeide, cadmio, anilina. Per non parlare degli ftalati, degli idrocarburi policiclici aromatici e di tanto altro ancora.

In molti casi non si tratta, è bene chiarirlo, di presenze illegali. Non esiste, infatti, una legislazione che regolamenti le sostanze utilizzate nel tessile o nel calzaturiero. Ci sono singole limitazioni su composti riconosciuti dannosi, come il cadmio, il nichel o i coloranti azoici. Fatta eccezione per questi elementi, però, nelle tele o nelle gomme si trovano del tutto legalmente sostanze magari vietate in altri oggetti. Allora come oggi.

All'aperto

Tutto qui? Possibile che un modello valga un altro e sia solo un problema di taglie? Sembrerebbe di sì, almeno a giudizio dei pediatri. Semmai, spiegano i medici, è bene riflettere sulla qualità per due ragioni molto diverse: da una parte la durata minima che si pretende da un paio di scarpe che hanno prezzi a volte anche superiori a quelle per adulti; poi perché non è difficile trovarsi a far calzare ai nostri piccoli, modelli che cedono sostanze allergizzanti o addirittura più pericolose (vedi box sopra). Se l'acquisto viene fatto nella stagione calda,

poi, è il caso di badare a qualche particolare, una scarpa tutta di gomma, con il caldo, produce calore all'interno, facendo sudare il piede e insorgere micosi e altre infezioni. Meglio optare per modelli di tela o di stoffa, che lascino traspirare. L'*optimum* rimane sempre la scarpa aperta. E qui i medici chiudono il cerchio, suggerendo di non dimenticare che è all'aperto che il piede trova il suo ambiente naturale. ■

In promozione nei Super* dal 28 maggio al 24 giugno e in tutti gli Iper dal 21 maggio al 1° luglio



Sandali della linea Monelli

Comodi, colorati e bellissimi come i piedini che le indosseranno. In vera pelle con suola ammortizzante. Due le versioni dei sandali, una dedicata ai bambini e una alle bambine. Diversi i modelli in

assortimento con misure che vanno dal numero 24 al 35.

Prezzo 12,90 euro

*Livorno La Rosa, Viareggio, Avenza, Cecina, Rosignano, Piombino v. Gori, Portoferraio, Orbetello, Follonica, Grosseto, Civitavecchia, Collesalerno.

promo

Presi nel **sacchetto**

Alcuni shopper si spacciano per biodegradabili mentre in realtà non lo sono. Come deve essere un sacchetto per rispettare l'ambiente.

58

Daniele Fabris

Fatta la legge trovato l'inganno. La legge è la 28 del 2012 e impone il divieto di commercializzazione delle buste per la spesa monouso non biodegradabili e compostabili. Una norma rinforzata appena pochi mesi fa con la conversione del Decreto Legge Competitività (n. 91/2014) che ha fissato per i trasgressori sanzioni pecuniarie pesanti: da 2.500 a 25mila euro, che salgono fino a 100mila euro per chi commercializza grandi quantità di *shopper* irregolari. L'inganno, invece, è quello su cui ha iniziato a indagare lo scorso anno il procuratore di Torino Raffaele Guariniello: *shopper* che si spacciano per biodegradabili mentre in realtà non lo sono. La denuncia, presentata da *Assobioplastiche*, ha trovato più di una conferma nell'indagine giudiziaria per frode in commercio, svolta di concerto con i carabinieri del *Nas*.

Breve vita

A finire nella rete di Guariniello, a quanto è dato sapere, sono negozianti, piccoli esercizi e solo in qualche caso supermercati che, magari anche senza esserne coscienti, dispensano sacchetti in plastica tradizionale oppure parzialmente biodegradabili che non rispettano i parametri di legge, in finta plastica ecologica o che, una

volta nell'ambiente, grazie ad additivi particolari, si sminuzzano in microparticelle altamente inquinanti.

Ma cosa prevede la nostra norma, una delle più avanzate al mondo? Che i sacchetti usa e getta siano biodegradabili e compostabili, conformemente alla *UniEn13432*, secondo la certificazione di organismi certificati. Al di là delle sigle per essere "in regola" il materiale degli *shopper* deve, tra l'altro, degradarsi almeno del 90 per cento in 6 mesi, non avere effetti negativi sul processo di compostaggio, presentare bassa concentrazione dei metalli pesanti e in generale di sostanze inquinanti.

Regole serie, adottate dall'Italia ancora prima di molti altri paesi, con l'obiettivo di ridurre l'impatto ambientale e assicurare che i sacchetti possano essere utilizzati per la raccolta differenziata dei rifiuti organici, il cosiddetto "umido".

Per comprendere la differenza rispetto al passato basta considerare che i sacchetti di polietilene "fuorilegge" restano nell'ambiente per 400 anni, contro i 6 mesi delle buste compostabili.

Ma non basta. La stessa legge regolamenta anche le caratteristiche degli *shopper* riutilizzabili. In questo caso si può utilizzare un materiale non compostabile, ma a condizione che abbia uno spessore minimo e contenga almeno il 30 per cento di plastica riciclata se per uso alimentare, il 10 per cento per gli altri usi.

Il gran rifiuto

15 sacchi pieni di plastica per ogni metro di costa in tutto il mondo. È quello che ogni anno finisce nelle acque degli oceani. In totale una media di **8 milioni di tonnellate** di rifiuti in plastica, secondo l'*American Association for the Advancement of Science* su **192 paesi**.

I primi **19 posti** da inquinatori, come immaginabile, sono occupati da paesi asiatici a medio e basso reddito, con la sola Cina che contribuisce con un poco onorevole **28 per cento** del totale mondiale dei rifiuti non correttamente smaltiti. Colpisce, invece, che al **20° posto** nella speciale classifica dei "colpevoli" compaiano gli Stati Uniti.



Bello e buono

Lo shopper di Unicoop Tirreno riutilizzabile: interamente in carta, polipropilene e... con il logo del 70°.

Una coscienza ambientale sempre più diffusa, aiutata anche dalla consapevolezza che in tempi di crisi anche quei 10 o 15 centesimi spesi per l'acquisto di uno *shopper* per la spesa possono essere facilmente risparmiati. Sono questi i motori che hanno spinto i sacchetti riutilizzabili a diventare un'abitudine e non il vezzo isolato di una sparuta pattuglia di ambientalisti. Che siano sempre più frequenti coloro che li estraggono alla cassa di un supermercato è osservazione di tutti i giorni. E non stupisce che, in un'indagine condotta tra 500 milanesi dalla Camera di commercio di Milano tra fine ottobre e inizio novembre dello scorso anno, solo 1 cittadino su 3 usa ancora un sacchetto di plastica per fare la spesa, mentre 3 su 5 impiegano borse portate da casa. Largo dunque agli *shopper* riutilizzabili, specie se oltre a far bene all'ambiente sono anche esteticamente gradevoli. Come quelli nati per festeggiare i 70 anni di Unicoop Tirreno. Interamente realizzati in carta *kraft* pressata con manici, fascia e bordino in polipropilene. Questo tipo di carta viene prodotto esclusivamente con risorse naturali che non prevedono l'abbattimento di nessun albero. Contiene, infatti, scarti di carta, piantine coltivate prese all'inizio del loro ciclo vitale, come cotone, bamboo, canna, canapa e fibre minerali non derivanti dal legno. Un materiale che assume valore anche a fine vita dello *shopper*, visto che gli scarti possono essere ripetutamente riciclati dando una qualità di carta migliore in quanto più ricca di fibre. Buono e bello, dunque, ma anche pratico. La rete di cotone usata come supporto per la compressione degli scarti, infatti, fa di questo materiale un prodotto a elevata resistenza e sicurezza.

Prezzo della borsa: 1,80 euro

Avanzi

Gourmet bag così che è stata rinominata in Francia la più nota *doggy bag*, il sacchetto antispreco utilizzato soprattutto negli Stati Uniti per portare a casa il cibo non consumato al ristorante. Quest'abitudine sembra cominciare oggi a diventare di moda anche in altri paesi, perché considerata una delle buone pratiche per contrastare il problema dello spreco alimentare che – secondo un recente studio della *Fao* – riduce in spazzatura circa un terzo della produzione alimentare globale commestibile e rappresenta uno dei principali ostacoli da abbattere per vivere in maniera più rispettosa dell'ambiente. Così in Francia, simbolo di raffinatezza nella ristorazione e avanguardia nel settore della gastronomia, tramite una campagna promozionale lanciata dal Ministero dell'agricoltura stanno spingendo, come recita lo *slogan*, “sulla democratizzazione della *gourmet bag*”. L'iniziativa vuole contrastare l'idea diffusa – come

Che si chiami doggy bag, gourmet bag o sacchetto antispreco il cibo avanzato al ristorante si porta a casa.

dimostrano alcuni studi condotti anche in Italia – che il gesto di portare via ciò che resta nel piatto al ristorante sia poco elegante, persino imbarazzante e da avari. In base ad una recente analisi di *Coldiretti* solo il 10 per cento degli italiani ha l'abitudine di “chiedere spesso” al ristorante ciò che non ha consumato, mentre il 24 per cento dice dichiaratamente di vergognarsi a farlo. Cibo a tutti gli effetti sano, commestibile, che è stato regolarmente acquistato, che ha ancora un valore e un'utilità. Questa resistenza potrebbe essere superata cominciando ad “esercitarsi” da subito chiedendo di portare via la pizza, se ne è avanzata un po' – in fondo il cartoncino per il suo trasporto ci è molto più familiare – o la bottiglia di vino non interamente bevuta. Piccoli grandi gesti di lotta concreta allo spreco di risorse, comprese quelle scarse come acqua ed energia che il cibo avanzato genera nel suo percorso di produzione, trasporto, distribuzione. ■



Con grande affettato

60

Alla scoperta di due affettati da gustare così come sono, la spianata romana e il salame toscano.

■ **Silvia Inghirami**

Una è ottima compagna della pizza bianca, l'altro è lo sposo perfetto del pane sciapo. Spianata romana e salame toscano sono orgogliosi emblemi delle due regioni confinanti, che pur con le loro somiglianze vantano le caratteristiche specifiche e particolari. La spianata romana è preparata a base di carne di suino magra, scelta e macinata finemente, lardelli a cubetti, con l'aggiunta di aromi e spezie. Da ultimo viene pressata e schiacciata per conferirle la sua forma caratteristica. Il salame toscano è ottenuto dalla lavorazione di alcune parti del maiale: la parte magra viene ricavata dalle cosce e dalle spalle, mentre la parte grassa proviene dalla schiena del maiale. La parte magra, tagliata e tritata, è lasciata riposare per circa 3 giorni e successivamente unita ai cubetti di lardo ricavati dalla schiena. Il tutto viene poi insaccato nella budella, rigorosamente naturale. Entrambi i prodotti sono conditi con sale e pepe: l'una risulta saporita (anche se conosciuta e apprezzata nella sua versione piccante), l'altro presenta un gusto delicato e parimenti saporito.

Con le dovute differenze

La stagionatura del salame toscano avviene in appositi locali, con una temperatura che varia tra i 10 e i 12 gradi, e dura circa 5 mesi; la spianata stagiona invece in media 2 mesi. Solitamente il salame toscano viene confezionato in pezzi che variano da 3 a circa 5 chilogrammi; la spianata ha dimensioni inferiori, dai 2,5 ai 3 chilogrammi. Nei punti vendita di Unicoop Tirreno

entrambi vengono venduti ai banchi di gastronomia e nei reparti si trovano le confezioni *take away* affettate. «Nei volumi di vendita – afferma **Luca Mascagni**, responsabile acquisti gastronomia di Unicoop Tirreno – il toscano batte 2 a 1 la laziale. In un anno arriviamo a vendere al banco circa 20mila chilogrammi di salame toscano e 10mila chilogrammi di spianata». La spiegazione non va ricercata nella qualità o nell'andamento dei prezzi: la spianata è un prodotto tipico locale che è conosciuto poco fuori dai confini regionali. E, infatti, il 90 per cento delle vendite si registra nel Lazio. Il salame toscano, invece, è diffuso anche fuori dal territorio d'origine: a livello nazionale, i salami più venduti sono quello di milano e l'ungherese, ma il toscano li incalza, cercando di conquistare posizioni.

Usi e consumi

Il momento di massimo successo di questi due salumi è il periodo che dalla primavera arriva a fine estate: le gite fuori porta e le scampagnate quando sole e caldo lo permettono rappresentano la festa del salame che va a farcire panini e piadine o viene portato a pezzi per essere affettato in compagnia, come antipasto in attesa delle portate più sostanziose o come merenda pomeridiana. I consumi non sono comunque stagionali e sono costanti nell'arco dei 12 mesi da parecchi anni: «La crisi economica – sottolinea Mascagni – e i cambiamenti di stile di vita avvenuti nel tempo non hanno inciso sugli acquisti di salame e spianata e si può affermare che piacciono a consumatori di ogni età. I nostri fornitori, 3 in Toscana e 2 nel Lazio, sono produttori artigianali locali, scelti dopo i necessari controlli di qualità. Abbiamo verificato le materie prime e i processi di lavorazione, comparato i sapori, eseguito *test* di gradimento sui soci e sui consumatori. I risultati delle analisi sono sempre stati positivi e per questo le forniture sono consolidate da anni». ■



Fette ad arte

Salame e spianata in cucina.

Per apprezzare il sapore di salame e spianata basta gustarne una fetta, ma possono essere anche preziosi ingredienti di ricette più elaborate. L'origine del salame toscano ci arriva dal mondo contadino e la sua preparazione è semplice come la cucina toscana, da sempre. Plinio il Vecchio ne parla nella sua *Storia Naturale*: "È nella culla della lingua italiana, è nel cuore della Toscana, che il maiale raggiunge la sua eccellenza, con la produzione del vero salame". Questo sorprendente salume dal gusto morbido e dolce e dal profumo inconfondibile si presenta con una fetta di colore rosso deciso, costellata dai dadi del grasso di un bel colore bianco rosato.

Il salame toscano andrebbe tagliato a fette leggermente spesse e servito con una fetta di pane toscano fresco. In primavera è appetitoso se accompagnato da fave e pecorino, mentre in estate il consiglio è di degustarlo con dei fichi freschi. È presente anche in molte ricette della cucina tipica toscana, dalla minestra di fagioli al ragù di salame appunto.

Della spianata romana è molto apprezzata anche la versione piccante. Può essere servita semplicemente a fette sottili, con pizza bianca, pane, piadina o grissini, ma può essere un ingrediente sfizioso nella preparazione di diversi piatti. Ottima se aggiunta a verdure e scamorza da condimento per la pasta corta, da gustarsi anche fredda è la torta salata con spianata romana e ricotta e niente di più semplice ma appetitoso di un panino con spianata, pecorino stagionato, pomodoro, qualche foglia di lattuga, olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

Più comunemente il salame toscano e la spianata romana vengono abbinati ad altri salumi e formaggi, serviti su un tagliere di legno, accompagnati da una bottiglia di vino rosso. Ottimi anche con i legumi, che addolciscono il gusto forte del salume.

Legume familiare

Nel cuore del parco dei Monti Simbruini, a circa 800 metri di altitudine, sorge il piccolo borgo di Vallepietra, un centro agropastorale che pare sia stato fondato nel VI secolo da contadini fuggiti dalla campagna romana durante l'invasione dei goti. La coltivazione del fagiolone di Vallepietra,

Grande, bianco, buccia sottile, versatile in cucina. Ma il fagiolone di Vallepietra sopravvive solo grazie alla cura delle famiglie del paese.

detto anche *ciavattone* in queste terre risale a un'altra dominazione, quella spagnola del XVI secolo. La zona, una valle senz'uscita completamente circondata da alture, ha un microclima unico, anche grazie alla presenza di numerose sorgenti di acqua purissima che danno vita a un piccolo fiume che scorre a valle e che alimenta l'acquedotto del Simbrivio, collegato direttamente con Roma. Il seme del fagiolone è grande e ha un colore bianco perlaceo e la sua buccia è molto sottile grazie ai terreni calcarei. Il tipico segno all'attaccatura del seme al baccello lo differenzia dalla tipologia *Spagna*, con cui potrebbe essere confuso. I campi coltivati sono su terrazzamenti che partono dalla parte più bassa della valle e raggiungono le pendici più rocciose. L'acqua sorgiva è stata incanalata e resa disponibile per orti e campi dal lavoro di generazioni di contadini. La coltivazione inizia in aprile e non prevede l'uso di diserbanti o concimi chimici che potrebbero inquinare le sorgenti. La raccolta è scalare, a partire da settembre. Dai fiori che si sviluppano per primi e più in basso si seleziona la semente per la semina successiva, mentre i restanti sono destinati alla vendita.

Per conservare i *fagioloni*, si aggiunge qualche foglia di alloro e si sistemano in sacchi di iuta che poi sono collocati in cantine asciutte e fresche. Si mangia in bianco con olio extravergine e cipolle, condito con sugo di saliccia e cotenna di maiale o in zuppe e insalate.

Oggi molti terrazzamenti del comune di Vallepietra sono abbandonati e lasciati a prato; un tempo, però, quando il fagiolo era la base dell'economia di quest'area (ed era scambiato nella vicina Piglio con olio e vino), la sua coltivazione si estendeva per tutta la valle. Negli ultimi decenni sono stati progressivamente abbandonati sia la produzione di fagiolo, sia il paese di Vallepietra, e il fagiolone è sopravvissuto solo grazie alle famiglie del paese. Oggi è nato un piccolo consorzio di agricoltori che sta recuperando tutti i legumi tradizionali della valle del Simbrivio e che, grazie al Presidio *Slow Food*, sta promuovendo il fagiolone, tentando di far rinascere la valle a nuova vita. ■



Fagiolone di Vallepietra
Area di produzione
Territorio del Comune
di Vallepietra (Roma)

Ora di **punte**

62

Quelle degli asparagi nella loro terra madre tra Lazio e Toscana. Benedetta primavera.

■ **Olivia Bongiani**

Nessun ortaggio meglio dell'asparago riesce a parlarci della primavera che torna. Non a caso è parente di mughetti e gigli e il suo nome (derivante dal persiano *asparag*) significa infatti "germoglio" ad annunciare la vita che rinasce. Ovunque è sinonimo di tiepide passeggiate in campagna, di mazzetti selvatici raccolti a mano e suddivisi per altezza, magari legati da uno spago o da un filo d'erba. Ma c'è un luogo, tra la bassa Toscana e l'alto Lazio, dove tutti gli anni il ri-

sveglio della buona stagione comincia in anticipo. Siamo nella Maremma toscano-laziale, nei dintorni di Vulci, dove gli etruschi erano di casa e ancora oggi tutto ci racconta di loro, in un prezioso intreccio tra storia, archeologia, natura ed enogastronomia. Proviene da questa zona un asparago "precoce", dal colore verde brillante (preferito nella tradizione mediterranea) e dal sapore inconfondibile, che si inizia a raccogliere già dalla fine di gennaio.

Un tipo vulcanico

La *Sapori di Maremma* lo commercializza per conto di *Copa* (cooperativa ortofrutticola che vede tra i propri soci 130 produttori di asparago, piccole e medie aziende con una componente rilevante di imprenditoria giovanile e femminile) con il nome di *asparago verde di Canino* a identificarne l'area di produzione a cavallo tra Lazio e Toscana, nei comuni di Manciano, Capalbio, Montalto di Castro e, appunto, Canino. «Nel 2014 – spiega **Giancarlo Benella**, responsabile commerciale di *Sapori di Maremma* – la superficie destinata alla coltivazione dell'asparago è stata pari a 27 ettari in coltura protetta (serra e "tunnelino") e 220 ettari a pieno campo, con una produzione annua di 13mila quintali».

L'asparago verde di Canino è un tipo "vulcanico", perchè così è il terreno in cui cresce, ricco di potassio, calcio, sali minerali e sostanza organica. Viene chiamato anche "mangiatutto" perchè praticamente non ci sono scarti: la parte bianca e fibrosa che si trova all'estremità del turione (ovvero la gemma) è, infatti, pressoché assente.

Arrivo in anticipo

Stesse caratteristiche che identificano anche l'*asparago verde* della Maremma laziale della *Verde Toscana srl*, come descrive **Mauro Grechi**, responsabile commerciale: «Siamo una

In mezzo al verde

Povero di calorie e dalle proprietà diuretiche e depurative, secondo alcuni addirittura ingrediente segreto contro la tristezza e il malumore, racchiude in sé tutte le caratteristiche che hanno reso l'asparago una pianta dalla storia millenaria, apprezzata fin dall'antichità. Originaria probabilmente dell'antica Mesopotamia, questa erbacea perenne era amata da greci, romani ed egizi non soltanto come alimento e spezia, ma anche per le virtù terapeutiche e il potere afrodisiaco.

Oggi le sue gemme, dono della natura, si prestano a numerose ricette e tipi di cottura, dalla pasta ai risotti, dagli sformati alle minestre, dalle uova a formaggi, compresi i "matrimoni" con straccetti di carne o scampi. Ma per molti l'abbinamento perfetto rimane quello all'insegna della semplicità: gli asparagi tenuti insieme con lo spago da cucina e immersi in una pentola alta, in modo che le punte più tenere restino fuori dall'acqua e si cuociano a vapore mantenendo intatti i valori nutrizionali.

Poi, a piacere, qualche goccia di limone e il condimento con olio extravergine d'oliva. A rinsaldare il binomio con un'altra eccellenza di questo territorio e ricongiungersi finalmente alle proprie radici.



realtà nata una quindicina di anni fa con l'obiettivo di accorciare la filiera e valorizzare le tipicità locali. Siamo al confine tra le province di Viterbo e Grosseto, anche qui le piante crescono sia in coltura protetta che a pieno campo, la superficie dedicata è di un'ottantina di ettari e la produzione di 4-5mila quintali l'anno».

È questo un asparago (anche) d'inverno. La coltura protetta consente, infatti, di "giocare d'anticipo" grazie alla presenza sul territorio di falde di acqua calda di natura geotermica, presenti nel sottosuolo a temperature tra i 30° e i 38 gradi. «Il calore dell'acqua viene utilizzato per riscaldare le radici delle piante – preci-



sa Grechi – che vengono coperte da un tunnel di materiale plastico trasparente, retto da archetti metallici, come a formare una piccola serra, in modo da evitare che quando i turioni spuntano dal terreno possano essere danneggiati da gelo o intemperie». Questa "forzatura" permette di arrivare prima sul mercato, ma di farlo in maniera del tutto naturale, portando in tavola un prodotto di alta qualità e intrinsecamente legato al territorio, dall'impatto ambientale pari a zero e ottenuto praticamente senza aiuti chimici (per eventuali trattamenti antiparassitari si interviene solo in casi di effettiva necessità e comunque quando la pianta è dormiente). Il periodo di produzione prosegue poi con gli impianti a campo aperto fino alla prima decade di giugno. Dalla colorazione vivace, ricco di fibra, vitamina C, carotenoidi, sali minerali e dalle pregiate proprietà organolettiche che gli derivano dal clima mite e temperato e dal particolare terreno che lo accoglie, l'*asparago verde* a metà tra Lazio e Toscana, una volta acquistato, va conservato a basse temperature e consumato nel più breve tempo possibile. ■

Giro di vite

Il Monteregio di Massa Marittima Vermentino, un vino che profuma di fiori e frutta fresca.

È un vitigno costiero, che "chiama" il mare e ha trovato nel cuore dell'alta Maremma toscana, a 6 chilometri dal litorale, il suo *habitat* naturale. Stiamo parlando del *Vermentino*, nativo della Spagna e sbarcato insieme ai navigatori prima in Sardegna e poi in Corsica, per approdare infine in queste terre. In Toscana, ai piedi di Monte d'Alma, sul versante nord della provincia di Grosseto, ha messo radici il *Monteregio di Massa Marittima Vermentino La Pierotta*, prodotto dall'omonima azienda agricola di proprietà della famiglia Rustici. Quando è stata acquistata, nel 1957, l'azienda contava pochi ettari di terreno seminativo e circa mezzo ettaro di vigneto che bastava appena per il consumo familiare. Poi la scelta, coraggiosa, di investire sulla profonda vocazione alla viticoltura di questo territorio. «Nel 1990 sono state prodotte le prime 2mila bottiglie», racconta **Simone Rustici**, che insieme al fratello Roberto porta avanti una tradizione che si tramanda di padre in figlio. *La Pierotta* è stata tra le prime a produrre il *Monteregio di Massa Marittima*, del quale nel 1994 è stata istituita in questa zona la *Denominazione di Origine Controllata*. «Il *Vermentino* è stata una nostra scommessa fin da subito – spiega Rustici –. È diventato negli anni un vitigno autoctono, in purezza, non tagliato con nessun'altra uva». 100 per cento *Vermentino*, dunque.

Oggi, alla produzione di questo vino sono dedicati 2 ettari di terreno (su 13 coltivati a vigneto), per un totale di 8mila bottiglie l'anno. Tutto avviene nel segno della passione, della semplicità e nel rispetto dei ritmi della natura. L'uva è raccolta interamente a mano e pressata fresca, il mosto fermenta a temperatura controllata (massimo 16 gradi) in vasche di acciaio *inox*.

Una volta filtrato e imbottigliato, il *Vermentino* deve affinare per circa 3 mesi. La sua etichetta, come quella degli altri vini prodotti dall'azienda, porta la firma del pittore follonichese Giuliano Giuggioli. A *La Pierotta*, dove 2 anni fa è stata costruita una nuova cantina da 500 mq ed è stata ristrutturata la vecchia cantina delle *barrique*, non manca una sala di degustazione per assaporare questo bianco strutturato (13-14°), che si presta a abbinamenti diversi, dagli antipasti ai primi piatti, dal pesce alle carni bianche. È un vino di buon corpo, che profuma di fiori e frutta fresca. E che riporta al palato la sapidità del mare.





Bocconcini di ricotta e arance fritte

Ingredienti Preparazione

- 500 g di ricotta ■
- 3 arance grosse ■
- 1 uovo ■
- 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato ■
- 1 mazzetto di prezzemolo ■
- 2 cucchiaini di farina 00 ■
- sale e pepe ■
- olio per friggere ■
- Per la pastella:**
- 6 cucchiaini di farina 00 ■
- 280 dl di birra chiara ■
- 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva ■
- 1 albume ■
- 1 pizzico di sale ■

Mescolare la ricotta all'uovo, al parmigiano e alla farina, aggiungere il sale e il pepe, mischiare bene e mettere in frigo per almeno un'ora. Per la pastella, mischiare con una frusta la farina con la birra, l'olio e l'albume, aggiungere il sale e tenere in un luogo fresco. Tagliare a fette sottili le arance; dopo averle ben lavate, immergerle nella pastella e friggerle in olio caldo fino a quando saranno dorate. Con la ricotta fredda e con due cucchiaini formare tante *quenelle* (polpettine leggermente allungate) quante sono le arance fritte. Quando sono ben dorate scolarle su carta da cucina e comporre i bocconcini con la base d'arancia e la *quenelle* sopra. Decorare con un ciuffetto di prezzemolo e servire anche freddi.

Preparazione Costo



La dietista 
470 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦♦♦

La frittura può appesantire questi delicati bocconcini. È utile perciò friggerli in olio abbondante a temperatura elevata (almeno 160°C) per ridurne l'assorbimento e utilizzare una carta da cucina assorbente.



Abbinamento

Si suggerisce un bianco delle **Colline Lucchesi doc.**

Preparazione

facilissimo 
 facile 
 medio 
 difficile 

Costo

economico 
 medio 
 alto 

Nutrienti

quantità/bilancio
 scarso 
 adeguato 
 eccessivo 



Casarecce con ricotta salata e melanzane

Ingredienti

- 400 g di casarecce ■
- 60 g di ricotta ■
- 60 g di ricotta salata ■
- 4 pomodori maturi ■
- 80 g di melanzane ■
- 10 noci ■
- 1 mazzetto di basilico ■
- olio extravergine d'oliva ■
- aglio q.b. ■
- sale e pepe ■

Preparazione

Tagliare le melanzane a dadini, scottarle in una padella antiaderente con l'aglio, poco olio e un pizzico di sale. Aggiungere i pomodori privati dei semi e tagliati a dadini e far cuocere per 5 minuti. Aggiungere le noci tritate grossolanamente e la ricotta; cuocere altri 5 minuti ed aggiungere il basilico tritato. Cuocere le casarecce al dente, amalgamarle al condimento con 2 cucchiaini d'acqua di cottura e servire cospargendo sui piatti delle scaglie di ricotta salata e olio a crudo.

Preparazione



Costo



La dietista

650 Kcal a porzione

Proteine  Carboidrati  Grassi 

Che differenza c'è tra la ricotta e la ricotta salata? Il contenuto di grassi e sale, più elevato nella seconda, in virtù del processo di stagionamento, seppur breve, e della salatura a cui è sottoposta.



Abbinamento

Valido abbinamento un **Rosso Montecarlo doc.**



Sformatini di ricotta

Ingredienti

- 400 g di ricotta ■
- 2 uova ■
- 3 cucchiaini di parmigiano grattugiato ■
- 30 g di pinoli ■
- 1 mazzetto di basilico ■
- 1 mazzetto di cipolline di Tropea ■
- 500 g di pomodori maturi ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale e pepe bianco ■

Preparazione

Tritare le cipolline in olio abbondante usando anche parte delle foglie e farle cuocere aggiungendo a metà cottura i pomodori, privati della buccia e dei semi. A cottura ultimata, aggiungere il basilico e far raffreddare. Frullare il tutto fino a far diventare il sugo una salsina. Mettere la ricotta in una ciotola, mischiarla con le uova, i pinoli, il sale e il pepe bianco fino a ottenere un composto omogeneo. Ungere con l'olio degli stampini e infornare a forno caldo a 180° per 10 minuti. Sfornarli e servirli con il pomodoro e un ciuffetto di basilico.

Preparazione



Costo



La dietista

370 Kcal a porzione

Proteine ◆◆◆ Carboidrati ◆ Grassi ◆◆

Da accompagnare con una fonte di carboidrati complessi come, ad esempio, il pane fresco integrale, e un contorno di verdure, per comporre un pasto gradevole ed equilibrato. Anche per i più piccoli.



Abbinamento

Anche con questo piatto si consiglia il **Montecarlo Rosso**.

Di vacca, di pecora, di capra, di bufala o mista, la ricotta è da un punto di vista nutrizionale un alimento povero di grassi. A meno che non venga addizionata con latte o panna.

67



Torta di ricotta e cioccolato

Ingredienti

- 500 g di ricotta ■
- 2 dischi di pastafrolla già pronta ■
- 1 uovo ■
- 250 g di cioccolato fondente ■
- zucchero a velo q.b. ■
- cacao amaro q.b. ■
- 1 cucchiaio di zucchero ■

Preparazione

Amalgamare la ricotta con l'uovo e lo zucchero e versare il composto sul disco di pastafrolla steso in una teglia foderata di carta forno. Livellare l'impasto con un cucchiaio e ricoprire con l'altro disco, chiudendo bene i bordi. Cuocere a forno caldo a 180° per 30 minuti, controllando che non arrostisca troppo. Sfornarla e farla freddare; quindi cospargerla, usando un colino fine, prima con lo zucchero a velo e poi con il cacao amaro.

Preparazione Costo



20 minuti



Abbinamento

Per chiudere in bellezza un ottimo **Vin Santo** della **doc Montecarlo**.

La dietista

532 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦

La ricotta è un ottimo alleato in cucina, in sostituzione della più grassa panna. Può rappresentare, come in questo caso, l'ingrediente base di dolci gustosi.

1-3 anni



Trota con lattuga

- Ingredienti per 2 adulti e 2 bambini**
- 200 g di filetti di trota ■
 - 1 cespo piccolo di lattuga romana ■
 - 1 pomodoro ■
 - 3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva ■
 - succo di 1/2 limone ■

Preparazione

Cuocere al vapore i filetti di trota. Nel frattempo lessare le foglie di lattuga (lasciandone qualcuna intera da parte), scolarle e frullarle nel mixer per ottenere una salsa. Togliere i filetti di trota dal cestello della cottura a vapore e sminuzzarli in pezzetti, poi condirli con un cucchiaino d'olio e il succo di limone. Lavare il pomodoro e tagliarlo a dadini, condendoli con un po' d'olio. Porre sulle foglie di lattuga intere un po' di salsa di lattuga, i pezzetti di pesce e i pomodori.

Proprietà nutrizionali e note

La trota è un pesce della famiglia del salmone: basso contenuto calorico, ricca di proteine e di acidi grassi della famiglia omega 3, poco sodio, buone quantità di ferro (2 mg/100 g). La trota cosiddetta salmonata è del tipo iridea, generalmente da allevamento o posta nei laghi di pesca sportiva, le cui carni vengono pigmentate artificialmente attraverso un'alimentazione ricca di carotenoidi. Non particolarmente adatta per l'alimentazione dei piccoli.

4-10 anni



Crêpes alle fragole

Ingredienti per 5 crêpes

- Per le crêpes:**
- 1 uovo ■
 - 80 g di farina tipo 00 ■
 - 200 ml di latte parzialmente scremato ■
 - 1 cucchiaino di zucchero semolato ■
 - 1/2 bustina di vanillina ■
 - 1 pizzico di cannella ■
 - burro per ungere ■

Per il ripieno:

- 1 tazza di fragole ■
- 1 cucchiaino di zucchero a velo ■

Preparazione

In una ciotola con i bordi alti sbattere l'uovo insieme a un cucchiaino di zucchero semolato, la vanillina e un pizzico di cannella. Versare poi nella ciotola la farina e il latte. Mescolare con cura fino a ottenere un composto vellutato, da mettere in frigo per 15-20 minuti in modo che riposi. Dopo aver tolto la pastella dal frigo, prendere una padella antiaderente, ungerla leggermente con una noce di burro e metterla a scaldare sul fuoco. Versare al centro della padella 3 cucchiaini di pastella e spalmarla velocemente. Lasciare cuocere per 1 minuto circa scuotendo la padella di tanto in tanto per non fare attaccare la crêpe sul fondo. Quando la crêpe sarà dorata da entrambi i lati, metterla su un piatto e continuare con le altre. Passare poi alla farcitura. Lavare bene le fragole, tagliarle a fettine e metterle in una casseruola insieme a un cucchiaino di zucchero a velo. Dare una mescolata veloce, coprire con il coperchio e far cuocere a fiamma bassa per 8-10 minuti. A cottura ultimata, versare un cucchiaino del composto di fragole al centro di ogni crêpe e ripiegarla a ventaglio. Mettere tutte le crêpes farcite in una pirofila e far cuocere per 5 minuti in forno a 200 gradi. Lasciare intiepidire e servire.

lato **comica** di Gianna Martorella



Un diavolo per capello

«Mi siedo, metto la testa nella gogna e lo shampooist (finiscono tutti per ist) me la purifica con un getto d'acqua bollente come un geyser islandese. Dopo qualche minuto, tra i fumi dello shampoo al catrame di abete, mi pare di udire il drin di un timer: cotti, li puoi scolare».

Il momento del grande passo si decide davanti allo specchio: dare un taglio al passato e alla chioma. Mi sto macerando nel dubbio, quando una rivista di moda mi viene in aiuto: c'è un'attrice famosa con un'acconciatura sbarazzina fatta apposta per me. Ritaglio immediatamente la foto da usare come modello. Purtroppo l'immagine è ritoccata con un software più avanzato del riconoscimento facciale antiterrorismo dell'Fbi e quindi praticamente irriproducibile. Mi affiderò all'esperienza di un buon parrucchiere. Le insegne lampeggianti sono molto promettenti: *Glamour Hair Studio*, *New Style Atelier*, arredamenti sofisticati, luci psichedeliche, sottofondi di arpa celtica, manichini e teste stilizzate, pare di essere a una mostra d'arte moderna. Per prendere appuntamento chiamo il *Cup* e me lo danno tra 6 mesi, come per fare la *Tac* all'ospedale. Arrivano data e ora faticose: valeva la pena di aspettare, mi ripeto come un mantra. Entro, accolta dal receptionist che mi introduce al rituale del lavaggio. Mi siedo, metto la testa nella gogna e lo shampooist (finiscono tutti per ist) me la purifica con un getto d'acqua bollente come un geyser islandese. Dopo qualche minuto, tra i fumi dello shampoo al catrame di abete, mi pare di udire il drin di un timer: cotti, li puoi scolare. Mi fanno accomodare su una poltrona di alto design e, in attesa del Maestro, mi applicano un trattamento rigenerante al midollo di baco da seta cambogiano. Ven-

go intrattenuta da una moderna Wanna Marchi che mi propina l'indispensabile kit di prodotti per l'hair care routine: crema ristrutturante all'olio di argan, balsamo districante alle proteine della soia, gel all'estratto di aloe vera, lacca no gas styling e texture, acqua disciplinante e schiuma volumizzante. In preda all'ansia da prestazione mi guar-

Attesa snervante, acconciatura da perderci la testa. Andare dal parrucchiere è un arma a doppio taglio (fuorché dei prezzi).

do intorno e quello che vedo di certo non mi rassicura: una ragazza tatuata che, da una prima ricostruzione, deve essere stata aggredita da un gatto selvatico e nella lotta un secchio di vernice le si è rovesciato in testa, un paio di pettinature considerate illegali e punibili con la pena

detentiva da 3 a 6 mesi, frange da sipario di Teatro dell'Opera, criniere da pony di agriturismo e, se allungo un po' il collo, vedo anche la zona pour homme. Anche là non se la passano bene: addio al taglio da impiegato del catasto o da Marines e alla stempiatura da Diabolik. Creste da upupa africana, sgommate da motorino dopo uno scippo, doppi tagli con ciuffi da cactus svegliato di soprassalto, linee aeree di Nazca. Il principe della forbice non può venire e finalmente a mettermi la testa a posto è l'assistente. Assumo un'aria trasgressiva e le dico: «Dammi una spuntatina». Ormai sono nelle sue mani... Morale: ho speso 200 euro e, fresca di taglio, ho un diavolo per capello, specialmente dopo che sono tornata a casa e i capelli me li sono rilavati e riasciugati come dico io. È proprio vero: la parrucchiera è la metafora della vita, tu le dici quello che vuoi e lei fa come le pare. ■



Per le vie cittadine, in campagna, lungomare, salutare a tutte le età, risparmiosa. La corsa all'aria aperta, strategia vincente per prepararsi alla prova costume.

70

A piede libero

■ **Barbara Autuori**

Naturale, semplice, pratica, adatta a chiunque, ideale per chi ama la libertà, economica. Disciplina sportiva universale, la corsa all'aperto è senza dubbio l'attività fisica più facile da intraprendere con l'arrivo della bella stagione. Con la prova costume alle porte, poi, l'esigenza di ritrovare una buona forma fisica si fa ancora più impellente e la corsa sembra il rimedio più rapido per non sfigurare in spiaggia.

Andante con brio

Abbigliamento e accessori per correre si comprano in Coop.

Calzoncini, una maglietta, un buon paio di scarpe da corsa e si è pronti per iniziare a macinare chilometri senza dover alleggerire il portafoglio. Sport "povero" per definizione, la corsa non richiede grandi sforzi economici per dotarsi dell'abbigliamento adatto. Una convenienza ancora più consistente per i clienti degli IperCoop che, dal 21 maggio al 3 giugno, potranno trovare nei vari punti vendita una serie di articoli da corsa a prezzi scontati. A partire dalle giacche antivento, necessarie quando il tempo non è clemente, sia a manica lunga proposte a 19,90 euro sia senza maniche al costo di 17,90 euro. Seguono poi le *t-shirt* smancate o mezza manica da abbinare a pantaloncini corti o da ciclista, nella linea uomo/donna, a partire da 11,90 euro: tutto in microfibra e targato *Diadora*. Un equipaggiamento che potrà essere completato con l'acquisto di un paio di scarpe da *jogging* firmate *Adidas*, disponibili dal 16 al 31 maggio, in tutti i negozi Coop in due diversi modelli (*Galaxy* e *Breeze*) al prezzo speciale di 34,90 euro per i soci. A completare l'attrezzatura del



perfetto *runner*, gli accessori specifici per il cellulare: dagli auricolari speciali per lo sport alla fascia portacellulare da braccio disponibili in tutti i negozi che vendono la linea *Cellular Line*.



Di buon passo

Per cominciare il **primo passo** è procurarsi l'abbigliamento adatto. Poco dispendiosa, la tenuta *standard* è composta nella stagione più calda da maglietta a maniche corte o canottiera e calzoncini corti (meglio da ciclista per chi vuole evitare sfregamenti tra le cosce), calzini senza cuciture e con punte e talloni rinforzati. Se si corre sotto il solleone è utile dotarsi anche di un cappellino, bandana o fascia in spugna per assorbire il sudore. Di scarpe ce ne sono di tutti i tipi e prezzi, ma per un corsa non professionistica i costi sono molto contenuti. Adeguatamente equipaggiati, il **secondo passo** è individuare il luogo adatto per dare avvio a questa pratica sportiva: nel parco sotto casa, sul lungomare, lungo l'argine di un fiume magari seguendo i percorsi benessere sempre più diffusi in ogni città, sono tanti i posti dove si può correre agevolmente godendosi, perché no?, anche il panorama. L'importante è evitare, almeno durante le prime uscite, percorsi troppo accidentati o con pendenze eccessive: esagerare con la fatica potrebbe facilmente spegnere l'ardore anche dei più entusiasti. Il **terzo passo** riguarda la

pianificazione: ogni allenamento che si rispetti deve, infatti, basarsi su appuntamenti regolari. A differenza di altre attività sportive legate agli orari di apertura dei vari impianti sportivi, la corsa all'aperto lascia una grande libertà di programmazione. Di mattina prima di iniziare la *routine* quotidiana, in pausa pranzo, di rientro dal lavoro, durante il fine settimana: per correre all'aperto va bene qualsiasi ora del giorno e trovare 2 o 3 momenti fissi nella settimana per correre non sarà certo troppo complicato. Scelto l'abbigliamento e stabiliti luoghi e orari, il **quarto passo** riguarda l'impostazione dell'allenamento vero e proprio che deve essere ponderato sulla base delle proprie capacità ed esigenze. Se si è svolta già un'attività sportiva durante l'inverno, l'avvio alla corsa potrà essere un po' più disinvolto e rapido anche se l'avvertenza di iniziare per gradi vale tanto per i più allenati che per i principianti.

Durante le prime uscite dunque si consiglia sempre l'alternanza con la camminata veloce per poi ampliare gradualmente il momento della corsa vera e propria. Altrettanto importante è indovinare il proprio ritmo senza lasciarsi impressionare da chi sfreccia più veloce, ma anzi assecondando la propria personale andatura. Grazie a questo approccio *soft*, la corsa non conosce limiti d'età e può essere intrapresa in ogni stagione della vita. Tra i suoi principali benefici, anche quando ridotta a una camminata veloce, si annoverano la sensazione di benessere generale, l'abbassamento del livello di colesterolo cattivo e l'innalzamento di quello buono, una migliore ossigenazione dei tessuti accompagnata da uno sviluppo del tono muscolare e dalla riduzione della massa grassa. Ecco allora che buttare giù la classica pancetta o rassodare i muscoli delle gambe non sembra più un'impresa impossibile. ■

tempi moderni di Rita Nannelli

Apertura a libro

Per quelli che hanno letto milioni di libri, per chi ne legge uno ogni tanto e per tutti quelli che non vogliono perdersi le ultime tendenze in fatto di buone letture. Il Salone Internazionale del Libro torna come ogni anno al "Lingotto" di Torino, dal 14 al 18 maggio. Fil rouge di quest'edizione "Le meraviglie d'Italia", cioè gli italiani sono ancora capaci di interpretare e rendere attuale la grande tradizione culturale e artistica del Belpaese? Da segnalare la presenza di venti autori tedeschi che presenteranno i loro libri pubblicati in Italia e Olimpo, un ciclo di incontri per raccontare l'epica e l'etica dello sport con protagonisti e testimoni di ieri e di oggi, nella Torino Capitale Europea dello Sport 2015.

Info

Salone Internazionale del Libro
dal 14 al 18 maggio; gio., dom. e lun. orario 10-22, ven. e sab. 10-23;
0115184268; www.saloneilbro.it



Rifarsi il guardaroba

Breviario di moda per la bella stagione.

A colori Tinte sorbetto alternate a quelle accese. Mesi a **colori**, su tutti il **giallo**, dal canarino al lime, dal mimosa al senape, ogni sfumatura fa allegria. Per le più rigorose meglio il **bianco e nero**.

Frangia estrema Arricchisce gli abiti da sera, dà carattere a una borsa, rivitalizza il classico tubino. Una lunga estate calda per la **frangia**.

Quei favolosi anni Settanta Pantaloni a **zampa d'elefante**, abiti a trapezio e fiori di tutte le forme.

Beni materiali Raffinati e sensuali, i materiali degli abiti sono **trasparenti** (o traforati). In testa lo chiffon.

Sua altezza Alte sì, ma senza perdere la comodità. Ritornano le **zeppe**, in compagnia di **sandali alla schiava**, bassi o alti fino al ginocchio. Chicchettoso il nuovo **stiletto** (non l'arma, la scarpa col tacco) con fiocco-scultura sul davanti. Decisamente meno comodo.

Mi calza a pennello Ricamato, in pelle, in seta, bicolore: dal **calzino** si capisce la cura del dettaglio. Perfetto con vestitini in pizzo bianco sopra il ginocchio, solo se lo stile romantico fa al caso vostro.



Abbigliamento sportivo Felpa, pantaloncini, scarpe da ginnastica direttamente dal mondo dello sport. Grande ritorno, la pratica **salopette** va abbinata a **t-shirt**, canottiere e **sneakers**, nella versione chic con i tacchi.

Giocare in borsa La **borsa** della bella stagione è il bauletto o la tracolla, a voi la scelta. Quella da spiaggia oversize, d'ordinanza.

Buon... costume Bikini ai minimi termini o intero che nasconde, il **costume** è colorato e coperto di lustrini. In abbinamento **spolverini** o **scaldacuori**, perché il fresco improvviso non vi colga impreparate.

Viviamo davvero secondo le nostre esigenze e inclinazioni naturali? Se lo è chiesto una famiglia di Genova e la risposta è stata un viaggio di sei mesi, ospite di una quarantina di famiglie con cui hanno "disimparato" il loro stile di vita. Provare per credere o almeno guardare il loro documentario.

72

Vita nova

■ **Alessandra Bartali**

Tutto inizia con un disegno di Gaia, una bambina di quattro anni: un pollo a quattro zampe. I genitori si guardano con aria interrogativa perché non è un disegno come un altro. In quel pollo – e soprattutto nelle sue due zampe di troppo – c'è un intero stile di vita fatto di ritmi cittadini e assenza di contatto con la natura, dove la connessione con la catena alimentare è data dalle confezioni in polistirolo e cellofan del supermercato. D'altronde per una famiglia che vive a Genova e passa gran parte del tempo tra le quattro mura del lavoro, dell'asilo, della casa o nell'abitacolo della macchina per spostarsi tra questi luoghi, questa è la realtà.

Disimparare la lezione

«Ma è proprio quello che vogliamo?», si sono chiesti i Basadonne, mentre si rigiravano il disegno della figlia fra le dita. Non si sono dati una risposta immediata, ma hanno scelto di fare un viaggio di sei mesi alla scoperta di stili di vita diversi, per fare *tabula rasa* di comportamenti autoindotti, sebbene rassicuranti, e capire quale fosse lo stile di vita più adatto a loro. Da qui il titolo del documentario che racconta il viaggio: *Unlearning* che significa disimparare ed è un invito a disubbidire ai retaggi culturali, in favore di scelte consapevoli. «All'inizio abbiamo tentato di pianificare il viaggio,

valutando i posti più interessanti da visitare e buttando giù un percorso coerente – raccontano –. Anche perché lasciare tutto per sei mesi non era proprio uno scherzo». C'era il lavoro di Lucio, tecnico video libero professionista, quello di Anna, insegnante di disegno grafico e *marketing*; e poi il mutuo della casa da pagare, le bollette. Ma la *sharing economy* – economia della condivisione – sembra fatta apposta per loro: dà la possibilità di ridurre le spese al minimo e permette di entrare in contatto con le persone più svariate. Dopo una pianificazione durata un anno, i Basadonne lasciano la loro "zona di *comfort*" genovese e si dirigono a sud.

Piena condivisione

Si spostano appoggiandosi alla rete dei passaggi condivisi (*blablacar*), offrono lavoro in cambio di vitto e alloggio (*woofing*), scambiano la loro casa (*homelink*), la affittano per coprire le spese (*airbnb*) e la mettono a disposizione della rete di ospitalità gratuita (*couchsurfing*). E ancora accumulano crediti con la banca del tempo di *timerepublik* per avere in cambio tecnici audio e video da utilizzare per il loro filmato. Con una spesa di 600 euro totali, disimparano lentamente la *routine* da tipica famiglia occidentale. Cucinano per molti sconosciuti, vangano e seminano l'orto di ecovillaggi, puliscono le stalle di fattorie sociali, sperimentano la vita condominiale dei *co-housing*, smontano e rimontano tendoni da circo e tutti e tre frequentano una scuola libertaria, dove i genitori partecipano attivamente alle attività dei figli. È il principio dell'antropologia culturale: l'alterità è un modo per conoscere se stessi e definire, per assimilazione o per contrasto, la propria identità. E uno dei confronti più intensi si svolge sul piano economico. «Poco dopo l'inizio del viaggio



abbiamo iniziato a chiederci: quanto denaro ci serve realmente per vivere?» – riferisce Anna –. Ci piace un modello di vita che ci costringe a tanti impegni economici da onorare impiegando tanto tempo?».

Variazioni di programma

Tra i primi meccanismi che cadono, invece, c'è proprio l'attitudine alla programmazione. Perché la voce del progetto *Unlearning* si sparge e ai loro programmi si frappongono segnalazioni e inviti, che modificano la rotta prestabilita. Come quello di una famiglia austriaca che pratica *dumpster diving*, ovvero recupera il cibo scaduto e gettato nella spazzatura dai supermercati per insegnare ai figli che non si deve sprecare niente. Proprio i figli, per la famiglia "che disimpara", rappresentano l'anello forte della catena, sono coloro su cui investire per disimparare ciò che per loro non è ancora completamente interiorizzato. E Gaia, quindi, come ha vissuto il viaggio? «È cresciuta molto, è entrata in contatto con molti bambini in contesti diversi, con una natura che non conosceva – risponde orgogliosa la mamma –. Ha iniziato a capire la geografia e a leggere, ha imparato a gestire gli addii, cosa che per un bambino non è affatto naturale. E soprattutto ha vissuto davvero con noi, tutti e tre abbiamo passato sei mesi realmente insieme, ed è stato molto diverso rispetto al vedersi un paio d'ore la sera, stanchi per il lavoro». Com'è andato il ritorno dal viaggio viene raccontato nel documentario. Quello che possiamo anticipare è che Gaia ha smesso di disegnare polli a quattro zampe. ■

INFO

Tutto documentato

Tramite il sito www.unlearning.it è possibile contattare i Basadonne per organizzare una proiezione del documentario *Unlearning* presso cinema, scuole, teatri e associazioni locali, ma anche piazze, salotti, cantine. Ma attenzione: non si compra, si baratta la presentazione con una cena e una notte d'ospitalità.

Un'ippoasi di tranquillità

Originaria di Pordenone, 31 anni, Silvia si è trasferita in Toscana per dedicarsi come volontaria al progetto della *Fattoria della Pace Ippoasi* (www.ippoasi.org), che sorge a San



Nella Fattoria della Pace Ippoasi gli animali vivono liberi e sereni in mezzo alla natura.

Piero a Grado (PI) con l'obiettivo di offrire agli animali ospiti una vita il più possibile serena e naturale.

Come nasce Ippoasi?

«Dalla riconversione di un centro ippico locale i cui titolari hanno messo in discussione il rapporto fino ad allora instaurato con i loro cavalli. Nel 2010 hanno chiuso il maneggio



e aperto la *Fattoria della Pace* che offre ospitalità anche a altri animali. Dal gennaio 2013 è all'interno del Parco di San Rossore su 3 ettari e mezzo di terreno».

Qual è la filosofia alla base di questo progetto?

«Fare in modo che gli ospiti si sentano protagonisti delle loro giornate vivendo in un luogo dove nessuno gli chiede niente e dove lo sfruttamento non sia alla base del rapporto con l'uomo. Nella *Fattoria* non sono previsti recinti e gli animali vivono mescolati l'uno con l'altro rispettandosi».

Che tipo d'attività svolge l'associazione?

«La gestione quotidiana del rifugio è prioritaria, ma la *Fattoria* svolge anche un ruolo didattico per avvicinare la gente agli animali così che s'impari a conoscerli per quello che sono davvero, affrontando anche la questione del loro sfruttamento. Una filosofia della non violenza che cerchiamo di divulgare partecipando a eventi in tutta Italia tanto che abbiamo gruppi in visita da molte altre regioni e qualcuno anche dall'estero. Nel 2014 abbiamo contato 2.800 visitatori».

Che tipo di animali ospitate?

«Principalmente animali da fattoria di taglia medio-grande con varie provenienze: dai cavalli ex da corsa, destinati altrimenti al macello, al maiale Alfred che era il premio di una lotteria».

Come fate fronte alle spese?

«I nostri ospiti ci costano in media circa 5.600 euro al mese. Spese che affrontiamo solo con donazioni private, dalle adozioni a distanza al 5 x mille, dalle offerte libere delle visite guidate alle raccolte fondi che organizziamo periodicamente». ■

La street art, eversiva e anticonformista all'origine, attira il grande pubblico e in diverse città italiane rappresenta lo strumento per ridare vita a spazi periferici e dimenticati. Che vi piaccia o no.

74 Italian graffiti

■ **Benedetta D'Alessandro**

In principio fu Keith Haring con il murale *Tuttomondo* che l'artista newyorchese realizzò nel 1989 sulla parete esterna del convento della chiesa di Sant'Antonio abate a Pisa. Proprio grazie alle sue famose figure, che ancora oggi rappresentano una tappa irrinunciabile negli itinerari artistici della città toscana, quest'anomala chiesa acquistò centralità e importanza. Da allora le opere artistiche realizzate sui muri degli edifici si sono diffuse così tanto da arrivare a essere conosciute e riconosciute dal grande pubblico come arte, di strada o urbana, come la si voglia chiamare.

Senso artistico

«In realtà, soprattutto a partire dal Duemila – spiega **Claudio Musso**, docente di storia dell'arte contemporanea alla scuola di lettere e beni culturali dell'Università di Bologna,



polo di Ravenna – nel termine *street art* si fanno confluire un po' tutte le forme di espressione artistica spontanea uscite dalle gallerie, dimenticando a volte che tutto ha avuto origine dal graffito nato a New York negli anni Settanta». Considerato «l'ultima avanguardia pittorica del Novecento», al graffitismo originario si sono affiancate sia nuove forme di muralismo come i *poster* o gli *stencils* sia vari tipi di installazioni che, tanto in Italia quanto all'estero, hanno guadagnato un pubblico sempre più vasto di estimatori. Un percorso per certi aspetti contraddittorio e paradossale se si considera che, nel giro di poco più di quarant'anni, il graffitismo, da manifestazione artistica antagonista, non autorizzata, spontanea e il più delle volte etichettata come atto vandalico da punire, si è trasformata in fenomeno culturale in crescita nonché in strumento abituale per ridare nuova vita a spazi periferici e dimenticati. «Negli ultimi anni – conferma Musso – sono aumentate le commissioni, soprattutto da parte di amministrazioni pubbliche, di progetti di riqualificazione urbana che hanno interessato molte città italiane, compresa Bologna».

Lungo la strada

A Venezia anche per vedere l'arte di strada.

The Bridges of Graffiti (thebridgesofgraffiti.com), evento collaterale della 56esima edizione della *Biennale di Venezia* che apre i battenti il 9 maggio fino al 22 novembre, vede la partecipazione di dieci artisti di varia provenienza che realizzeranno insieme un'opera nel *terminal* passeggeri di San Basilio. Kaya e Rio, membri della gruppo (crew) "RGB", storica realtà del *writing* graffiti veneziano, saranno invece tra i protagonisti di *Noterritorial/The Others*. Organizzata dalla *Glocal Project* (info@glocalproject.com) e curata dall'attivista culturale Francesca Belia la mostra, che apre il

6 maggio fino al termine della Biennale, a Palazzo Bolani in Campo Santa Martina, illustra l'evoluzione di questi *street artist* verso altre forme espressive nel nome della migliore contaminazione artistica. «Entrambi provenienti dalle bombolette *spray* – spiega Belia –, Kayo è confluito nella scultura fatta soprattutto di trofei lignei raffiguranti animali esotici, mentre Rio da qualche anno ha iniziato un percorso come tatuatore e propone tavole di china su carta realizzate per l'occasione». Girellando per la città lagunare è inoltre possibile ammirare il murale che Kayo e Rio hanno realizzato ormai vent'anni fa al *Laboratorio Occupato Morion*, spazio autogestito nel sestiere del Castello, o lasciarsi rapire dal recentissimo cocodrillo in legno riciclato che spalanca le sue fauci nel parco di *Villa Hériot* alla Giudecca.

Stile libero

Nel 2012 e nel 2014 la città emiliana è stata, infatti, al centro del progetto *Frontier - La linea dello stile*, curato dallo stesso Musso, con cui il Comune ha voluto valorizzare il *writing* e la *street art*: due edizioni che hanno portato non solo alla concreta realizzazione di murali monumentali ad opera di artisti italiani e stranieri, ma che hanno consentito anche un approfondimento storico, teorico e critico di queste due discipline. «Prendendo spunto dalla mostra *Arte di Frontiera. New York Graffiti*, prima rassegna sul graffitismo organizzata in Italia nel 1984 proprio dalla *Galleria d'Arte Moderna* di Bologna, il progetto voleva essere un collegamento ideale con quanto rappresenta oggi l'idea di frontiera, di confine, di terra di mezzo tra periferia e centro», racconta Musso che illustra quest'esperienza nel libro *Frontier - The Line of Style* (Damiani editore, pp. 176, euro 20).

Com'è bella la città

E quando l'arte si mette al servizio della città il risultato è il più delle volte sorprendente. Così come è accaduto nei quartieri romani di San Basilio, Tor Marancia, Pigneto, Quadraro, Testaccio per finire con la borgata Finocchio dove lo *street artist* Diavù ha realizzato nel parco *Collina della Pace* il primo murale antimafia della Capitale. «In questi casi – continua il curatore bolognese – la *street art* agisce in contesti che hanno smarrito o non hanno mai avuto un'identità precisa. Porre l'accento su alcuni luoghi ed edifici dimenticati forse non ne cambia il destino ma certamente restituisce loro l'impressione di esistere». Una sensazione che sperimentano per primi gli abitanti di questi quartieri e i turisti che vanno spesso alla ricerca di questo tipo molto particolare di intervento urbanistico. Come nel caso di Napoli che in pieno centro storico, in piazza Gerolomini, ospita l'unica opera italiana del famoso artista anglosassone Banksy: lo *stencil* dell'icona della Vergine in estasi sormontata da una pistola. Napoli è anche questo. ■



Retrogusto

«**E**mblema del ruolo dei sensi nella felicità umana – diceva Anthelme Brillat-Savarin, il primo “filosofo” moderno della gastronomia – il gusto va ben oltre la gastronomia». Pieno di sapori e di odori, la sua percezione è in effetti molto complessa. Perché il gusto ne ha da vendere di molecole, i suoi costituenti chimici di base: la natura ci fornisce, infatti, circa 20mila molecole odoranti, secondo i chimici, e quasi 5mila sapori. Dal punto di vista chimico si tratta di strutture molto varie composte di catene lineari, ramificate, di composti ciclici, eterociclici costituiti da atomi d'ossigeno, azoto e zolfo. Un numero, quindi, quasi infinito di combinazioni che corrispondono,

Come comprendere la complessa percezione del gusto. Che sia buono o cattivo è il meno.



però, tutte a una condizione comune: i composti aromatici sono sufficientemente volatili per fissarsi, quando mangiamo, su ricettori situati per la maggiore parte sulla lingua e nel naso. A prenderci gusto abbiamo, infatti, 380 “sensori” olfattivi che hanno un'affinità specifica per centinaia di molecole odoranti. Capire, quindi, gli itinerari del gusto, cioè come gli aromi sono liberati dalla matrice alimentare e come si fanno strada fino ai nostri ricettori, non è cosa semplice. Tant'è vero che “sui gusti non si

discute”, ma la scienza ci lavora molto. È stato, infatti, scoperto che la maggiore parte degli aromi sono solubili nei grassi e hanno perciò delle difficoltà ad estrarsi da un alimento soprattutto se quest'ultimo contiene amido. E la situazione si complica nella carne o nello yogurt dove le proteine possono fissarsi su di loro, ostacolando la strada verso i ricettori. Inoltre la consistenza di numerosi prodotti come, per esempio, il succo di frutta, ne limita la diffusione. Il rischio è quindi di inghiottire un alimento senza apprezzarne il sapore, anche se questo non rappresenta un vero problema per l'organismo: benché il segnale chimico dell'aroma non sia stato trasformato in segnale elettrico e poi trasmesso al cervello dalle fibre nervose, la mancanza oggettiva di gusto non guasta il sistema digerente. Gli aromi vengono comunque percepiti dai ricettori del tubo digestivo che preparano il corpo alla digestione del cibo, che sia di nostro gusto o no. ■



Anthelme Brillat-Savarin

Bolognese di nascita, parigino per amore, fascino trasognato, attore di successo, che si è scoperto appassionato del Boccaccio e della recente storia italiana. Stefano Accorsi si racconta ai lettori di Nuovo Consumo, tra pubblico e privato.

76 Primo attore

■ **Maria Antonietta Schiavina**

I critici dicono che il suo viso esprime l'inquietudine del giovane contemporaneo, ma lui su questa definizione ci ride, rispondendo che è sì contemporaneo, ma non più tanto giovane, anche se i suoi 44 anni li porta piuttosto bene. **Stefano Accorsi**, bolognese di nascita e parigino per scelta; una lunga storia d'amore con l'attrice francese Letizia Casta, sposata nel 2003 (dal matrimonio, finito nel 2011, sono nati Orlando di 9 anni e Athena di 6), prima di diventare attore, dopo aver frequentato a Bologna la scuola d'arte drammatica "Alessandra Galante Garrone", ha lavorato per tanti anni come barista e, per un anno, è stato anche bagnino di salvataggio. Ma poi la costanza e il talento, oltre al fascino indiscusso che ha mandato in delirio molte fan (memorabile l'incontro in una libreria di Roma, per la promozione di un film, durante il quale le ammiratrici gli saltarono letteralmente addosso strappandogli i vestiti), ha fatto sì che il sogno di recitare diventasse realtà, portandolo in Tv, al cinema e a teatro, a ricoprire molti ruoli vincenti. Oggi Accorsi ha una nuova vita e un nuovo

amore, la giovane modella Bianca Vitali, incontrata nel 2013 in casa di un'amica comune. Ma resta un papà attentissimo. «I miei figli hanno la priorità assoluta – dice – e il rapporto con loro lo cerco, lo nutro, anche a chilometri di distanza; se non stanno con me li chiamo al te-



lefono e su Skype più volte al giorno, voglio sapere tutto quello che fanno, non sono mai distratto e mai "lontano", nonostante il lavoro mi porti in giro per il mondo». L'attore è stato per tutta la stagione teatrale nei teatri italiani con *Decamerone. Vizi, virtù, passioni*, tratto dal testo di Giovanni Boccaccio: «Ci ho creduto da subito e mi ha dato grandi soddisfazioni», rivela parlando del progetto creato insieme a Marco Baliani, che oltre a recitare con lui ne ha curato la regia.

▬ **Dopo aver portato a teatro l'Ariosto, ha continuato sulla strada della riscoperta dei "grandi italiani" con Boccaccio. Come mai quest'esigenza?**

«Per me è una grande gioia offrire al pubblico la voce della nostra cultura collettiva. Finché resta viva saremo tutti vivi».

▬ **Un binomio felice quello di Baliani-Accorsi. Avrà un seguito?**

«Fra Marco e me c'è stato un incontro fortunato che il pubblico ha recepito in pieno e che avrà senz'altro un seguito: stiamo pensando, infatti, di portare a teatro anche Alfieri».

▬ **Cosa rappresenta l'amore per un uomo corteggiatissimo?**

«Un sentimento importante, che ha fatto sempre parte del mio essere. Con Bianca è stato amore dal momento in cui mi sono accorto che il tempo trascorso insieme passava senza che neppure me ne accorgessi».

▬ **La sua nuova fidanzata è una donna molto bella, come sono le altre che le abbiamo visto accanto.**

«Ma non ci si innamora solo di una donna perché è bella, anche se l'aspetto estetico è importante. Bisogna incontrarsi, riconoscersi, avere qualcosa che ci attrae reciprocamente».

▬ **Non l'ha spaventata la differenza d'età?**

«Un po' all'inizio. Mi chiedevo: "È giusto?". Poi ho smesso di farmi domande e di seguire non più la testa ma l'istinto che, per il momento, mi sta dando ragione».

Il tipo di rapporto ha oggi con il pubblico, specialmente con quello femminile? Non si sente più un *sex symbol*?

«Non mi sono mai sentito niente di speciale. Il *sex symbol* è una persona che vive di stereotipi. E non è il mio caso».

Come vive la sua fama a Parigi?

«Tranquillamente. Se cammino per strada, vado al supermercato o a fare *shopping*, non trovo i paparazzi come accade in Italia, la gente non è incuriosita e mi sento, per così dire, una persona normale».



Il 24 marzo di quest'anno ha esordito su Sky nella serie 1992. E lo ha fatto come autore e attore, portando sul piccolo schermo la Tangentopoli di quei tempi. Perché ha scelto un argomento così scottante?

«Puntare l'occhio sul nostro paese degli ultimi vent'anni per me era un'urgenza. Volevo raccontare la realtà. Ci sono riuscito incontrando vari personaggi dell'epoca, leggendo e rileggendo i giornali di allora, unendo la fantasia alla documentazione».

La serie, che è andata al Festival di Berlino, è stata trasmessa anche in Irlanda, Inghilterra, Germania, Austria. Soddisfatto?

«Direi di sì. Temevamo l'italianità e invece ci siamo resi conto che l'argomento interessa sia chi proviene da altri paesi che chi ha un'età anagrafica diversa, perché può essere capita da tutti».

Leonardo Notte, il personaggio che ha interpretato in 1992, è bolognese come lei.

«È soprattutto un uomo cinico, anche se fugge molto dalle sue emozioni».

Come ha vissuto da giovane il periodo che poi ha raccontato?

«Con grande speranza. Ci credeva, ci credevamo. Speravamo che potesse cambiare qualcosa. Cosa che purtroppo, guardando la realtà di oggi, sembra non essere accaduta».

Connessi alla vita

Una mattina la tua sveglia decide di suonare 10 minuti prima del pattuito: ha visto che sulla strada per il lavoro c'è traffico, e dunque impiegherai più tempo ad arrivare. Quella stessa mattina la tua auto, quando ci sali su, ti avverte sul suo *display* o tramite voce di sintesi che hai dimenticato il cellulare a casa. Parti, dopo poco scatta la riserva e immediatamente il navigatore ti indica i benzinai più vicini, con tanto di prezzi. Esci dal lavoro, vai a fare la spesa e appena entri al Super il tuo frigo ti manda su *Whatsapp* la lista di ciò che manca. Torni a casa e quando stai per entrare la porta si apre da sola, le luci si accendono, lo stereo si sintonizza sulla tua radio preferita. La casa è già bella calduccina perché la tua caldaia ti ha visto sulla via di casa e s'è accesa.

Sogno? Incubo? Fantascienza? Di certo non la terza: questo futuro è già in buona misura qui e si chiama *internet delle cose*: ad essere in rete non ci sono più solo i computer, ma anche gli oggetti del mondo reale, grazie a sensori, *software*, protocolli di comunicazione, microcomponenti elettronici e di connettività appositamente studiati e implementati negli oggetti stessi. In questo modo, connessi alla grande rete, gli oggetti possono raccogliere e inviare informazioni, interfacciarsi con i *device*, accedere a *database* e a sistemi di geolocalizzazione, tracciare e condizionare i comportamenti, emettere *feedback*. I campi d'applicazione sono innumerevoli: da quello domestico a quello urbano, dalla distribuzione dell'energia all'organizzazione dei processi di lavoro, per non dire degli sviluppi in campo medico, industriale, logistico. Ovviamente i rischi per *privacy* e sicurezza delle informazioni non mancano, ma ormai la strada è segnata, e vi conviene cominciare ad abituarvi all'idea di ricevere *e-mail* dalla vostra lavastoviglie. ■

In cantiere

Se siete interessati all'architettura e all'urbanistica, sia che siate professionisti, appassionati o semplici osservatori di cantieri cittadini, date un occhio a *urbanfile.org* [www.urbanfile.org], un portale collaborativo di tipo *wiki* che ospita un notevole *database* di architetture realizzate, in corso d'opera o ancora allo stato di progetto con *focus* soprattutto sull'Italia, con schede quasi sempre corredate da un'eshaustiva documentazione fotografica e progettuale. Collegata al portale c'è un'area di *blog* dedicati alle singole città italiane (<http://blog.urbanfile.org/blogs>: cliccate su "blogs" e scegliete la città che v'interessa), curati da volontari con incredibile puntualità.

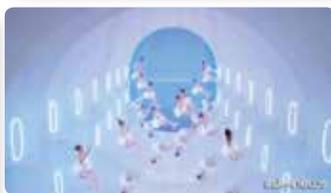


En plein air

Danza, moda, cibo, amore tutto sapientemente orchestrato nell'ultimo spot dell'Air France. Più francese di così...

Lo spot della nuova campagna pubblicitaria dell'Air France è davvero particolare. Lo ha ideato l'agenzia *We are from LA*, sigla californiana sotto la quale si nascondono però i nomi di due creativi francesi trentenni, Clément Durou e Pierre Dupaquier, che per parlare di *Air France* hanno deciso di puntare sulla costruzione di scene fortemente simboliche ed evocative, accompagnandole con la canzone *Warm in the winter*, del duo americano Glass Candy, mixata ed eseguita con le parole *France is in the air*. Parole che riassumono lo spirito generale della promozione. In effetti ciò che viene proposto è proprio un concetto – per così dire – di “francesità” alla quintessenza. A questo scopo sono stati anche ingaggiati per la produzione i ballerini dell'Opéra di Parigi. Quello che si vede per tutta la durata dello spot sono i volteggi di giovani e giovanissimi che si librano armoniosamente nell'aria su delle altalene,

descrivendo una sorta di danza aerea che segue la musica di sottofondo. Ma in quest'armonico dondolio che si snoda come un flusso continuo, si possono leggere sia un ambiente preciso, sia dei precisi micro-avvenimenti che danno il senso del messaggio. L'ambiente, innanzitutto, richiama in forma simbolica la fusoliera di un aereo, resa nei suoi caratteri essenziali: uno spazio semicilindrico ritmato da degli oblò, che vengono raddoppiati da neon della stessa forma appesi a dei fili, per suggerire contemporaneamente l'idea dell'aereo e quella dello spazio scenico. Il concetto che siamo tutto sommato nel cielo viene sottolineato dalla scelta dei colori, tenui e rarefatti, dal celeste – che solo in un'inquadratura “notturna” diviene blu – alle sfumature del rosa, al bianco. Nella prima sequenza vengono presentati, in successione, quelli che saranno due importanti protagonisti: una ragazza con un lungo vestito rosso e un ragazzo con una maglietta bianca a righe blu, evocativa del tipico personaggio del gigolo come ce lo hanno mostrato tante volte i balletti e i musical. I due volteggiano l'uno in direzione dell'altra, ma senza arrivare a toccarsi. In una seconda inquadratura un giovanotto dorme in una poltrona d'aereo appesa all'altalena, mentre una premurosa signorina gli tira su una coperta. Ma gli oblò si aprono e tutta la vitalità della luce si trasmette ai ballerini che sono presi da un ritmo frenetico e con i loro movimenti suggeriscono l'idea del decollo; poi, volteggiando tranquilli, si scambiano dei dolci dall'apparenza deliziosa. Ma non è tutto: su un'altra altalena una modella sfoggia il suo abito elegantissimo, mentre un fotografo la riprende. La scena successiva, infine, mostra una sorta di danza di bambine in tutù bianco. Lo spot arriva al culmine, e alla conclusione, quando i primi protagonisti nei loro volteggi si raggiungono e si scambiano un intenso bacio “alla francese”. Gastronomia, moda, arte e amore. Che c'è di più francese? ■





LA CONVENIENZA A MISURA DI SOCIO

RISERVATO AI SOCI
UNICOOP TIRRENO

DALL'1 AL 31 MAGGIO

POLO UOMO/DONNA KAPPA

100% COTONE

colori e misure assortite

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

8,90€



LINEA MOBILETTI IN RESINA WOOD LINE

Armadio 2 ante portascoppe/armadio 2 ante con 3 ripiani
65 x 37 x 165 cm

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

49,90€

armadio 2 ante con 1 ripiano
65 x 37 x 85 cm

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

29,90€



MACCHINA CAFFÈ CON SISTEMA A CAPSULE NESTLÉ DOLCEGUSTO

Mod. GENIO 2 TITAN KRUPS KP160TK
con 48 capsule miste

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 129,00 €

77,40€

**SCONTO
40%**

Design compatto e grandi prestazioni
con serbatoio XL di 1 litro
Pressione 15 Bar
Funzione Flow-Stop con 7 pre-dosati
livelli per preparare le bevande
Selettore per bevande calde o fredde
Supporto tazza regolabile in altezza
Spegnimento automatico



All'acquisto di una macchina Genio2
Krups Titan NESCAFÉ® Dolce Gusto®

subito in **48**
REGALO* CAPSULE

In OMAGGIO
un buono da
10€



MATERASSO MEMORY DOUBLE SUPPORT IMBOTTITURA 100% MEMOREX

ANATOMICO - DOPPIO COMFORT - ANTIBATTERICO

singolo - 80 x 190 cm

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 140,00 €

98,00€

**SCONTO
30%**

1 piazza e mezzo - 120 x 190 cm

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 200,00 €

140,00€

matrimoniale - 160 x 190 cm

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 280,00 €

196,00€



dormir
PROGETTATO PER RIPOSARE BY MAGNIFLEX



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

OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA

coop incoop* ipercoop

DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO

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



RISERVATO AI SOCI
UNICOOP TIRRENO

LA CONVENIENZA

DALL'1 AL

FESA DI TACCHINO
A FETTE COOP
confezione risparmio



PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

Anziché 10,40 €

7,28€

al kg

MASSIMO
5 CONF.
PER OGNI CARTA

SCONTO
30%
ALLA CASSA



PIZZA MARGHERITA PIZZA GEGÉ

surgelato
conf. x 2 + 1 gratis - 825 g

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

2,79€

3,38 € al kg

MASSIMO
6 CONF.
PER OGNI CARTA



ASPARAGI VERDI

ORIGINE
ITALIA

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

Anziché 5,98 €

3,59€

al kg

MASSIMO
10 CONF.
PER OGNI CARTA

SCONTO
40%
ALLA CASSA



GOCCIOLE CHOCOLATE
PAVESI

1 kg

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

2,75€

MASSIMO
5 PEZZI
PER OGNI CARTA



AFFETTATI LIBERA MENTE

CASA MODENA

UN ESEMPIO: prosciutto crudo dolce - 80 g

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

1,70€

21,25 € al kg

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA
TRA I VARI TIPI



CAFFÈ KIMBO CLASSICO

250 g x 4

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

6,29€

MASSIMO
5 CONF.
PER OGNI CARTA



4 MOZZARELLE FRESCHE

VALLELATA

200 g x 4

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

Anziché 7,80 €

4,68€

5,85 € al kg

MASSIMO
6 CONF.
PER OGNI CARTA

SCONTO
40%
ALLA CASSA



BIRRA WARSTEINER

PREMIUM

50 cl x 4

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

Anziché 5,38 €

2,69€

1,35 € al litro

MASSIMO
6 CONF.
PER OGNI CARTA

SCONTO
50%
ALLA CASSA



OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA

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

ENZA A MISURA DI SOCIO

15 MAGGIO

**MORELLINO DI SCANSANO DOCG
CANTINA DEL MORELLINO**
1,5 litri

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

4,99€

3,33 € al litro

**MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA**



**CAMERA GOPRO
Mod. HERO3+
SILVER EDITION (DK0030015)**

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

279,00€



HERO3+ Silver Edition indossabile e resistente all'acqua fino a 40 m, cattura video professionali di alta qualità
con risoluzione fino a 1080p60 e foto da 10MP fino a 10 fps

Prestazioni audio migliorate
Processore di immagine due volte più veloce: video 1080p60 e 720p120
Wi-Fi 4 volte più veloce
Regolazione della luminosità
Durata batteria +30% in più rispetto ai modelli precedenti
Aggiornamenti Wireless della camera tramite GoPro App

**CARAFFA FILTRANTE
VIVI VERDE COOP**

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 14,90 €

9,68€

2 CONF. CARTUCCE FILTRANTI
VIVI VERDE COOP
compatibili con caraffa Brita

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 26,00 €

16,90€

Capacità acqua filtrata 1,4 litri
Coperchio in plastica removibile,
dotato di memo elettronico 30 giorni.



**SCONTO
35%**

"In zone dove è limitato l'utilizzo dell'acqua di rubinetto a causa della presenza di sostanze quali ad es. l'arsenico, la caraffa filtrante non deve essere utilizzata in quanto non idonea al trattamento di tali sostanze."

**DRONE SPACE LIGHT 60
RADIOFLY CON CAMERA**

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

79,90€

8 funzioni - 2,4 GHz
Giroscopio 6 assi - 360° spin
Luci led - USB charger
8 eliche di ricambio incluse
3 velocità
Scheda di memoria da 2 GB inclusa
Batteria Drone Li-poly 7,4 V 800 mAh
ricaricabile inclusa
Batteria radiocomando 4 x AAA
da 1,5 V incluse
Distanza di trasmissione 60 metri



**CONDIZIONATORE MONO INVERTER PANASONIC
CU-YE9QKE 9000 BTU/H**

ideale per ambienti fino a 25 mq con soffitto h 2,70 metri

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 599,00 €

449,25€

DISPONIBILE ANCHE
NELLE VERSIONI:

• mono inverter da 12000 Btu/h
ideale per ambienti fino a
40 mq con soffitto h 2,70 mt

Anziché 699,00 €

524,25€

• DUAL SPIT inverter
da 9000+9000 Btu/h

Anziché 1599,00 €

1199,25€

Carico termico nominale:
in raffreddamento 2,5 Kw (8600 Btu/h)
in riscaldamento 3,30 Kw (11,352 Btu/h)
Classe energetica stagionale:
in raffreddamento A+ (SEER 5,60)
In riscaldamento A (SCOP 3,80)

Consumo annuo:
in raffreddamento kWh/a 219
In riscaldamento kWh/a 884
Portata d'aria raffresc./riscaldam.: 702/768 m3/h
Capacità di deumidificazione 1,5 l/h

Aria silenziosa 22 dB
SUPER QUIET
Compatibile con
tubi per
gas R22
R22 REMOVAL
5 anni
di garanzia sul
compressore
Risparmio
energetico
INVERTER
5,6 A+
SEER
SUPPORTO STAGIONALE
EFFICIENZA ENERGETICA
3,80 A
SCOP
DISTRIBUITORE IN
PROMAZIONE STAGIONALE

H mm. 542
L mm. 780
P mm. 289





RISERVATO AI SOCI
UNICOOP TIRRENO

LA CONVENIENZA

DAL 16 AL

BOVINO MACINATO SCELTO
confezione risparmio

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

Anziché 8,40 €

5,88€

al kg

MASSIMO
5 CONF.
PER OGNI CARTA

SCONTO
30%
ALLA CASSA



SCAMPI INTERI L'ARTE DEL MARE
ALBATROS
surgelato - provenienza Irlanda - 17/20 - 500 g

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

5,49€

10,98 € al kg

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



FARRO PERLATO
1 kg



ORIGINE
ITALIA

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

Anziché 3,30 €

1,98€

MASSIMO
10 PEZZI
PER OGNI CARTA

SCONTO
40%
ALLA CASSA



PASSATA EXTRAFFINE DI POMODORO 100% TOSCANO
IL DELICATO PETTI
700 g x 4

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

Anziché 5,96 €

2,98€

1,06 € al kg

MASSIMO
4 CONF.
PER OGNI CARTA

SCONTO
50%
ALLA CASSA



PARMIGIANO REGGIANO
DOP BONI
800 g ca.

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

Anziché 17,90 €

10,74€

al kg

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA

SCONTO
40%
ALLA CASSA



CAFFÈ LAVAZZA CREMA E GUSTO
250 g x 6

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

8,89€

5,93 € al kg

MASSIMO
4 CONF.
PER OGNI CARTA



TRANCIO DI PROSCIUTTO CRUDO
STAGIONATO NUOVA SA.MA.
800 g ca.

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

Anziché 11,50 €

6,90€

al kg

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA

SCONTO
40%
ALLA CASSA



FROLLINI MULINO BIANCO
rigoli/tarallucci/macine/galletti/campagnole
1 kg

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

1,95€

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA
TRA I VARI TIPI



OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA **coop inco**

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

ENZA A MISURA DI SOCIO

31 MAGGIO

ASCIUGATUTTO FOXY MEGA
conf. x 6

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

3,50€

MASSIMO
4 CONF.
PER OGNI CARTA



SCARPA ADIDAS RUNNING UOMO/DONNA
Mod. Galaxy/Breeze
misure dalla 36 alla 46

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

34,90€



SET SPUGNA 2 + 2 100% COTONE
MARTA MARZOTTO
tinta unita - colori assortiti

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 11,00 €

7,70€

**SCONTO
30%**



SCIVOLO BOOGIES KETER
colori assortiti
dimensioni: 110 x 46 x h 72 cm

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

29,90€



COMPLETO LETTO IMAGING COGAL
federe con stampa fotografica - fantasie assortite
100% cotone - singolo



**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 29,90 €

20,93€

**SCONTO
30%**



1 piazza e mezzo

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 39,90 €

27,93€

matrimoniale

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 49,90 €

34,93€



ipercoop DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO

articoli potrebbero essere disponibili esclusivamente su prenotazione.



**ORA
ABBASSIAMO
I PREZZI**

**DI
ALTRI**

500

PRODOTTI A MARCHIO COOP*

PREZZI BASSI SEMPRE

È UN IMPEGNO QUOTIDIANO, NON UNA PROMOZIONE.



*Il numero dei prodotti può variare a seconda delle dimensioni del singolo punto vendita.