

IDEA FISSA

*Cura eccessiva del corpo,
mania delle diete, attenzione
al profilo nutrizionale del cibo.
Non saremo diventati
troppo salutisti?*

Riso amaro

■ Violenza sulle donne:
le tavole di Corvo Rosso
in mostra al Centro
Commerciale Euroma2.

Menopausa di riflessione

■ In forma e in salute anche
durante la menopausa

Desiderio espresso

■ Guida all'acquisto
delle macchine da caffè
a capsule

Stil novo

■ Intervista alla stilista
Chiara Boni



Stile in tavola, **color**

Collezione di piatti e pirofile Tognana Pearl.



CERCA I PRODOTTI SPEEDY NEI NOSTRI PUNTI VENDITA E ACCELERATI



Piatto fondo 20 cm (3 pezzi)
12 bollini + 3,90 €



Insalatiera 23 cm
12 bollini + 2,90 €



Pirofila rettangolare 33 cm
16 bollini + 7,90 €
Pirofila rettangolare 28 cm
16 bollini + 4,90 €



Piatto piano 27 cm (3 pezzi)
12 bollini + 4,90 €



Piatto frutta/dolce 21 cm (3 pezzi)
12 bollini + 2,90 €



Pirofila ovale 21 cm
16 bollini + 1,90 €
Pirofila ovale 33 cm
16 bollini + 7,90 €

re in cucina.

coop

Unicoop Tirreno

Dal 18 settembre
al 10 dicembre 2014

1 BOLLINO
ogni 15€ di spesa



LA RACCOLTA.

PORCELLANE
Tognana

Completa la tua collezione
acquistando a un prezzo speciale:



Piatto rotondo da portata 30 cm
in vendita a ~~18,50€~~
-30% 12,90 €



Coppette cereali
16 cm (3 pezzi)
in vendita a ~~11,30€~~
-30% 7,90 €



Pirofila ovale 28 cm
in vendita a ~~18,50€~~
-30% 12,90 €

Partecipa al concorso

"Una tavola a regola d'arte"

puoi vincere uno dei **5 weekend per 2 persone**
nello splendido scenario dell'Hotel "Il Griso" sul Lago di Como
e la partecipazione al Corso di "Mise en Place".

Concorso valido dal 18 settembre al 24 dicembre 2014

Montepremi complessivo del concorso pari a 3.050€
Regolamento completo disponibile sul sito www.unicooptirreno.e-coop.it



Immagine esemplificativa

Una cartolina concorso ogni premio ritirato con la raccolta bollini!



SOLO PER TE

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

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



BRICO IO

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

ricevi 1 punto
ogni 2 euro di spesa



1
punto Brico Io

SPENDI

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

I punti saranno accreditati periodicamente e in modo automatico.

L'iniziativa è valida fino al 28 febbraio 2015.

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

I punti vendita Brico Io aderenti all'iniziativa:

TOSCANA

Massa

Via Catagnina, 3-3R
0585.832977

Viareggio (LU)

Via Di Montramito, 283
0584.44000

Livorno

Via Collinaia, 12
0586.863521

Cecina-Montescudaio (PI)

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

Piombino (LI)

Via della Base Geodetica, 6
Loc. La Fiorentina
0565.276662

Follonica (GR)

S.P. Aurelia, km 226,9
0566.55900

LAZIO

Civitavecchia (RM)

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

Formia (LT)

davanti al Centro Comm. ITACA
2

Loc. Santa Croce

Via Mamurrano
0771.738097

Aprilia (LT)

Via Caracalla - ang. Via A. Moro,
6

06.92730206

Ceccano (FR)

S.S. 156 Monti Lepini, km 6
0775.641503



SOLO PER TE

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

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

sociocoop
Unicoop Tirreno



EXPLORA, IL MUSEO DEI BAMBINI DI ROMA

1 ingresso a Explora



800
punti

SPENDI

Buono valido per il ritiro presso i punti vendita di Unicoop Tirreno di 1 biglietto gratuito di ingresso dai 3 anni in su a Explora, il Museo dei Bambini di Roma. Prenotazione obbligatoria allo 06 3613776 weekend, festivi e vacanze scolastiche. I bambini sotto i 12 mesi entrano GRATIS.

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

10.00 - 11.45 (eccetto agosto)

12.00 - 13.45

15.00 - 16.45

17.00 - 18.45

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

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

Il Museo si sviluppa su due piani:

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

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

Explora offre

- laboratori
- eventi
- feste di compleanno
- campus durante le vacanze scolastiche
- letture animate nel bookshop
- visite per famiglie e scuole
- laboratorio "Officina in cucina"

nell'edificio "cucina", accanto al padiglione espositivo

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

Per informazioni e prenotazioni: 063613776

info@mdbr.it, biglietteria@mdbr.it, www.mdbr.it.

ROBERTO
MILANO - 40 ANNI
FORD FOCUS

Classe di merito 1
Assicurato senza sinistri negli ultimi 5 anni

CON LINEAR
SPENDE PER LA SUA
RC AUTO
226 €*

E GRAZIE ALLA GUIDA
LIBERA PUÒ FAR GUIDARE
TUTTI I SUOI AMICI!



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

Leggi il regolamento dell'iniziativa
su www.linear.it/coop

Iniziativa valida solo per le cooperative aderenti.

Fai un preventivo su www.linear.it/coop o al numero verde 800-375445

INCOMPARABILE LINEAR

Oltre al prezzo conveniente LINEAR ASSICURAZIONI OFFRE MOLTO DI PIÙ.

- + Guida libera
- + Assistenza online e al telefono
- + Consulenza medica di eccellenza



Linear
ASSICURAZIONI ONLINE

* Premio comprensivo di Assistenza stradale riferito ad un uomo di 40 anni senza familiari conviventi di età inferiore ai 26 anni in classe CU 1 da almeno 1 anno senza sinistri negli ultimi 5 anni. Autoveicolo Ford Focus 1.0 benzina, percorrenza media 10.000 km annui, massimale 25 milioni unico.

Comunicazione finalizzata al collocamento di contratti assicurativi. Prima della sottoscrizione leggere il fascicolo informativo su www.linear.it, nella sezione "le polizze".



Spirito di comunità

Nascono un po' dappertutto come per contagio. Ma per fortuna non è una malattia e nemmeno un *virus* letale. È una ventata benefica che sta provando a tenere in piedi l'Italia che cade a pezzi sotto i colpi della crisi. Stiamo parlando delle *Cooperative di Comunità*. La prima è nata a Melpignano, in provincia di Lecce. È stato l'esempio che ha trascinato con sé altre realtà in molte regioni del paese che, di fronte al dilagare degli effetti disastrosi della crisi e al dissolversi dei legami sociali, hanno provato a dare una risposta concreta

e originale facendo leva sul protagonismo dei cittadini nella gestione dei servizi e nella valorizzazione dei territori attraverso lo strumento della *Cooperativa di Comunità* appunto. Per

fare cosa? Per gestire insieme servizi indispensabili alla collettività, per occupare spazi lasciati "liberi" dallo Stato, in particolare nel settore dei servizi locali soprattutto nei piccoli comuni, quella fondamentale spina dorsale del paese che rischia di spezzarsi.

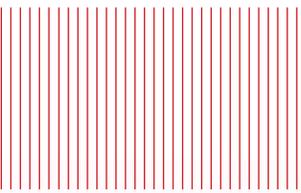
In Italia si contano ben 5.683 comuni con meno di 5mila abitanti nei quali vive il 17 per cento della popolazione: circa 10 milioni di persone che, quando non sono costrette ad emigrare, devono subire i disagi di contesti territoriali mal collegati con le reti infrastrutturali e non sempre dotati di servizi adeguati. In più, l'introduzione di vincoli economici stringenti di cui fanno le spese ogni anno Comuni e Regioni, mettono in grave pericolo la sopravvivenza di attività essenziali che difficilmente riescono ad attrarre chi si muove solo alla ricerca del mero profitto. La *Cooperativa di Comunità* è allora un modo concreto per cercare di resistere alle

logiche perverse della *spending review* che stanno letteralmente massacrando il già precario settore dei servizi pubblici, socio-sanitari e alla persona (specialmente gli anziani), la cultura, il patrimonio artistico e ambientale e, come abbiamo visto recentemente, la tenuta idrogeologica del territorio non solo nelle grandi città cementificate, ma anche nei piccoli centri dell'entroterra dove si è perso il concetto di manutenzione e tutela del paesaggio.

Fa piacere che *Legacoop* sia in prima

Cooperative di Comunità stanno nascendo un po' ovunque. Per riempire i vuoti lasciati dallo Stato e tornare a far rivivere i piccoli comuni.

fila nel sostegno a queste cooperative. Anzi, ne ha fatto un suo cavallo di battaglia con il progetto *Cooperative di Comunità*, che si pone proprio l'obiettivo di "promuovere la crescita di una rete diffusa di cooperative" che consentano di mantenere vive e di valorizzare realtà locali altrimenti soggette ad un cupo destino di abbandono e degrado. La cosa bella è che questa rete sta nascendo davvero e che ad animarla sono soprattutto i giovani anche grazie ad un'attività di informazione, assistenza e supporto tecnico e finanziario per orientare le esperienze già realizzate in diverse aree del Paese, e per sostenere quelle che stanno nascendo. I primi bilanci sono estremamente positivi. Grazie a queste iniziative le piccole comunità tornano a rivivere e anche le attività economiche esistenti ne traggono beneficio. Inoltre si creano preziose opportunità di lavoro in molti settori di pubblica utilità. Il che, di questi tempi, certamente non guasta. ■



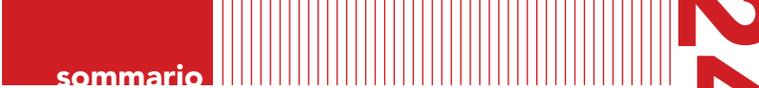
nuovoconsumo.it
per conoscere meglio il mondo dei consumi



Attualità, opinioni, prodotti, salute, ambiente,
alimentazione, cucina, cultura, solidarietà
scopri tutto su www.nuovoconsumo.it

coop

Unicoop Tirreno



nuovoconsumo

IL MENSILE PER I SOCI DI UNICOOP TIRRENO

Direttore responsabile

Aldo Bassoni

In redazione

Rita Nannelli

Segretaria di redazione

Lisa Maccanti

Hanno collaborato a questo numero

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

241

novembre 2014

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. 0565/24282
fax 0565/24210
nuovoconsumo@unicooptirreno.coop.it

Editore

Vignale Comunicazioni srl

Pubblicità

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

Responsabile pubblicità

Roberta Corridori

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

Tiratura prevista: 187.259 copie
Chiuso in tipografia il 20/10/2014



Font utilizzate

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

sommario

7 Il punto
Aldo Bassoni
Spirito di comunità

contatti

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

firme

- 14 Salvatore Calleri
Punti deboli
- 15 Gabriele Salari
Ice ride
- 16 Tito Cortese
Pubblico interesse
- 17 Giorgio Nebbia
Metallo prezioso
- 18 Mario Tozzi
Non mi rifiuto
- 19 Massimo Montanari
Atto di nascita
- 69 Gianna Martorella
Star system
- 78 Giovanni Manetti
Colpire di taglio

attualità

- 20 La notizia
Aldo Bassoni
Riso amaro
- 23 Primo piano
Rita Nannelli
Idea fissa
- 45 Inchiesta
Claudio Strano
Presi nella rete

soci

- 28 **Voto di fiducia**
- 32 **Che c'è di nuovo?**
- 33 **Di comune accordo**
- 34 **Benvenuti a Casa di Giacomo e Vanda**
- 38 **Nessun dorma**
- 42 Per voi soci
- 79 Convenienza

salute

- 50 **Fuori...moda**
Ersilia Troiano
- 51 Faccende domestiche
- 52 **Menopausa di riflessione**
Barbara Bernardini
- 53 Sani & salvi

prodotti

- 54 **Fermento profilattico**
Filippo Orlando
- 56 **Desiderio espresso**
Roberto Minniti
- 58 **Acqua passata**
Daniele Fabris
- 59 Eco sistema
- 60 **Come da tradizione**
Silvia Inghirami
- 61 Presidi Slow Food
- 62 **Artefette**
Eleonora Cozzella
- 64 **Menu di legumi**
Paola Ramagli
- 68 A tavola con i bambini

ennei

- 70 **Itinerario culturale**
Barbara Autuori
- 71 Tempi moderni
- 72 **Rimozione forzata**
Patrice Poinssotte
- 73 Scienza infusa
- 74 **Revolutionary road**
Jacopo Formaioni
- 75 Le vite degli altri
- 76 **Stil novo**
Maria Antonietta Schiavina
- 77 Triplavù



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

Campo di grano

Vi scrivo in merito all'articolo "Famiglia cereale" (p. 50, Nuovo Consumo di settembre). A fianco dei nomi di alcuni cereali come avena, farro, orzo ecc. compare il fantomatico cereale kamut. Ma il kamut non è un cereale, è il nome dell'azienda che esporta esclusivamente grano khorasan coltivato negli Stati Uniti. Vi chiedo quindi di fare un'errata corregge nel prossimo numero della vostra rivista, specificando che non solo la kamut ma anche altre aziende agricole in Italia producono questo antico cereale, altrimenti chiamato, in alcune parti del nostro paese, saragolla.
via e-mail

Gentilissima dott.ssa Troiano, le scriviamo in riferimento all'articolo "Famiglia cereale". La ringraziamo innanzitutto per aver dedicato attenzione all'argomento. Desideriamo, però, fare alcune precisazioni come ufficio stampa del grano khorasan kamut®. Kamut International non sfrutta a fini pubblicitari le sue supposte origini egizie in quanto siamo noi i primi ad affermare che il grano khorasan kamut® non è nativo specificamente dell'Egitto, bensì più in

generale originario della vasta area Mezzaluna Fertile, incluso l'Egitto. È giunto per la prima volta nelle nostre mani dall'Egitto, a seguito del ritrovamento da parte di un aviatore, e questa non è una leggenda. La leggenda sosteneva il ritrovamento in una tomba; questa storia ha spinto la nostra stessa azienda ad approfondirne l'origine, visitando direttamente piccoli campi in cui questo grano è ancora coltivato a livello domestico e scoprendone l'infondatezza. In omaggio alla storia popolare abbiamo comunque deciso di includere le piramidi nella grafica del nostro logo. Inoltre il termine kamut® non è il nome commerciale del grano khorasan né una sottocategoria di quest'ultimo. kamut® è un marchio registrato per distinguere una specifica varietà di grano khorasan con determinate caratteristiche. Pertanto non è corretto parlare semplicemente di kamut®: la dicitura corretta dovrebbe sempre essere grano khorasan a marchio kamut®.

Info: Ufficio stampa Kamut Enterprises of Europe Ketchum tel. 02624119.31; federica.villa@ketchum.com

Federica Villa, via mail



Ringrazio i lettori delle precisazioni che aiutano a chiarire ulteriormente l'argomento trattato. Kamut è, in effetti, un marchio registrato dall'omonima azienda americana la cui *cultivar* è nota anche con il nome generico di grano khorasan. Nonostante una leggenda racconti del ritrovamento di semi di kamut in una tomba egizia, le ipotesi più accreditate identificano il kamut come una selezione

moderna del grano orientale o khorasan, descritto per la prima volta intorno al 1920 nella omonima provincia dell'Iran. Il marchio registrato ®, come tale, dunque, non può essere utilizzato liberamente da altre aziende. Tuttavia, la parola kamut non accompagnata dal simbolo ® è ormai entrata nel linguaggio comune per identificare questo prodotto alimentare, così com'è accaduto nel tempo per numerosi prodotti, alimentari e non. Il mondo dell'alimentazione, e non solo quello, è pieno di marchi aziendali il cui utilizzo diviene poi comune: risultano, infatti, marchi registrati *bikini, candeggina, cornetto gelato, cremino, fòrmica*, e tanti altri ancora, normalmente utilizzati nel linguaggio comune per identificare un'intera categoria di prodotti. L'obiettivo dell'articolo non era fare una disamina dei singoli cereali minori, della loro storia e di una serie di aspetti, anche di carattere economico, connessi alla loro distribuzione, ma quello di mettere in luce alcuni aspetti nutrizionali dei cereali minori e del loro impatto sulle scelte quotidiane di consumo, essendo sempre più diffusi. Dunque il riferimento ad essi andava fatto, almeno a mio modo di vedere, così da permettere ai consumatori di capire chiaramente ciò di cui si parlava, per promuovere scelte di consumo che vadano nella direzione della salute e dell'adeguatezza degli stili alimentari. Per tale motivo ho utilizzato la dicitura generica kamut, che permette ai lettori di identificare subito il prodotto.

Ersilia Troiano

Eco perché

Gentile direttore, ho letto con grande attenzione l'articolo "Cortile d'appello" sull'ultimo numero di Nuovo Consumo. Da anni seguo, infatti, le possibilità di consumare in modo sostenibile, cercando in prima persona di rispettare e salvaguardare l'ambiente. Sapere che Coop attraverso il concorso ECO Courts ha innescato una competizione "buona" che puntasse a trovare soluzioni pratiche e adottabili da parte di tutti per non sprecare risorse preziosissime come l'acqua e l'energia mi fa ben sperare per il futuro. Un futuro che, come lei ben sottolinea, sarebbe ancora più prossimo se anche i nostri Governi mostrassero la

stessa sensibilità e attenzione per certe pratiche agevolando uno sviluppo ecologico di cui non si può più fare a meno.
via e-mail



Made in Italy

Sento sempre parlare della preferenza di Coop per i fornitori italiani anche per l'approvvigionamento di frutta e verdura. Quanto dite, però, mi sembra in contraddizione con la provenienza di quanto vedo sugli scaffali.

Tutti i prodotti hanno un loro ciclo produttivo e a seconda della loro specificità si coltivano in zone diverse dell'Italia o del mondo. Ad esempio, i pomodori in estate si producono

in Toscana, Umbria e Lazio, ma nel periodo invernale si devono produrre in Sicilia, Spagna e Marocco. Così gli agrumi: in inverno si raccolgono in Sicilia, ma in estate si raccolgono in Argentina e Sudafrica. Un altro esempio potrebbero essere le noci: le italiane si raccolgono a ottobre, per poterle commercializzare in estate, però, dobbiamo andare ad acquistarle

in Argentina e Cile. Coop è molto attenta ai prodotti coltivati in Italia e dà loro la priorità nella commercializzazione, a patto che siano di buona qualità. Frequentando i nostri negozi avrà di certo modo di verificare le evoluzioni dei nostri assortimenti.



Caffè corretto

Vorrei sapere se è vero che il caffè decaffeinato è un prodotto sicuro. Ho saputo che il trattamento può essere nocivo e i principali dubbi riguardano il metodo utilizzato per togliere la caffeina dai chicchi di caffè: in alcuni casi vengono utilizzati agenti chimici potenzialmente cancerogeni per l'uomo. Quale metodo estrattivo viene utilizzato per il caffè Coop?

Rispondiamo con piacere alla sua richiesta e vogliamo tranquillizzarla sul prodotto a marchio. Nei caffè decaffeinati a marchio Coop, infatti, l'estrazione della caffeina dai chicchi di caffè avviene solo mediante l'utilizzo di anidride carbonica (CO₂). Si tratta di un'operazione

effettuata in particolari condizioni di temperatura e pressione. Le confermiamo quindi che nel processo d'estrazione non sono utilizzati solventi chimici.

Alla luce dei fatti

Sull'ultima bolletta di energia elettrica ho ricevuto un conguaglio di euro 2.500, ma non riesco a pagarlo in un'unica soluzione e, in più, la società minaccia il distacco della luce. Faccio presente che, per motivi di salute, ho necessità di restare attaccato a un macchinario salvavita. Cosa posso fare per tutelarmi?



È opportuno inoltrare subito un formale reclamo, a mezzo di raccomandata a/r, alla società venditrice per contestare la somma che le è stata addebitata e chiedere chiarimenti circa i consumi effettivi relativi alla sua utenza, in modo da capire se la somma che le viene richiesta a titolo di

conguaglio sia dovuta per intero o meno. Nel caso in cui i consumi registrati siano congrui con quanto indicato in bolletta, e l'anomalia sia addebitabile, ad esempio, a un malfunzionamento del contatore, avrà comunque diritto a richiedere la rateizzazione della bolletta, secondo quanto previsto da una specifica delibera dell'Autorità per l'energia elettrica, il gas e il servizio idrico. La rateizzazione dovrà essere richiesta entro la scadenza di pagamento della bolletta, altrimenti diventerebbe facoltà del venditore concederla, e non più un diritto del consumatore. Sulle somme rateizzate è bene sapere che si andranno a pagare degli interessi pari al tasso di riferimento fissato dalla Bce (Banca Centrale Europea). A meno che non venga concordata una

soluzione diversa, l'importo rateizzato è suddiviso in un numero di rate uguali e pari almeno al numero di bollette in acconto o stimate, ricevute dopo l'ultima bolletta di conguaglio, e comunque in minimo due rate. Se, invece, non si dovesse trovare un punto d'incontro tra le parti, o in caso di mancato riscontro al reclamo, il consumatore potrà sempre attivare una procedura di conciliazione paritetica tramite la rappresentanza delle associazioni dei consumatori, tra cui anche *CittadinanzAttiva*, o attivare la procedura di media conciliazione del Servizio Conciliazione presso l'Autorità. Quanto alla minaccia di distacco dell'utenza, la informiamo che la fornitura non può mai essere sospesa, neanche in caso di morosità, a tutti quegli utenti, definiti "non disalimentabili" che, come nel suo caso, per ragioni di sopravvivenza sono connessi a macchine salvavita, e tantomeno a quegli utenti per i quali, fino a quando sono rimasti serviti dall'impresa distributrice, non è stata prevista da parte della stessa impresa la sospensione della fornitura.

Info

AeegSi Autorità per l'energia elettrica, il gas e il servizio idrico www.aeegsi.it

Atlante dei consumatori dell'Aeegsi <http://www.autorita.energia.it/atlante/>
CittadinanzAttiva www.cittadinanzattiva.it

Claudia Ciriello

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

Presi a modello

Il mese scorso ho ricevuto una busta dall'Inps in cui mi si dice di compilare una serie di modelli. Di che si tratta?

Si tratta del cosiddetto "bustone" che l'Inps ha inviato ai pensionati titolari di pensioni e prestazioni soggette a controllo per l'anno 2014 che non hanno ancora trasmesso all'istituto pensionistico le dichiarazioni relative alla situazione reddituale e altre dichiarazioni di responsabilità. Non è

una novità. Tutti gli anni l'Inps fa dei controlli per verificare se sussistono ancora le condizioni economiche di talune categorie di pensionati per continuare a percepire le prestazioni assistenziali che sono legate al reddito. Se si superano certe soglie, infatti, si perde il diritto. La novità di quest'anno è che le dovute operazioni di verifica sono state articolate in fasi successive. La prima fase si è conclusa entro il primo semestre di quest'anno. In questo caso le informazioni richieste ai pen-

Situazione paradossale

Perché le diete hanno sempre un bassissimo contenuto d'olio d'oliva?

Le diete tendono a essere ipolipidiche, ovvero a basso tenore di grassi per un semplice calcolo calorico: i carboidrati forniscono circa 4 calorie per grammo, mentre i grassi ne contengono 9. Inoltre i carboidrati sono mangiati in alimenti molto idratati come frutta, verdura, legumi e pasta di semola. Infatti, 100 g di pasta cotta colmano un piatto fondo, ma forniscono le stesse calorie di soli 3 cucchiaini e mezzo d'olio. Con alimenti ricchi di carboidra-

ti è possibile un riempimento gastrico e quindi una sazietà meccanica molto superiore rispetto ai cibi più grassi (che per loro natura non si legano all'acqua). Ecco perché anche l'olio extravergine d'oliva, nonostante sia ricco dei benefici acidi grassi monoinsaturi e di preziose vitamine, deve essere usato con parsimonia. Altrimenti rischiamo, mangiando un'enorme ciotola d'insalata, di non assumere neanche 100 calorie dalle verdure (composte per il 95 per cento da acqua) e più di 400 calorie dall'olio

Segnali di fumo

Chi smette di fumare spesso ingrassa. Dipende da un rallentamento del metabolismo?

La nicotina ha un effetto sul metabolismo, innalzandolo leggermente, perché determina il rilascio di adrenalina. Quindi è vero che chi smette all'improvviso di fumare subisce un lieve rallentamento metabolico, ma nel giro di un paio di settimane rientra nella norma, mentre gli ex fumatori continuano a ingrassare per molti mesi dall'ultima sigaretta. La spiegazione più convincente è che il cibo, soprattutto quello più ricco di zuccheri (come le caramelle), sia utilizzato come sostituto degli effetti della sigaretta. La nicotina agisce sui nostri centri cerebrali della gratificazione eccitandoli, ma anche

il cibo dal sapore dolce fa liberare la dopamina in questi centri, generando una sensazione di piacere che compensa in parte l'astinenza dal fumo.

che usiamo per condirle. I grassi occupano poco volume e quindi, a parità di calorie rispetto agli altri nutrienti, non generano un sufficiente senso di ripienezza gastrica, ma possiedono la caratteristica di rallentare lo svuotamento gastrico. I cibi ricchi di grassi, infatti, stazionano molto nello stomaco e questo dovrebbe contribuire a procurare una sazietà di lunga durata. Dalle ricerche scientifiche effettuate su gruppi di volontari questa sazietà generata dai grassi, però, non risulta e tale discrepanza tra sazietà attesa e sperimentata viene definita dai ricercatori come "paradosso dei grassi".



* Biologo nutrizionista

sionati sono state raccolte attraverso il coinvolgimento dei patronati sindacali e dei Centri di assistenza fiscale.

La lettera inviata nei mesi scorsi riguarda tutti coloro che non hanno risposto alla prima chiamata. Nel "bustone" potranno perciò trovare uno dei seguenti documenti:

- **Modello Red** Riguarda tutti quei pensionati che ricevono un assegno condizionato al proprio reddito. Se si superano certe soglie viene rivista la prestazione. Chi fa il *modello 730* non

è più soggetto a fare questa dichiarazione perché il proprio reddito è comunicato via ufficio all'*Inps* attraverso l'Agenzia delle entrate.

- **Modello Ieric** Riguarda i titolari d'invalidità civile che devono comunicare eventuali periodi di ricovero gratuito ed eventuali periodi di lavoro. I titolari d'assegno o pensione sociale devono, invece, attestare la residenza stabile e continuativa in Italia.

Tutte queste dichiarazioni vanno rese entro il 15 febbraio 2015.

ora legale di Salvatore Calleri



Punti deboli

L'eccesso di rigore ha reso più debole l'Europa. Come fa adesso a affrontare la crisi e i tanti problemi che sorgono ad est - e non solo -, ad avere le risorse per le grandi sfide che si profilano all'orizzonte?

Sono un europeista convinto sin da bambino, ma esserlo non mi fa chiudere gli occhi di fronte ai difetti. Non mi dimentico ovviamente dei pregi che più volte ho citato nei miei articoli, *in primis* il fatto che l'Europa ci ha donato la pace, cosa non da poco. La mia generazione ha creduto nell'Europa e l'ha conosciuta viaggiando a basso costo con gli *eurotrail* e dormendo negli ostelli della gioventù. Si diventa europeisti anche così. Ebbene non riesco a ricordare un periodo più negativo di questo per quanto riguarda l'atteggiamento dell'opinione pubblica nei confronti dell'Europa, quella del rigore. Dal 2008 siamo in crisi e tutte le ricette rigoriste sono fallite miseramente e drammaticamente per chi le ha subite. La crisi rigorista tagliando la crescita ha reso tra l'altro l'Europa molto debole. Un'Europa debole perché perlopiù monetaria. La crisi Ucraina ci ha mostrato i nostri limiti: non

parliamo una sola voce, non basta una moneta ad unirci. La carta di Nizza è arrivata tardi. Un'Europa debole come farà a sostenere le azioni contro l'Isis, e con quali risorse? Un'Europa debole che forse si è allargata troppo o forse troppo poco ad est... sembra un paradosso ma potrebbe non esserlo. Ebbene noi europei dobbiamo agire in modo chiaro e forte. Dobbiamo correggere gli errori fatti. A cominciare da quello di concedere troppi commissari ai popolari e ai liberali che sul rigore sono minoranza assoluta, ma purtroppo maggioranza relativa. Qui i socialisti europei hanno concesso troppo. Dobbiamo chiedere di abolire il 3 per cento e le altre trovate inutil-liberiste. Se siamo in una fase simile alla crisi dal '29 tali misure ci affosseranno. La Francia ha fatto bene a risvegliarsi. Se lo facevano prima delle elezioni europee magari le vincevano, ma meglio tardi che mai. E mi dispiace dirlo ma la Germania unita, paese che amo, non può dire a un altro paese fondatore, qual è la Francia, di fare i compiti a casa. Senza la mancanza di rigore dei primi Anni Novanta la Germania unita non sarebbe nata. O forse favorire tale unione dell'est con l'ovest è stato un errore? Spero di no. Ai posteri l'ardua sentenza. ■



Ice ride

Grande partecipazione, anche nelle città italiane, alla pedalata polare, #IceRide, per chiedere l'istituzione di un santuario globale a protezione dell'Artico dalle trivellazioni petrolifere e dai cambiamenti climatici.

Migliaia di persone hanno pedalato il 4 ottobre in oltre 150 eventi in tutto il mondo organizzati non solo da Greenpeace, ma anche da gruppi di cittadini che spontaneamente hanno aderito alla #IceRide, la pedalata polare promossa da Greenpeace in 32 Paesi del mondo (www.iceride.org), giunta quest'anno alla seconda edizione. Anche a Roma, Ferrara e in altre 12 città italiane si è svolta quest'importante mobilitazione per chiedere l'istituzione di un Santuario globale per proteggere l'Artico dalle trivellazioni petrolifere e dai cambiamenti climatici. La richiesta di un Santuario di protezione viene non solo da chi si è unito alla #IceRide, ma dalla vasta maggioranza delle persone di 30 Paesi in 6 continenti, come testimonia un recente sondaggio e l'ampia adesione alla peda-

#ICE
RIDE



lata dal Libano alla Svizzera, dal Cile al Bangladesh, dal Canada alla Svezia. «Il futuro dell'Artico sta per fortuna a cuore a migliaia di persone. Tutti, infatti, veniamo colpiti dalla fusione dei ghiacci e dall'innalzamento del livello delle acque, così come dall'intensificarsi dei fenomeni estremi per colpa dei cambiamenti climatici. Trivellare per il petrolio in un posto dove la temperatura sta aumentando più che in ogni altro luogo della Terra è totalmente insensato – commenta **Giuseppe Onufrio**, direttore esecutivo di *Greenpeace Italia* –. La nostra battaglia prosegue ora su vari fronti. La follia delle trivelle contagia, però, anche il nostro Paese e il nostro Governo e contro questi progetti ci batteremo nelle prossime settimane». Oltre ai 6 milioni di persone hanno firmato la petizione su www.savethearctic.org, sono già 1.200 in tutto il mondo i *Premi Nobel* e gli uomini di Stato che hanno firmato un documento in 10 punti, chiamato *Dichiarazione Artica*, per proteggere l'Artico. Intanto, si è conclusa in Russia, dopo un anno, l'inchiesta giudiziaria che riguardava i 30 membri dell'equipaggio della nave *Arctic Sunrise* protagonista a settembre scorso di un'azione pacifica di protesta contro una piattaforma petrolifera, costata agli *Arctic 30* due mesi di carcere. Anche dopo la loro scarcerazione, in seguito a un'amnistia, l'inchiesta era andata avanti. ■

Gabriele Salari
ufficio stampa Greenpeace

ever green di Stefano Generali

Cabina di regia

Le vecchie cabine telefoniche, quasi scomparse in tutti i paesi europei, sopravvivono a Londra come semplici attrazioni turistiche. Da oggi, però, hanno trovato una nuova e utile funzione: diventeranno punti di ricarica per telefoni, tablet e dispositivi elettronici, grazie all'energia fornita dai pannelli solari posizionati sul tetto. Per ora la solar box, questo il nome del progetto, è stata attivata soltanto a Tottenham court road, nel pieno centro di Londra, ma grazie a un sostegno del sindaco londinese Boris Johnson, presto il progetto sarà esteso sull'intera rete londinese.

Passi da gigante marino

Le acque di fronte alla costa californiana si stanno ripopolando di balenottere azzurre, i giganti del mare che sono arrivati pochi anni fa a un passo dall'estinzione. Una buona notizia che fa ben sperare per la sopravvivenza dei più grandi animali marini del pianeta. Ad annunciarlo un gruppo di ricercatori dell'Università di Seattle, che hanno verificato la presenza di oltre 2.200 esemplari a largo del Pacifico. Le balenottere azzurre, che da adulte misurano 100 metri di lunghezza per 190 tonnellate di peso, vivono a circa 40 chilometri dalla terraferma e si spostano lungo la costa dall'equatore all'Alaska in cerca di cibo.



Pubblico interesse

16

Qual è il senso dell'abolizione di questo o quell'organismo istituzionale? Perché alcuni enti, non proprio modello di efficienza e risparmio, non sono nella lista?

Tra le istituzioni e gli enti investiti dall'offensiva rivolta alla soppressione di ciò che è ritenuto superfluo (un'offensiva, va detto, finora prevalentemente verbale) c'è il *Consiglio nazionale dell'economia del lavoro*. A differenza del Senato elettivo, delle Province e di altri organismi che pure si vogliono eliminare o ridimensionare, l'esistenza del *Cnel* è da sempre tranquillamente ignorata dalla stragrande maggioranza degli italiani, benché si tratti di un organo costituzionale, previsto dall'articolo 99 della Carta, che ne fissa così i compiti: "è organo di consulenza delle Camere e del Governo per le materie e secondo le funzioni che gli sono attribuite dalla legge. Ha l'iniziativa legislativa e può contribuire alla elaborazione della legislazione economica e sociale, secondo i principi ed entro i limiti stabiliti dalla legge". Non cose da poco, nelle intenzioni dei costituenti: ma di fatto il *Cnel* non è stato affatto utilizzato per le funzioni che avrebbe potuto proficuamente svolgere, e si è ridotto fin dalla sua istituzione (nel 1957) a ente di trascurabile importanza: se non, beninteso, per i 65 consiglieri che ne fanno parte, per una ventina tra dirigenti e consulenti e per il personale dipendente (funzionari, impiegati, ausiliari) in servizio nella prestigiosa sede di villa Lubin a Roma. In realtà il *Cnel* è servi-



to fin qui solo per dare una sistemazione gratificante a un certo numero di esponenti sindacali e imprenditoriali e a qualcuno "in uscita" dalla politica (come l'attuale presidente Marzano, ex ministro nel Governo Berlusconi). Ciò spiega perché un organo costituzionale dotato di così alti compiti sia tuttora ignoto al grande pubblico e nessuno si sia mosso in sua difesa quando, l'agosto scorso, il Senato ne ha approvato in prima lettura l'abolizione. Verrebbe da dire: a voler fare un po' di pulizia istituzionale (e non solo), è fin troppo facile prendersela col *Cnel*... Se non fosse che ci sono, nel nostro impianto pubblico, ben altri macigni da spostare. E il fatto che non se ne accenni neppure può generare nei cittadini qualche dubbio. Se il *Cnel* è un "parcheggio" per qualche ex, il Consiglio di Stato non lo è stato forse, lungo i decenni, per folte schiere di alti burocrati? E grazie ai *Tar* creati con le regioni si è semplificata la giustizia amministrativa o si sono provocati ingorghi e conflitti giurisdizionali infiniti? E le prefetture, che già nell'altro secolo Einaudi chiedeva di cancellare? E centri di potere ibrido tra pubblico e privato come l'*Aci*, la *Siae*, il *Coni* e tanti altri sono ancora un modello di efficienza e risparmio su cui puntare? Abolire potrà essere in alcuni casi opportuno (anche se pare che al di là del *Cnel* non si abolisca proprio niente, certo non il Senato e le Province): forse, però, converrebbe pure entrare con gli strumenti della legge in tanti luoghi che appaiono da sempre intoccabili. Non necessariamente per abolirli, ma per cambiarli quanto basti a farli funzionare, nell'interesse pubblico. ■

beni di consumo di Rita Nannelli

Partita uva

Calano gli acquisti di vino e spumanti delle famiglie italiane rispetto allo scorso anno (-2,9 per cento), mentre le bottiglie esportate aumentano dell'1 per cento nel primo trimestre di quest'anno. E, secondo la Coldiretti, oltre la metà del vino italiano della vendemmia

2014 - la produzione a livello nazionale si aggira intorno ai 41 milioni di ettolitri, 650mila sono gli ettari di vigne, dei quali 480mila Docg, Doc e Igt, oltre 200mila le aziende vitivinicole - sarà bevuto, per effetto della crisi, all'estero, alla nostra salute. Altro messaggio in bot-



tiglia dall'associazione degli agricoltori: l'Italia quest'anno perde il primato mondiale nella produzione di vino a vantaggio della storica rivale Francia dove, secondo le stime dell'Istituto del Ministero dell'agricoltura d'oltralpe, si è prodotto 47 milioni di ettolitri.



Metallo prezioso

Poco noto, eppure presente in molti prodotti e oggetti che usiamo. Quello che c'è da sapere sul manganese.

Più muta di così è difficile immaginare una merce. Benché si tratti di un metallo senza il quale non avremmo acciaio o rotaie ferroviarie o molti oggetti che entrano nella vita domestica, del manganese si parla poco. È comparso sulla scena quando, alla fine del Settecento, alcuni chimici scoprirono che un minerale, la pirolusite, conteneva un metallo capace di cedere e riassorbire ossigeno; di trasformare così un rifiuto industriale inquinante, l'acido cloridrico, in cloro, un gas utile per disinfettare le acque e sbiancare la carta e i tessuti. Poco dopo fu isolato il metallo, il manganese, appunto; in un primo tempo il manganese andava perduto fino a quando il chimico Walter Weldon, nella metà dell'Ottocento, scoprì un sistema per recuperarlo e rimmetterlo in ciclo. Furono poi scoperti altri metodi per produrre il cloro, ma il manganese aveva trovato nuovi impieghi ancora più importanti. Fin dai primi tempi della siderurgia era stato scoperto che alcuni

tipi di ferro avevano proprietà scadenti e altri migliori; fra le repubbliche greche dell'antichità Sparta predominava grazie alla qualità del "ferro" delle sue spade. Ci sarebbero voluti due millenni e i progressi della chimica per scoprire che tali oggetti, come altri prodotti in

Svezia, erano migliori perché contenevano piccole quantità di manganese: durante la fusione e il riscaldamento del ferro il manganese presente contribuisce a eliminare lo zolfo e il fosforo che indeboliscono il metallo finale. Partendo da quest'osservazione il chimico inglese Henry Bessemer, l'inventore del "convertitore" con cui era possibile trasformare la ghisa in acciaio, nel 1860 suggerì di produrre acciaio partendo da ghise svedesi. Il passo successivo fu l'aggiunta di minerali di manganese durante la produzione della ghisa. Adirittura alcune acciaierie si misero a produrre ghise e leghe di ferro ricche di manganese, dette *Spiegeleisen*, o ferro speculare per il loro particolare aspetto, da aggiungere nei convertitori che producono acciaio. Da allora i minerali di manganese hanno assunto crescente importanza. Il manganese in natura è, però, presente nelle rocce e nei minerali in bassa concentrazione, ad eccezione della pirolusite, un ossido di manganese. Oggi nel mondo si producono circa 17 milioni di tonnellate all'anno di manganese da minerali presenti soprattutto nell'arido deserto del Kalahari in Sudafrica e nel paese africano del Gabon. Altri produttori sono l'Ucraina, la Cina e il Brasile. In generale i minerali vengono trattati sul posto e trasformati in leghe ferro-manganese e silicio-manganese richieste in siderurgia. Bastano da 6 a 9 chili di manganese per tonnellata di acciaio e il consumo mondiale di manganese aumenta in proporzione alla produzione di acciaio che ha raggiunto ormai i 1.500 milioni di tonnellate all'anno. ■

17



chissà cosa di Jacopo Formaioni

C'è pasta per te

Strumento antichissimo, lo scolapasta moderno sembra risalire al Trecento, da quando si diffuse l'abitudine di mangiare la pasta a tavola. E da allora ogni pasta è sempre stata asciutta. Con il 20 per cento del mercato, i primi consumatori di scolapasta sono gli italiani, che un

tempo detenevano anche il primato della sua produzione, oggi andato alla Cina. A seguire il Belpaese sono a sorpresa Venezuela e Tunisia, dove l'amore per la pasta è superiore a quello di Cina, Russia, Usa e vari paesi europei, come Grecia e Francia. In passato il materiale più usato per la produzione erano leghe metalliche, poi

a partire dagli Anni Cinquanta si iniziò ad usare la plastica, più economica e leggera, che permetteva modelli più arditi, come quello pieghevole. Lo scolapasta ha avuto fortuna anche fuori dalle cucine, divenendo il copricapo ufficiale del pastafarianesimo, una religione parodistica che "venera" uno spaghetti volante.





Non mi rifiuto

Il problema esiste, non può essere demandato alle generazioni future e consegnato ai paesi poveri, comprandoli a poco prezzo. Come impostare in modo corretto la questione dei rifiuti.

La questione rifiuti in Italia è sempre grave, soprattutto al Sud e, in particolare, a Roma e a Palermo. Se parliamo dei rifiuti solidi urbani, quelli che ogni giorno gettiamo nei nostri cassonetti o che, finalmente, vengono a prendersi al portone di casa. Circa 30 milioni di tonnellate di rifiuti, cioè 500 kg di pattume per abitante all'anno: una cifra enorme. Ma, forse, il problema è stato ormai almeno affrontato nella maniera corretta: raccolta differenziata, anche porta a porta, e diminuzione dei rifiuti all'origine. Però in Italia c'è un problema di impianti, un problema serio: anche raccogliendo in maniera differenziata, il riciclaggio diventa difficile se non ci sono impianti di trattamento. A Roma si raccolgono ogni giorno 350 tonnellate di rifiuti organici, ma solo 90 vengono portati agli impianti di trattamento dove si trasformano in compostaggio, utile per ammendare i terreni naturalmente, che viene venduto per 20 euro a tonnellata. Che fine fanno le altre 260 tonnellate? Semplice, prendono il camion (nemmeno il treno) e si mettono sulla strada del nord Italia o del nord Europa. Al prezzo di 120 euro a tonnellata. Perché? Perché non è stato possibile costruire nemmeno un altro impianto, nei dintorni, per trattare la frazione umida dei rifiuti solidi urbani. Un trattamento, lo ricordiamo, che

comporta un impatto ambientale scarso e che sarebbe un dovere compiere ciascuno nella propria provincia o regione, no? Lo stesso problema di impianti riguarda la questione più grave, quella dei rifiuti speciali, tossici o nocivi, che sono quattro volte quanto quelli solidi urbani. E, se vogliamo essere lungimiranti, fra tutti dobbiamo occuparci di quelli radioattivi, non solo quelli delle dismissioni delle quattro centrali nucleari italiane, ma anche quelli prodotti giornalmente dagli ospedali e dalle strutture d'analisi clinica. Cosa ci facciamo con decine di migliaia di metri cubi di materiali debolmente radioattivi? Meglio: chi se li prenderà vicino casa? A fine anno la società incaricata delle dismissioni (*Sogin*) elaborerà una mappa dell'ubicazione dei possibili siti ed è facile immaginare le reazioni a livello locale, tenendo magari conto di cosa accadde a Scanzano Jonico nel 2003. A quel tempo si parlava solo di rifiuti delle centrali e le opposizioni avevano ragioni da vendere. Però che ne facciamo di quelli, e soprattutto degli altri, rifiuti radioattivi, visto anche che la strada nucleare in Italia è stata fortunatamente sbarrata per sempre? Oggi ci sono tre punti che non possono essere elusi: che il problema esiste e non può essere eliminato facendo finta di niente; che non può essere demandato alle generazioni successive; che non può essere consegnato ai paesi poveri comprandoli a poco prezzo (e che non tutto può essere trattato nei paesi ricchi attrezzati pagando prezzi elevatissimi). Se almeno su questa linea di principio si raggiungesse un accordo generale, forse sarebbe più facile disegnare una soluzione condivisa. ■

t #mariotozzi



Uso corrente

Al largo delle coste scozzesi sorgerà uno dei più grandi impianti europei dedicati allo sfruttamento delle correnti sottomarine, tra i primi al mondo a usare l'energia delle maree su larga

scala. I lavori sono già in corso sui fondali marini nel Pentland Firth, situato tra la costa scozzese e l'isola di Stroma, per quello che rappresenta uno degli sviluppi più interessanti nel campo delle rinnovabili. L'ambizioso progetto è reso possibile da un consistente finanziamento pub-

blico, 40 milioni di sterline, circa 80 per cento dell'investimento totale. Promotore dell'iniziativa il Governo inglese, perché il fondale sottomarino appartiene, secondo le leggi britanniche, al Crown Estate, il fondo che gestisce le proprietà della corona d'Inghilterra.



Atto di nascita

Luoghi dove nasce qualcosa, per produrre cibo da sé e variare la dieta, spazi di libertà, riscatto, autonomia per i ceti umili. Il ruolo fondamentale di orti e cortili nella storia economica e alimentare.

Anno internazionale dell'agricoltura familiare: così le Nazioni Unite hanno deliberato di nominare il 2014. A questo tema – la produzione familiare, il cibo di prossimità – è dedicato il *Baccanale* che si svolge a Imola e dintorni dall'8 al 23 novembre. Titolo di questa edizione: *Orti e cortili fra campagna e città*. L'orto, storico compagno delle case contadine e urbane. L'orto che dà frutti

numerosi e variati, che si rincorrono da una stagione all'altra: non c'è tempo che non abbia le sue verdure, i suoi frutti. Isidoro di Siviglia, il grande erudito medievale, nella sua monumentale enciclopedia così ne spiegava l'etimologia: «l'orto si chiama così perché ci cresce sempre qualcosa». Isidoro giocava sul verbo latino *oriri*, che significa “nasce”, “crescere”. Per lui, “orto” era sinonimo del cibo che cresce dal-

la terra, con una continuità che nessun altro spazio concede. Dietro l'immagine c'era un motivo reale: l'orto, prossimo alla casa, era il solo spazio a godere di una concimazione sistematica, garantita dagli avanzi, dai rifiuti, dagli escrementi quotidiani. La sua produttività era altissima, a differenza di quella dei

campi, lasciati alla volontà divina e ai capricci delle stagioni. Ecco perché l'orto si è ritenuto per secoli il luogo per eccellenza della sicurezza alimentare, di un approvvigionamento diretto che completava, spesso in modo decisivo, gli apporti della produzione agricola e del mercato; un luogo, per di più, che non conosceva la fase delicata e incresciosa (per i contadini) della divisione dei frutti col padrone. Perché sull'orto non c'erano prelievi: tutto restava al contadino – o a chi, fattosi cittadino, non dimenticava il rapporto con la terra –. Produrre il cibo da sé: è un aspetto della storia economica e della storia alimentare che allo storico rischia sempre di sfuggire, perché lascia poche tracce nei rapporti di lavoro.

In quest'economia sommersa e fondamentale non mancano gli animali. Il cortile, in cui razzolano polli e galline, mescolandosi a conigli, anatre, oche, è stato nei secoli un altro luogo strategico del complicato rapporto fra gli uomini e il cibo. Anche i signori, anche i monaci hanno dedicato attenzioni agli orti e al piccolo allevamento. Ma è soprattutto nella vita dei ceti umili che orti e cortili hanno rivestito un ruolo d'importanza essenziale. Con le loro risorse, questi spazi hanno consentito a contadini e cittadini di variare per quanto possibile la loro dieta, temperando le asprezze di un'economia fragile e di rapporti sociali a volte umilianti. Orti e cortili non sono semplicemente luoghi per produrre il cibo vicino a casa, sono spazi di rivincita, d'autonomia, di libertà. ■



il buongustaio di Silvia Inghirami

Mangiare in bianco

Una gita per assaggiare il “cibo del re” nella città delle XX miglia. Basta seguire l'Arno e un profumo inebriante e si arriverà a San Miniato: tra torri, chiese e palazzi medioevali negli ultimi tre fine settimana di novembre (e quest'anno anche il 6, 7 e 8 dicembre) la vista, l'olfatto e il gusto troveranno

grande soddisfazione. La Mostra mercato del tartufo bianco delle colline sanminiatesi è un festival dei sapori del territorio. Il famoso tubero è esposto nella piazza del duomo posto ai piedi della rocca, mentre nelle altre piazze so-



no offerte tante specialità italiane. Il tartufo bianco delle colline sanminiatesi è il tuber magnatum piccolo, che si trova a pochi centimetri di profondità in un numero limitato di aree predilette per la particolare combinazione di fauna forestale e di sostrato geologico. L'esemplare più famoso è quello donato nel 1954 al presidente degli Stati Uniti Eisenhower: pesava ben 2.520 grammi.



Riso amaro

Un percorso ironico e antiretorico all'interno delle dinamiche di coppia. Un modo diverso di esplorare il tema della violenza di genere in 99 tavole esposte nel Centro Commerciale Euroma2 fino al 30 novembre.

■ Aldo Bassoni

Furio Sandrini
alias Corvo Rosso,
al lavoro nel suo studio.

La donna dice all'uomo: "Non fai che perseguitarmi". E lui: "M'alleno per quando mi lascerai". Lei: "Ti detesto quando alzi le mani". E lui "E le coccole che ti faccio dopo?" Lei: "Basta con la violenza". E lui, urlando: "Basta lo dico io!". La risata modella le labbra dell'osservatore che subito si ritrae in una pensosa introspezione. Di certo nessun uomo, nemmeno chi scrive, ama riconoscersi in quel modello di maschio preda della passione più triste che ci sia: il desiderio lucido di possedere un'altra persona

fino ad annullarla. Eppure di fronte a certa ironia viene spontaneo guardarsi dentro, ridere amaramente di se stessi e al tempo stesso nutrire un intimo dubbio: forse quell'uomo ridicolo sono io? Questo è l'effetto che producono le 99 tavole di **Furio Sandrini**, alias *Corvo Rosso*, che saranno esposte fino al 30 novembre nella Capitale in una galleria del Centro Commerciale Euroma2, con il patrocinio della Regione Lazio. «Le vignette entrano nelle dinamiche relazionali uomo-donna che sono incentrate sulle gerarchie di potere», afferma Sandrini. Di certo colpiscono e scuotono con maggiore efficacia l'identità e il ruolo maschile. «Non essendo abituato all'autoanalisi – prosegue Sandrini – il maschio è *tranchant* come tutti coloro che sono abituati a esercitare il potere. Non ama mettersi in discussione e quando qualcuno lo mette alle strette reagisce con sufficienza e paternalismo, persino l'ascolto diventa un gesto caritatevole nei confronti della donna considerata alla stregua di un animale domestico. La violenza più estrema scatta quando la donna decide di uscire da questo rapporto di sudditanza». Cosa assolutamente intollerabile per il maschio-padrone.



Abuso di potere

«La mostra nasce dall'evoluzione del ragionamento fatto in Coop sul tema della violenza di genere – spiega **Valeria Magrini**, responsabile RSI, Piano sociale partecipato di Unicoop Tirreno –. Ci siamo sempre confrontati con soggetti che lavorano professionalmente su questa tematica e ora vogliamo avvicinarci sempre di più allo sguardo maschile». E la mostra riesce a rappresentare questa tematica scabrosa usando il linguaggio dell'ironia. «Quasi tutti i maschi violenti manifestano una condizione d'impotenza – osserva Sandrini – e cioè un'estrema debolezza. Dunque la prima vittima è il carnefice che agisce in una condizione di disperata impotenza. Alzare la voce è il primo passo. Se non basta si passa alla violenza psicologica e poi a quella fisica. Ma è il semplice alzare la voce che racchiude tutto il rapporto e la gerarchizzazione del potere».

Le 99 tavole autografate da Furio Sandrini sono già state esposte a Milano e in altre città all'interno di spazi pubblici come biblioteche ospedali e scuole, suscitando ovunque enorme curiosità e interesse. «Cercheremo di capire quale è la reazione del cittadino romano che va a fare la spesa o la passeggiata in galleria e si troverà di fronte questa mostra» dice Magrini. L'obiettivo è chiaro: rompere il silenzio su questo tema, far sì che tutti ne possano parlare attraverso il linguaggio dell'ironia perché è quello più diretto e stimolante. «La mostra contribuisce ad avviare questa riflessione – commenta Sandrini – perché usa il linguaggio dell'antiretorica che è la chiave di tutto, la sola in grado di aprire le porte più blindate, i cuori più glaciali e le coscienze più aride».

Il sesso debole

Sandrini conosce benissimo l'argomento perché ha lavorato con i centri antiviolenza e ha elaborato un'analisi accurata del fenomeno. Grazie alla sua sensibilità artistica è riuscito a realizzare un modo diverso di affrontare il problema, fuori da quella morbosa sovraesposizione mediatica che abbiamo conosciuto in questi anni, al riparo dal clamore, spesso paralizzante e inconcludente, degli eventi drammatici che hanno visto la messa in scena del triste spettacolo di tante donne costrette a subire violenze d'ogni genere.

Ecco allora che la mostra viene accompagnata da una serie di eventi, fra cui svariate presentazioni di libri, distribu-

zione di materiali informativi, presenza quasi continuativa di attivisti del *Cam* (*Centri di ascolto per uomini maltrattanti*) con cui è stata realizzata una guida divulgativa sulla conoscenza del fenomeno della violenza sulle donne dal punto di vista dell'uomo maltrattante, centrato soprattutto sul tema della violenza psicologica che è lo scalino di partenza che porta anche alla violenza fisica. «La guida si rivolge agli uomini che intendono riflettere sui comportamenti violenti nelle relazioni affettive – chiarisce **Andrea Bernetti**, psicologo e psicoterapeuta, coordinatore del *Cam* romano –. Non agli uomini violenti, naturalmente, ma a tutti gli uomini per invitarli a pensare che il problema ci riguarda tutti perché è un problema che nasce al maschile. Insomma, noi vogliamo parlare dell'uomo, di come riconoscere una sua responsabilità e come cambiare». Sì, perché la modifica del comportamento umano, quando è autentica e duratura, passa sempre e soltanto attraverso un percorso di autoconsapevolezza. ■



Filo rosso

Oltre alla presentazione della Guida a cura del *Cam*, il 31 ottobre durante l'inaugurazione della mostra, il mese di novembre sarà caratterizzato da una serie di appuntamenti tra cui la presentazione di alcuni libri presso il *Caffè letterario*, la proiezione di un documentario realizzato dalla giornalista Elisabetta Francia che racconta esperienze di uomini alle prese con il loro rapporto con l'identità maschile, una serie di incursioni teatrali e degli imprevedibili *flashmob*. Ecco di seguito alcuni degli eventi in programma:

Domenica 2 (10-18) Il *Cam* racconta.

Mercoledì 5 (16) *Flashmob* "La violenza è ora di stenderla", a cura di Befree. (17,30) Incontro con Oria Gargano, autrice del libro *Seduzioni d'amore*.

Venerdì 7 e mercoledì 19 *Storie di donne*, incursioni teatrali a cura di Betta Cianchini.

Sabato 8 (10-18) Il *Cam* racconta. (17) Incontro con Stefano Ciccone, autore del libro *Essere maschi tra potere e libertà*.

Domenica 9 (10-18) Il *Cam* racconta.

Venerdì 14 (11) Presentazione della guida *Questo ci riguarda*. (17) Proiezione del documentario *Parla con lui* e incontro con l'autrice Elisabetta Francia.

Sabato 15 (10-18) Il *Cam* racconta. (17) Incontro con Alessandra Pauncz, autrice del libro *Da uomo a uomo*.

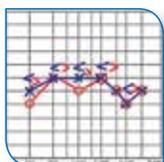
Domenica 16 Il *Cam* racconta.

Martedì 25 (16,30) *Laboratorio aperto*, Corvo Rosso incontra i soci Coop.

Durante tutto il mese le Sezioni soci di Unicoop Tirreno distribuiranno le due guide *Fatti gli affari nostri* e *Questo ci riguarda*, presso lo spazio della mostra.



CALO DI UDITO? Vieni in AURIS.



TEST GRATUITO DELL'UDITO



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

SE INDOSSI GIÀ APPARECCHI ACUSTICI PUOI BENEFICIARE DI:



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



**SCONTO SPECIALE PER RINNOVARE
GLI APPARECCHI ACUSTICI**

PRENOTA IL TUO APPUNTAMENTO GRATUITO: ☎ 0564 412457

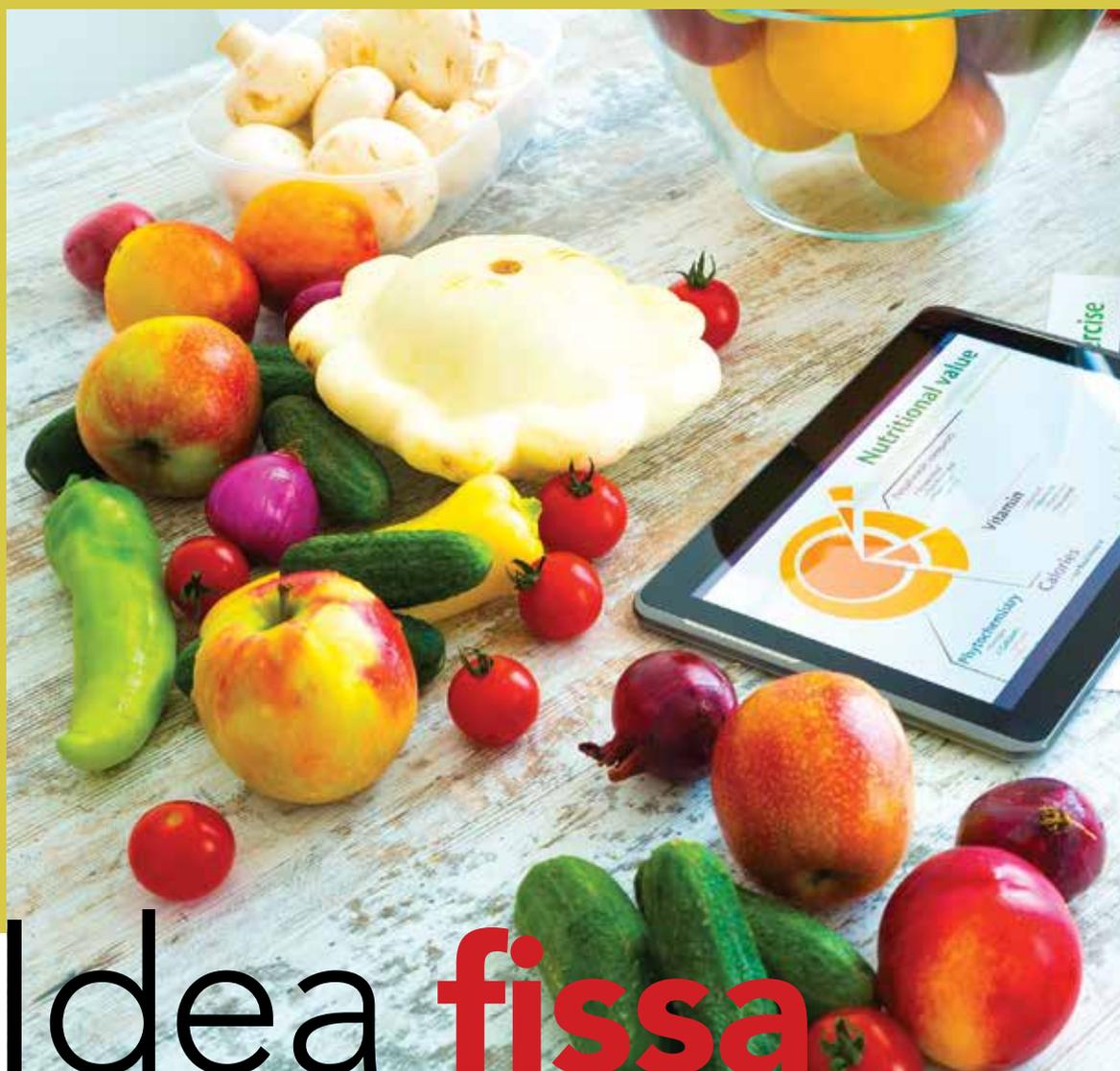
**GROSSETO
BAGNO DI GAVORRANO
MASSA MARITTIMA
ORBETELLO SCALO
PIOMBINO (LI)
ROCCASTRADA**

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

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



www.auris-italia.it



Idea **fissa**

E se fossimo diventati troppo salutisti, attenti al profilo nutrizionale di un alimento a scapito di piacere e convivialità, alla continua ricerca di informazioni e dell'ultima scoperta su carboidrati, vitamine, fibre e proteine per soddisfare esigenze spesso più presunte che reali, assillati dalla cura per un corpo che deve essere sempre perfetto, perennemente in bilico tra un'estetica della leggerezza e una bulimia consumistica? L'altra faccia del benessere.

Vaga su e giù per i corridoi del supermercato, passa in rassegna righe e righe di nutrienti sulle confezioni, segue le indicazioni di una lista della spesa che più che il gusto risveglia il mal di testa da esame: carboidrati, proteine, lipidi, vitamine, fibre, zuccheri al posto dei fuori moda pane e pasta, patate, carne e pesce, legumi, olio, frutta e verdura, orzo, biscotti e miele. Un modo sempre più diffuso di guardare il cibo da parte del consumatore dei giorni nostri come composto di sostanze nutritive che spesso va oltre le reali esigenze di salute o le motivazioni estetiche più o meno fondate, che fa il paio con l'ossessione per le diete più disparate (secondo un'indagine *Censis-Coldiretti* sarebbero più di 16 milioni gli italiani a dieta e poco meno della metà di loro dichiara di esserlo in pianta stabile), non di rado fai da te: iposodica, ipocalorica, liquida, povera di carboidrati, o quelle dai nomi più allettanti, del miracolo, della forchetta, dei colori...

Questione di principio nutritivo

A dirlo non è la schiera degli irriducibili golosi, che alla parola menu cominciano a fantasticare di leccornie di ogni tipo, invece che di profili nutrizionali, a cui tiramisù fa venire in mente (e in bocca l'acquolina) un semifreddo a base di pan di spagna intriso di caffè, farcito con mascarpone, ricoperto di un velo di cacao anziché – arretrati loro – una scatola di pillole per migliorare le prestazioni in palestra e l'umore in ufficio. Gli addetti ai lavori lo chiamano nutrizionismo: un *homo novus* che si confeziona pacchetti personalizzati di alimenti, ferrato in materia, ma dipendente dal bisogno d'informazione e dalle scoperte scientifiche dell'ultima ora, consapevole, ma vulnerabile e sensibile agli allettamenti del mercato – che ogni anno in tutto il mondo solo per il controllo del peso genera una spesa di circa 200 miliardi di dollari – che, assillato dalla domanda giornaliera “che cosa mangio?”, cerca riposte

ovunque si parli e scriva di nutrienti e di come combinarli. Se è vero che i grandi mutamenti sociali hanno spesso nell'alimentazione una leva potente e un segnale premonitore, siamo di fronte a cambiamenti antropologici del rapporto con l'alimentazione? «Il cibo è il frutto della nostra identità, ovvero uno strumento per esprimerla e comunicarla. Nel produrlo, prepararlo e consumarlo non solo trasformiamo il mondo che ci circonda, ma anche le regole attraverso cui lo abitiamo e lo percepiamo come nostro – risponde andando dritto al cuore della questione Carlo Orefice, pedagogista e antropologo, docente ricercatore presso la Scuola di Scienze della Salute Umana dell'Università di Firenze –. Questa precisazione, secondo cui il cibo è cultura, mi sembra fondamentale perché permette di leggere i mutamenti in un'ottica complessa, andando oltre ragioni meramente economiche e statistiche».

I dispiaceri della tavola

«Partiamo dalle nostre tavole – continua Orefice –: questo perenne dibatterci in modo schizofrenico tra un'estetica della leggerezza e una bulimia consumistica sempre più opprimente, a quale mutazione antropologica sta aprendo la strada? Se il cibo cioè è un linguaggio – e in quanto tale ha i suoi vocaboli (i prodotti), le sue regole di grammatica (le ricette) e di sintassi (i menu), la sua retorica (i comportamenti conviviali) – le possibili trasformazioni in atto non riguardano solo il nostro avere, ma anche il nostro essere. Iniziamo ad interrogarci dunque su questo: cosa stiamo diventando?». Forse più salutisti, attenti al peso forma e per questo (quasi esclusivamente) all'aspetto nutrizionale del cibo: se si parla di calorie, grassi e metabolismo, gli italiani stanno diventando veri specialisti. «Non so se quest'attenzione al profilo nutrizionale del cibo sia totale ed esclusiva, ma è di sicuro un prodotto della trasformazione antropologica in atto, e in Italia appare particolarmente evidente in determinate fasce d'età – precisa Orefice –. Per combattere l'obesità del superfluo (intesa come accumulo anomalo o eccessivo di grasso nei tessuti adiposi del corpo) abbiamo smesso di interrogarci in maniera seria

Dare il giusto peso

Si spendono circa **200 miliardi di dollari** ogni anno in tutto il mondo per controllare il peso.

Il **39,6%** degli italiani tiene sotto controllo il peso con regolarità.

Più di **16 milioni** gli italiani a dieta e **poco meno della metà** di loro in pianta stabile.

Il **54,4%** degli italiani dichiara di mangiare sano e di essere attento all'influenza del cibo sulla salute con regolarità; di tanto in tanto l'**89,4%**.

(Fonte: Censis)



e attenta sulle istanze sociali, morali e simboliche che il cibo porta con sé, dedicandoci appunto quasi solo al suo aspetto nutrizionale. È un paradosso – sottolinea l'antropologo –, ci abbuffiamo durante le festività fino alla nausea, ma poi corriamo disperati in palestre e farmacie cercando rimedi miracolosi; riempiamo sterili dibattiti televisivi sul perché un adolescente abbia commesso un gesto disperato, fatto di una solitudine muta, ma non ci siamo mai soffermati a decifrare insieme a lui la sofferenza che il suo corpo portava inscritta». Tutti gli studi

recenti suggeriscono, infatti, un nesso tra lo stare frequentemente a dieta e la comparsa di un disturbo dell'alimentazione: sbocconcellare tutto il giorno, mangiare di notte, passare da grandi abbuffate a diete severe per poi ricominciare da capo o mangiare solo un certo tipo d'alimento sono alcuni dei comportamenti che si stanno diffondendo. Nello specchio deformante del benessere ecco apparire i disturbi alimentari, soprattutto tra le ragazze tra i 18 e i 24 anni.

Scoppiare di salute

«Oggi si è molto concentrati sul cibo-cura, sano, si sta attenti alle intolleranze, al cibo magro, a quello vegetariano, vegano. Un'attenzione quasi maniacale che tende a "razionalizzare" il cibo privandolo dell'aspetto emotivo e relazionale – ci aiuta a comprendere i cambiamenti in atto **Mariacandida Mazzilli**, psicologa e psicoterapeuta, responsabile del sito www.psicologiadonna.it –. Un atteggiamento che può essere associato alla cura e all'attenzione esagerate per il corpo che deve essere magro, asciutto, sempre giovane, che deve piacere a tutti i costi». Si chiama "maturo" il modello di consumo che alimenta (in senso metaforico) quest'approccio al cibo «caratterizzato da un diffuso stato di benessere economico che rende la popolazione meno influenzata dai bisogni primari – traccia il quadro della moderna società dei consumi **Carla Collicelli**, sociologa



e vice direttore *Fondazione Censis* –. Il processo che l'Italia, come il resto dell'Europa, ha attraversato trasforma il modello alimentare, dopo la "tradizione", la "fame", l'"abbondanza", in uno che possiamo definire "della sazietà", in cui le preferenze individuali sono al centro e i cittadini-consumatori sono consapevoli del rapporto tra alimentazione e salute – spiega, dati alla mano, il vice direttore del *Censis* –, anche per effetto della dimensione estetica, visto che una cattiva alimentazione influisce, tra le altre cose, sull'aspetto fisico». Secondo le ricerche del *Censis*, infatti, l'89,4 per cento degli italiani intervistati dichiara di mangiare sano, anche se la quota ▶

La via dell'ortoressia

Quando si diventa troppo salutisti.

L'eccessiva attenzione alla propria alimentazione; eccessiva al punto da diventare una fissazione, un pensiero costante e ricorrente della giornata. Questa è l'*ortoressia*: in poche parole, un'insana ossessione per il mangiare sano. Secondo i dati più recenti, questo nuovo disagio alimentare sta raggiungendo proporzioni preoccupanti soprattutto negli adolescenti e nelle donne. Siamo tutti ortoressici? Speriamo proprio di no. Il test *Bratman per l'ortoressia*, disponibile anche in rete su diversi siti web, tra cui www.policliniconews.it/patologie/ortoressia-i-cibi-incriminati-e-il-test-di-bratman/, può aiutarci a capire quali sono gli atteggiamenti che rappresentano un rumoroso campanello d'allarme.



► scende al 54,4 per cento quando si tratta di farlo regolarmente. Ma che c'è di male nel benessere? «Il problema è che sono proprio gli atteggiamenti eccessivamente attenti o, per dirla fuori dai denti, “integralisti” rispetto all'alimentazione e al peso che determinano, nella gran parte dei casi, risultati opposti rispetto a quelli sperati – dichiara **Ersilia Troiano**, presidente dell'*Associazione Nazionale Dietisti* –. Il ciclo di restrizione e disinibizione che sta alla base di diete troppo drastiche è una delle cause principali del cosiddetto effetto *yo-yo*, la perdita di peso cui segue un aumento, in periodi di tempo anche brevi, che non fa bene alla salute. Si arriva al paradosso che le diete fanno ingrassare. O, perlomeno, non aiutano a dimagrire – stimola la discussione Troiano –. E a risentirne è l'equilibrio globale dell'alimentazione, che rischia di essere depauperata di intere categorie di alimenti, con inevitabili ripercussioni non solo sugli apporti d'energia e di principi nutritivi, ma anche e soprattutto sul piacere, la convivialità, la tradizione che devono accompagnare l'atto più quotidiano della nostra vita».

Diet(ro) front

Ma la direzione oggi sembra un'altra. Commenta la psicologa: «Molti programmi televisivi sulla cucina si basano su una gara, sui voti assegnati a chi riesce a superare l'altro. La nostra società vive molto la competizione, così anche il cibo viene utilizzato come trionfo narcisistico di obiettivi indi-

viduali: sono bravo, sono superiore agli altri, cerco la perfezione, perdendo di vista le componenti emozionali, educative, formative (fin dall'infanzia il cibo buono rinforza, infatti, il vissuto di “mamma buona” e il benessere organico diventa benessere relazionale). E poi c'è il suo ruolo aggrégante, sociale e culturale, vero ingrediente per nutrire la psiche». Il problema – va da sé – non sta nella grande attenzione di cui il cibo è oggetto in televisione, sui *social media* o altrove. «Questo rientra, per tornare a

quanto si diceva, in quella componente estetica, di ricerca del gusto e d'attenzione al benessere che il cibo da sempre ha e che oggi trova sue peculiari vie di comunicazione – chiarisce Orefice –. È che spesso in quelle trasmissioni o in quei dibattiti televisivi il valore simbolico del cibo, il suo essere strumento di mediazione tra l'uomo e la realtà che lo circonda, appare del tutto minoritario, una semplice battuta detta sorvolando una montagna in elicottero o accarezzando una mucca in una stalla. Se non siamo più capaci di soffermarci sui diversi significati (di distinzione, identificazione, riconoscimento) che il cibo ha, e se abbiamo limitato al massimo ogni rapporto diretto con la sacralità della spartizione e della consumazione del cibo a favore di ragioni economiche e statistiche, non ci dobbiamo neanche stupire se si va meno a teatro, al cinema o si legge poco – afferma provocatoriamente l'antropologo –. Qualche anno fa un nostro politico, per giustificare i tagli alla ricerca, disse che “con la cultura non si mangia”. Se diamo ragione a quell'affermazione, c'è forse da stupirsi se l'unica lettura cui ci dedichiamo spesso sia quella di un'etichetta su una confezione di pasta?». Ricominciamo dal significato originario del termine dieta: il complesso delle norme di vita, giusto nutrimento, attività fisica, riposo, capacità di vivere in tranquillità coltivando i propri interessi. Allora tutti a dieta, ma nel vero senso della parola. ■



Rivista e corretta

**Non solo nutrienti e calorie,
ma alimenti e stile di vita.
Ecco a voi la vera dieta.**

Sovranità popolare

27

Ersilia Troiano

Alla ricerca del medico che offra soluzioni magiche per perdere peso, collezionando bigliettini da visita e diete su diete, magari mai iniziate: un vero e proprio *shopping* di specialisti a cui si affianca la ricerca di come mangiare sano su libri, riviste, siti *web* e *social network*. Ecco a voi i “nati sotto il segno della bilancia”, risultato del salutismo eccessivo, della forte pressione sociale del “magro è bello” e degli interessi economici che intorno all’“industria delle diete” sono enormi. Complice quella parte d’informazione – anche specialistica – orientata a focalizzare l’attenzione solo sui nutrienti e sulle calorie, piuttosto che sugli alimenti e lo stile di vita.

Di *popular diets*, ovvero di “diete famose” – anche grazie ai personaggi del mondo dello spettacolo che ogni tanto si prestano come *testimonial* – ce ne sono per tutti i gusti. A quelle vecchio stile, come la dieta dei gruppi sanguigni, si affiancano le novità del momento: la dieta per aumentare il metabolismo, quella del digiuno intermittente e quella del ghiaccio. E, ancora, la dieta a zona, la dieta *Atkins* e quella *Dukan* (il cui inventore è stato tra l’altro radiato dall’ordine dei medici della Francia, suo paese d’origine). In molti si stupiranno nel leggere che una recente ricerca, pubblicata su una delle più prestigiose riviste scientifiche del mondo, ha dimostrato che non esiste una dieta che sia più efficace di un’altra per perdere peso. E, soprattutto, che queste diete non inducono un dimagrimento maggiore rispetto a un regime alimentare equilibrato e associato a un corretto stile di vita.



Pasto incompleto

Le diete più popolari in sintesi.

Dieta dei gruppi sanguigni Gli alimenti vanno scelti sulla base del proprio gruppo sanguigno, perché contengono sostanze che agiscono in maniera diversa sulla digestione e sul metabolismo.

Dieta del paleolitico Il modello alimentare da seguire rispecchia quello “dell’uomo delle caverne” (carne, pesce, frutta, verdura, uova).

Dieta del digiuno intermittente Consiste nell’alternare giorni di semidigiuno a giorni di alimentazione controllata.

Dieta a zona Basata su un rapporto fisso tra macronutrienti.

Dieta Atkins È quella senza carboidrati “raffinati”: pane, pasta, legumi, zuccheri.

Dieta Dukan Iperproteica, in associazione alla quale viene proposta una specifica linea di prodotti commerciali a marchio.

Retro gusto

Di sicuro, però, favoriscono una visione dell’alimentazione opposta a quella che dovrebbe essere: un rapporto sano e consapevole con il cibo, orientato al benessere, inteso nel suo significato più ampio di sentirsi bene con il proprio corpo, con se stessi e con gli altri. Solo una, dunque, la ricetta giusta: la cosiddetta “dieta” deve rappresentare un cambiamento permanente di abitudini e stili di vita errati, un percorso ragionato, condiviso, che conduca all’acquisizione di capacità, consapevolezza e coerenza nelle abitudini, di cui le scelte alimentari rappresentano solo una parte, anche se importante. E tutto ciò deve avvenire in maniera sostenibile, cioè inserito nella vita di ognuno senza stravolgerla, tenendo conto delle esigenze personali, lavorative e di vita sociale. All’insegna della salute, ma anche del piacere e della convivialità. ■

Info e notizie utili: Associazione Nazionale Dietisti www.andid.it, www.lasettimanadeldietista.it, numero verde: 800976680.

Voto di fiducia

28

Tre giorni per eleggere i rappresentanti dei soci nei Comitati direttivi delle Sezioni soci. Da giovedì 20 a sabato 22 novembre urne aperte in tutti i negozi Coop. 699 candidati per 434 posti.

■ Aldo Bassoni

Ci siamo. Il 20, 21 e 22 novembre (tranne a Rosignano e Vada dove si voterà il 4, 5 e 6 dicembre) urne aperte e soci al voto in tutti i negozi, da Carrara fino a Napoli, per rinnovare i **Comitati direttivi** delle 29 Sezioni soci in cui è organizzata la base sociale di Unicoop Tirreno. A contendersi i **434 seggi** disponibili sono ben **699 candidati**, di cui **466 per la prima volta** alla prova delle urne. Saranno loro i nuovi protagonisti della partecipazione alla vita della cooperativa per i prossimi tre anni. «Anche questa volta la scadenza elettorale, oltre a rappresentare un momento essenziale della vita democratica della Cooperativa – suggerisce **Massimo Favilli**, responsabile politiche sociali di Unicoop Tirreno –, darà a tutti gli eletti l'opportunità di diventare promotori di attività socialmente rilevanti nei diversi territori e nelle diverse aree di competenza». Essere socio attivo significa innanzitutto rappresentare la base sociale, le sue istanze, i suoi bisogni, significa svolgere attività volontaria nel campo dell'educazione ai consumi e ambientale, della solidarie-



tà, organizzare iniziative culturali e ricreative, promuovere progetti di informazione e corsi di vario tipo. «La Sezione soci è un soggetto attivo che cerca di rispondere alle esigenze della comunità di cui fa parte – prosegue Favilli –. Svolge a sua volta un compito di collegamento fra i soci e il vertice aziendale in grado di incidere sulle scelte della Cooperativa». Per questo è importante che siano tanti i soci e le socie che tra il 20 e il 22 novembre, carta *SocioCoop* alla mano, si rechino nei negozi di riferimento ad esercitare il loro diritto. ■

**ELEZIONI
COMITATI
SOCI COOP**

2014

Dove si vota

Nei Supermercati e Ipermercati Coop dove sono predisposti appositi spazi

Quando si vota

Il 20, 21, 22 novembre durante l'orario di apertura del punto vendita

Come si vota

Esibendo la carta *SocioCoop*

A causa dei lavori di ristrutturazione del negozio, le elezioni per il rinnovo della Sezione soci di Rosignano si svolgeranno giovedì 4, venerdì 5 e sabato 6 dicembre con le stesse modalità illustrate in queste pagine. I seggi saranno allestiti sia nel rinnovato Supermercato di Rosignano, sia nel negozio di Vada.

■ 1. Sezione Soci Avenza

■ Comitato Soci Avenza

cognome nome	età	professione	
1 Giuntoli Patrizia	60	oper. socio san.	U
2 Marchini Alessandro	43	disoccupato	N
3 Mazza Angela	58	dip. Coop	N
4 Micheloni Paola	66	pensionata	U
5 Poggi Meri	51	impiegata	N
6 Tavarelli Maria	70	pensionata	U
7 Tenerani Giampiero	74	pensionato	U
8 Vagli Paolo Marco	66	pensionato	U
9 Vinchesi Renata	45	dip. pubblico	N
10 Brianza Bruno	78	pensionata	U
11 Calvani Giovanni	71	pensionato	N
12 De Bortoli Antonio	72	pensionato	N

■ Comitato Soci Massa

cognome nome	età	professione	
1 Lazzeri Claudia	56	dip. Coop	U
2 Negri Carla	73	casalinga	N
3 Parenti Pietro	72	pensionato	N
4 Piconcelli Carlo	80	pensionato	U
5 Ballero Pietro	73	pensionato	U
6 Barbato Pier Antonio	71	pensionato	N

■ 2. Sezione Soci Versilia

■ Comitato Soci Pietrasanta

cognome nome	età	professione	
1 Balduini Lucia	49	lav. dip.	N
2 Cordoni Grazia	36	lav. dip.	U
3 Di Clemente Sergio	60	lav. dip.	U
4 Felici Francesco	39	libero prof.	N
5 Gabrielli Federica	48	disoccupata	N
6 Piegai Chiara [Pieve Fosciana]	37	libero prof.	N
7 Puntoni Renato	79	pensionato	N
8 Sacchelli Maria Teresa	43	lav. dip.	N
9 Salvatori Giorgio	78	pensionato	N
10 Silvestri Marco	33	lav. dip.	N
11 Tommasi Umberto	65	pensionato	U

■ Comitato Soci Viareggio

cognome nome	età	professione	
1 Bertolucci Marino	70	pensionato	N
2 Cammilli Mario	54	lav. dip.	N
3 Ceccatelli Roberto	75	pensionato	N
4 Errani Claudio	62	pensionato	N
5 Giomi Pietro	73	libero prof.	N
6 Morgantini Maria Rosa	52	lav. dip.	U
7 Nitrini Arturo	74	pensionato	N
8 Paccagnella Stefano	59	lav. statale	N
9 Paganelli Tina	68	lav. dip.	U
10 Sturaro Maria Vittoria	60	libero prof.	N
11 Testa Carlo	70	pensionato	U
12 Tomei Cesare Augusto	72	pensionato	U

■ 3. Sezione Soci Livorno

cognome nome	età	professione	
1 Angiolini Marisa	67	pensionato	U
2 Baggiani Fabio	60	pensionato	N
3 Baldacci Nedo	78	pensionato	N
4 Beltramme Maurizio	61	dip. Coop	N
5 Benedettini Alfeo	83	pensionato	N
6 Branchetti Franco	68	pensionato	U
7 Carrubbo Chiara	40	dip. Coop	N
8 Ceconi Claudio	57	disoccupato	N
9 Costantino Fabrizio	56	lav. dip.	N
10 D'Amato Mauro	61	pensionato	N
11 Del Punta Laura	59	dip. pubblico	N
12 Filippi Stefania	51	dip. pubblico	N
13 Fontanelli Enio	65	pensionato	N
14 Gaziano Bruno Antonio	57	dip. pubblico	N
15 Guli Alessandro	42	mobilità	N
16 Mazzei Mauro	66	pensionato	N
17 Menicagli Laura	49	lav. dip.	N

18 Pedani Giancarlo	70	pensionato	U
19 Perini Simone	45	lav. dip.	U
20 Perini Stefano	39	lav. dip.	N
21 Pini Luigi	75	pensionato	U
22 Pratesi Fioretta	67	pensionato	N
23 Profeti Valter	62	lav. dip.	N
24 Rodi Marco	64	pensionato	N
25 Rondina Mirko	36	lav. autonomo	N
26 Rossi Paola	56	dip. Coop	N
27 Salvini Sonia	70	pensionata	U
28 Sanchioli Loredana	66	pensionata	N
29 Scardigli Romano	77	pensionato	N
30 Suardi Calvanico Diletta	28	stud. univ.	N
31 Tafani Nertil	25	lav. dip.	N
32 Tognoni Roberto	65	disoccupato	N

■ 4. Sezione Soci Rosignano

■ Comitato Soci Rosignano

cognome nome	età	professione	
1 Lampredi Alessio	41	disoccupato	U
2 Maestrini Wally [Vada]	65	pensionata	N
3 Marconcini Otello	78	pensionato	U
4 Martelli Alessio	22	studente	N
5 Matteucci Brunella	71	pensionata	U
6 Meini Massimo	59	dip. pubblico	N
7 Pantani Rosanna [Vada]	80	pensionata	U
8 Poggianti Tamara	66	casalinga	U
9 Righi Alessandro [Vada]	66	pensionato	U
10 Rombai Cristina	46	casalinga	U
11 Scarpellini Mario	73	pensionato	U
12 Setti Franco	54	dip. pubblico	U
13 Taddeucci Andrea	63	pensionato	N
14 Balzini Roberto	55	dip. Coop	N
15 Benvenuti Andrea	46	dip. Coop	U
16 Bottoni Enzo	70	pensionato	U
17 Castellani Sergio Giuliano	68	pensionato	U
18 Cerri Silvia	58	dip. Coop	N
19 Chiellini Enzo	75	pensionato	N
20 Ferri Roberto	66	pensionato	N
21 Flori Maria Pia	74	pensionata	N
22 Franchi Roberto	71	pensionato	U

■ 5. Sezione Soci Cecina-Donoratico

■ Comitato Soci Cecina

cognome nome	età	professione	
1 Fanucci Araldo	64	pensionato	N
2 Ghirelli Lidia	66	pensionato	U
3 Ricciardi Luciana	56	dip. Coop	N
4 Ruggiero Franca	74	pensionato	N
5 Spinelli Lidia	52	disoccupata	N
6 Amadori Mauro	66	pensionato	N
7 Angeloni Bruna	48	disoccupata	N
8 Angeloni Maria Teresa	45	dip. privato	N
9 Baesso Roberto	74	pensionato	N
10 Bozolo Francesco	58	dip. pubblico	N
11 Brucini Daniela	63	pensionata	N
12 Cartei Graziella	64	lib. prof.	U
13 Cigni Flavia	52	dip. pubblico	N
14 Conti Andrea	54	dip. privato	N
15 Cosimi Franca	60	pensionata	U
16 D'Antilio Andrea	67	pensionato	N

■ Comitato Soci Donoratico

cognome nome	età	professione	
1 Poli Licia	59	dip. privato	U
2 Seck Cheikh	35	dip. privato	N
3 Stemberger Barbara	58	lav. autonomo	N
4 Traini Claudio	65	pensionato	N
5 Arioli Emilia	67	pensionata	N
6 Betti Sergio	68	pensionato	N
7 Cassanmagnago Giuseppe	62	pensionato	U
8 Chiellini Alfredo	63	pensionato	N

6. Sezione Soci Venturina San Vincenzo

Comitato Soci San Vincenzo

	cognome nome	età	professione	
1	Gestri Daniela	60	dip. pubblico	N
2	Tagliaferri Rodolfo	60	pensionato	N
3	Ascione M. T. detta Arianna	34	dip. Coop	N
4	Bellucci Enzo	70	pensionato	N
5	Benucci Silvia	43	lav. autonomo	N
6	Conforti Tiziano	56	pensionato	N
7	Contento Carlo	59	lav. autonomo	N
8	Di Fraia Gennaro	55	dip. privato	N

Comitato Soci Venturina

	cognome nome	età	professione	
1	Fiorenzani Paolo	44	lav. autonomo	N
2	Forestiero Catia	56	casalinga	N
3	Landi Patrizia	59	pensionata	N
4	Panicucci Alvaro	59	dip. pubblico	N
5	Pecorini Paola	44	dip. Coop	N
6	Pratesi Silvana	69	pensionata	U
7	Baronti Loriana	72	pensionata	U
8	Barontini Chenia	59	pensionata	N
9	Campigli Carla	49	dip. Coop	N
10	Di Rosa Valeria	66	pensionato	N

7. Sezione Soci Piombino

Comitato Soci Piombino

	cognome nome	età	professione	
1	Berriria Abdellah	52	disoccupato	U
2	Bisori Pier Giovanni	70	pensionato	N
3	Campani Maurilio	60	pensionato	U
4	Campinoti Gabriele	46	libero prof.	U
5	Coly Dembo	58	dip. privato	N
6	Del Cherico Nilia	73	pensionato	U
7	Fedi Giuliano	57	pensionato	U
8	Fratti Maura	67	pensionato	U
9	Gorini Pablo	65	pensionato	U
10	Iantosca Marco	44	disoccupato	N
11	Minelli Mauro	63	dip. privato	N
12	Ridi Eraldo	67	pensionato	U
13	Romanelli Simona	24	studente	N
14	Ruffoli Piero	81	pensionato	U
15	Salvadori Carlo	72	pensionato	N
16	Tempestini Anna	61	dip. privato	N
17	Tortolini Piero	62	pensionato	N

Comitato Soci Riotorto

	cognome nome	età	professione	
1	Anastasia Dina	60	dip. Coop	N
2	Bellavia Calogero Francesco	68	pensionato	N
3	Bianchi Fausto	59	dip. statale	N
4	Montagnani Anna	73	casalinga	U
5	Rinaldi Giuseppe	74	pensionato	N
6	Simonelli Rodolfo	47	dip. privato	N
7	Valeriani Tiziana	52	lav. autonomo	N

8. Sezione Soci Elba

	cognome nome	età	professione	
1	Taddei Pirro	64	pensionato	U
2	Tagliatela Giuseppina	52	dip. privato	U
3	Adami Nedo	80	pensionato	N
4	Amorosi Loretta	66	pensionata	N
5	Anselmi Maria Giovanna	64	pensionata	N
6	Coduti Cristina	66	pensionata	N
7	Coluccia Giuseppe	65	pensionato	N
8	Di Vita Battaglini Marcella	65	pensionata	U
9	Falcone Gaetano	64	pensionato	N
10	Grieco Lorenzo	58	pensionato	N
11	Imparata Rita	55	dip. privato	U
12	Insalaco Salvatore	59	dip. privato	U
13	Marsella Annalisa	38	dip. pubblico	U
14	Monni Pasqualina	51	dip. pubblico	N
15	Muti Jessika	40	dip. privato	N

9. Sezione Soci Follonica Castiglione d. Pescaia

Comitato Soci Follonica

	cognome nome	età	professione	
1	Manazzale Virio	75	pensionato	U
2	Merlini Laura	67	pensionata	U
3	Micera Erasmo	75	pensionato	N
4	Nencioni Nedo	67	lav. autonomo	U
5	Nerelli Dilvio	52	pensionato	N
6	Orlandi Nazzareno	64	pensionato	N
7	Pepe Antonia Rosaria	55	lav. dip.	U
8	Poli Flora Iole	60	pensionata	N
9	Rosini Mauro	56	dip. Coop	N
10	Serpi Palmiero	78	pensionato	U
11	Tognarelli Simona	50	insegnante	N
12	Tognoni Giuliano	66	pensionato	N
13	Turacchi Carlo	70	pensionato	U
14	Vanni Graziano	57	lav. dip.	N
15	Bartolozzi Isetta	68	pensionata	N
16	Bottone Maria Rosaria	55	lav. dip.	N
17	Braglia Riccardo	52	lav. autonomo	N
18	Carrai Giuseppe	70	pensionato	U
19	Di Iorio Sandro	45	lav. dip.	N
20	Fracassi Marco Giuseppe	64	pensionato	N
21	Gasperini Sandro	55	lav. dip.	N
22	Germano Giovanni	70	pensionato	N

Comitato Soci Castiglione della Pescaia

	cognome nome	età	professione	
1	Petragli Antonio	79	pensionato	U
2	Circhetta Alfio	58	pensionato	N
3	Corsinovi Pietro	77	pensionato	N

10. Sezione Soci Colline Metallifere

Comitato Soci Bagno Gavorrano

	cognome nome	età	professione	
1	Lorenzoni Walter	62	pensionato	U
2	Alboretti Claudio	55	dip. Coop	N
3	Biagioni Lisio	60	lav. dip.	N
4	Bondani Rodolfo	81	pensionato	N
5	Ceccarelli Loredana	66	pensionato	N
6	Fedi Irene	28	lav. dip.	N
7	Fiorini Elio	64	pensionato	U

Comitato Soci Caldana

	cognome nome	età	professione	
1	Gorelli Lucia	54	dip. Coop	N
2	Manini Luana	58	pensionato	N
3	Signori Romolo	68	pensionato	N

Comitato Soci Gavorrano

	cognome nome	età	professione	
1	Nannini Laura	65	pensionato	N
2	Scafasci Sanzio	65	pensionato	U
3	Barbi Marusco	76	pensionato	N

Comitato Soci Grilli

	cognome nome	età	professione	
1	Bambagioni Nada	44	casalinga	U
2	Boddi Boris	71	pensionato	N
3	Fracassini Stefania	56	lav. dip.	U

Comitato Soci Massa Marittima

	cognome nome	età	professione	
1	Galeotti Giorgio	72	pensionato	N
2	Lo Presti Luigi	67	pensionato	U
3	Pepi Mirella	53	lav. dip.	N
4	Sarcoli Claudio	72	pensionato	N
5	Bellumori Katia	40	lav. dip.	N
6	Berretti Michele	63	pensionato	U
7	Chiti Pierluigi	76	pensionato	U
8	Da Frassini Andrea	63	pensionato	U

Comitato Soci Monterotondo Marittimo

	cognome nome	età	professione	
1	Landi Laura	67	pensionato	N
2	Nobili Dolores	61	casalinga	N

3	Boddi Alessandra	41	lav. dip.	N
4	Comparini Francesca	56	lav. autonomo	N

■ **Comitato Soci Montieri**

	cognome nome	età	professione	
1	Negrini Fulvia	57	casalinga	N
2	Pazzagli Fabiana	48	lav. dip.	U
3	Piazzini Lorella	41	lav. dip.	N
4	Zinali Tatiana	44	lav. dip.	N

■ **Comitato Soci Scarlino Scalo**

	cognome nome	età	professione	
1	Martellucci Giorgio	64	pensionato	U
2	Poccioni Lorena	49	lav. dip.	U
3	Agresti Giuseppina	51	casalinga	N

■ **11. Sezione Soci Grosseto**

■ **Comitato Soci Grosseto**

	cognome nome	età	professione	
1	Delicati Adriana	64	pensionata	U
2	Dentamaro Michele	38	dip. pubblico	N
3	Greco Alfonso	66	pensionato	N
4	Landini Gianluca	44	libero prof.	N
5	Lazzerini Manuela	58	lav. dip.	N
6	Merelli Marco	41	dip. pubblico	N
7	Migliaccio Francesco	58	pensionato	N
8	Netti Roberto	65	pensionato	N
9	Niccolini Laura	51	dip. Coop	N
10	Platter Maria	64	pensionato	N
11	Polidoro Antonio	52	lav. dip.	N
12	Rico Nadia	65	pensionata	U
13	Rustici Paolo	58	dip. Coop	N
14	Senatore Riccardo	67	pensionato	N
15	Terribile Antonio	56	dip. privato	N
16	Andreini Adriana	42	lav. autonomo	N
17	Bernardini Angela	53	dip. Coop	U
18	Bianchini Carlo Enrico	64	pensionato	N
19	Biliotti Milton	45	lib. prof.	N
20	Bonucci Valentina	44	lav. dip.	N
21	Brandi Silvano	66	pensionato	N
22	Campomori Marcello	51	operaio	N
23	Catocci Federico	27	disoccupato	N
24	Cerulli Niccolò	21	studente	N
25	Conti David	50	lav. dip.	N
26	Culicchi Valentina	39	lav. dip.	N

■ **Comitato Soci Scansano**

	cognome nome	età	professione	
1	Ferrari Loretta	65	casalinga	N
2	Lenzo Antonino	66	pensionato	U
3	Leocata Gaetana	52	disoccupato	N
4	Andreini Fiorella	71	casalinga	N
5	Ceriola Matteo	37	lib. prof.	N

■ **29. Sezione Soci Est Maremma**

■ **Comitato Soci Monticiano**

	cognome nome	età	professione	
1	Bandinelli Cinzia	59	pensionata	N
2	Colucci Maria	69	pensionata	U
3	Ganozzi Lucia	42	lav. dip.	N
4	Ghillani Marisa	58	lav. dip.	U

■ **Comitato Soci Ribolla**

	cognome nome	età	professione	
1	Lampis Giorgio	66	pensionato	N
2	Landi Addolorata	63	lav. dip.	N
3	Sansone Luciano	68	pensionato	N
4	Santini Mirello	69	pensionato	N
5	Senesi Natasha	25	disoccupato	N
6	Gambassi Mario	56	dip. Coop	N

■ **Comitato Soci Roccastrada**

	cognome nome	età	professione	
1	Murzi Luciano	60	dip. Coop	N
2	Angeli Massimo	60	pensionato	N
3	Bacci Adriana	61	pensionata	U
4	Franchi Maria	70	casalinga	N

■ **Comitato Soci Roccatederighi**

	cognome nome	età	professione	
1	Micheli Gabriella	67	casalinga	N
2	Pericci Roberto	51	lav. autonomo	N
3	Conti Milena	58	casalinga	N
4	Galdi Alessandro	67	pensionato	U

■ **Comitato Soci Sassofortino**

	cognome nome	età	professione	
1	Mori Simona	30	disoccupato	N
2	Sontri Lauretta	56	disoccupato	N
3	Tofanelli Piero	72	pensionato	U
4	Bartalucci Elisa	40	casalinga	N
5	Boncioli Laura	58	lav. autonomo	U
6	Cancelli Mario	62	pensionato	U

■ **Comitato Soci Sticciano**

	cognome nome	età	professione	
1	Milli Errica	53	lav. dip.	N
2	Aderucci Antonella	57	lav. dip.	N
3	Brogioni Silvano	62	pensionato	U

■ **Comitato Soci Paganico**

	cognome nome	età	professione	
1	Bartalucci Maria Grazia	54	lav. dip.	U
2	Cocco Luca	51	lav. autonomo	N
3	Ferri Maria Letizia	47	dip. Coop	N

■ **30. Sezione Soci Costa d'Argento**

■ **Comitato Soci Porto Santo Stefano**

	cognome nome	età	professione	
1	Mariotti Francesca	35	dip. pubblico	N
2	Solari Anna	48	dip. pubblico	N
3	Alessandroni Tiziana	47	disoccupato	N
4	Bausani Emilia	56	lav. dip.	N
5	Colli Maria Pia	57	disoccupato	N
6	De Pirro Stefania	51	dip. pubblico	N
7	Giovani Graziella	62	casalinga	U

■ **Comitato Soci Porto Ercole**

	cognome nome	età	professione	
1	Novi Cristoforo	71	pensionato	U
2	Donati Augusto	74	pensionato	N
3	Ferrini Alessandro	68	pensionato	U

■ **Comitato Soci Orbetello**

	cognome nome	età	professione	
1	Lamioni Gino	64	pensionato	U
2	Larini Francesca	35	lav. dip.	N
3	Modestini Orietta	66	pensionata	N
4	Pierantozzi Sara	35	casalinga	N
5	Rispoli Doriana	59	dip. pubblico	U
6	Rossini Tania	28	dip. privato	N
7	Barrasso Michele	27	dip. pubblico	N
8	Di Pasquale Stefano	67	pensionato	U
9	Guarino Elena	58	dip. pubblico	N

■ **Comitato Soci Fonteblanda**

	cognome nome	età	professione	
1	Lunghi Emanuele	33	dip. Coop	N
2	Marcelli Alessia	41	casalinga	N
3	Mazzoni Luciana	59	pensionata	U

■ **Comitato Soci Albinia**

	cognome nome	età	professione	
1	Lisci Falaschi Elsa	67	pensionata	U
2	Manganelli Claudia	67	pensionata	N
3	Molinari Ilio	71	pensionato	U
4	Cornieti Cangini Fabiola	49	disoccupato	U
5	Crociani Giancarlo	57	pensionato	N
6	Galdieri Agostino	60	lav. autonomo	N

U = candidato uscente / N = candidato nuovo



Che c'è di nuovo?

32

Prezzi più bassi nella spesa di tutti i giorni, novità in assortimento, un ambiente più gradevole e accogliente. Ecco il nuovo IperCoop di Avellino, in Campania.

Abbiamo abbassato i prezzi di migliaia di prodotti.

Sbarca ad Avellino il Nuovo modello vendite. Obiettivo di questa strategia commerciale, già estesa a buona parte di Lazio e Toscana, far risparmiare soci e clienti che scelgono Unicoop Tirreno e allo stesso tempo

rinnovare i punti vendita per renderli più accoglienti e più piacevole il momento della spesa. Così, lo scorso settembre, l'IperCoop di Avellino ha riaperto le porte con prezzi più bassi per migliaia di prodotti della spesa quotidiana, a prescindere dalle varie iniziative promozionali periodiche. Oltre al ribasso dei prezzi, in media del 5 per cento rispetto alla concorrenza, nuove opportunità di convenienza come la zona *tutto a meno di 1 euro* per frutta e verdura di stagione e tagli di carne a prezzi ribassati in media del 30 per cento. Incrementati e collocati in zone *ad hoc* i prodotti a marchio Coop, sicuri, di qualità e convenienti: consentono un risparmio tra il 20 e il 30 per cento in media rispetto alle grandi marche. E poi i prodotti freschi *Vicino a noi* che Unicoop Tirreno acquista direttamente dai fornitori locali, sostenendo in modo concreto l'economia del territorio, valorizzandone le tradizioni tipiche. Complessivamente rinnovati un po' tutti i reparti e i banchi in un ambiente più gradevole fatto di nuovi percorsi di spesa, mentre la comunicazione al punto vendita rende più evidenti le diverse occasioni di convenienza. ■ **Susanna Orlando**

Piattaforma di rilancio

Dai piatti caldi ai prodotti tipici, dall'assortimento per la casa a quello d'informatica, al Punto ristoro. Le principali novità viste da vicino.

Tra le principali novità nella gastronomia l'introduzione del banco dedicato ai piatti caldi di produzione propria e un notevole arricchimento dell'offerta di salumi e formaggi *take-away* tra i quali spiccano i prodotti tipici dell'Irpinia e della Campania. Anche il pane, la pizza la pasticceria vengono

sfnati ogni giorno con prodotti tipici del territorio come il pane irpino. I banchi frigo e surgelati sono stati modificati per consentire anche la riduzione dei consumi energetici. Nel reparto non alimentari ampliamento dell'offerta dei prodotti per la casa, per il fai da te e il giardinaggio. Modificato anche il reparto *multimedia* che, seppure ridimensionato nella superficie, offre un notevole assortimento di prodotti d'informatica, audio-video e telefonia. Novità assoluta il *Punto ristoro* e il bar dove gustarsi una pizza appena sfornata, un primo, un gelato o un caffè.



mi energetici. Nel reparto non alimentari ampliamento dell'offerta dei prodotti per la casa, per il fai da te e il giardinaggio. Modificato anche il reparto *multimedia* che, seppure ridimensionato nella superficie, offre un notevole assortimento di prodotti d'informatica, audio-video e telefonia. Novità assoluta il *Punto ristoro* e il bar dove gustarsi una pizza appena sfornata, un primo, un gelato o un caffè.



Di comune accordo

Coop si allea con i francesi di Leclerc e i belgi di Delhaize ed entra nella Cooperativa europea Coopernic. Gli effetti dell'accordo decorrono da gennaio 2015. Secondo Marco Pedroni, presidente di Coop Italia «è un accordo strategico paritario e di natura cooperativa che si focalizza sui temi dell'innovazione commerciale a vantaggio dei consumatori dei rispettivi Paesi».

Con un'importante operazione di carattere strategico sul teatro europeo della Grande Distribuzione, Coop stringe un'alleanza con la francese *Leclerc* e la belga *Delhaize* ed entra nella centrale cooperativa *Coopernic*. I tre gruppi metteranno in comune le proprie competenze su tre aree principali: l'ottimizzazione delle condizioni commerciali con i fornitori internazionali; il miglioramento delle performance nella produzione delle marche del distributore; la ricerca di sinergie per migliorare l'offerta di prodotti ai consumatori. Il presidente di *Coop Italia* Marco Pedroni,



E. LECLERC

commentando l'accordo con i due leader della distribuzione europea, sottolinea «la grande rilevanza per Coop della nuova partnership internazionale finalizzata a migliorare l'efficienza negli acquisti dai grandi fornitori di beni di largo consumo e la collaborazione sulla marca del distributore che vede già Coop leader del mercato italiano. È un accordo strategico paritario e di natura cooperativa – prosegue Pedroni – che si focalizza sui temi dell'innovazione commerciale a vantaggio dei consumatori dei rispettivi paesi». Per Coop si chiude dunque una fase, iniziata dieci anni fa, che metteva al centro le alleanze nazionali e si apre

una nuova fase di respiro internazionale, maggiormente adatta a sostenere le imprese cooperative in mercati di alta e globale competizione. «Con *Leclerc* e con *Delhaize* – conclude Pedroni – condividiamo la visione di un mercato di convenienza e qualità e la necessità di rafforzare le azioni di consumerismo attivo a vantaggio di tutti i consumatori che sono tratti peculiari di tutti e tre i gruppi». ■

Rinnovo locali Lavori in corso

In corso i lavori di ristrutturazione al Supermercato Coop di Rosignano (1.900 mq) e di tutto il centro commerciale (9 esercizi). Il negozio è stato chiuso al pubblico il 28 settembre, per riaprire alla fine di questo mese completamente rinnovato, dai laboratori agli scaffali, dai banchi ai percorsi merceologici, all'assortimento, per un investimento complessivo di circa 7 milioni di euro. Nel periodo di chiusura i soci Unicoop Tirreno di Rosignano (24.500) hanno diritto a uno sconto del 10 per cento sulle spese effettuate nei Supermercati Coop di Vada, Cecina e Livorno (esclusi libri e giornali, farmaci e parafarmaci, ricariche telefoniche e Tv, latte prima infanzia); le attività legate al post-vendita sono dirottate sul Supermercato di Cecina, mentre i soci prestatori potranno effettuare versamenti e prelievi in tutti gli altri punti vendita della Cooperativa. ■

Il Supermercato Coop di Porto Azzurro (Isola d'Elba) è chiuso per lavori. Il negozio sarà ricostruito da capo: laboratori, scaffali, banchi, percorsi merceologici, assortimenti, ogni metro quadro sarà rinnovato in un radicale restyling per un punto vendita ormai storico. Saranno inseriti i banchi frigo chiusi e data enfasi ai prodotti locali *Vicino a noi* e alle varie linee dei prodotti a marchio Coop. Nel periodo di chiusura i soci iscritti al negozio di Porto Azzurro avranno diritto a uno sconto del 10 per cento sulle spese effettuate negli altri Supermercati di Unicoop Tirreno dell'Isola d'Elba (sono esclusi dall'iniziativa libri e giornali, farmaci e parafarmaci, ricariche telefoniche e Tv, latte prima infanzia). I soci prestatori potranno effettuare versamenti e prelievi in tutti gli altri punti vendita della Cooperativa. La riapertura è prevista a giugno 2015. ■ B.R.

Benvenuti a Casa di Giacomo e Vanda

34

Il 12 ottobre è stato il giorno dell'inaugurazione della *Casa di Giacomo e Vanda*, il centro di formazione professionale sorto a Lomè in Togo grazie alla volontà del *Movimento Shalom* e al contributo di soci, dipendenti e fornitori di Unicoop Tirreno. Hanno presenziato al taglio del nastro, Massimo Favilli, direttore politiche sociali di Unicoop Tirreno, alcuni delegati del *Movimento Shalom* e Francesca Tutino, figlia di Vanda Spoto, la consigliera d'amministrazione di Unicoop Tirreno e presidente di *Legacoop Campania* prematuramente scomparsa, a cui è intitolata la casa (nella foto un momento dell'inaugurazione). Presente anche il personale locale, facente parte della sezione *Shalom* del Togo, che gestirà la struttura che nell'arco di 3 anni dovrà raggiungere un'auto-sostenibilità sia a livello di risorse economiche che umane. ■



In un solo gesto

La Cooperativa ha incontrato il 30 settembre presso la sede di Unicoop Tirreno, a Vignale, i rappresentanti di *Emergency*, *Avsi* e *Movimento Shalom*, le *onlus* con cui porta avanti i tre principali progetti di solidarietà riuniti sotto il nome *Basta un gesto*. L'occasione è stata la Consulta delle Presidenze delle Sezioni soci durante la quale la Cooperativa ha esposto il risultato di un anno di raccolta fondi a sostegno dei progetti: 125.520 euro. Presenti il presidente Marco Lami e il direttore politiche sociali Massimo Favilli; per *Emergency* Andrea Bellardinelli, coordinatore *Programma Italia* con il progetto Poliambulatorio di Palermo, per garantire assistenza gratuita ai migranti e ai residenti in stato di bisogno; per *Avsi* Franco Argelli, responsabile sostegno a distanza, e Nicola Orsini responsabile *Avsi* in Sierra Leone con il progetto *Cuore di Coop*, sostegno a distanza di 210 bambini. Per il *Movimento Shalom* il presidente Bellarmino Bellucci e Isidore Amavi, responsabile cantiere in Togo con il progetto *La casa di Giacomo e Vanda* in Togo. La cifra di 125.520 euro è stata raccolta in un anno grazie alla donazione dei punti spesa da parte dei soci (3.745), dei dipendenti che ogni mese

donano un euro della busta paga (664 colleghi), alle raccolte fondi organizzate dalle Sezioni soci, alle donazioni dei fornitori, a ulteriori contributi versati direttamente dalla Cooperativa alle *onlus*.



Oggetti da collezione

I numeri del collezionamento Spugne Zucchi.

Un *Mare di morbidezza* è arrivato nelle case di soci e clienti Unicoop Tirreno grazie al collezionamento *Spugne Zucchi* che si è tenuto dal 27 marzo al 21 luglio scorso. I numeri ne decretano il successo: 430mila spugne *Zucchi Home Fashion*, 2.300 tappeti, 4.500 teli sono stati distribuiti durante il periodo promozionale. "Mare" e "morbidezza" hanno ispirato non solo i prodotti della collezione, ma anche la sua comunicazione e l'attivazione della clientela attraverso l'esperienza *digital* di *Spiagge da sogno* sul sito www.morbidezza.it per far divertire e premiare i clienti Coop sul *web*, anche da telefono mobile. Attraverso un gioco fatto di quiz a tempo 110 clienti Coop hanno ricevuto a casa un pratico accappatoio *Zucchi*, più un superpremio a estrazione tra i migliori giocatori della *Top 100* del gioco a quiz: una settimana di vacanza presso un villaggio *Valtur* che si sono aggiudicate due fortunate consumatrici, una di Sermoneta (LT) e l'altra di Viterbo. Da ricordare che oltre a premiare i consumatori di Unicoop Tirreno, anche questo collezionamento di *Spugne Zucchi* ha contribuito a sostenere la realizzazione della *Scuola di formazione alla cooperazione* di Lomè, in Togo. ■ **B.S.**



Banco di prova

345 sono gli scatoloni riempiti grazie ad *Aiuta la tua scuola*, la raccolta di materiale didattico organizzata in 25 punti vendita di Unicoop Tirreno dal 13 al 21 settembre scorso, destinato alle scuole del territorio. Ogni scatola contiene forniture di carta (quaderni, album, diari, buste, risme, pentagrammi) e cancelleria varia (lapis, matite, penne, colla, gomme, forbici) acquistate da soci e clienti Coop durante la settimana di raccolta: il materiale sarà donato alle oltre 60 scuole primarie pubbliche che hanno aderito all'iniziativa. Nello specifico sono 26 gli istituti toscani che hanno beneficiato dell'apporto gratuito del materiale, 25 quelli laziali, 12 i campani. ■ **B.S.**

SOLO PER I SOCI COOP



REVISIONE ANNUALE DELL'IMPIANTO DI RISCALDAMENTO € 70,00 (IVA inclusa)

I VANTAGGI:

- Tariffa contenuta, fissa e senza sorprese
- Professionalità del servizio
- Massima sicurezza
- Riduzione dei consumi e dell'inquinamento
- Possibilità di avviare un contratto di manutenzione pluriennale dell'impianto

PER OGNI UNITÀ SARANNO FORNITI:

Un controllo delle caldaie con potenza termica nominale fino a 35 KW, attraverso queste operazioni:

- Verifica degli organi meccanici
- Taratura dei sistemi di regolazione
- Controllo pressione acqua
- Verifica dei sistemi di sicurezza
- Controllo e taratura valvola gas
- Determinazione rendimento di combustione (prova fumi)
- Compilazione e rilascio del Modulo G
- Bollino blu (quando necessario)

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

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

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

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

IL SERVIZIO CENTOMANI È ATTIVO NEI SEGUENTI NEGOZI:

APRILIA

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

CISTERNA DI LATINA

Via Monti Lepini, angolo Via Fermi

CIVITAVECCHIA

Via Ettore Maroncelli, Loc. Boccelle

FONTE NUOVA

Via Nomentana, 64

GENZANO

Via Emilia Romagna, 102

GUIDONIA

S.S. 5, Via Tiburtina Km 20

POMEZIA

Via del Mare, km 18.600

VELLETRI

Via S. Giovanni Vecchio

VITERBO

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

ROMA

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



Roma Laurentino

fino al 4 dicembre

Continua fino al 4 dicembre, tutti i giovedì dalle 17.30 alle 19.30, il corso base sul linguaggio dei segni presso la sede del Comitato soci Roma Laurentino. Quota d'iscrizione per i soci Coop 25 euro.

Info e iscrizioni presso la *Biblioteca Liber* all'interno del Supermercato di Roma Laurentino.

Venturina (LI)

6 novembre

In programma il 6 novembre (ore 17) l'ultimo degli incontri pubblici con i consulenti di Unicoop Tirreno, organizzati dal Comitato soci di Venturina, in collaborazione con l'*Unitre Val di Cornia*. Presso la Sala comunale "G. La Pira" in largo della Fiera, Susanna Ceccanti, esperta di tematiche energetiche, affronterà il tema *Pulizie verdi: tra sostenibilità ambientale ed economica*.

Viterbo

8 novembre

In programma l'8 novembre, alle 16, presso il Museo della Ceramica "Casimiro Marcantoni" un incontro su *L'invenzione della tavola, apparecchiature e imbandigione*, organizzato dal Comitato soci di Civita Castellana in collaborazione con la *Siat*. All'interno del museo sarà allestita una tavola con tovaglie della tradizione e stoviglie di inizio Novecento. E all'ora del tè faranno il loro ingresso i prodotti *Fior fiore Coop*.



Scatto di gruppo a Matera durante il soggiorno in Basilicata, organizzato dalla Sezione soci di Avenza, lo scorso settembre. Coordinatori Sergio Viano e Claudia Lazzeri, vice presidente della Sezione soci di Avenza.

Campania in tavola

C'è tempo ancora fino al 9 novembre per degustare decine di prodotti tipici regionali nell'ambito dell'iniziativa **Campania in tavola**, presso gli IperCoop di Avellino, Afragola, Quarto e i Super di Napoli via Arenaccia e Santa Maria Capua Vetere. Tutti i prodotti campani hanno il riconoscimento *Dop o Igp* e provengono da 50 aziende di fiducia già presenti tra i fornitori di *Ipercoop Tirreno* e da altre selezionate per l'occasione. Fagioli di Controne, limoni di Amalfi, carne di bufalo, Melannurca: solo alcuni dei prodotti proposti, tutti *Vicino a noi*.

Novembre mese di appuntamenti con le degustazioni di prodotti Coop e Vicino a noi durante i quali saranno anche presentati i candidati alle elezioni per il rinnovo dei Comitati direttivi di alcune Sezioni soci. Ecco gli appuntamenti:

Grosseto

8 e 15 novembre

Laboratorio di panificazione casalinga naturale è il titolo dell'incontro informativo in programma sabato 8 novembre, alle 16.30, presso la sede del comitato provinciale *Uisp* di Grosseto, a cura di Claudio Pozzi, esperto di cereali e panificazione con lievito madre. Prevista invece per sabato 15 novembre, alle 12.30, una degustazione guidata da Francesco Gentili, esperto di enogastronomia. La cifra d'adesione è di 10 euro.

Info 3357884101

Follonica (GR)

9 novembre

La Sezione soci Follonica-Castiglione della Pescaia, in collaborazione con l'azienda agricola *La Pierotta*, la *Strada del Vino e dei Sapori del Monteregio* e l'associazione *I Socci Golosi*, organizza domenica 9 novembre, alle 11.30, una visita alla cantina *La Pierotta* e, alle 12.30, una degustazione guidata da Renato Nesi, esperto di enogastronomia. Il ricavato sarà destinato al progetto di solidarietà di Unicoop Tirreno *Basta un gesto*. Quota di partecipazione 10 euro. Prenotazioni presso la Sezione soci di Follonica dal 3 all'8 novembre, dalle 17 alle 19.

Sassofortino (GR)

14 novembre

Venerdì 14 novembre, alle 20, presso il ristorante da Momo, via Cavour 20 a Sassofortino, si terrà una degustazione guidata organizzata dalla Sezione soci Est Maremma. Il ricavato sarà devoluto al *Comitato per la Vita Onlus* di Grosseto. Quota di partecipazione 23 euro.

Info e prenotazioni (entro il 7 novembre) presso i negozi di Ribolla, Roccastrada, Roccatereghi, Sassofortino, Sticciano Scalo, Paganico e Monticiano o telefonando al 3357884101.

Scarlino Scalo (GR)

16 novembre

La Sezione soci Colline Metallifere organizza, presso l'hotel ristorante Rodeo, domenica 16 novembre alle 12.30, una degustazione guidata da Francesco Gentili, esperto di enogastronomia. Quota di partecipazione 15 euro. Il ricavato dell'iniziativa sarà devoluto al progetto di solidarietà *Buon fine* di Unicoop Tirreno.

Info e prenotazioni presso i negozi Coop di Massa Marittima, Bagno di Gavorrano, Scarlino Scalo, Comitato soci Massa Marittima.

Il cibo siamo noi

Arriva a Reggio Emilia il 29-30 novembre Repubblica delle Idee interamente dedicata al cibo. Partner della due giorni è Coop.

Il cibo come *focus* dei dibattiti. Sia che a argomentare sia **don Luigi Ciotti** sulla "filiera legale e illegale" di molti prodotti che arrivano sulla nostra tavola, sia che lo si affronti da un'ottica artistica-gastro-nomica con uno *chef* d'eccellenza come **Massimo Bottura**. E ancora le grandi firme di "Repubblica", a partire dal suo direttore **Ezio Mauro**, **Carlo Petrini** di *Slow Food*, il ministro delle politiche agricole **Maurizio Martina** fino alla tavola rotonda che indaga "dal campo al piatto" la buona filiera. E qui a narrare l'impegno con cui quotidianamente ci si confronta con fornitori da un lato e consumatori dall'altro anche **Marco Pedroni**, presidente di *Coop Italia*.

Cibo che si mangia, si ascolta e si vede. È la nuova tappa di *Repubblica delle Idee*, anteprima del *festival* ideato dall'autorevole quotidiano nazionale, interamente incentrato sul *food* che avrà come cornice il Teatro Ariosto a Reggio Emilia il 29 e 30 novembre. Ingresso gratuito, relatori d'eccezione e Coop come *partner* dell'anteprima. «Là dove si discute di qualità e di trasparenza nella filiera del cibo Coop non può non essere presente – spiega Pedroni –. In questo caso, in collaborazione con Coop Nordest, la cooperativa che opera su Reggio Emilia, abbiamo accolto la proposta di "Repubblica" offrendo il nostro contributo di idee e di esperienza ai dibattiti, convinti che la consapevolezza dei nostri soci e dei consumatori in generale sia il punto di partenza basilare per ridisegnare, alla luce delle trasformazioni in atto, un nuovo rapporto con il cibo». ■

Orbetello in mostra 37

Uno degli impegni di ricerca della *Fondazione Memorie Cooperative* sta in quell'opera che potremmo definire di "cartografia" della cooperazione lungo la fascia tirrenica, a dimostrazione del fatto che, come scrisse molti

Una mostra dedicata al ruolo di Orbetello nella cooperazione, al suo territorio, alla sua identità. Dal 14 novembre, presso il punto vendita Coop.

anni fa lo storico e sindaco comunista di Bologna Renato Zangheri, la ricerca del principio cooperativo "è una ricerca che ha conosciuto molte e svariate risposte nei tempi e nei luoghi". Anche Orbetello è stato ed è uno di quei luoghi. Questo racconta la mostra che sarà inaugurata venerdì 14 novembre, alle ore 18, presso il punto vendita,



frutto del lavoro di raccolta di documentazione e di testimonianze svolto insieme alla Sezione soci della Costa d'Argento. Allestita nella galleria del negozio, verrà presentata da Marco Gualersi dell'*Archivio storico* e accompagnata da un aperitivo con prodotti Coop e *Vicino a noi*. L'inaugurazione sarà preceduta da un incontro, alle 16,30, presso il *Centro culturale S. Antonio*, in cui la presidente della

Sezione soci Doriana Rispoli e Giovanni Damiani, consigliere del *Circolo culturale Orbetellano* **Gastone Mariotti**, a cui dobbiamo molto del materiale documentario, illustreranno alcune delle peculiarità della storia cooperativa del territorio e il ruolo della cooperazione nella storia d'Italia. Dunque immagini e parole per raccontare come Orbetello sia stato un importante centro economico: dal porto all'allevamento ittico, dalle campagne al lavoro nelle grandi industrie di uno dei volani del capitalismo italiano, la *Montecatini-Montedison*. Da alcuni documenti che sono stati ritrovati è emerso che la cooperazione arrivò sin dalla seconda metà del XIX secolo, come in parte stava avvenendo in altri territori: nel 1878 fu costituita una *Società di mutuo soccorso fra gli operai*, nel 1892 nacque la *Società Anonima Cooperativa di produzione e consumo*; nel 1922 vide la luce la *Società cooperativa G. Mazzini di lavoro produzione e consumo*. Nel corso del XX secolo si registra l'attività di cooperative legate all'indotto industriale (come la *Cooperativa di Consumo degli Operai Chimici*) e che aderirono al consorzio interprovinciale di Livorno negli Anni Sessanta, fino all'arrivo di quella che oggi è Unicoop Tirreno. Dunque una mostra che vuole contribuire alla divulgazione di questa storia tra i cittadini, i soci e i consumatori. Un modo insomma per non dimenticare e parlare di fatti che rappresentano un tassello importante della storia del territorio, della sua identità. ■



Nessun dorma

38

Alla scoperta della città europea che non dorme mai, tra locali, concerti, musei, cene quasi notturne. Vorrà dire qualcosa se il termine *movida* è nato proprio a Madrid.

■ **Alessandra Bartali**

È rilassante andare in vacanza in Spagna: le differenze culturali “tra noi e loro” sono un piacevole diversivo, sufficienti a dare la sensazione di evadere dalla *routine*, ma mai troppo nette da causare spaesamento. Eppure si arriva a Madrid e la temperatura è quanto meno rigida per essere autunno, il mare è lontano anni luce e la cartina della metropolitana è un groviglio di 12 linee che fa pensare alle metropoli del Nord Europa. Senza contare che i madrileñi parlano talmente veloce da far impallidire i molti che prima di partire sostenevano che “sì, io lo spagnolo lo capisco”, solo perché ricorrevano alla classica furbata dell’aggiunta della *esse* in coda alle parole.

Road movida

Per ripristinare quella rassicurante sensazione di essere a casa (o quasi), basta infilarsi subito in un bar, dove a qualsiasi ora del giorno e della notte troverete gruppi di persone di ogni età intenti a gustarsi la loro *caña* quotidiana (un bicchiere di birra scacciapensieri) mentre spilluzzicano *tapas* e conversano con verve animatamente mediterranea. Ecco, siamo davvero in Spagna, e piano piano tutti i *cliché* tornano, compreso quello degli orari spostati in avanti, con

pranzi pressoché pomeridiani, cene ben oltre la metaforica ora del carosello e conseguenti dopocena che sfiorano quotidianamente nella notte. La mattina, però, ci si sveglia presto per andare al lavoro come nel resto d’Europa, e ormai è risaputo che la siesta in tempo di crisi è una leggenda metropolitana. A Madrid quindi si dorme poco e questo si ripercuote sulla vitalità della città: è la famosa *movida madrileña*, una tradizione che ha radici tutt’altro che lontane, visto che fino agli Anni Settanta la dittatura franchista pretendeva altri stili di vita. Fu, infatti, a partire dagli anni Ottanta che l’austera Madrid Imperial di Franco iniziò ad assumere la personalità dei suoi abitanti, gente allegra e festaiola che trovò nel sindaco marxista Enrique Tierno Galván il rappresentante ideale. Fu Galván, infatti, a investire sul fermento culturale e sul divertimento (oltre che sulla riqualificazione di alcuni quartieri cittadini), e la riconoscenza dei madrileñi si misura nella partecipazione ai suoi funerali prematuri, in pieno secondo mandato, uno degli eventi più partecipati nella storia della capitale spagnola.

Il Museo del Prado.

Ventagli al mercato del Rastro.



Di corsa

Negli anni seguenti sindaci meno progressisti si sono succeduti, ma la *movida* non è mai scemata, semmai ha seguito le sorti di una città tutt’altro che statica. Se la zona di Malasana è da oltre trent’anni il punto di riferimento di chi si vuole divertire, i locali che da qualche



Veduta della Gran Vía.

anno popolano il quartiere di Alonso Martines hanno dato un'aria alternativa a quella che era una zona residenziale e monumentale, mentre il quartiere di Chueca ha cavalcato l'apertura dell'era Zapatero verso l'omosessualità per diventare la zona "gay" ufficiale della città, con il fermento culturale e artistico che spesso e volentieri ne deriva. L'impressione è che la città viva "di corsa": si corre per andare al lavoro, per ritagliarsi il tempo di una *caña* con gli amici, si rincorrono il gran numero di concerti, aperture di locali e appuntamenti culturali disseminati ai quattro angoli della città. La domenica, poi, il ritmo cambia, e giovani reduci da notti brave e famiglie con figli e nonni al seguito si ritrovano a sciamare per il *Rastro*, l'antico, sterminato mercato di Madrid, nel quartiere popolare di Lavapiès.

Temperamento artistico

A chi cerca un contesto più rilassante, però, conviene passeggiare per il *parco del Retiro*, 118 ettari di giardini, fontane, laghetti e airole d'autore. Ma l'autunno *madrileño* può riservare giornate poco piacevoli da passare interamente all'aria aperta, e allora ci si rinchiuso (anche per ore, volendo) in mezzo ai Goya e ai Raffaello, ai Velázquez e ai Rembrandt del *Prado*, una delle più importanti pinacoteche del mondo. E se uscendo l'aria continua a pungere si fanno pochi passi per infilarsi in mezzo all'arte del museo *Thyssen Bornemisza*, con le sue circa 800 opere che spaziano dal Rinascimento Italiano alla pittura moderna, mentre nemmeno giornate soleggiate come si fosse a Siviglia possono giustificare la mancata visita a uno dei quadri più famosi di Picasso, *Guernica*, in ottima compagnia al Museo di arte Moderna e Contemporanea *Reina*

Sofia (Dalí, Miró, Juan Gris, per citarne alcuni). Ma se il sole c'è, assicuratevi di trovarvi in una terrazza del centro (per esempio quella del *Círculo de Bellas Artes*), per vedere lo spettacolo della sua *puesta* (come gli spagnoli chiamano il tramonto), con la sottostante *Gran Vía* ammantata da una patina color arancio. Per attraversarla conviene aspettare l'inizio di un'altra frenetica settimana, quando i negozi sono aperti: lo *shopping* è, infatti, una delle principali attrazioni di quest'arteria che taglia in due il centro della città, regalando prospettive maestose tra un acquisto e l'altro.

Real Madrid

Finché arriva il momento di mangiare (mai troppo presto, se ci si vuole calare nella realtà locale). Ai vegetariani conviene abbuffarsi di *tortilla* (la tipica frittata di patate), visto che per il resto la cucina *madrileña* propone tanta carne: *lomo* (la nostra lombata) e *callo madrileño* (una specie di trippa) vanno per la maggiore, mentre *chorizo* e *jamón ibérico* sono gli insaccati di cui gli spagnoli vanno orgogliosi. L'ideale, tuttavia, è riuscire a farsi invitare in una casa dove si cucina *cocido madrileño*, uno stufato a base di ceci, verdure e un mix di carni: un'occasione per imparare qualche parola di spagnolo reale e abbandonare quella mania italiana di aggiungere "s" a casaccio. ■



La tortilla, tipica frittata di patate spagnola.

Guernica di Picasso al Reina Sofia.



VIENNA - HOTEL BEIM THERESIANUM***

periodo	quota soci coop a persona in doppia/tripla	quota soci coop singola
3 notti/4 giorni		
29 novembre	€ 369	€ 494
13 dicembre		



BUDAPEST - HOTEL STAR INN***

periodo	quota soci coop a persona in doppia/tripla	quota soci coop singola
3 notti/4 giorni		
28 novembre	€ 319	€ 400



MONACO DI BAVIERA - HOTEL GERMANIA***

periodo	quota soci coop a persona in doppia/tripla	quota soci coop singola
3 notti/4 giorni		
29 novembre	€ 329	€ 414
13 dicembre		



PRAGA - HOTEL CHOPIN***

periodo	quota soci coop a persona in doppia/tripla	quota soci coop singola
3 notti/4 giorni		
29 novembre	€ 389	€ 469
13 dicembre		



BRUXELLES - HOTEL CHAWCHA***

periodo	quota soci coop a persona in doppia/tripla	quota soci coop singola
3 notti/4 giorni		
29 novembre	€ 319	€ 397
6 dicembre	€ 307	€ 397
13 dicembre	€ 297	€ 387



OFFERTE A DISPONIBILITÀ LIMITATA DI POSTI

I prezzi indicati dipendono dalle disponibilità della tariffa aerea e degli hotel proposti. In mancanza di tale disponibilità le quote potranno essere adeguate.

La quota è da intendersi a persona e comprende:

volo da Roma Fiumicino A/R; soggiorno di 3 notti presso l'hotel indicato o similare con pernottamento e prima colazione; tasse aeroportuali (soggette a variazione fino a emissione biglietto); iscrizione e assicurazione. **La quota non comprende:** assicurazione facoltativa contro annullamento € 20 a persona; trasferimenti IN/OUT; tutto quanto non indicato alla voce "la quota comprende".

Settimana bianca di Natale

HOTEL SANSICARIO MAJESTIC****

SANSICARIO (TO) - PIEMONTE

QUOTE PER PERSONA A SETTIMANA IN MEZZA PENSIONE

periodo	quota soci coop
dal 21 al 28 dic	€ 456

3° letto bambino 0-11 anni: **GRATIS**
 riduzione 3° letto bambino 12-17 anni: **50%**
 riduzione 4°/5° letto bambino 0-11 anni: **50%**
 riduzione 4°/5° letto bambino 12-17 anni: **30%**
 riduzione 3°/4° letto adulti: **20%**

TESSERA CLUB (obbligatoria dai 3 anni): € 28 a persona
quota di iscrizione: adulto € 30 - bambino 2-11 anni € 15





BRAVO ALIMATHÀ **** - MALDIVE, ISOLA DI VAAVU ALL INCLUSIVE - 9 giorni/7 notti - minimo 20 partecipanti Voli ITC da Milano e Roma - BEACH BUNGALOW

partenza	quota soci coop
5 gennaio	€ 2085
26 gennaio	€ 2120
9 febbraio	2220
9 marzo	2160
16 marzo	2085
13 aprile	1915
27 aprile	1840

3° letto bambino 2-11 anni: € 590 (posti limitati)
oneri obbligatori da € 126,54 - tasse di uscita da pagare in loco



BRAVO VILA DO FAROL **** - CAPO VERDE - SAL ALL INCLUSIVE - 8 giorni/7 notti - minimo 20 partecipanti Voli ITC da Roma, Bologna, Milano e Verona

partenza	quota soci coop
12 novembre	€ 715
26 gennaio	€ 660
3,10 dicembre	

3° letto bambino 2-11 anni: € 240 (posti limitati)
oneri obbligatori da € 162,14



BRAVO KIWENGA **** - TANZANIA, ZANZIBAR ALL INCLUSIVE - 9 giorni/7 notti - minimo 20 partecipanti Voli ITC da Bologna, Milano e Roma

partenza	quota soci coop
11,25 novembre	€ 1180
2,9 dicembre	

3° letto bambino 2-11 anni: € 435 (posti limitati)
oneri obbligatori da € 155,66
tasse di uscita da pagare in loco

FATTORIA DEGLI USIGNOLI**** SAN DONATO IN FRONZANO - REGELLO (FI)

quote a persona in camera doppia
trattamento di pernottamento
e prima colazione

periodo	quota soci coop
minimo 2 notti/ 3 giorni ottobre 2014	€ 41
novembre 2014	
dicembre (fino al 29) 2014	

3°/4° letto infant 0-2 anni: GRATIS
riduzione 3°/4° letto bambino 3-6 anni: 50%
riduzione 3°/4° letto bambino 7-12 anni: 30%
riduzione 3°/4° letto adulti: 20%
quota di iscrizione: adulto € 30
bambino 2-11 anni € 15



sconti riservati
ai soci
unicoop tirreno



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

I TEATRI

Goldoni Livorno

> 4 novembre

Franco Battiato Joe's Patti's Experimental Group

> 22 novembre

Antonio Albanese

> 28 novembre

Dario Ballantini Da Balla a Dalla

Info 0586204237, biglietteria 0586204290

www.goldoniteatro.it

Concordi Campiglia Marittima

> 18 novembre

La leggenda del grande inquisitore

con Umberto Orsini tratto da I fratelli Karamazov di Fëdor Dostoevskij

> 28 novembre

Otello coreografie e regia Arianna Benedetti, interpretazione Compagnia Opus Ballet, diretta da Rosanna Brocanello

Info 0565837028

Bellini Napoli

> Fino al 9 novembre

Notturmo di donna con ospiti

con Giuliana De Sio

> 11-16 novembre

Il mercante di Venezia

con Silvio Orlando

Arancia meccanica

regia Gabriele Russo

Eliseo Roma

> Fino al 9 novembre

La professione della signora Warren

con Giuliana Lojodice, regia Giancarlo Sepe

> 12-16 novembre

Gospodin

con Claudio Santamaria, regia Giorgio Barberio Corsetti

> 18-30 novembre

Operetta Burlesca

scritto e diretto da Emma Dante

Piccolo Eliseo Patroni Griffi Roma

> 5-7-9 novembre

DNA Danza Nazionale Autoriale

> 13-23 novembre

Amerika

di Franz Kafka, regia Maurizio Scaparro

> 26 novembre - 14 dicembre

Ti presento John Doe

con Alessandro Mario, regia Francesco Bellomo

Info 064882114, 0648872222

info@teatroeliseo.it, www.teatroeliseo.it

I PARCHI

Aquarium Mondo Marino

Via della Cava - loc. Valpiana - Massa M.ma
Prezzo per i soci 5 euro anziché 6, sconto di 2 euro sui pacchetti famiglia.
Info 0566919529
www.aquariummondomarino.com

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



Umberto Orsini



Silvio Orlando



Giuliana Lojodice



Via Donatori del Sangue, 45 Orbetello (GR)
Sconto del 15 per cento sugli elettrodomestici da incasso. Le offerte non sono cumulabili con altri sconti e promozioni in corso ed escludono tutti i tipi di servizi e ricariche. Convenzione esclusiva per il negozio Trony di Orbetello.
Info 0564896825

Parchi della Val di Cornia

Piombino (LI)

Soci Coop: sconto del 20% sul biglietto d'ingresso per la visita completa e sul biglietto famiglia al Parco Archeologico di Baratti e Populonia, Parco Archeominerario di San Silvestro, Museo del territorio di Populonia e Piombino, Museo del Castello e delle Ceramiche Medievali (Piombino). Il vantaggio è esteso a un accompagnatore del socio.

Info 0565226445, www.parchivaldicornia.it

Ente Parco Regionale della Maremma

Alberese (GR) - via del Bersagliere 7/9
Soci Coop: sconto 1 euro per l'ingresso al Parco (percorsi a piedi e in bicicletta) e all'Acquario della Laguna di Orbetello a Talamone. I biglietti devono essere acquistati presso i Centri Visite del Parco. Il vantaggio è esteso agli accompagnatori del socio e non è valido per le gite in canoa, in carrozza e a cavallo.

Info 0564407098, www.parco-maremma.it

Parco Naturalistico Archeologico di Vulci

Canino e Montalto di Castro (VT)
Sconto del 20% su *Vulcicard* singola (ingresso al parco e al museo) per i soci Coop: 8 euro anziché 10. Sconto del 20% su *Vulcicard Family* (ingresso al parco e al museo) valida per 2 adulti + max 3 bimbi d'età inferiore a 13 anni: 16 euro anziché 20.

Info 0766879729, biglietteria 076689298

www.vulci.it

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

I MUSEI

Miramuseo

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

Info 0662296633, 349291157

prenotazioni@miramuseo.com

www.miramuseo.com - f miramuseo

Explora. Il museo dei bambini

Via Flaminia, 82 - Roma
Sconto del 10% sul biglietto d'ingresso

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

Info 063613776, www.mdbr.it

GLI ITINERARI

Tour in battello nei canali medicei di Livorno

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

Info e prenotazione obbligatoria: segreteria Itinera Eventi 3487382094

Panda Avventure

Attività turistiche ed educative realizzate da operatori di turismo responsabile e sostenibile, associati all'Aitr, per un'immersione totale nella natura. Sconto del 10% sulla "quota" vacanza esposta al pubblico (non cumulabile con altre promozioni). Per prenotare i soci Coop possono accedere all'apposito modulo di prenotazione *on line*: www.campiavventura.it/socicoop. Indicare sempre il nome e il riferimento della carta SocioCoop. Su richiesta dei soci può essere inviata la scheda di prenotazione cartacea, da rispedita a mezzo fax o posta.

Info 0644362315, 0644291587
fax 0644262246

IL BENESSERE E LA SALUTE

Terme di Petriolo

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

Info 0577757104, www.termepetriolo.it

Hotel Hermitage & Park Terme

Ischia (NA)

Soggiorno terme e relax, 8 giorni 7 notti, pensione completa. Compresi nel pacchetto visita medica, 6 trattamenti di fangobalneoterapia, 6 ozonizzazioni in vasca, 1 maschera al viso con fango di Ischia, utilizzo gratuito delle piscine termali e del percorso *kneipp*, libero accesso alla palestra e al campo da tennis, una serata danzante e spiaggia gratuita con servizio navetta. L'offerta è valida solo presentando impegnativa per ciclo di fangobalneoterapia e previa disponibilità alberghiera. Per i soci Coop: 370 euro a persona.

Info 081984242 - 3488081157
e.borrelli@fabahotels.it



Audin apparecchi acustici

Roma

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

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

I CORSI

Centro Linguistico Agorà

Piazza Grande, 64 - Livorno

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

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

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

Wellness Club Top Line

Via A. Montanucci, 4 - Civitavecchia

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

Info 0766546939

Palmeta Palestra Metabolica

Viale della Bella Villa, 94

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

Info www.palmeta.it

Palestra Azzurra

Via Rossini, 1 - Follonica

Corsi di zumba, aerobica, sala pesi, area *health&relax*: tante le attività della



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.

Palestra Azzurra, a prezzi scontati per i soci e dipendenti Unicoop Tirreno.

Info 056640449, 3335919929
www.palestraazzurrafollonica.com

Nordic Walking

Via Toniolo, 9 - Donoratico

L'Associazione sportiva dilettantistica propone ai soci Coop tariffe agevolate per la pratica della *nordic walking*, camminata con i bastoncini, per un buon allenamento che coniuga benessere, socialità, ambiente. Sconto del 20% sul costo complessivo del corso base.

Info 3498056463, info@asdnordicwalking.it

Laboratorio di danza e movimento

Via di Popogna, 50 - Livorno

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

Info 0586811740, 3290026568

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

CINEMA Cinema Etrusco

Tarquini (VT)

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

Info 3351277281,
www.cinemaetrusco.it



consulta il sito **cartasocio.it**



PORTA SEMPRE
CON TE LA CARTA
SOCIOCOOP

Caaf-Cgil Toscana e Lazio 2014

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

Per prenotazioni
Num. Verde
800730800
per i cellulari
199100730

BOXOFFICE
acquista qui i tuoi biglietti

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.



Francesco Renga

8 novembre

Teatro Verdi
Firenze



Mario Venuti

14 novembre

Viper Theatre
Firenze



Marlene Kuntz

22 novembre

Auditorium Flog
Firenze



Fiorella Mannoia

27 novembre

Città del Teatro
Cascina (PI)



Subsonica

28 novembre

Nelson Mandela
Forum
Firenze



PFM

29 novembre

Obihall Teatro
Firenze



Niccolò Fabi

Max Gazzè

Daniele Silvestri

3 dicembre

Nelson Mandela
Forum
Firenze

Centro Polifunzionale Pixelville

Roma - viale della Bella Villa,
94 (IperCoop via Casilina)

I corsi di Fusolab 2.0

Alla fine di ottobre sono partiti 45 corsi: informatica, grafica, web design e marketing, web app, programmazione, fonica e tecnica del suono, stampa 3D, regia e sceneggiatura, fotografia e tanti altri. E poi laboratori di taglio e cucito, cosmesi, giardinaggio.

Tutte le informazioni su www.fusolab.net

I corsi di Palmeta palestra metabolica

Fitness, fitness metabolico, posturale, yoga, zumba, pilates, danza classica (6-9 anni), gioco danza, danza moderna. Per i mesi di ottobre e novembre offerta promozionale: 20 euro al mese per i corsi fitness base (www.palmeta.it).

Sconto del 10% per i soci Coop su tutte le attività del centro.



Presi nella rete

Tra furti di dati, siti che estorcono denaro e virus che bloccano i nostri computer, le frodi via internet si moltiplicano al ritmo del 20 per cento annuo. Oltre la metà degli italiani è finita sotto attacco informatico. Ma le soluzioni ci sono. Vediamo con l'aiuto di esperti come evitare i pericoli e godersi il piacere della navigazione.

■ **Claudio Strano**

Livello di allerta basso, medio, alto. Il linguaggio usato dalla Polizia postale e delle comunicazioni sul suo sito ricorda quello della protezione civile. Il sito (www.commissariatodips.it) avvisa gli internauti sui pericoli della navigazione, e di pericoli ce ne sono eccome, distruttivi come tornado se non li si conosce e ci si ripara per tempo. Per molti versi, la protezione dei cittadini

dalle calamità “innaturali” che circolano per internet (*virus, trojan, phishing, pharming*) ha oggi un significato analogo alla prevenzione dei fenomeni atmosferici estremi. Colpiscono entrambi su larga scala (sono arrivati a 3 miliardi gli internauti sul pianeta!) creando un allarme diffuso: circa il 56 per cento degli italiani è finito sotto attacco informatico nell'ultimo anno (dati Symantec).





► Annessi e connessi

«Solo per le truffe *on line*, nei primi 9 mesi di quest'anno l'aumento è stato del 20 per cento», snocciola i suoi dati **Alessandra Belardini**, direttore del Commissariato di Pubblica Sicurezza *on line* della Polizia postale,

che però invita a non drammatizzare: «Considerato il numero crescente di italiani connessi, il dato del 20 per cento è da considerarsi pressoché fisiologico». Utilizzare quello straordinario strumento che è internet è un piacere per tutti, ma anche per gli *hacker* che vi furtano l'affare. È stato calcolato che il crimine informatico danneggia il sistema Italia per 20-40 miliardi annui (dati *agendadigitale*) mandando in fumo, a livello globale, circa 445 miliardi di dollari all'anno. I paesi più ricchi certifica il *Csis* (*Center for Strategic and International Studies*) arrivano a perdere mediamente fino allo 0,9 per cento del *Pil* con riflessi negativi sull'economia e sulla competitività a vari livelli.

Sono le aziende le più colpite; nessuna è al riparo dagli *hacker*, con costi soprattutto di pulizia e di recupero delle informazioni perse. «È come se la criminalità informatica costituisse una tassa sull'innovazione», fa notare **Jim Lewis**, direttore del *Csis*. Queste le proporzioni del danno sul quale, però, fiorisce un'economia parallela e fondano le proprie fortune i centri d'assistenza ai computer: solo in Italia, a fronte di perdite per 875 milioni di dollari, i costi di "pulizia" sono pari a circa 8 miliardi e mezzo di dollari! Aumentano i fruitori della rete e aumentano i reati.

Consigli di sicurezza

Regole da seguire per navigare senza brutte sorprese.

Non usare **password** banali.

Non aprire mai **link** da messaggi di posta.

(già questa semplice regola elimina il problema **phishing**). Se proprio si ha il dubbio, aprire il **browser** e digitare manualmente l'indirizzo del sito internet a cui vogliamo accedere.

Tenere il sistema e l'**antivirus** (nel caso si usasse **Windows**) sempre aggiornato.

Leggere molto bene le **finestre** che vengono proposte durante l'installazione di **software** vari nel computer o durante la navigazione (molti **software** installano dietro di sé molta "spazzatura").

Se possibile, usare su **Windows** una **suite** completa che includa anche un modulo di **internet security**, in grado di controllare anche le **pagine** che visitate e i **link** che aprite.

Fare attenzione alle piattaforme di **file sharing** (ad esempio, *Emule*), siti porno e **software** contraffatti o *crakkati*, grande fonte di problemi.



I signori della truffa

Facendo un po' d'ordine, andrebbero distinte le truffe vere e proprie (*phishing*, *nigeriane*, ecc.) dai *software* maligni (*virus*, *malware* ecc.). Le prime non alterano il computer ma tendono a aggirare l'utente per ottenere dati sensibili quali *account* bancari, *password* o direttamente versamenti bancari; i secondi sono veri e propri *software* che sfruttano falle o *bug* del sistema operativo per replicarsi, installarsi nella memoria di un computer e svolgere il compito per il quale sono stati programmati. Ad agire, in ambedue i casi, sono organizzazioni criminali spesso transfrontaliere dedite a vari generi di attività illecite. Solo con il *virus* chiamato *Zeus* (sgominato a giugno con l'operazione internazionale *GameOver Zeus*), gli *hacker* hanno raccolto illecitamente 100 milioni di dollari a livello planetario. In Italia erano attivi 160 nodi di *Zeus* che hanno infettato circa 10mila *pc*. Ma con i dati sottratti, che cosa ci fanno i pirati della rete? Nell'elenco del *Centro Europeo Consumatori*, articolazione dell'Ecc (*European consumer centres network*) della *Commissione europea*, troviamo micro-finanziamenti, acquisti di servizi su internet, aperture o incursioni nei conti bancari e relative carte di pagamento, emissione di assegni contraffatti. I dati possono servire per richiedere un finanziamento o per acquistare merci con pagamento rateale. Se la vittima è un'impresa, anche per accedere ai pubblici registri e cambiare i nomi dei titolari d'azienda e i loro indirizzi ottenendo così beni e servizi senza scucire un euro.

Spie d'accensione

La tecnica più comune per perpetrare furti d'identità è il *phishing* (storpiatura dall'inglese "pescare") ossia un'e-mail in apparenza ufficiale proveniente da istituti di credito o società di servizi, che invita a inserire dati personali nei *link* allegati. Come riconoscerlo il *phishing*? La guida di *Adiconsum* sottolinea che mai banche o istituti richiedono dati del genere per *e-mail*, basterebbe questo a tagliare la testa al toro. Ma ci sono almeno quattro spie "amiche" che devono mettere sul chi va là: se le

Il corpo del reato

Reati on line in crescita.

Ed è boom delle chat a luci rosse.

Sono in crescita del 20 per cento le denunce alla Polizia postale da parte degli italiani. I dati suddivisi per fasce di età e raffrontati con il 2013, si riferiscono al periodo 1° gennaio-10 settembre 2014 e non comprendono le querele sporte ai Carabinieri o ad altre forze dell'ordine. Cambia la rete e cambiano anche le tipologie di truffe, lo si può evincere dalla voce "altro" che è sempre più corposa. Comprende le fattispecie ancora da catalogare e i reati a sfondo erotico che pure hanno i maggiori incrementi creando un "sommerso" difficile da perseguire, dato che le vittime, per ragioni di *privacy*, tendono a non denunciare.

	over 65 anni	>18 anni	<18 anni
totale	51.684	23.172	2.625
truffe immobiliari	19	99	-
malware	8	12	-
truffe con danno al venditore	71	477	2
truffe con danno all'acquirente	5.706	18.454	2.625
truffe a danno di enti religiosi	2	5	-
nigeriane	16	44	-
altro	45.755	3.202	22
persone denunciate			2.629
spazi virtuali (siti) sequestrati			602



e-mail non sono personalizzate e utilizzano toni intimidatori; se chiedono di inserire le proprie credenziali in un sito *web* (falso *linkato* e se, infine, presentano errori di ortografia essendo traduzioni zoppicanti da siti esteri, dell'Est Europa o dell'Africa soprattutto, in particolare della Nigeria dove sono registrati molti dei siti di *cyber crime*. Per questo è invalso il termine "truffa nigeriana" che, come spiega il direttore del Commissariato *on line* della Polizia postale, «oggi è un contenitore dove sta dentro di tutto, dalle false lotterie alle eredità improbabili provenienti da

▶ parenti lontani». Lo scopo è sempre l'estorsione di denaro. Succede anche nel cosiddetto *pharming*, tecnica più occulta del *phishing* con la quale si re-alizzano pagine-fotocopia: il risultato è che il cliente è convinto di trovarsi nel sito della propria banca ma è solo uno specchio. Nel *vishing*, invece, gli impostori si presentano con telefonate via internet (*Voip*) sempre a nome delle banche.

Stato di allerta

Facebook ha sistemi di sicurezza suoi, in grado, dice, di stanare i *malware* e aiutare i servizi segreti a sgominare le *cyber gang*. Ma non basta di certo a fermare chi prima richiede l'amicizia e poi ricatta con le foto *hard* ottenute. Gli *hacker* hanno dimostrato di saper violare anche il *cloud* (nuvola informatica), cioè lo spazio fornito dai *provider* per archiviare i propri dati, rubando le foto di un centinaio di dive di Hollywood. La casistica dunque è molto ampia e non lascia stare nemmeno i santi, con offerte di attestati papali o dell'acqua di Lourdes fino alla più stretta attualità. Tra gli ultimi attacchi di questo tipo, le false *e-mail* di tipo "fiscale" che hanno per mittente l'Agenzia delle Entrate



e invitano ad aprire l'allegato "Linee Guida" al fine di evitare i controlli legati al redditometro. «Tutti oggi con la rete possiamo sapere di tutto – avverte Belardini – e anche il criminale sta al passo. Dovremmo farlo anche noi, tenendoci sempre informati e aggiornati. Come? Collegandoci, ad esempio, una volta almeno ogni dieci giorni al sito della Polizia postale dove mettiamo gli *alert* sulle principali minacce». A parte poche eccezioni – sostengono gli informatici – il ruolo dell'utente è determinante per il successo dell'attacco o della truffa. Corriamo dunque ai ripari. ■

Diario di un disinfestatore

L'esperienza e i consigli pratici di uno dei tanti tecnici che si occupano del ripristino della sicurezza nei pc.

«I maggiori problemi che mi capitano – racconta **Sebastiano Carta**, tecnico esperto in interventi di ripristino nonché sviluppatore di *software* – sono derivati dal *phishing* o dall'installazione di *software* di dubbia provenienza che fanno poi da ponte al proliferare di *virus*, *malware* e *trojan*. Gli stessi *router* non sono del tutto esenti da pericoli come dimostra il *malware* della Polizia di Stato (o della Finanza o di altre forze dell'ordine sotto cui si traveste) che si diffonde a più dispositivi della casa, chiedendo denaro sotto minaccia di azioni giudiziarie. Il problema può insorgere se il *router* non ha impostata una *password* di sicurezza personalizzata per le pagine di configurazione. Ovviamente, essendo il *router* un piccolo computer con un proprio sistema operativo, può anche avere dei *bug* sfruttabili per l'accesso alle pagine di configurazione. Quindi, in qualche caso, anche usando la precauzione di modificare la *password* non si è completamente immuni da eventuali problemi. Il consiglio è di cambiare la *password* a un *router* appena acquistato e magari di abilitare l'accesso nelle pagine di configurazione a macchine che sono connesse alla rete locale cablata. Quindi scegliere una *password* sufficientemente complessa, con maiuscole e numeri. Molto importante è

verificare che la connessione *wi-fi* del *router* non sia in chiaro, ma protetta da *password Wpa2* in modo che nessun computer non autorizzato possa accedere furtivamente alla rete. Molti cittadini si chiedono quanto può costare un intervento e fino a che punto ci si può invece arrangiare da soli.

Mediamente per un intervento si può preventivare dai 50 agli 80 euro l'ora. I *malware* sono facilmente removibili con dei *tool* appositi e con piccoli interventi nel registro, i *virus* invece sono più pericolosi e alcune volte la loro rimozione danneggia il sistema. In questo caso conviene formattare completamente il *pc* e riportarlo allo stato originale, piuttosto che perdere ore a cercare di riparare il danno. Questo comporta la reimpostazione del *pc* con relativi *driver*, programmi e dati, ma si è sicuri di avere eliminato il problema. Il sistema operativo *Mac OSX* di *Apple* è molto più sicuro rispetto a *Windows*: le minacce sono numericamente inferiori e per infettare il computer nella maggior parte dei casi bisogna possedere l'accesso utente alla macchina».



Prevenire si può

**Come evitare di cadere nella "rete".
Ce lo spiega Alessandra Belardini,
dirigente del Commissariato di
Pubblica sicurezza on line della
Polizia postale, specializzato nella
repressione dei reati informatici.**



Dottoressa, i casi aumentano. C'entra forse anche la crisi economica?

«Non credo, direi piuttosto che aumentano i fruitori della rete per cui si verifica un aumento naturale delle fattispecie criminose. Oggi è facile connettersi alla rete, molta gente lo fa usando lo *smartphone* o il *tablet*, dispositivi che sotto il profilo del rischio equivalgono al 100 per cento a un computer. È un attimo prendersi un *trojan* sul cellulare scaricando una *app* gratuita anche se spesso non ci si accorge di avercelo. Ed è un attimo che qualcuno sottragga i nostri dati sensibili se non adottiamo determinati accorgimenti».

Ad esempio quali?

«A prescindere dal dispositivo, noi consigliamo di proteggere i dati personali in una cartella criptata con la *password*, se proprio non li si vuole conservare a parte. Per rendere la vita più difficile agli *hacker*, meglio dotarsi di *antivirus* e filtri avanzati come i *firewall* e aggiornarli spesso. Quasi

superfluo dire che la *password* dev'essere composta di almeno 9 caratteri alfanumerici contenenti uno o più caratteri speciali come il simbolo del dollaro o del cancelletto, e mai usare nomi di familiari né date di nascita o parole banali. È meglio poi cambiare la *password* al massimo ogni mese. La prevenzione, come vede, non è difficile ma è molto importante».

Anche sui social network è pericoloso navigare?

«*Facebook*, *Twitter* e altre piattaforme *social* sono semplicemente dei "teatri" diversi dove si consumano i *cyber crime*. Prendiamo, ad esempio, le estorsioni *nigeriane*. La più classica è la richiesta d'amicizia da parte di un'avvenente ragazza che, una volta collezionati molti contatti, intrattiene con la "vittima" un colloquio sempre più *hard*, gli chiede foto spinte, infine lo ricatta se non vuole che vengano diffuse in rete. Anche i falsi profili *Facebook* si moltiplicano, tuttavia in Italia i furti di identità digitale non sono perseguibili se non come aggravante nelle frodi in commercio. Per altri reati, come la diffamazione *on line*, occorre invece leggere bene le regole. Quelle di *Facebook* sono molto permissive: negli Stati Uniti, dove il *social* ha la sede legale, i reati d'opinione non sono percepiti come qui in Italia e, a meno che la diffamazione non sia molto grossa, noi non riusciamo a intervenire». ■

Truffe informatiche a parole

Phishing furto di dati personali tramite *e-mail*

Pharming furto di dati tramite esternalizzazione e reindirizzamento a un server "clone"

Vishing furto dei dati tramite telefonate che simulano l'esistenza di un *call center* (una banca, ad esempio) chiedendo alla vittima di fornire i propri dati

Sniffer intercettazione passiva di dati che transitano in rete, *password* o altre informazioni sensibili

Spamming invio di messaggi di posta elettronica indesiderati

Malware programmi creati per danneggiare i pc su cui vengono eseguiti

Virus *software* che infetta dei *file* e si autoriproduce senza farsi rilevare dall'utente

Worm è un particolare *malware* in grado di autoreplicarsi. Viaggia spesso per *e-mail*

Trojan deve il suo nome al fatto che le sue funzionalità sono nascoste dentro un programma apparentemente utile; è l'utente che, eseguendo l'applicazione, senza saperlo installa ed esegue anche il *trojan* nascosto

Spyware è un *software* maligno che raccoglie informazioni sull'attività *on line* di un utente senza il suo consenso

Pop up finestra che compare all'apertura di un messaggio pubblicitario veicolando il *virus*

Ssl (*Secure sockets layer*) protocollo di sicurezza usato per crittografare i dati in rete. È riconoscibile dalla sigla *https://* al posto di *http://*



Fuori...moda

Chi a mensa, chi al bar, chi al ristorante, chi al fast food: sempre più italiani mangiano fuori casa (bambini compresi), almeno una volta al giorno. Ecco alcune regole da seguire per un menu salutare, cosa mettere nel piatto e in che quantità.

■ **Ersilia Troiano**

Mense aziendali, scolastiche, ospedaliere, ristoranti, tavole calde, bar. Ma anche rosticcerie, *fast food* e *take away*. Sono sempre di più le persone che, per motivi di studio, lavoro, per esigenze di cura o assistenza, si trovano a dover consumare almeno un pasto della giornata fuori casa.

Mensa sana

Un mondo molto eterogeneo e variegato, in cui c'è un po' di tutto, per

cui è opportuno tracciare una prima e fondamentale distinzione: la ristorazione commerciale, quella in cui il cliente paga il servizio che richiede e sceglie dove servirsi, e la ristorazione comunitaria (ospedaliera, aziendale, scolastica, case di cura ecc.) in cui i servizi sono gestiti e organizzati da un ente pubblico o privato per tutti gli utenti. Ed è su questa che esistono ancora numerosi pregiudizi. Dai menu alle quantità, alla qualità dei prodotti alimentari, nonostante i livelli qualitativi in Italia siano oggi mediamente molto elevati (e senza dubbio molto di più rispetto a tutti gli altri paesi europei ed extraeuropei), si continua a pensare l'esatto contrario. Un esempio per tutti? La scuola. La critica più comune delle famiglie alla ristorazione scolastica riguarda le quantità servite ai bambini, ritenute insufficienti, nelle migliori delle ipotesi, o addirittura da fame. Le quantità previste dai menu scolastici, differenziate per età, sono, invece, quelle raccomandate dalle linee guida in materia e stabilite sulla base dei fabbisogni dei piccoli. E questo dovrebbe far riflettere sul fatto che forse è a casa che mangiano troppo.



Menu del giorno

Il nostro sguardo attento e vigile va rivolto altrove, ad esempio, alla ristorazione commerciale. A leggere i risultati delle ricerche scientifiche sembrerebbe, infatti, che mangiare abitualmente fuori casa sia un fattore determinante per l'aumento del peso, anche nei bambini per i quali si confermano alquanto pericolosi i famigerati *fast food*. È dunque impossibile mangiare fuori casa in maniera sana? Assolutamente no. Si tratta di fare scelte consapevoli e accorte, innanzitutto mangiando piatti semplici, meglio non conditi e da condire al momento. A questo proposito attenzione alle cosiddette insalatone, che di dietetico hanno solo il nome. Formaggi, insaccati, tonno e altri ingredienti (come le olive, ad esempio) le rendono troppo ricche per essere considerate una sana scelta quotidiana. È utile sempre consumare una sola portata principale (primo o secondo piatto) accompagnata da un abbondante contorno di verdure cotte o crude. Si a macedonie non zuccherate o frutta fresca, no a dessert o dolci di fine pasto, da riservare a occasioni speciali. Attenzione al pane, soprattutto se spizzato prima ancora di cominciare a mangiare; l'acqua, meglio se del rubinetto, è la bevanda da preferire in assoluto.

Quanto basta

Ma non è tutto. Oltre a che cosa mangiamo, è molto importante prestare attenzione a quanto mangiamo. Numerosi studi hanno dimostrato che, nel corso del tempo, la grandezza delle porzioni servite nell'ambito di tutta la ristorazione commerciale è quasi raddoppiata. Abituamoci dunque a chiedere una "mezza porzione" che, a quanto pare, equivale alla vecchia porzione regolare.

E per i bambini? Impossibile vietare il *fast food*, tra l'attrazione irresistibile dei regali dell'astuto *marketing* pubblicitario e l'abitudine sempre più diffusa di festeggiare il compleanno in questi locali. Si può optare per i menu *baby*, evitando inutili aggiunte come, ad esempio, le salse o i dolcetti di vario genere. Ma, soprattutto, è importante considerare che un pasto al *fast food* (sebbene di qualità nutrizionale abbastanza discutibile) non è una merenda ed è dunque del tutto sbagliato proporre ai bambini (o, peggio, imporre) di consumare nuovamente pranzo o cena, una volta rientrati a casa. ■

Vivi e vegetariani



Adeguata sotto il profilo nutrizionale, ma con qualche accortezza. Alimentazione vegetariana (e vegana), istruzioni per l'uso.

51

Essere vegetariani significa rinunciare al consumo di alimenti d'origine animale. Ci sono vegetariani e vegani: quelli che non mangiano carne e pesce ma non eliminano uova, latte e derivati (ovo - latte - vegetariani) e i vegani che, invece, seguono un'alimentazione esclusivamente vegetale, a base di cereali, frutta, verdure, semi oleosi e legumi. I pregiudizi sull'inadeguatezza delle diete vegetariane dal punto di vista nutrizionale sono ormai più che superati. Al contrario, sempre più studi scientifici ne dimostrano le proprietà salutistiche e preventive. Se ben programmata, infatti, un'alimentazione di tipo vegetariano (anche quella vegana) è adeguata anche durante l'infanzia, l'adolescenza, la gravidanza, l'allattamento e l'età senile. Le potenziali carenze, in particolare di acidi grassi omega 3, ferro, zinco, iodio, calcio, vitamina D e vitamina B12, possono essere ben gestite anche attraverso il consumo di alimenti fortificati come, ad esempio, il latte di soia arricchito di calcio e vitamina B12, oppure - rivolgendosi a un professionista - con l'utilizzo di integratori. Se un rischio c'è, tuttavia, è quello legato alla grossa confusione che ancora oggi esiste sull'argomento. Rischio da non trascurare soprattutto se si decide di improvvisarsi vegetariani dall'oggi al domani, seguendo le regole del fai da te. Altro aspetto rilevante (strano ma vero) è il rischio di aumentare di peso. Basti pensare solo al fatto che, per sostituire carne o pesce, si tende a consumare più spesso, e spesso in quantità eccessive, formaggi e latticini che hanno un elevato contenuto di grassi. O, ancora, alla scarsa attenzione nella scelta dei prodotti "per vegetariani", il cui mercato è cresciuto molto negli ultimi anni. Vegetariano, infatti, non è necessariamente sinonimo di sano. Perché qualsiasi prodotto, seppur vegetale, non è detto che non possa essere ricco di grassi o zuccheri, compresi i cosiddetti prodotti sostitutivi (*burger*, polpette, cotolette vegetali, salame o salsicce ecc.), che non sono di certo tutti uguali: il loro profilo nutrizionale può, infatti, essere molto diverso, a seconda degli ingredienti utilizzati. Leggere le etichette e confrontare tra loro i prodotti durante la spesa: è questa la strategia più valida per scelte salutari. ■

Menopausa di riflessione

52

Cambiamenti fisici e psicologici. Ma con capacità di adattamento e volontà ci si mantiene in salute e in forma anche durante la menopausa.

■ **Barbara Bernardini**

La menopausa è certamente una fase di transizione importantissima nel cammino biologico di una donna, che segna profondi cambiamenti fisici e psicologici. Quello che disorienta quasi tutte è che non esiste un manuale che descriva i dettagli di questo cambiamento e le sue conseguenze, e ogni donna la vive sostanzialmente a modo suo.

Capacità di adattamento

«C'è una grande variabilità di manifestazioni e sintomi, a partire già dall'età in cui la menopausa esordisce – spiega **Antonio D'Acunto**, specialista in endocrinologia ginecologica a Pisa –. In genere succede tra i 42 e i 53 anni ma non mancano le eccezioni. In ogni caso – precisa – non si deve considerare l'interruzione delle mestruazioni

come un fenomeno che riguarda esclusivamente l'apparato riproduttivo, ma come un meccanismo di adattamento complesso, regolato da processi psico-neuro-endocrino-immunologici, che si coordinano per

segnalare al corpo il momento in cui imbarcarsi in una gravidanza sarebbe troppo rischioso». Certo, quando il ciclo comincia a saltellare già a partire dai 42-44 anni, la crisi è inevitabile e la tentazione di “mettere mano” con le terapie ormonali è forte, dato che spesso a quell'età la donna talvolta medita ancora di mettere al mondo il primo figlio. Ma intervenire d'ufficio con terapie ormonali può essere controproducente.

Ciclo chiuso

«Si deve sempre indagare a fondo la ragione per cui si va interrompendo il ciclo e la fertilità – sottolinea D'Acunto –. La mia opinione è che si debbano valutare molte opzioni fino ad arrivare alla diagnosi esatta. Alla base di una menopausa precoce ci possono essere anche fenomeni autoimmuni, cioè anticorpi prodotti contro le ovaie, o psicologici. Spesso molte donne hanno le mestruazioni senza per questo avere l'ovulazione e non se ne accorgono». Insomma, avere il mestruo non vuol dire di per sé che tutto funzioni bene, e per un tema così delicato meglio resistere alla facile tentazione di mettere a posto le cose con un farmaco, a cominciare dalla *Terapia ormonale sostitutiva (Tos)*. Caldeggiata vent'anni fa, oggi tra gli specialisti esiste l'unanime consenso che i benefici della *Tos* siano surclassati dagli svantaggi, primo tra i quali l'aumento del rischio per il tumore del seno. Per questo il ricorso alla *Tos* viene ormai limitato ad alcuni casi specifici ed escluso a priori per tutte le altre donne.

Crisi d'identità

Ma se alcune donne sono profondamente colpite dalla perdita definitiva della fertilità, altre sono invece più angosciate dal dover combattere con i sintomi che l'accompagnano: insonnia, caldane improvvise, osteoporosi, aumento di peso, depressione. Ma questa “crisi” psicobiologica è proprio inevitabile? «Quello che la maggior parte delle donne prova sono i sintomi di quella fase della vita chiamata climaterio – continua D'Acunto –, cioè la fase che precede e segue la menopausa, che va invece intesa come interruzione delle mestruazioni». Certamente la diminuzione degli ormoni, e in particolare degli estrogeni, induce cambiamenti og-



gettivi nel fisico, ma secondo gli esperti nella maggior parte dei casi non c'è ragione per vivere questa fase in modo drammatico. «Nell'esperienza clinica, si vede che l'approccio psicologico con cui la donna si prepara a un cambiamento è determinante per il modo in cui ne percepisce i sintomi – commenta D'Acunto –. Ovvero è dimostrato che una donna globalmente sana, che non fuma, fa attività fisica, cura l'alimentazione ma soprattutto che ha un'intensa vita personale e sociale, a volte a malapena si accorge dei sintomi».

Vita piena e attiva, anche dal punto di vista sessuale. «È certo che una donna che vive una sessualità soddisfacente prima della menopausa continuerà ad averla anche dopo – dice D'Acunto –: la menopausa non affligge la capacità femminile di raggiungere l'orgasmo durante i rapporti, il calo del desiderio è spesso più una conseguenza psicologica e, talvolta, un modo per allontanarsi da una sfera della vita intima che probabilmente non era mai stata appagante».

Come si cambia

Certo è che, dal punto di vista fisico, le statistiche parlano chiaro. Dopo la menopausa la salute della donna subisce una battuta d'arresto, il rischio cardiovascolare si parifica con quello del sesso forte, l'osteoporosi galoppa, il peso tende ad aumentare.

Che fare? «L'aumento di peso dopo la menopausa non è inevitabile e non deve costituire un alibi – rileva D'Acunto –: con un'adeguata attività fisica e

Dire la soia

Quanto e se la soia può essere utile durante la menopausa.

È documentato che nelle donne asiatiche, anche di paesi industrializzati come il Giappone, probabilmente grazie a un'alimentazione ricca di soia e di fitoestrogeni, i cicli mestruali sono più lunghi e i sintomi legati alla menopausa sono minori. Solo il 10-20 per cento delle giapponesi o delle donne di Hong Kong lamenta, ad esempio, vampate di calore, contro il 45-80 per cento delle occidentali. Da qui la messa in commercio di numerosi integratori a base di isoflavoni di soia, che possono essere utili in menopausa, ma che non hanno effetti miracolosi su un corpo che non sia supportato da uno stile di vita sano. Studi epidemiologici approfonditi hanno, infatti, mostrato risultati contrastanti riguardo all'efficacia di questi medicinali per lo più spinti da intense campagne di marketing.

Info www.saperidoc.it/flex/cm/pages/ServeBLOB.php/L/IT/IDPagina/263

un'alimentazione corretta si può mantenere un corpo in forma a qualsiasi età». È chiaro che vanno assecondati i cambiamenti, primo tra i quali una diminuzione progressiva del metabolismo che può essere legata anche a una diminuzione dell'attività tiroidea con l'età. «Ma è una questione di adattamento e volontà – conclude D'Acunto –. Se non si abbandona l'attività fisica si può tra l'altro beneficiare anche di una notevole azione preventiva sull'osteoporosi, dato che la mineralizzazione dell'osso è dipendente dal carico muscolare e un corpo ben alimentato e in movimento potrà avere ossa in buona forma a qualsiasi età». ■

sani & salvi di Barbara Bernardini

Latte scienza

Si può combattere il diabete aumentando il consumo di latticini. È la sorprendente conclusione di uno studio della prestigiosa Università di Pittsburgh, che ha studiato 233 persone adulte divise tra uomini e donne. Chi consumava più latticini mostrava un livello più basso di glicemia nel sangue e una minore pressione sanguigna. Negli uomini inoltre il consumo di latte e derivati era associato a un peso più basso. L'effetto sarebbe ascrivibile a una molecola chiamata acido trans-palmitoleico, presente soprattutto nel latte e nello yogurt. Certo, non è un consiglio per chi ha i trigliceridi alle stelle, ma tutti gli altri potrebbero

iniziare ad apprezzare i benefici dei latticini, troppo spesso ingiustamente demonizzati.

Calcio di punizione

Il calcio fa bene, ma solo a chi lo pratica. Secondo una ricerca statunitense, mentre il calcio si confermerebbe uno straordinario sport per mantenersi in forma, l'essere tifosi sfegatati di una squadra non giova né al corpo né alla mente, predisponendo a infarti e infiammazioni, oltre che all'obesità. La ricerca spiega che lo stress da partita, allo stadio come davanti alla Tv, innalza i livelli di

adrenalina e di cortisolo, tutti fattori di rischio soprattutto per gli uomini dai 35 in su.

Carta canta

Numerosi studi hanno confermato che la lettura di un libro su carta è capace non solo di migliorare la concentrazione, ma anche di ridurre lo stress e aumentare l'empatia, cioè la capacità di comprensione dei sentimenti altrui. Nessun effetto, invece, avrebbe la lettura sul web, a causa dei numerosi elementi di distrazione e del fatto che, leggendo al computer, si tende a saltare le righe, privilegiando il senso globale del testo, a danno di una lettura approfondita.



Fermento **profilattico**

Informazione, prevenzione e convenienza. Ruota intorno a queste tre parole chiave la scelta di Coop di produrre preservativi a proprio marchio.

■ **Filippo Orlando**

Viviamo in un paese che fa ancora fatica a parlare di educazione sessuale, di prevenzione e, quindi, di profilattici, anche se se ne vendono 91 milioni di pezzi all'anno per un giro d'affari di 82 milioni di euro. Ma nel contempo, proprio i profilattici, oltre che anticoncezionali, sono un fondamentale strumento per vivere le proprie esperienze sessuali in maniera sicura. Parliamo dell'Aids, ma parliamo anche di altre infezioni che, pur meno gravi, si manifestano in maniera significativa. «Non è la prima volta che Coop decide di operare in un settore, quello dei dispositivi medici, con l'obiettivo di offrire un prodotto sicuro, di alta qualità a prezzi decisamente inferiori rispetto al mercato – spiega **Domenico Brisigotti**, direttore del prodotto a marchio Coop –. Cre-

diamo che dare la possibilità ai soci e consumatori di acquistare il profilattico a marchio sia un modo per rispondere all'esigenza di vivere consapevolmente la propria sessualità, oltre che tutelare la propria salute». Contestualmente Coop svolgerà un'attività d'informazione rivolta alle giovani generazioni, ma non solo. «Per questo motivo – continua Brisigotti – abbiamo accolto favorevolmente la proposta di *Lila onlus*, la *Lega italiana per la lotta all'Aids*, di approfittare del lancio di *Falloprotetto!* per diffondere anche attraverso i nostri canali un questionario la cui prima finalità è accrescere la consapevolezza sui rischi legati alle malattie sessualmente trasmissibili».

Buon uso

«La sessualità fa parte della vita di ciascuno, è legata ai nostri rapporti affettivi, alle relazioni con le altre persone ed è una dimensione della nostra salute. Dunque dovrebbe essere naturale riuscire a parlarne, specie se in chiave d'informazione e prevenzione. Invece siamo un paese ancora imbarazzato quando spuntano certi argomenti e l'uso del profilattico è tra questi. È una cosa davvero strana perché poi, in molti momenti della vita i riferimenti al sesso, spesso basati su *cliché* e stereotipi banali e volgari, sono frequentissimi». A parlare



è **Alessandra Cerioli**, presidente della *Lila*, un'associazione da anni in prima linea per promuovere il diritto alla salute, affermare principi e relazioni di solidarietà, lottare contro ogni forma di violazione dei diritti delle persone sieropositive o con Aids e delle comunità più colpite dall'infezione. Premesso che il livello di conoscenza sull'*Hiv* e sui rischi che possono derivare anche dai nostri comportamenti sessuali è tutt'altro che adeguato, l'Italia è uno dei paesi in cui il profilattico è meno usato tra i giovani che arrivano al primo rapporto. Per questo servono informazione e rispetto di regole molto semplici, tra le quali rientra in primo luogo l'uso del profilattico.

Rischiose abitudini

«Un altro concetto fondamentale da chiarire – continua Cerioli – è che non esistono categorie a rischio, ma comportamenti a rischio. Pensare, ad esempio, che le persone omosessuali siano più a rischio nasconde una parte del problema. Nel senso che esistono persone bisessuali o, ancora meglio, molti uomini che fanno sesso con altri uomini senza sentirsi né definirsi omosessuali. Persone che non rientrano quindi nelle classificazioni, ma che possono ugualmente avere comportamenti a rischio, così come possono avere comportamenti a rischio le persone eterosessuali. Faccio un altro esempio sull'importanza di una corretta informazione – aggiunge la presidente della *Lila* – oggi una persona sieropositiva all'*Hiv*, che si sottopone alle cure antiretrovirali, nel suo sangue ha il *virus* ridotto quasi a zero e questo fa sì che la possibilità di trasmetterlo si riduca di molto. Contrariamente a quanto molti possono pensare, le terapie hanno un effetto positivo per le persone che vivono con l'*Hiv* e, al contempo, riducono la diffusione del *virus* proprio perché si è ridotta la sua quantità. Uno degli obiettivi largamente condiviso nella comunità scientifica è, quindi, quello di fare in modo che le persone facciano il *test* per verificare l'eventuale infezione e, nel caso, si sottopongano a una terapia per tenere sotto controllo il *virus*. Per questo i nostri interventi sono focalizzati anche sull'eliminare discriminazioni che non hanno senso di esistere e che inducono molte persone ad evitare di testarsi».

Sex symbol

Ma il nostro paese come affronta questi problemi? Per rispondere non ba-

Al sicuro

2 tipi, classici e sottili, venduti in confezioni da 6 e da 12.

I profilattici a marchio Coop.

Questi prodotti sono in puro lattice di gomma naturale e al 100% (cioè uno ad uno) testati elettronicamente per assicurare la conformità del prodotto agli *standard* di qualità internazionali. Un campione statistico di profilattici è prelevato da ogni lotto prodotto per ulteriori rigorosi test di qualità: verifica dello spessore e della lunghezza, prova di resistenza allo scoppio, prova di tenuta d'acqua per il controllo di eventuali perdite, prova per verificare la resistenza alla trazione in conformità a quanto previsto delle normative. All'interno della confezione è presente un'ampia scheda informativa. La vendita dei profilattici Coop sarà accompagnata da iniziative promozionali e informative all'esterno dei punti vendita delle principali città italiane. Iniziative che avranno il loro culmine il 1° dicembre, giornata mondiale della lotta contro l'Aids.

stano i dati statistici. Ciò che determina i comportamenti è soprattutto la cultura. «Se una ragazza esce la sera e ha un profilattico nella borsa – afferma Cerioli – è facile che qualcuno la giudichi come una persona dai comportamenti eccessivamente promiscui, anziché vederla come una ragazza matura che pensa a evitare rischi. Si oscilla quindi tra giudizi morali infondati e la vergogna che impedisce di andare a comprarsi una scatola di profilattici, per altro, dai prezzi non proprio accessibili, specie per le tasche dei più giovani». Insomma, l'informazione è fondamentale, ma non basta. Conoscere serve a poco se poi non si decide di comportarsi seguendo le semplici regole del sesso sicuro ormai codificate in tutto il mondo, che prescrivono di usare il profilattico nei rapporti penetrativi e nei rapporti orali di usare il profilattico o comunque evitare il contatto tra bocca e sperma o sangue mestruale. Ovviamente queste regole valgono prima di tutto nelle situazioni di rapporti occasionali e negli incontri di una notte (magari poi destinati a trasformarsi in una relazione stabile). Se poi la relazione diviene stabile, prima di rinunciare alle precauzioni si può fare il *test Elisa* per verificare se l'infezione da *Hiv* è presente. Queste regole valgono non solo per il rischio Aids, ma anche al complesso di infezioni e malattie sessualmente trasmesse. ■



Desiderio espresso

56

Con piccole capsule predosate e pressate garantiscono un risultato sempre identico, non sporcano e hanno bisogno di un solo gesto per preparare un espresso. Le macchine da caffè, sempre più piccole, dal design moderno, sempre più amate dagli italiani.

■ **Roberto Minniti**

Molti non riescono a iniziare la giornata senza l'aroma intenso del liquido scuro, e l'espresso, ristretto, potente, con la tipica gustosa crema, è nel Belpaese "il caffè" per antonomasia. Senza contare che sotto ogni tetto – o quasi – si nasconde un esperto, convinto assertore dell'unicità della miscela che utilizza, della magia della preparazione che realizza, a prescindere che usi una napoletana o una moka. In molti, proprio per questo, prevedevano un futuro nero per le macchine per l'espresso, tanto più per quelle che utilizzano cialde o capsule. Niente magia, nessuno spazio alla manualità che da sempre affascina i consumatori italiani e li impegna in infinite discussioni sui segreti di un buon caffè, pronosticavano gli scettici; troppa automazione, insomma, perché gli apparecchi automatici possano conquistare il mercato italiano.



Macchina della verità

E, invece, le Cassandre sono state smentite, ormai da qualche anno, dall'affermazione delle macchine, soprattutto a cialde, che stanno lentamente ma in modo inesorabile conquistandosi spazio anche tra le cucine della nostra penisola. E uno dei motivi del successo è proprio nella mancanza di magia: con le loro piccole capsule predosate e pressate garantiscono un risultato sempre identico, non sporcano e hanno bisogno di un solo gesto per preparare un espresso. In più, l'ultima generazio-

ne di questi elettrodomestici è molto piccola, molto colorata e attraente, tanto da non stonare anche nelle case italiane dalle dimensioni sempre più ridotte. Certo, hanno lo svantaggio di costringere a un costo per tazza di caffè più elevato degli altri metodi, ma di fronte a comodità e risultati il punto debole economico non sembra pesare più di tanto. Ma si può avere un espresso come quello del bar a casa propria (o quasi) e berlo quando si vuole? E quali caratteristiche dovrebbe avere un apparecchio per non deluderci?

L'espresso, com'è noto, viene ottenuto spingendo acqua calda in pressione attraverso la polvere di caffè. Il cuore della macchina è dunque la pompa che mette in pressione l'acqua e la cui potenza è in genere proporzionale al prezzo della macchina. Più la pompa è potente, più saranno veloci i tempi di preparazione. Se si è in molti a bere caffè, come può accadere in un ufficio, vale la pena di scegliere un prodotto con una pompa capace di sviluppare una discreta pressione.

Piena potenza

Ma non è solo la velocità a essere dipendente dalla potenza della pompa. Anche la qualità dell'espresso dipende da questo fattore, cosa che si nota più che altro in macchine che sviluppano una pressione dell'acqua inferiore alle 15 atmosfere. Più trascurabile è, invece, la potenza della resistenza che scalda l'acqua: influisce sui consumi di elettricità, meno sui tempi di riscaldamento e sul risultato. Le macchine moderne, si scaldano tutte in tempi contenuti, sulla manciata di minuti, anche perché a una resistenza modesta corrisponde generalmente un serbatoio più piccolo. A fare la differenza di prezzo sono numerosi dettagli, tra cui la possibilità di preparare due o più caffè contemporaneamente.

Capsula spaziale

Praticità e gusto, ma anche qualche inconveniente. Che la macchina a capsule Coop è riuscita a superare.

Chicchi da macinare, caffè in polvere o cialde e capsule? I puristi dell'espresso non hanno dubbi: caffè in grani, conservato con cura all'asciutto a temperatura ambiente, da macinare (particolarmente fine per l'espresso, più grosso per la moka) subito prima di preparare il caffè. Magari dopo un'occhiata all'umidità atmosferica visto che condiziona il tipo di macinatura ideale. Le qualità sono molte, ma un accorgimento vale per tutte: alla larga dai chicchi dall'aspetto lucido – raccomandano tutti gli esperti, a partire dal padre della culinaria Pellegrino Artusi – perché è il segnale che il chicco ha cominciato a perdere gli oli essenziali, che garantiscono aroma e colore al caffè.

Non tutti, però, hanno in casa un macinacaffè e non è detto che vogliano spendere il proprio tempo a caricare nel filtro la dose giusta di caffè, con la paura di pressarlo troppo o troppo poco, il disagio di combattere con filtri da pulire e polvere di caffè sparsa per la cucina. Ecco spiegato lo spazio di mercato per le cialde morbide, in cui il caffè macinato è racchiuso in un involucro di carta filtrante, e per le capsule, più di recente, con il caffè (trattato in modo particolare) contenuto all'interno di una speciale "cartuccia" di plastica ricoperta d'alluminio.

Certo le cialde non sono il massimo dal punto di vista ecologico: quelle morbide sono imballate quasi sempre singolarmente in bustine di plastica e alluminio. Le cap-

sule sono ancora peggio: dopo l'uso ci si ritrova un contenitore in plastica pieno di residui di caffè e ricoperto d'alluminio che, nella raccolta differenziata, non può essere smaltito né con la plastica né con l'umido. Niente a che vedere con il macinato sciolto che si ricicla magnificamente nel *compost* o direttamente come concime per i fiori. I produttori più accorti, proprio per ovviare a questo problema, hanno, però, adottato soluzioni che possano alleggerire l'impatto sull'ambiente. È quanto, per esempio, ha fatto Coop per le sue capsule realizzate in polipropilene e film d'alluminio pelabile, studiate affinché, dopo l'uso, si possano separare i componenti e facilitare la raccolta differenziata del caffè nei rifiuti organici. Poi c'è il problema della compatibilità con la macchina usata: alcune cialde morbide possono essere usate con i filtri *standard* e un adattatore, ma la maggior parte ha bisogno di macchine particolari. Tra le capsule, poi, molti sistemi sono chiusi: una volta comprata la macchina compatibile solo con una determinata marca di "ricariche" si è costretti a utilizzare solo quelle.

In compenso, la possibilità di sperimentare sapori diversi è garantita dai migliori produttori. Basta uno sguardo alla gamma *Fior fiore Coop* per rendersi conto di quanto ci si possa sbizzarrire ad assaporare caffè differenti in base ai propri gusti. Tra le 9 miscele offerte dalla collezione dedicata agli artisti del Rinascimento c'è solo l'imbarazzo della scelta. E tra un *Botticelli* in grado di soddisfare gli amanti dell'intensità del *Robusta*, un *Tintoretto*, *100% di arabica biologica ed equosolidale*, ci sono tutte le sfumature che possono restituire la magia di una bevanda che rimane una delle passioni degli italiani.

Se, oltre al caffè, si vuole scaldare il latte o preparare tè e tisane conviene guardare a macchine che abbiano anche una cannuccia per il vapore e l'acqua calda. Se ne trovano di relativamente economiche. Da considerare sono anche i materiali e la fattura, sia per la durata che per la praticità nella pulizia: le macchine economiche hanno molta più plastica, le più costose sono quasi interamente realizzate in acciaio *inox*. Ma in questi casi si deve optare inevitabilmente per gli apparecchi

tradizionali e il prezzo da pagare, oltre che economico, è proprio la mancanza di praticità che ha decretato l'affermazione delle piccole macchine a cialde, tanto facili da usare quanto affidabili. ■

promo

In promozione negli Iper fino a fine anno e nei Super dal 30 novembre al 31 dicembre

Nuova macchina per caffè Fior fiore Coop +70 capsule* +kitdecalcificazione
Rinnovata nel design e nella tecnologia, in due diversi colori.
* include quelle d'orzo
Prezzo 59 euro



Acqua passata

Rende più gradevole l'acqua potabile di casa, abbattendo il contenuto di calcio e di cloro. I vantaggi della caraffa filtrante, come quella ViviVerde Coop di nuova generazione.

■ **Daniele Fabris**

Piena di calcio, troppo dura, chissà con quanti nitrati. Sull'acqua che esce dai nostri rubinetti sono tante le domande che ci facciamo. Spesso ignorando un dato di cui, invece, dovremmo ancora andare fieri: le garanzie che gli acquedotti offrono quasi ovunque in Italia sono tra le più alte del mondo. Eppure in molti continuano a diffidare, in qualche caso affidandosi a promesse fantasiose di un vasto mercato che, per vendere carissimi sistemi per il trattamento domestico come i depuratori casalinghi, assicurano risultati che spesso non sono in grado di mantenere.

Fare filtro

E allora è bene chiarire innanzitutto che i sistemi di depurazione domesti-



Con tutte quelle bollicine

Come l'acqua del rubinetto diventa frizzante.

Se una delle ragioni principali che spinge gli italiani ad avvicinarsi alle minerali è una qualità organolettica insufficiente dell'acqua del rubinetto, spesso per l'eccessivo sentore di cloro, non va dimenticata la passione di molti per le bollicine.

Anche in questo caso, però, non è indispensabile orientarsi verso le bottiglie industriali, spendere cifre elevate e caricarsi il carrello di un peso da portare a casa ogni settimana. La soluzione tanto per l'economia domestica che per ridurre l'impatto ambientale è il gasatore, un sistema che permette di rendere frizzante l'acqua del rubinetto, in pochi istanti, con la pressione di un pulsante. E perfino di preparare in casa bevande frizzanti a partire, magari, da ingredienti sani e naturali. Senza rischi, visto che i migliori sistemi utilizzano CO₂ controllata e garantita per uso alimentare.

ca sono utili solo in pochissimi casi – laddove l'acqua erogata, magari perché proveniente da un pozzo, sia sicuramente di scarsa qualità – e debbono essere scelti con competenza e solo dopo la dimostrazione che funzionino davvero. Anche tra le ben più diffuse ed economiche caraffe filtranti c'è da riflettere, visto che sul mercato si trova di tutto, perfino prodotti che vantano la capacità di “pulire” il liquido che beviamo da nitrati, nitrati, pesticidi e altre sostanze chimiche dannose. Tutte azioni che queste piccole brocche dotate di un filtro, generalmente ai carboni attivi, non sono in grado di svolgere. Ciò non toglie che possano avere un'effettiva utilità, se ben progettate e utilizzate correttamente per quello che sono in grado di mantenere: l'abbattimento del contenuto di calcio (sempre che sia davvero elevato, altrimenti un eccessivo impoverimento può rendere l'ac-

qua troppo acida) e di quello di cloro. Caratteristiche organolettiche non di poco conto, visto che condizionano il gusto e spesso sono la ragione principale del ricorso alle acque minerali. Il vantaggio, in questi casi, è di avere un'alternativa più sostenibile per il portafoglio e l'ambiente delle costose minerali.

In sostituzione di

A condizione che venga assicurata un'adeguata manutenzione delle caraffe filtranti, un'accortezza che può addirittura fare la differenza tra un'acqua migliore dal punto di vista gustativo e un liquido che rischia di diventare più dannoso di quello che si berrebbe direttamente dal rubinetto. Per questo Coop, nella nuova generazione di caraffe *ViviVerde*, migliorata anche dal punto di vista estetico ed ergonomico, ha inserito un contatore *Led* che "ricorda" agli utenti il momento giusto per sostituire il filtro. Un aiuto importante, dato che una permanenza eccessiva potrebbe produrre l'effetto opposto: farci bere acqua di pessima qualità e perfino favorire la proliferazione batterica. Evitare questi rischi con la caraffa Coop è facile: quando si inserisce un nuovo filtro è sufficiente premere il pulsante *start* per dare inizio al conteggio di sostituzione del filtro, tra l'altro dotato di particelle d'argento proprio per scongiurare qualunque effetto di crescita batterica. ■



Caraffa *ViviVerde* Coop

> Nei **Super**, **Iper** e **Mini**

Prezzo 14,90 euro

Gasatore acqua

Happy Frizz

> Negli **Iper**

Prezzo

gasatore **49,90 euro**

ricarica **9,90 euro**



Nella misura in cui

Il caro bolletta, come la spinta a ridurre gli sprechi e a fare qualcosa per l'ambiente, ci inducono sempre di più al risparmio energetico che implica una riduzione ragionata dei consumi. Ma ancora prima di ridurli spesso è necessario conoscere meglio le nostre abitudini e la spesa che sosteniamo quotidianamente per il funzionamento di ogni singolo elettrodomestico. Questo perché anche uno o più apparecchi in *stand by* – accesi ventiquattrore su ventiquattro – genera-

Il risparmio energetico passa anche dai misuratori di consumo elettrico collegati al contatore centrale di casa e ai singoli elettrodomestici.

no consumi significativi se considerati nell'arco di un anno; inoltre alcuni elettrodomestici, a causa anche di malfunzionamenti, possono generare consumi imprevedibili e superiori a quelli dichiarati nelle relative schede tecniche. Ci vengono in aiuto dispositivi di *smart metering* come i misuratori di consumo elettrico che, collegati al contatore centrale con uno spinotto e ai singoli

elettrodomestici tramite prese contenenti dei sensori, sono in grado di dialogare tra loro e restituirci informazioni dettagliate, e soprattutto in tempo reale, sui consumi d'energia elettrica realizzati. Tramite un *display*, inserito sulla presa o su un telecomando in collegamento *wireless* con i vari sensori, forniscono dati come la potenza storica minima e massima di un dato periodo, il consumo attuale in kilowattora di tutta la casa e per singola presa monitorata, il picco di consumo e impostando la tariffa (prezzo al kilowattora) anche la spesa sostenuta con vari livelli di dettaglio (giornaliera, settimanale, annuale). Possiamo conoscere inoltre l'evoluzione dei consumi durante le singole ore della giornata, visualizzata in grafici dettagliati, e avere lo stesso tipo di grafico riferito ai consumi di un'intera settimana o anno. Questo ci permetterà di programmare l'eventuale risparmio, mettendo a confronto periodi della stessa durata e ponendoci, ad esempio, degli obiettivi settimanali di riduzione di spesa. Il costo di un misuratore è di norma inferiore ai 100 euro, ma quello che più conta è che, portando a una riduzione dei consumi annui stimata intorno al 10 per cento, ha un tempo di ritorno dell'investimento anche sotto i 12 mesi. ■



promo

Come da tradizione

60

Non c'è turista che non torni da un viaggio in Italia con una confezione in valigia come souvenir. Da antiche ricette, i cantuccini che danno lustro alla Toscana, le ciambelle al Lazio, entrambi al made in Italy.

■ **Silvia Inghirami**

Una pietra miliare della tradizione toscana, già citata nel dizionario dell'*Accademia della Crusca* del 1691, e un prodotto tipico del Lazio, le cui origini si perdono nel passato, forse subito dopo la nascita del vino. Sono i cantucci e le ciambelline, due biscotti tipici che rendono famose le regioni d'appartenenza.

Maestri di cantuccio

«Non c'è turista che prima di partire non compri una confezione di cantucci da portare a casa e far assaggiare ad amici e parenti o da regalare come eccellenza del *made in Italy* gastronomico – dichiara **Luana Chiappafreddo** responsabile acquisti forniera di Unicoop Tirreno –. E anche le ciambelline al vino, seppure meno celebri, sono molto apprezzate al di

là dei confini nazionali». Grazie agli stranieri le vendite aumentano quindi d'estate, ma il prodotto registra da anni consumi stabili, senza risentire di crisi o di alti e bassi stagionali. «Sono due prodotti della tradizione entrati nelle abitudini dei consumatori di tutte le categorie e le fasce d'età – aggiunge Chiappafreddo –, riscuotono un successo generale perché sono buoni e genuini: non hanno bisogno né di conservanti, non contengono burro né grassi idrogenati». L'impasto dei cantucci è, infatti, fatto con farina, zucchero, uova e mandorle: «Biscotto a fette, di fior di farina, con zucchero e chiara d'uovo», recitava il dizionario dell'*Accademia della Crusca*. «Questa è la ricetta classica – fa notare l'esperta di Unicoop Tirreno –, ma ora in commercio ci sono molte tipologie: con cioccolato, uvetta, vin santo, nocciole».

Tutte le ciambelle riescono...

Più fedele a se stessa la ricetta delle ciambelline (vino, farina, zucchero, olio), anche se sono molto diffuse le varianti con nocciole o con l'anice. «Ma la distinzione principale – precisa Chiappafreddo – è tra ciambelline al vino rosso e quelle al vino bianco». E proprio questo ingrediente è la variabile principale della qualità: «Deve essere un vino buono: alcune, ad esempio, sono preparate con il *Cesanese del Piglio*, un *Doc* di prestigio». Nel caso dei cantucci la differenza la fa la mandorla: «E naturalmente proprio questo incide sul prezzo. Quest'anno, ad esempio, la raccolta di mandorle e nocciole è



stata inferiore al passato e i costi di produzione sono quindi destinati a salire. È da diversi anni che il *trend* della frutta secca è in crescita». Ad incidere sul prezzo è anche il metodo di lavorazione: «In assortimento abbiamo biscotti prodotti da forni artigianali – continua Chiappafreddo –, da pasticcerie e da piccole industrie. La nostra selezione è fatta per offrire sempre il meglio e assicurare un prodotto freschissimo. Tra i fornitori abbiamo anche un'azienda agricola che produce ciambelline con certificazione biologica. È ovvio che i prezzi non possono essere uniformi. Per i cantucci c'è anche la confezione dei *Fior fiore*, che di per sé è garanzia di qualità».

Usi e costumi

Ma in Toscana le ciambelline laziali hanno fatto breccia? E nel Lazio i cantucci sono apprezzati o impera ancora il campanilismo gastronomico? «Le ciambelline al vino sono un prodotto tipico con caratteristiche più locali, legate al territorio che, però, sono diffuse anche in Umbria e Marche. Il cantuccio ha storicamente una maggiore propensione all'*export*». A proposito di campanilismo, il cantuccio è ancora oggetto di diatribe tra varie province toscane: per alcuni sono i biscotti di Prato, per altri sono di Siena, ma nel Seicento i più famosi pare che fossero prodotti a Pisa. Nessuno, però, nella regione litiga su come vanno consumati: la preferenza è inzuppata nel *vinsanto* (come quello del *Chianti* o di *Montepulciano*). Stesso abbinamento anche per le ciambelline, buone anche accompagnate da vino rosso fermo, corposo nonché passito (dal *Cesanese di Affile* a quello di *Olevano*), e anche da *Moscato*. «Ma questi due biscotti non sono solo ottimi *dessert* del dopo pasto – osserva la nostra interlocutrice –, tanti li assumono a colazione con latte o a merenda con il tè. E bisogna ricordarsi che possono essere un ottimo *snack* a metà mattina o in viaggio: comodità, gusto ed energia senza troppi grassi». Per la conservazione, il consiglio è di tenere tanto i cantucci quanto le ciambelline in una biscottiera di ceramica: «Serve un ambiente asciutto – conclude Chiappafreddo – ma non una scatola ermetica o la busta di plastica che non li fa respirare». ■

Bene...fico

Fichi essiccati con la mandorla dentro, il dolce tradizionale di San Michele Salentino.

Il paesaggio agricolo storico dell'Alto Salento è costituito da colture promiscue, dove olivi secolari si alternano ad alberi di mandorle e fichi, albicocche e vigneti. Un solo ettaro e mezzo di queste coltiva-

zioni variegate era più che sufficiente in passato alle famiglie per vivere dignitosamente. In particolare, il territorio tra San Vito dei Normanni e Ceglie Messapica, in provincia di Brindisi, storicamente è uno dei luoghi di maggiore produzione di mandorle e fichi della Puglia. Queste campagne vantavano decine di *cultivar* di mandorle e di fichi, e con questi frutti si preparava un dolce tradizionale: il **fico mandorlato**. La tradizione dell'essiccazione dei fichi è tipica di tutto il Sud Italia ed era praticata soprattutto dalle famiglie contadine. Ma l'idea di arricchire i fichi essiccati, aggiungendo la mandorla, nasce in questo territorio. San Michele Salentino è una località che fino a non molto tempo fa faceva parte dei comuni di San Vito dei Normanni e Ceglie Messapica. La preparazione avviene raccogliendo a scalare i fichi in via di maturazione: si utilizzano solo i bianchi della varietà *Dotato* che vengono aperti a metà, appiattiti, e lasciati essiccare su graticci di canne (sciaje) al sole per una settimana. Una volta raggiunto il giusto grado d'essiccazione, si pone dentro il fico aperto una mandorla intera tostata e non pelata in ogni metà. Si unisce, quindi, una scorzetta di limone e qualche seme di finocchietto selvatico. Si sovrappone il fico a un altro fico e si chiude: si infornano quindi a temperatura medio-bassa per circa un'ora. Una volta tolti dal forno, i fichi sono controllati uno ad uno e quelli troppo cotti vengono scartati. La preparazione dei fichi mandorlati comincia alla fine di agosto e prosegue per un mese. Questo dolce tipicamente invernale si trova a San Michele Salentino, a San Vito dei Normanni e a Ceglie Messapica.



Fico mandorlato
Area di produzione
San Michele Salentino
e comuni limitrofi (BS)

Con la nascita del Presidio, che riunisce quattro coltivatori e produttori di fichi mandorlati, *Slow Food* vuole tutelare, oltre all'antico dolce tradizionale di San Michele Salentino, la biodiversità agricola e il paesaggio rurale di questo territorio. ■

Artefette

62

Da un'azienda chiusa nasce negli Anni Ottanta quella che oggi è l'Isal: uno scigno di delizie dell'arte norcina viterbese nel cuore verde dei monti Cimini.

■ Eleonora Cozzella

Conviviale, veloce, golosissimo, nelle diverse sfumature del rosso, più o meno intervallato da bianco marmoreo. Non c'è bisogno di cucinare, si abbina con un bel bicchiere di rosso, buon pane casereccio e focaccine profumate. Chi non ricorre qualche volta, per gola e praticità, al tagliere di salumi? Risolve spesso l'aperitivo e l'antipasto, la cena o il dopocena, nei locali come in casa, da soli o in compagnia di amici.

Con i migliori salumi

Ma è indispensabile che si tratti di salumi, prosciutti, capocolli e pancette di qualità. Altrimenti l'acquolina in bocca si trasforma in delusione e il post prandiale in problemi di digestione. Basta saper scegliere tra l'incredibile offerta del migliore *made in Italy*. In fondo ogni angolo d'Italia ha i suoi salumi tipici, ve-

re e proprie sintesi di storia alimentare da conservare in cantina e tagliare a fette. Ogni morso ricorda l'importanza del matrimonio col sale, primo elemento conservante della storia, che intensifica il sapore, aiuta la maturazione delle carni e preserva dallo sviluppo di microrganismi nocivi. E poi forma e ingre-

dienti aggiunti narrano della creatività e del talento di chi doveva pur trovare piacere – oltre che sostentamento – nel cibo. Ecco che nella poverissima Calabria c'era ben poca carne, molto grasso e ancor più peperone per quel fantastico insaccato da spalmare che è la *'nduja*. E nel Friuli la *pitina* è uno dei rari salumi

non insaccati, ma fatta a forma di polpetta e ricoperta di farina di polenta: era vietato al popolo cacciare e nutrirsi degli animali, considerati pertinenza delle terre dei signori. Così quando la fortuna faceva incappare il contadino in una bestia morente, ecco che la sua carne veniva insaporita, fatta in forma di piccole polpette e nascosta nel mais macinato.

Qualcosa di nuovo, anzi d'antico

O ancora, in alcune zone dell'Abruzzo il capocollo era celato in grosse forme di provola: il modo in cui gli emigranti in America riuscivano a portare i loro salumi, aggirando le leggi che vietavano di introdurre carni nel nuovo mondo. E gli esempi potrebbero continuare a lungo. Perché, oltre che di poeti, navigatori e santi, l'Italia è di certo paese di norcini. Dove la cultura delle carni, *in primis* di maiale, conciate, stagionate, conservate, tocca ogni angolo da Nord a Sud. Ma il bello è anche che a fianco di una tradizione che viene mantenuta e valorizzata, esistono artigiani che hanno voglia di riscoprire e di sperimentare, nel rispetto della materia prima, qualcosa di nuovo anche in un mondo che sembrerebbe ancorato al passato.

Accade così che a Viterbo, nel cuore verde dei monti Cimini, un'azienda con esperienza di oltre 50 anni si è rinnovata, facendo tesoro del passato e usando al meglio quanto la moderna tecnologia e la ricerca alimentare mettono a disposizione della nuova generazione dell'alto artigianato. In più, facendo un'opera di recupero di posti di lavoro. Si chiamava *Svic*, infatti, negli Anni Sessanta l'azienda di salumi che negli Anni Ottanta venne chiusa dai proprietari. Rimasti senza lavoro, ma non volendo rinunciare alle competenze acquisite in tanti anni, cinque ex dipendenti si misero insieme, portan-



Amiata mia

Possono essere annoverate tra i frutti pregiati visto che la raccolta è mirata e sono state per questo selezionate le varietà migliori. La prova sta nei numeri: negli ultimi trent'anni la superficie dei castagneti nel nostro Paese è passata da 140mila ettari a circa la metà. Eppure l'Italia ne resta il maggior produttore in Europa e il terzo nel mondo (dopo la Corea del Sud e la Cina). Ma, quantità a parte, la nostra castanicoltura resta quella di migliore qualità. Tra le varietà più apprezzate ci sono le castagne del Monte Amiata *Igp*, prodotte nella zona occidentale e meridionale del Monte Amiata nelle province di Grosseto e Siena. Il microclima del territorio è ideale per questa coltura, così come la natura vulcanica del terreno. La castagna del Monte Amiata *Igp*, comprende le varietà *cecio*, *marrone* e *bastarda rossa*, e per fregiarsi della certificazione europea deve provenire da alberi curati senza l'uso di fertilizzanti sintetici, che crescono in terreni tra i 350 e 1.000 metri d'altitudine, con raccolta effettuata tra il 15 settembre e il 15 novembre.

Si tratta di castagne di grandi dimensioni (circa 80 frutti per chilo), di forma ovale e apice poco pronunciato, colore rossastro con striature più scure, dalla polpa color crema

Grandi, ovali, rossastre, dal sapore dolce e provenienti da alberi curati senza l'uso di fertilizzanti. Quelle del Monte Amiata sono le castagne più apprezzate.

chiaro e sapore dolce e delicato. Sul Monte Amiata le castagne godono da sempre di particolare importanza, tanto che sono stati ritrovati documenti del Quattrocento in cui i governanti dettavano leggi per salvaguardare i castagneti. Siccome era importante non solo raccoglierle, ma anche conservarle, nella zona si è sviluppato uno specifico metodo di "curatura": il prodotto è immerso in acqua fredda per 5 o 6 giorni, poi asciugato su pavimenti di cotto, in stanze ventilate e prive d'umidità. A questo punto è pronto anche per essere venduto o macinato.



do avanti l'attività in quella che oggi si chiama *Isal*. Come ci racconta **Bruno Zenobbi**, responsabile di produzione, fiero dei 40 dipendenti che l'azienda vanta. Dalla *Isal* escono molti prodotti rinomati, le cui ricette sono custodite gelosamente, «perché – ricorda Zenobbi – nell'arte norcina ciascuno ha i suoi mix di aromi che determinano l'unicità di un prodotto rispetto a un altro della stessa categoria».

"Frutti" di bosco

Ecco allora, esclusivamente da animali nazionali, la coscia di suino montagnolo, disossata prima della concia, insaporita con un sapiente trito di aglio, pepe, spezie, tra cui spiccano bacche di ginepro, poi appeso a stagionare per almeno 6-8 mesi. Il resto lo fa l'aria fresca e incontaminata dei monti Cimini, a 600 metri sul livello del mare, che viene dal bosco di castagni e querce in cui è immersa l'azienda. Sicuramente l'ambiente influisce in modo positivo al successo del prodotto finale, alle fette semidolci, perfette col pane casereccio. Il tagliere prosegue con la *pancetta tesa "righetta"*, salata a secco e profumata da

peperone e peperoncino. E poi *nocetto col salametto*, più piccolo di un classico cacciatore, fatto con carni nazionali di spalla e pancetta. Non scherza in fatto di aromaticità e fragranza nemmeno il *capocollo casereccio*, classico salume viterbese che viene tradizionalmente salato a secco, asciugato per 15 giorni in budello naturale, carta pergamena e carta gialla, prima di essere consegnato a una lunga stagionatura di 65-70 giorni. E per chi ama anche i salumi cotti, non può mancare il *boccone del Re*, un arrosto fatto col busto di suino disossato, siringato col condimento di aromi e spezie, e cotto lentamente a 110-120 gradi sino a raggiungere una temperatura di 72 gradi al cuore.

Ma la cosa interessante dell'*Isal* è l'attenzione alla sicurezza e alla salubrità dei prodotti. Via allora alla certificazione di salumi senza derivati del latte e senza glutine. E all'elaborazione di trattamenti che consentono di limitare al massimo la percentuale di sale e di nitriti e nitrati, obiettivo da raggiungere anche con i ricercatori dell'Università di Tor Vergata con cui l'azienda sta avviando una collaborazione. ■



Falafel di fave secche

Ingredienti

- 400 g di fave secche ■
- 1 mazzetto di finocchietto selvatico ■
- 200 g di ricotta ■
- 2 uova ■
- 2 spicchi d'aglio ■
- pangrattato q.b. ■
- sale e pepe ■
- olio per friggere ■
- 1 cucchiaino di farina ■

Preparazione

Tenere a bagno le fave secche in un tegame per almeno 12 ore, sciacquarle abbondantemente e cuocerle a fuoco moderato con il finocchietto selvatico e l'aglio fino a quando saranno ben cotte. Passarle con il passatutto a buchi grossi, farle scolare bene (eventualmente asciugarle in una padella antiaderente a fuoco bassissimo per pochi minuti), aggiungere la ricotta, le uova, la farina, il sale e il pepe e formare dei *falafel*. Passarli nel pangrattato e friggerli in abbondante olio caldo.

Preparazione



Costo



Abbinamento

Abbinare a questo piatto un **Trebbiano d'Abruzzo** fresco d'annata.

La dietista

400 Kcal a porzione

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

Tra i legumi di più antico consumo in Europa (il più antico in assoluto pare sia la lenticchia), hanno un sapore molto caratteristico che non le rende gradite a tutti. Da consumare anche fresche, nel periodo in cui sono disponibili.

Preparazione

facilissimo 
 facile 
 medio 
 difficile 

Costo

economico 
 medio 
 alto 

Nutrienti

quantità/bilancio
 scarso 
 adeguato 
 eccessivo 



Zuppa di cicerchie

Ingredienti

- 300 g di cicerchie ■
- 200 g di patate ■
- 100 g di pomodorini ■
- 2 spicchi d'aglio ■
- 1 costa di sedano ■
- 1 carota ■
- peperoncino piccante ■
- sale ■
- basilico e prezzemolo ■
- olio extravergine d'oliva ■
- crostini di pane insaporito con aglio ■

Preparazione

Mettere a mollo le cicerchie due giorni prima dell'uso, cambiando di tanto in tanto l'acqua, quindi scolare bene, sciacquare, immergere in abbondante acqua bollente e far cuocere per circa 20 minuti con il sedano e la carota (il tempo può variare a seconda della varietà del legume). Quando sono quasi cotte, unire le patate a tocchetti e continuare a cuocere. Contemporaneamente rosolare aglio e peperoncini nell'olio, unire i pomodorini a pezzetti e fare insaporire. Aggiungere alle cicerchie, aggiustare di sale e finire di cuocere. Servire con un filo d'olio, un trito di basilico e prezzemolo e i crostini di pane.

Preparazione Costo



60 minuti* 

*più ammollo

La dietista

413 Kcal a porzione

Proteine  Carboidrati  Grassi 

Il ritrovato interesse per tradizioni locali e piatti tipici ha fatto riscoprire questi legumi per molto tempo dimenticati. Dal sapore gradevolissimo, si possono preparare in tutti i modi in cui si preparano i ceci.



Abbinamento

Indirizzare la scelta del vino su un rosso giovane come, ad esempio, un Val di Cornia doc.



Crema di lenticchie rosse e scampi

Ingredienti

- 300 g di lenticchie rosse ■
- 12 code di scampi ■
- 2 scalogni ■
- vino bianco secco ■
- 50 g di pancetta affumicata a cubetti ■
- 1 rametto di timo ■
- 8 dl di brodo vegetale ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale e pepe ■

Preparazione

Sciquare le lenticchie e cuocerle in abbondante acqua fino a quando saranno morbide. Sgusciare gli scampi, conservare i gusci e togliere con uno stecchino il filo nero centrale. Rosolare a fuoco basso 2/3 dello scalogno affettato fine con l'olio, il timo e i gusci degli scampi schiacciati con una forchetta. Sfumare con un bicchiere di vino, quindi eliminare i gusci, aggiungere le lenticchie e completare la cottura aggiungendo il brodo vegetale. Rosolare la pancetta in una padella antiaderente, unire lo scalogno rimasto, aggiungere gli scampi sgusciati e cuocere a fuoco vivace per pochi minuti, aggiungendo qualche cucchiaino di vino e aggiustando di sale e pepe. Frullare le lenticchie con sale e pepe, quindi suddividere la crema in ciotole individuali. Distribuire sulla crema gli scampi, la pancetta e il fondo di cottura, terminare con un filo d'olio a crudo e servire.

Preparazione Costo



50 minuti

La dietista

290 Kcal a porzione

Proteine ◆◆ Carboidrati ◆◆ Grassi ◆◆ Colesterolo ◆

Le diverse varietà di lenticchie presentano un profilo nutrizionale simile, con un buon quantitativo di fibre. Le lenticchie rosse, decorticate, richiedono un minore tempo di cottura proprio perché prive di buccia.



Abbinamento

Vista la presenza degli scampi, si consiglia un buon **Vermentino di Luni**.

Eccellente profilo nutrizionale, basso costo, sostanziale equivalenza con le fonti proteiche di origine animale. Alla scoperta di nuovi sapori e per variare le scelte in tavola, affianchiamo ai più consueti legumi (fagioli, lenticchie, piselli e ceci) i loro parenti meno conosciuti.

67



Fagioli neri alla messicana

Ingredienti

- 500 g di fagioli neri ■
- odori misti tritati ■
- 4 spicchi d'aglio ■
- 4 peperoncini piccanti ■
- 300 g di salsiccia piccante ■
- 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro ■
- 1 foglia di alloro ■
- ½ bicchiere di vino bianco ■
- olio extravergine d'oliva (o strutto) ■
- sale ■
- acqua q.b. ■

Preparazione

Mettere i fagioli in bagno per una notte, sciacquarli e farli cuocere per circa 1 ora a fiamma bassa. Rosolare gli odori con i peperoncini tritati, l'aglio e l'alloro e aggiungere la salsiccia spellata e tagliata a tocchetti. Appena rosolato il tutto, sfumare con il vino bianco, aggiungere il pomodoro e un po' d'acqua. Mescolare il tutto e unire i fagioli. Aggiustare di sale e servire ben caldo.

Preparazione Costo



La dietista

384 Kcal a porzione

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

Fagioli dal colore brillante e caratteristico, vengono importati dall'America Latina, motivo per cui si trovano sul mercato solo nella variante secca. Da utilizzare anche per arricchire le classiche zuppe di fagioli o di legumi misti.



Abbinamento

Ideale un **Vermentino** abbinato alla crema.

1-3 anni



4-10 anni



Tortini bouquet di zucchini e carote

Ingredienti per 6 tortini

- 3 uova ■
- 2 carote ■
- 1 zuccina ■
- 30 g di latte ■
- olio d'oliva extravergine q.b. ■
- qualche foglia di prezzemolo ■
- 1 pizzico di bicarbonato ■
- 1 pizzico di sale ■

Preparazione

Tagliare alla *julienne* le carote e le zucchine dopo averle lavate e pulite con cura. Versarle in una pentola con l'acqua bollente e farle cuocere per qualche minuto fino a che non si saranno ammorbidite. Scolare le verdure e metterle in un piatto per farle raffreddare. Intanto sbattere le uova in una ciotola insieme al latte e a una punta di bicarbonato. Incorporare le verdure e aggiungere un pizzico di sale. Spennellare delle terrine con l'olio di oliva e riempirle con il composto di uova e verdure. Infornare a 160° per 20 minuti. Quando i tortini si saranno rassodati, tirarli fuori dal forno e servirli tiepidi. Per creare un *bouquet* con i tortini si può realizzare con degli stampini alcuni fiori di verdure da fissare con degli stuzzicadenti.

Proprietà nutrizionali e note

Le carote sono ricche di betacarotene importante per la crescita dei bambini e la salute della vista e della pelle anche dei grandi. Le carote contengono inoltre sali minerali come potassio, ferro, calcio, fosforo, magnesio e le vitamine C, D, E, B2 e B6.

Lasagne con spinaci e ricotta

Ingredienti per 2 adulti e 2 bambini

- 250 g di lasagne di pasta fresca all'uovo ■
- 500 g circa di spinaci freschi o surgelati ■
- 250 g di ricotta ■
- parmigiano grattugiato ■
- 1 l di latte parzialmente scremato ■
- 4 cucchiaini di farina ■
- noce moscata ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale ■

Preparazione

Lessare gli spinaci in poca acqua leggermente salata, strizzarli bene e frullarli fino a ottenere un composto omogeneo. Unire la ricotta e amalgamare il tutto. Passare ora alla besciamella: versare a pioggia in un tegame con l'olio la farina, diluendola con il latte caldo. Lasciare addensare cuocendo a fiamma media e quindi aggiungere un pizzico di sale e di noce moscata. Ungere con un filo d'olio il fondo di una pirofila. Disporre uno strato di lasagne, aggiungere un po' della ricotta con gli spinaci e la besciamella. Spolverare con un po' di parmigiano grattugiato e coprire con un altro strato di lasagne. Continuare a ripetere strati di spinaci, besciamella e lasagne, finendo con la besciamella. Cuocere in forno caldo a 180° per circa 45 minuti.

Proprietà nutrizionali e note

Gli spinaci, oltre ad essere ricchi di ferro, forniscono vitamina C, carotenoidi, acido folico e fitonutrienti come la clorofilla e luteina, importante quest'ultima per la salute degli occhi. Per evitare di disperdere il loro prezioso contenuto di micronutrienti si consiglia di consumarli crudi o cotti in poca acqua bollente. Condirli con succo di limone aumenta l'assorbimento di ferro contenuto negli spinaci.

lato **comica** di Gianna Martorella



Star system

La pubblicità è l'anima del commercio. Ma anche il corpo. Non tutto, certo, solo alcuni lati. Come il lato B. Perché adesso il *must* è il tono ammiccante, l'atmosfera *hot*, quale che sia il prodotto reclamizzato. E la sensualità da *spot* è talmente potente da

demolire il monumento della gioia sceneggiata, il simbolo della felicità illusoria: la famiglia del *Mulino Bianco*, sgominata dall'ex-Zorro Antonio Banderas, nel nuovo ruolo di mugnaio *sexy*, a colpi di biscotti allusivi. Dopo anni di regno incontrastato, quel campionario di esseri melensi, pettinati e impeccabili, dalla calma ascetica, finalmente ha fatto la fine che meritava. Ogni mattina, alle 5, immune agli effetti del decadimento notturno la mamma si sveglia, col sorriso sulle labbra (perfettamente truccate) per imbandire una tavola da ricevimento regale. Vorrei azzardare un paragone con il mio risveglio: al primo squillo della

sveglia, la mia mano cerca istintivamente un oggetto contundente con cui sopprimere quell'arrogante latrato elettronico. Ho la bocca mummificata, che non consente l'ingestione di alcun cibo,

benché salutare. E poi salutare chi? Non voglio vedere nessuno, figuriamoci salutarlo. Se solo immagino che mio marito o i miei figli possano essere così insopportabilmente dinamici e spigliati mentre io cerco di sollevare le palpebre, pesanti come saracinesche, mi viene l'impulso

irrefrenabile di fuggire su un'isola deserta. A tentoni, preparo un caffè così denso che il cucchiaino vi rimane conficcato. Così, insieme a una doccia gelata, mi riporterà nel mondo dei vivi. A questo punto, il massimo che il mio organismo, ancora in fase di pre-accensio-

Il favoloso mondo della pubblicità, dove tutti fanno vita da star. Niente in comune con i comuni mortali.

ne, mi permette di mangiare sarebbe uno yogurt. Sì, magari, una volta si chiamava yogurt. Adesso minimo sull'etichetta trovi scritto *Lactobacillus acidophilus*, *Streptococcus thermophilus*, *L. casei imunitass*, da farla tradurre all'esame di maturità. Per non parlare del *testimonial* mendace, la Marcuzzi: «Sai mi sento un po' gonfia», massaggiandosi l'ombelico con aria afflitta. «Macché gonfia, ti gonfio io!». È che la pubblicità ci impone dei modelli, il più delle volte intesi come figgaccioni di entrambi i sessi ai quali, comprando l'oggetto propagandato, potremo finalmente assomigliare. Famosi anche noi, comuni mortali, in un mondo fantastico in cui anche un dado può diventare *star*. Fantastico appunto. ■

«Al risveglio ho la bocca mummificata, che non consente l'ingestione di alcun cibo, benché salutare. E poi salutare chi? Non voglio vedere nessuno, figuriamoci salutarlo».



Se i lettori non vengono al libro, il libro va ai lettori, piccoli e grandi.
Il fenomeno delle biblioteche su ruote che girano per l'Italia.

Itinerario culturale

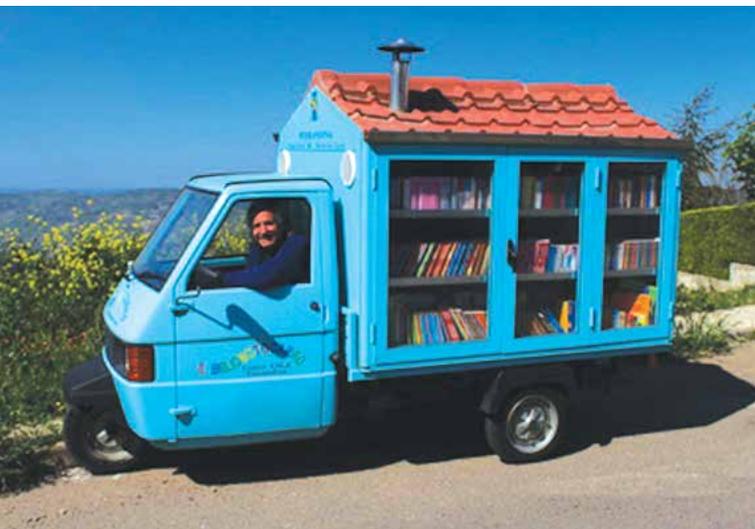
70

■ **Barbara Autuori**

Un compagno con cui sognare, scoprire nuovi mondi, calarsi nei panni di qualcun altro, conoscere mille e più storie.

Spesso un complice, a volte un alleato, sempre e comunque un amico insostituibile. «Eppure il libro ancora oggi resta un oggetto misterioso in molti luoghi e per molte persone», afferma **Antonio La Cava**, maestro in pensione che da quindici anni gira la Basilicata e le regioni limitrofe con il suo *Bibliomotocarro* (www.ilbibliomotocarro.com), un'Ape traboccante di libri. Una vera e propria biblioteca su ruote con la quale il maestro raggiunge i piccoli e piccolissimi paesi della sua regione dove la percentuale di lettori è in caduta libera. «Una tendenza nazionale che in Basilicata è ancora più marcata», sottolinea La Cava.

Il Bibliomotocarro di Antonio La Cava.



Colpo da maestro

Ecco allora che l'intraprendente maestro, sollecitato dai suoi stessi alunni, ripescava un vecchio ricordo e decide di mettere le ruote ai libri in modo che fossero direttamente le storie scritte ad andare a cercarsi i potenziali lettori. «Io stesso – racconta – sono stato conquistato dal primo vero libro che ho avuto tra le mani, *Fontamara* di Ignazio Silone, grazie a un camion che faceva promozione per la lettura nei paesi della provincia di Matera». Partito con una vecchia Ape 50, «perché il mezzo per avvicinare i bambini ai libri doveva essere umile, povero e semplice», oggi il *Bibliomotocarro* è costituito da un'Ape 500 diesel che trasporta tra i 900 e i 1000 volumi, percorre circa 1.200 km al mese e tocca con una frequenza mensile quasi tutti i 131 Comuni della Basilicata con un'attenzione particolare a quelli sotto i 1.500 abitanti. Negli anni poi l'attività del *Bibliomotocarro* si è arricchita di nuove iniziative. Dal 2009 la biblioteca itinerante del maestro La Cava porta da un paese all'altro il *Libro Bianco*, una raccolta di storie scritte dagli stessi bambini che così hanno una duplice possibilità: leggere ciò che scrivono i loro coetanei e al contempo raccontarsi. «Creando un avvicinamento e una familiarità tra i piccoli autori – spiega il maestro – li si aiuta a uscire dalla solitudine non solo fisica ma anche culturale nella quale i nuovi mezzi di comunicazione gettano oggi i bambini».

AAA lettore cercasi

Pochi e in calo. Rispetto all'anno precedente, nel 2013 il popolo dei lettori nel Belpaese è sceso di **3 punti percentuali** passando **dal 46 al 43 per cento** (dati Istat). Anche se la fascia d'età in cui si legge di più è quella **tra gli 11 e i 14 anni (57,2%)**, è in questi anni che comincia a manifestarsi la differenza di comportamento tra maschi e femmine con una netta predominanza delle lettrici (**49,3%** contro il **36,4%**). Altre differenze si registrano a livello geografico: al Nord legge circa il **50%** della popolazione **dai 6 anni in su**, mentre al Sud e nelle Isole la quota di lettori è pari al **30,7%**. Trentino, Friuli Venezia Giulia e Valle d'Aosta le regioni più virtuose, Lazio e Toscana si attestano a metà classifica, fanalino di coda Campania e Sicilia.

Bibliomotocarro allegorico

Per la meraviglia dei più piccoli (ma spesso anche dei più grandi) il *Bibliomotocarro* sa poi trasformarsi magicamente in cinema itinerante: «Con *Entrare con la testa e uscire con gli occhi* si parte da un testo scritto, si chiede ai bambini di illustrarlo con disegni o immagini già pronte, si mettono in sequenza e con telecamera e computer si montano in un video proiettato nell'Ape». Gli studenti tra la quinta elementare e la terza media, invece, ar-

rivano a creare un cortometraggio vero e proprio. «Sempre partendo da un testo letterario – continua La Cava – i ragazzi scrivono una sceneggiatura, si assegnano le parti, scelgono le *location* e realizzano un breve filmato da vedere nel *Bibliomotocarro*». Dai nipoti ai nonni il passo è stato breve: non solo il cinema itinerante ospitato nell'Ape proietta vecchi film per visioni adatte a più generazioni ma ai più anziani, a cui la vita non ha consentito di terminare il ciclo di studi, il maestro regala anche nuovi libri di scuola elementare. E se l'attività di La Cava è svolta prevalentemente a titolo gratuito, eccezion fatta per qualche piccolo rimborso spese, c'è chi ha fatto dei libri su ruote una vera e propria attività imprenditoriale.

Vado al massimo

È la storia di Tiziana Mortellaro e Deborah Soria che, mettendo insieme la passione per i libri e una specializzazione professionale nell'ambito dell'editoria per bambini e ragazzi, nel 2006 creano la libreria itinerante *Ottimomassimo* (www.ottimomassimo.eu). «Siamo andate a Brescia per farci costruire il nostro autonegozio e portare così letteralmente in giro i nostri libri con i quali cerchiamo di promuovere la lettura tra i bambini», spiega con entusiasmo Tiziana. Rivolta principalmente



La biblioteca itinerante Ottimomassimo.

alle scuole di Roma e provincia, la libreria *Ottimomassimo* è stata pensata per non conoscere confini. «Andiamo dove ci chiamano, proponiamo le nostre storie e i nostri laboratori e solo alla fine, chi vuole, può acquistare uno dei nostri 4mila libri in catalogo». Arrivata fino a Barcellona passando per Lampedusa, *Ottimomassimo* ha percorso oltre 80mila km e incontrato circa 50mila piccoli lettori tra i 3 e i 13 anni. «Anche se siamo grandi *fan* delle nuove tecnologie, siamo convinte che nessuna *app* di libri per bambini, per quanto ben fatta, possa sostituire un vero libro». L'interazione con la pagina, la meraviglia delle illustrazioni, il rapporto di vicinanza fisica e psicologica con chi legge e racconta una storia: un libro è tutto questo e molto di più. ■

tempi moderni di Rita Nannelli

Sul filo di lana

Dalla testa ai piedi: cappelli con pompon o calde fasce, cappotticoperta, cardigan giganteschi, completi tunica-pantaloni, maxipull a trecce, manicotti, scarpe sopra di lana sotto di gomma. E non preoccupatevi di sembrare goffe: nelle giornate fredde niente di più chic di un maglione di lana, comodo, caldo e rassicurante come un abbraccio. E se sapete tricotere (lavorare a maglia) ancora meglio: a suon di dritto e rovescio vi rifarete il guardaroba autunno-inverno.

Autocritica

Più sereni, rilassati, aperti agli altri? Basta accantonare l'auto e andare a lavoro in bicicletta, a piedi o col bus. Lo sostengono i ricercatori della Norwich Medical School, East Anglia University, che, con un'indagine svolta su pendolari inglesi dai

18 ai 65 anni, hanno rilevato che chi cammina (13% del campione) o pedala (3%) per recarsi in ufficio ha rapporti più tranquilli con i colleghi, dorme meglio la notte, è più allegro di chi percorre la strada da solo in automobile (73%). Ma anche l'11 per cento che usa un mezzo pubbli-



co è di buonumore. Forse perché quelli della suddetta ricerca non sono trasporti italiani.

Lavori in corso

Alzi la mano chi non ha mai partecipato a un workshop. Incontri formativi guidati in cui ci si può rapidamente impadronire degli strumenti di "lavoro" utili per una qualunque attività. Danza, fotografia, scrittura creativa, cucina, yoga sono senza dubbio i settori più ricchi di workshop anche se appaiono in costante incremento quelli sull'agricoltura o sull'uso delle ultime tecnologie come il selfie. Da quelli on line spesso gratuiti ai più costosi tenuti dai vari guru di settore, la partecipazione a un workshop sembra partire sempre dalla stessa esigenza: integrare e tenere aggiornate le proprie competenze o, in alternativa, acquisirne di nuove per non farsi cogliere impreparati. Sarà vera conoscenza?

Quelle brutte diventano belle e viceversa. Cambiare le emozioni associate ai ricordi si può secondo le ultime ricerche neuroscientifiche, ma per ora solo nella testa dei topi.

Rimozione **forzata**

72

■ **Patrice Poinssotte**

Tremare di paura al ricordo di esperienze piacevoli o sorridere di fronte a una situazione angosciante. Strano ma vero, i neuroscienziati del *Massachusetts Institute of Technology (Mit)* di Boston (Usa) sono riusciti a invertire le valenze emotive, cioè le sensazioni associate a un ricordo almeno nella testa dei topi. Tutto questo perché il cervello è molto più complesso di un semplice *hard-disk*, «non ricorda dati, ma significati», sottolinea **Giuseppe Vitiello**, professore di fisica all'Università di Salerno, al settimo convegno internazionale di fisica, *Dice2014*. Contiene, infatti, informazioni arricchite di sentimenti ed emozioni, quelli stimolati dalle “petites madeleines” di Proust inzuppate nel tè in grado di risvegliare i ricordi dell'infanzia.

condizionato due gruppi di cavie: introdotti in un ambiente sconosciuto, i topi assegnati all'esperienza negativa hanno ricevuto una scossa alla zampa tale da generare una paura che si ripete quando l'animale torna nel luogo del trauma. Per il secondo gruppo allo stesso ambiente viene abbinata un'esperienza positiva, quella sessuale. Due giorni dopo, rimessi nello stesso posto, i topi *shockati* hanno cercato – come previsto – di fuggire; quelli che si erano accoppiati sono rimasti calmi. E fin qui tutto nella norma.

Luci di posizione

Poi i ricercatori hanno cercato di invertire il significato emotivo dei ricordi dei due gruppi, una sorta di “trattamento Ludovico”, come quello inflitto ad Alex in *Aranzia Meccanica*, il capolavoro di Stanley Kubrick. Ma questa volta niente farmaci, nessuna pinza per gli occhi, solo luce, o meglio



(S)carica emotiva

Dissociare un ricordo dalla sua valenza emotiva non è proprio come separare il tuorlo dall'albume, è ben più complesso e richiede una conoscenza precisa dei meccanismi cerebrali in gioco durante la formazione di un ricordo. Un'operazione delicata per la quale serve un'accurata mappatura delle connessioni del complesso basolaterale dell'amigdala, area deputata al conferimento di emozioni ai ricordi, e del giro dentato dell'ippocampo, uno dei magazzini della memoria. Ma non solo. Alterare una valenza emotiva richiede l'uso di scenari *ad hoc*, cioè sperimentazioni mirate a indurre esperienze positive o negative nella testa dei roditori. Che cosa hanno fatto in pratica gli scienziati? Prima hanno

optogenetica, una tecnica all'avanguardia che combina ottica e genetica per modificare le emozioni collegate ad un ricordo specifico. Una pratica questa adoperata da Susumu Tonegawa e colleghi del *Riken-MIT Center for Neural Circuit Genetics* e dell'*Howard Hughes Medical Institute* per sondare i circuiti neurali degli animali e capire come vengono elaborate le informazioni tra neuroni. In pratica si tratta di trapiantare piccoli interruttori biologici fotosensibili sui neuroni ed eccitarli con un *laser*, come quando accendiamo la luce in una stanza. Una manipolazione mentale che consi-

ste nell'attivare artificialmente (grazie al *laser* puntato su neuroni scelti) il ricordo dell'ambiente della sperimentazione e poi nell'associare l'emozione inversa. Sesso, quindi, a chi era stato traumatizzato e scossa elettrica a chi, invece, si era felicemente accoppiato. «Siamo stati in grado di sostituire un ricordo di paura con un altro di benessere e viceversa – dichiara **Roger Redondo**, ricercatore presso il *Mit* –. Osservando i neuroni al microscopio abbiamo notato che le connessioni tra amigdala e ippocampo sono state modificate; i collegamenti inizialmente stabiliti spariscono per lasciare il posto a un altro tipo di rete».

Over the topo

«Questi risultati forniscono una spiegazione cellulare delle psicoterapie – afferma **Denis Jabaudon**, professore al dipartimento di neuroscienze della facoltà di medicina dell'Università di Ginevra –. Pur essendo ancora lontani da un'applicazione terapeutica, si tratta di uno studio tecnicamente molto elegante che dimostra la plasticità del cervello e stabilisce un collegamento notevole tra il funzionamento biologico dei neuroni e il comportamento di questi animali». Potremmo allora un giorno manipolare allo stesso modo i nostri ricordi traumatici? «L'idea di cambiare una valenza emotiva applicando un raggio di luce a una regione del cervello umano è al momento fantascienza per le difficoltà tecniche di arrivare a un'applicazione clinica», commentano i ricercatori. E a queste si aggiungono non pochi dilemmi di ordine etico per gli scenari che apre la possibilità di manipolare il “segno” dei ricordi, basta solo pensare a eventuali applicazioni militari o politiche. Ma dal punto di vista strettamente scientifico comprendere le connessioni tra ricordi ed emozioni è un passo fondamentale per progettare in futuro interventi di tipo clinico nei casi di depressione o di disturbo da stress post-traumatico durante i quali i pazienti rivivono dolorosi *flashback*. C'è chi, come **Mario Rasetti**, fisico teorico presso il Politecnico di Torino, rimane comunque molto perplesso di fronte a esperimenti del genere perché «la funzione del cervello – dichiara in occasione del *Dice2014* – è espletare la coscienza di sé. Tutto il resto è interpretazione». È anche grazie a questa dialettica interna che la scienza va avanti. ■

Eppur si muove

A casa, al bar del traghetto, della *Frecciarossa* o in aereo, che sia macchiato, corretto, al vetro, non gli fa né caldo né freddo: il caffè rovesciato finisce sempre per arrivare sui vestiti. E lo dobbiamo a un caposaldo della fisica, il principio di relatività, secondo il quale il liquido non si sposta né in avanti né indietro né a destra né a sinistra rispetto a chi ha combinato quel pasticcio, nonostante ci si muova, perché il movimento è rettilineo uniforme. Un fenomeno già descritto nel diciassettesimo secolo da Galileo che rende impossibile per un viaggiatore, rinchiuso in una cabina senza oblò del “gran navilio”, sapere se l'imbarcazione ha levato l'ancora o è rimasta ormeggiata. In un sistema di riferimento inerziale cioè il movimento non conta

Lento, veloce, velocissimo: come e perché il movimento non conta per le leggi della fisica.

niente: spostarsi, per le leggi della fisica, in linea dritta a velocità costante è come rimanere immobili. A pensarci bene, meglio così, altrimenti chissà che cosa succederebbe nel vagone ristorante della *Tav* o a pranzo sull'aereo... Particolarità questa estesa da Einstein, nel 1905, alla meccanica classica (studio dei movimenti dei corpi a velocità basse – molto inferiore a quella della luce) e all'elettromagnetismo. Unificando l'esperimento Michelson-Morley – che nel 1887 provò, benché in contraddizione con l'esperienza quotidiana, la costanza della velocità della luce (indipendentemente dalla velocità della sorgente) – al principio di Galileo, teorizzò la relatività ristretta o relatività speciale, una visione rivoluzionaria dell'universo che ha profondamente cambiato la concezione comune dello spazio e del tempo. Ecco come: dimostrò che intervalli spaziali e temporali misurati da osservatori in movimento rapido non corrispondono fra di loro, vengono alterati. In altre parole, spostarsi a grande velocità (vicina a quella della luce) desincronizza chi viaggia da chi rimane immobile perché si dilata il tempo, mentre lo spazio si contrae. Una bizzarra della natura che costringe, quindi, spazio e tempo ad adattarsi all'osservatore e a formare una nuova entità unificata: lo spazio-tempo. Comunque la camicia non ha scampo dal caffè, anche se l'osservatore il pasticcio non lo vede in diretta. ■



Creano oggetti sfruttando la rete e le tecnologie digitali: è suonata l'ora degli artigiani 2.0. Ma sarà vera rivoluzione?

Revolutionary road

74

■ **Jacopo Formaioni**

La nuova rivoluzione industriale è arrivata, forse all'insaputa di molti. La sua locomotiva a vapore è la stampante 3D e i suoi fedeli i *makers*, gli artigiani digitali. Questi sono giovani e meno giovani, laureati principalmente in ingegneria, fisica, chimica, informatica e simili che progettano in

proprio apparecchiature robotiche, elettroniche, a controllo numerico, *software* e *hardware*, stampanti 3D e che si dedicano anche ad attività più tradizionali, come la lavorazione dei metalli e del legno. In sostanza creano oggetti sfruttando la rete e le tecnologie digitali.

Oggetti della ricerca

Sarà solo una moda del momento? Il dibattito è aperto: c'è chi, come l'economista Jeremy Rifkin, crede che il classico modello di produzione industriale sia al tramonto e chi, invece, come i grandi capitani d'industria, riducono il fenomeno a bolla destinata a esaurirsi. Di sicuro ad esserne entusiasti sono gli organizzatori del *Maker Faire Roma*, l'annuale festival europeo dell'innovazione che a ottobre ha richiamato oltre 600 *makers* e altrettanti progetti da tutto il mondo. «La forza del "movimento" è la capacità dei singoli di creare oggetti a basso costo e soprattutto la condivisione – rivela Riccardo Luna, ex direttore della rivista *Wired* ed esperto di nuove tecnologie –. Tutti, o quasi, i progetti sono *open source*, cioè aperti, creati collettivamente usando la rete e non hanno *copyright*. Chiunque può migliorare un progetto o sfruttarlo come base di partenza per creare altro; questo è un aspetto cruciale adesso che sono sempre di più gli investitori che si avvicinano a un settore in cui intravedono possibilità di guadagno – sottolinea Luna –. È l'intero modello lavorativo a essere diverso e a uscire dalle vecchie logiche. Chi ha dei dubbi basta che guardi ciò che sta succedendo».

Carattere innovativo

Facendo un giro di rete si possono trovare migliaia di progetti innovativi e tra quelli presentati a Roma ce ne erano alcuni incredibili: la stampante 3D che stampa cibo per gli astrona-



Prove di laboratorio

Come funzionano le officine digitali dei makers, ormai diffuse anche in Italia.

Se gli artigiani avevano la loro bottega, oggi i *makers* lavorano nel *FabLab* (dall'inglese *Fabrication Laboratory*, laboratorio di fabbricazione): in pratica è una piccola officina digitale che offre servizi di produzione di oggetti personalizzati. Il primo *FabLab* fu quello creato nel 2001 al *Mit*, nel *Center for Bits and Atoms*, e da allora si sono diffusi in tutto il mondo, sfruttando le nuove tecnologie informatiche. Consultando il sito fabfoundation.org si può trovare la mappa e l'elenco di tutte le officine registrate in ogni parte del globo. Utilizzano macchine costruite a partire da progetti *open source* che poi vengono modificate per le specifiche esigenze di ciascun laboratorio e ri-pubblicate come nuovo progetto. Le macchine sono in gran parte costituite da pezzi prodotti a loro volta da altre macchine: si dà vita così a un processo di replicazione in cui "le macchine generano altre macchine", sotto la guida di esperti che condividono le loro idee in modo libero tramite la rete. In Italia esistono circa 50 *FabLab*, tutti ben avviati e competitivi, come *FabLab Roma Makers*, *FabLab Firenze*, *Wemake* di Milano, *Urban FabLab* di Napoli e altri sparsi per la penisola. Ormai i *makers* sono tra noi.

ti e quella che crea frutta partendo da dei succhi; *Interactive Placemat* è, invece, il nome di una tovaglietta interattiva per aiutare le persone che soffrono di autismo a comunicare durante i pasti; *Home Automation* è un termostato intelligente fai-da-te che può essere costruito e programmato da chiunque. E poi ci sono *Adam*, il robot maggiordomo, *SolarMachine*, la macchina per cucinare sfruttando i raggi solari, *Bare Conductive*, l'inchiestro elettrico che trasforma le idee in circuiti e così via. «In Italia abbiamo la brutta abitudine di rimpiangere il passato – afferma Massimo Banzi, vera e propria star tra i makers per aver creato *Arduino*, un microcomputer che fa compiere azioni agli oggetti –. Questo ti impedisce di guardare al futuro, mentre noi ne abbiamo un gran bisogno. Al nostro paese solitamente non associamo l'idea di innovazione, ma oggi siamo una delle principali realtà in cui si sperimentano nuove tecnologie. Forse in parte lo dobbiamo alla tanto decantata arte di arrangiarsi. Ma non è un caso che il *Maker Faire* europeo si tenga a Roma e riesca ad attirare makers da tutto il mondo».

Prodotto finito

A chi dubita della portata di tutto questo gli organizzatori del *Maker Faire* dicono che una piccola rivoluzione c'è già stata. Essa ha consentito a chi aveva in mente un prodotto – ma che prima di arrivare a un prototipo avrebbe dovuto consultare

un ingegnere o trascorrere anni studiando – di arrivare a un risultato tangibile dopo pochi mesi. Ci sono esempi di persone che

hanno fatto il loro prototipo con *Arduino* e poi l'hanno messo in vendita su *Kickstarter* (piattaforma di *crowdfunding*), e si sono fatti dare un bel po' di soldi per realizzare il prodotto finito, quello industrializzato. «Si può fare impresa, ma manca ancora una progettualità per il futuro – mette in guardia Banzi –: dobbiamo puntare sui giovani e sulle nuove tecnologie, uscendo dai vecchi stereotipi. Il treno questa volta non l'abbiamo perso, ma dobbiamo stare attenti a non scendere». ■



Vittoria morale

Romano, 43 anni, professore ordinario di diritto costituzionale all'Università Roma Tre, Marco Ruotolo è vicepresidente con Arturo Salerni della neosquadra di calcio *Atletico Diritti*, com-



Detenuti ed ex detenuti, immigrati e studenti universitari con la stessa maglia, quella della squadra Atletico Diritti, al suo esordio in terza categoria. Il lato buono e meno noto del calcio.

posta da detenuti ed ex detenuti, immigrati e studenti universitari, che lo scorso 18 ottobre ha iniziato a militare nel campionato di terza categoria.

Come nasce l'idea di una squadra così composita?

«Mi occupo da tempo dei diritti dei detenuti e dirigo un *master* di diritto

penitenziario e costituzione che suscita un grande interesse tra gli studenti di legge. Con l'associazione *Antigone* che lavora con il carcere e *Progetto Diritto* che si dedica agli immigrati abbiamo creato la Polisportiva *Atletico Diritti*, usando il calcio come strumento di coesione e di coinvolgimento».

Che clima si respira nello spogliatoio?

«Tra i 25 giocatori c'è una grande armonia, nonostante le differenze. A sorprendermi sono stati gli studenti che hanno dimostrato di sapersi muovere in modo costruttivo anche in una situazione insolita come questa. E di certo non solo per un interesse scientifico legato ai loro studi. Segno che principi come uguaglianza, integrazione, solidarietà sono un'esigenza concreta delle nuove generazioni».

Come vi finanziate?

«*Atletico Diritti* è una realtà autofinanziata grazie all'impegno volontario di tante persone: dal *mister* Domenico Blasi alla Polisportiva *Quadraro Cinecittà* che, grazie al suo presidente Fabio Betulli e al sostegno del Municipio VII, ci fornisce gratuitamente il campo per allenamenti e partite casalinghe. Le forniture della squadra sono realizzate dalla cooperativa

di detenuti *Made in Jail*. Tuttavia i costi sono tanti, per questo abbiamo lanciato un *crowdfunding* sulla piattaforma *indiegogo* (<http://indiegogo.com/atleticodiritti>). Chi vuole sostenerci può farlo anche attraverso una donazione sul conto corrente bancario di *Progetto Diritti onlus* – IBAN IT76V0569603200000006623X37 – Causale: *Atletico Diritti*».

Un sogno nel cassetto?

«Estendere l'azione della Polisportiva anche ad altri sport e creare una scuola di calcio accessibile a chi non ha molta disponibilità economica. Sognando un lontano futuro in cui *Atletico Diritti* arrivi in alto, magari fino alla *Champions*. Intanto dalla terza categoria non si può retrocedere». ■

Spunti, consigli, riflessioni su moda, costumi e consumi della stilista Chiara Boni, presente con un'installazione – due gigantesche tele e quattro iper-abiti – nella Sala Fontana del Museo del Novecento, a Milano, fino a marzo 2015.

Stil novo

76

■ **Maria Antonietta Schiavina**

Il legame fra moda e arte non è una novità. Lo è, invece, l'apertura in uno spazio speciale come la Sala Fontana, nel Museo del Novecento, a Milano, dedicata al grande artista italiano Lucio (pittore, ceramista e scultore, nonché fondatore del movimento spazialista), concessa per la prima volta a un'installazione di moda, aperta al pubblico fino al 15 marzo 2015. A realizzare la mostra, la stilista toscana Chiara Boni che ha creato, proprio come omaggio a Fontana, due gigantesche tele e quattro iper-abiti, espressione della femminilità sancita dalla sua collezione *La Petite Robe*. «Una bella soddisfazione per me, che da bambina immaginavo di cucirmi addosso un giorno l'abito dell'incontro con il mio principe azzurro», afferma Boni, rivelando che la sua “proiezione fantastica” divenne realtà solo a 21 anni, quando, superato il divieto familiare, aprì la prima *boutique* a Firenze *You Tarzan, Me Jane* «Fu – racconta con orgoglio – la mia risposta ribelle al formalismo della moda italiana che, a quei tempi, imponeva rigore ed essenzialità».

Da allora il suo cammino è andato sempre in salita?

«Non sempre. È stata una strada fatta di svolte imprevedibili e inevitabili alti e bassi. Ma che, negli anni, mi ha permesso di intraprendere con fiducia nuove sfide».

Come saranno la moda autunno-inverno e quella primaverile de *La Petite Robe* di Chiara Boni: quali i capi da “pollice verso” e quelli che saliranno?

«*La Petite Robe* di questi mesi tradu-

ce ispirazioni Anni Cinquanta nella vestibilità contemporanea dei miei abiti da indossare ventiquattr'ore, cioè la comodità si impreziosisce di dettagli *rétro*. Tratto distintivo della primavera-estate 2015 sarà, invece, una sensualità leggera colorata di intense pennellate di grazia. La trasparenza del *tulle* unirà in un'unica suggestione creativa la *couture capsule* alla *collection* che raddoppia la proposta di femminilità. Per definire i modelli di punta del prossimo stile *made in Italy* dovremo attendere ancora qualche settimana, con la conclusione della “campagna vendite” e delle scelte delle nostre *boutique*. Irrinunciabile in ogni caso la baschina (che, portata in più versioni, è il tocco di leggerezza ideale) per affrontare la giungla metropolitana».

Una donna che guadagna poco più di mille euro al mese, come può vestirsi alla moda? E cos'è la vera eleganza per Chiara Boni?

«Vestire “alla moda” significa seguire le tendenze, ma questo è un discorso che vale per le ragazzine. “La donna elegante è quella che non concede nulla alla moda”, predicava la giornalista di moda statunitense Diane Vreeland. E ognuno ha il dovere di elaborare l'eleganza a modo suo. Non è perciò la disponibilità economica a limitarne il buon gusto. L'errore da non commettere è quello di eccedere: l'eleganza, per me, significa avere sufficiente senso critico per togliere il superfluo e aggiungere una nota d'individualità».

Lei ama molto gli animali e ha due cani che la seguono ovunque. Non trova che le esagerazioni sul vestire i cani come persone, portandoli addirittura sul passeggino, siano oltre che ridicole anche un po' una violenza?

«Adoro Lampone e Bisonte, i miei affezionati meticcii che curo amorevolmente, ma li considero animali con le esigenze della loro natura che non è da confondere con la nostra. Tutte le esasperazioni rappresentano una violenza e non ne approvo nessuna».



Come si veste Chiara Boni nel privato? Ha mai messo un capo acquistato sulle bancarelle o nei grandi magazzini?

«Nel creare per le donne mi sono sempre affidata all'autorità della prima persona con la domanda: "Io cosa indosserei?". La risposta è stata assecondare l'imperativo della modernità. Non è concesso a una donna moderna cambiarsi d'abito più di una volta al giorno. Da parte mia adotto uno stile che traduce in tutte le situazioni la mia personalità e acquisto ciò che mi piace, sia in coloratissimi mercatini che nei grandi magazzini».

Vale la pena tenere dei capi ormai sorpassati con l'idea che magari un giorno torneranno di moda?

«Certo. Basta una scarpa al passo coi tempi per rinnovare stagione dopo stagione i classici del guardaroba».

Parliamo di consumi. Quando fa la spesa si prepara una lista e non sgarrà o improvvisa? Compra guardando le etichette o ciò che l'attira?

«Sono molto accorta in ciò che mangio: prodotti di coltivazione biologica possibilmente a km zero, *filiera corta* dall'orto al frigo. Per questo motivo non seguo una lista, ma riempio il carrello a seconda delle offerte della stagione».

Le è mai capitato di trovare ispirazione in un supermercato, guardando la gente che fa acquisti?

«L'ispirazione è sempre in divenire. Mi ispirano la *silhouette* di una coda di cavallo che attraversa la strada, il movimento sinuoso che fa il corpo in una gonna, ma anche la varia umanità che popola un supermercato».

Progetti futuri della stilista Chiara Boni?

«In ordine: un progetto *retail*, dovremmo essere pronti con il nostro primo *Concept Store* per l'*Expo 2015* e la presentazione della nuova collezione a New York. Ma non so ancora "come". E l'evento-sfilata per il calendario milanese del prossimo anno».

Una donna impegnata come lei riesce ad avere tempo libero?

«Cerco di concedermelo: faccio lunghe passeggiate nella mia amata Maremma, leggo appassionatamente, parto all'esplorazione di mostre, respiro a pieni polmoni la bellezza che mi circonda, dedico attenzioni alle persone che amo. Vivo insomma». ■

Lingua viva

Duolingo [www.duolingo.com] è un programma di apprendimento linguistico multiplatforma fruibile tanto dal browser su portatile o *desktop*, quanto da cellulari e *tablet* tramite l'ottima *app* collegata (al momento in cui scrivo disponibile solo per *iOS* e *Android*).

Duolingo, che nasce nel 2011 in ambiente accademico, a Pittsburgh, da un'idea del professor Luis Von Ahn dell'Università Carnegie Mellon, è oggi un'impresa commerciale basata sul *crowdsourcing*: l'azienda si sostiene vendendo traduzioni di testi commissionate da clienti esterni ed eseguite e revisionate a mo' di esercizi dalla comunità degli utenti del programma, il tutto su base volontaria. E il servizio è gratuito. Se per gli utenti di lingua inglese *Duolingo* offre corsi di una decina di lingue, per gli italiani per ora è disponibile solo il corso di lingua inglese, mentre un corso di tedesco è in via di realizzazione. *Duolingo* adotta un modello d'esercizio e d'apprendimento ludico: le attività sono suddivise in qualche decina di moduli ad argomento tematico o grammaticale, i quali a loro volta sono suddivisi in un numero variabile di *set* di esercizi, di traduzione (dall'italiano all'inglese e viceversa) e comprensione, sia scritti che parlati, secondo diversi meccanismi, dalla traduzione libera alla scelta multipla. C'è un meccanismo di vite in stile *videogame*, cosicché se sbagliate troppo non arrivate in fondo e dovete ricominciare l'esercizio da capo. C'è anche il lato sociale, con le gare con gli amici a chi fa più progressi. *Duolingo* inoltre è intelligente: analizza le aree in cui commettete più errori e vi fa lavorare su quelle. Gli esercizi sono agili e veloci, pensati per il consumo "al volo". L'interfaccia funziona perfettamente su tutti i *device*, dal cellulare al computer fisso. Quanto all'impostazione generale del corso, *Duolingo* è adatto più agli studenti *beginner* che a quelli *advanced*, e punta tutto sulla pratica, sull'arricchimento del vocabolario e sull'apprendimento della costruzione delle frasi attraverso la continua ripetizione degli esercizi. Utile e divertente in sé, perfetto come complemento e integrazione di un corso di lingua tradizionale. ■

Chi fermerà la musica

Piero Galastri è un giovane milanese con due passioni: il *graphic design* – il suo lavoro – e la musica. Passioni che ha coniugato in un piccolo progetto *web* molto grazioso: una rappresentazione grafica interattiva che, letteralmente, mappa la musica *pop* italiana, dal classico cantautorato degli Anni Sessanta-Settanta alle ultime tendenze indie. Cliccando sulle coloratissime regioni italiane, a cui sono collegate delle nuvole altrettanto colorate contenenti i tanti nomi dei cantanti censiti e raggruppati su base regionale, si lanciano delle *playlist* contenenti canzoni e video. Non rimane che augurarvi buon ascolto, con un'ultima avvertenza: è meglio fruirlo da computer fisso o da portatile più che da dispositivo mobile.



Colpire di taglio

78

Una storia che rimane impressa e diverte, quella pensata da Vodafone con al centro un giovane barbiere e i suoi clienti dai tagli davvero particolari.

La Vodafone ha ideato una nuova offerta che permette di costruire il piano telefonico su misura per l'utente. Ha denominato questo progetto con l'ammiccante slogan *Scegli tu*, che permette di partire da una tariffa base e comporre poi l'offerta secondo le esigenze dell'utente, aggiungendo le varie possibilità di connessione alla rete 4G, per vedere film e cartoni, seguire le partite di calcio, ascoltare la musica. È stato ideato anche uno slogan che dovrebbe accompagnare il piano di comunicazione ed è: *Con Vodafone sei tu al 100%*. Questa l'idea. Ma come tradurla nei termini di uno spot per comunicarla al grande pubblico? Quale storia costruire che rimanga impressa nella mente dello spettatore e nello stesso tempo lo diverta (in modo che non cambi canale al primo apparire della pubblicità)? In primo luogo viene ideata una situazione in cui, come nell'offerta telefonica, ci sia qualcuno che ha la possibilità di scegliere tra varie opzioni. Ma tutto questo non è sufficiente. Bisogna anche che la scelta fatta porti a una forte affermazione d'identità: chi sceglie deve raggiungere la condizione di essere, con questo gesto, se stesso al 100%. O perlomeno, averne l'impressione e la convinzione.

Ecco allora che i creativi Francesco Poletti e Serena di Bruno, dell'agenzia pubblicitaria *Grey United*, insieme alla copywriter Chiara Monticelli e all'art director Veronica Ciceri, hanno scelto la storia di una giornata qualunque di un barbiere, già di suo giovane e in certo modo *trendy*, per ammicciare a un pubblico di riferimento, il quale crea dei tagli di capelli, di barba e di baffi a una serie di clienti, che si manifestano particolarmente esigenti nello scegliere l'acconciatura che li rappresenti al meglio. Ma non basta nemmeno questo: i creativi hanno scelto di aggiungere un *testimonial* che è un beniamino del pubblico giovanile, Fabio Volo, il quale è la voce narrante incarnata in un personaggio che si trova all'inizio e alla fine della storia. Così lo spot inizia mostrando Fabio Volo seduto al tavolo esterno di un bar, quando passa un giovanotto in bicicletta che lo saluta. Allora si rivolge, con lo sguardo in macchina, al pubblico, spiegando che si tratta del barbiere Alex che "ha il pallino fisso di fare il taglio perfetto su misura per tutti, tirando fuori la personalità di ognuno". E le scene che lo vedono all'opera lo dimostrano (notevoli per arguzia quella del taglio dei capelli in forma di cuffia auricolare al ragazzo con il *walkman* e quella del padrone di un cane *Welsh Terrier* a cui viene tagliata la barba nella stessa forma del suo amico a quattro zampe). È lo stesso Alex che poi (mirabile e significativa analogia), per scegliere qualcosa a sua misura, entra nel negozio *Vodafone*. ■



teleobiettivo di Beatrice Ramazzotti

Ogni maledetta domenica

Sveglia più tardi. A tavola tutti assieme, tante portate, tante parole. Attenzione agli argomenti spinosi. Finalmente il caffè. Poi la diaspora: sul divano, sulla poltrona, in cameri-

na, nel garage, dentro gli smartphone. L'ansia per i compiti da finire, lo stress per il lavoro a cui tornare, l'angoscia per un posto da trovare. La domenica d'inverno si tinge spesso di un mélange malinconico e un carico da dieci ce lo mette la Tv. Rai e Mediaset si sfidano da sempre a colpi di dirette infinite, interviste,

concerti, balletti, gossip, inchieste, giochi e telefonate. Sforzi titanici per intrattenerci in un giorno che scivola via troppo velocemente o che scorre troppo lentamente. Il giorno in cui avere una fede calcistica è una benedizione laica per sopportare l'arrivo del lunedì oppure per accoglierlo come una liberazione.



SOLO PER TE

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

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



ACCUMULA PUNTI CON LO SHOPPING ONLINE



ACCUMULA



lastminute.com



GROUPON



La Redoute
OK la mode



SCOPRI ALTRI PARTNER CHE FARANNO ACCELERARE LA TUA RACCOLTA PUNTI SU
www.catalogosoci.unicooptirreno.com



LA CONVENIENZA A

OGNI QUINDICI GIORNI TANTISSIMI

RISERVATO AI SOCI

OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA



DALL'1 AL 15 NOVEMBRE.

**BOVINO ADULTO
MACINATO SCELTO**
confezione famiglia

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 8,40 €

5,88€

al kg

**MASSIMO
5 CONF.
PER OGNI CARTA**

**SCONTO
30%
ALLA CASSA**



**MISTO FUNGHI 10% PORCINI
ABETONE FUNGHI**
surgelato - 500 g

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

2,20€

4,40 € al kg

**MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA**



**CHIANTI DOCG
LOGGIA DEL SOLE
LE CHIANTIGIANE**
75 cl

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

2,10€

2,80 € al litro

**MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA**



PORCINI SECCHI
150 g

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

**SCONTO
40%**

**MASSIMO
10 CONF.
PER OGNI CARTA**



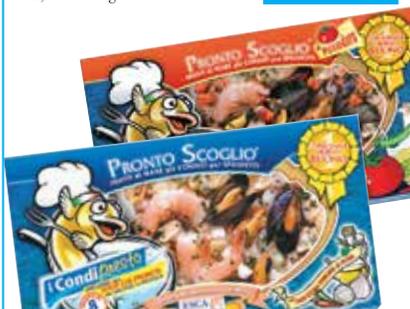
**PRONTO SCOGLIO
I CONDI PRESTO ESCA**
surgelato - classico/al pomodoro - 450 g

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

2,90€

6,44 € al kg

**MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA
TRA I DUE TIPI**



DASH LAVATRICE
color/con bicarbonato/regular
liquido - 69 lavaggi - 1,495 litri x 3

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

9,49€

2,12 € al litro

**MASSIMO
4 CONF.
PER OGNI CARTA
TRA I VARI TIPI**



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

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

2,99€

0,75 € al litro

**MASSIMO
6 CONF.
PER OGNI CARTA**



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

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

7,99€

10,65 € al kg

**MASSIMO
8 CONF.
PER OGNI CARTA**



**PANNOLINI PAMPERS BABY DRY
PACCO DOPPIO**
assortiti

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

11,90€

**MASSIMO
4 CONF.
PER OGNI CARTA
TRA I VARI TIPI**



A MISURA DI SOCIO

I PRODOTTI IN OFFERTA SPECIALE

UNICOOP TIRRENO



coop ipercoop DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO

DAL 16 AL 30 NOVEMBRE.

<p>PETTO DI POLLO A FETTE confezione famiglia</p> <p>PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO Anziché 10,40 €</p> <p>7,28€ al kg</p> <p>MASSIMO 5 CONF. PER OGNI CARTA</p> <p>SCONTO 30% ALLA CASSA</p> 	<p>LASAGNE FRESCHE ALL'UOVO RANA 250 g</p> <p>PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO 1,30€ 5,20 € al kg</p> <p>MASSIMO 6 PEZZI PER OGNI CARTA</p> 	<p>PASTA FRESCA RANA sfogliavolo/duetto formati e ripieni assortiti - 250 g</p> <p>SUGHI SPECIALI RANA 8 gusti e grammature assortite</p> <p>SUGHI RANA gusti e grammature assortite</p> <p>PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO 1,80€ 7,20 € al kg</p> <p>MASSIMO 6 PEZZI PER OGNI CARTA TRA I VARI TIPI</p> <p>PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO 1,90€</p> <p>MASSIMO 6 PEZZI PER OGNI CARTA TRA I VARI TIPI</p> <p>PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO 1,05€</p> <p>MASSIMO 6 PEZZI PER OGNI CARTA TRA I VARI TIPI</p>
<p>CLEMENTINE confezione da 2,5 kg</p> <p>PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO</p> <p>SCONTO 40%</p> <p>MASSIMO 10 CONF. PER OGNI CARTA</p> 	<p>GRAN MINISTRONE 6 MINUTI FINDUS surgelato - con legumi/leggero/18 verdure - 750 g</p> <p>PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO 1,89€ 2,52 € al kg</p> <p>MASSIMO 6 PEZZI PER OGNI CARTA TRA I VARI TIPI</p> 	<p>POMODORO 100% TOSCANO IN POLPA FINISSIMA IL POLPOSISSIMA PETTI 400 g x 3</p> <p>PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO Anziché 2,90 €</p> <p>1,45€ 1,21 € al kg</p> <p>MASSIMO 6 CONF. PER OGNI CARTA</p> <p>SCONTO 50%</p> 
<p>AFFETTATI CASA MODENA 100% CARNE ITALIANA UN ESEMPIO: prosciutto crudo dolce stagionato - 100 g</p> <p>PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO 1,99€ 19,90 € al kg</p> <p>MASSIMO 6 PEZZI PER OGNI CARTA TRA I VARI TIPI</p> 	<p>FILETTI DI TONNO ANGELO PARODI IN OLIO DI OLIVA 425 g</p> <p>PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO Anziché 9,98 €</p> <p>4,99€ 11,74 € al kg</p> <p>SCONTO 50%</p> <p>MASSIMO 6 PEZZI PER OGNI CARTA</p> 	<p>CARTA IGIENICA ROTOLONI REGINA conf. x 12</p> <p>PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO 5,49€</p> <p>MASSIMO 4 CONF. PER OGNI CARTA</p> 



LA CONVENIENZA A MISURA DI SOCIO RISERVATO AI SOCI UNICOOP TIRRENO

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

DALL'1 AL 30 NOVEMBRE.

GIACCOE GIANMARCOVENTURI

modelli e colori assortiti uomo

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

49,00€

PREZZO PER

I NON SOCI 69,00 €

giacca donna lunga

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

39,00€

PREZZO PER

I NON SOCI 59,00 €

QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
NEI PUNTI VENDITA



giacca donna corta

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

29,00€

PREZZO PER

I NON SOCI 49,00 €

SCARPONCINO IN CUIO EVERLAST

UOMO/DONNA/RAGAZZO

colori assortiti

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

39,90€

PREZZO PER

I NON SOCI 65,00 €

QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
NEI PUNTI VENDITA



SCALDALETTO ELETTRICO

MOON IMETEC

1 piazza - Mod. 16062 - 150 x 80 cm

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

39,90€

PREZZO PER

I NON SOCI 49,90 €

Tessuto misto lana

Lavabile - Livelli di regolazione 2

Sistema di sicurezza - Electroblock

QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
IN ALCUNI PUNTI
VENDITA



2 piazze - Mod. 16063

150 x 160 cm

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

64,90€

PREZZO PER

I NON SOCI 79,90 €

MOBILE COPRILAVATRICE

IN PVC

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

47,90€

PREZZO PER

I NON SOCI 69,00 €

Con serranda scorrevole verticale

Adatto per uso esterno

Dimensioni esterne: 67 x 59,5 x h 90,5 cm

Dimensioni interne: 62,5 x 55 x h 87,5 cm

QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
NEI PUNTI VENDITA



LAVATRICE A CARICA FRONTALE

SAMSUNG

Mod. WF70F5E0W2W

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

289,00€

PREZZO PER

I NON SOCI 349,00 €

ECOlavaggio

Castello Dimond

Resistenza in ceramica

Sistema automatico pesatura carico

Regolazione automatica dei consumi

(Fuzzy Logic)

Display Led Touch

Smart Check

Protezione da sbalzi di tensione

(Volt Control)

Scheda protetta impermeabile

Sensore Antiavvolgimento

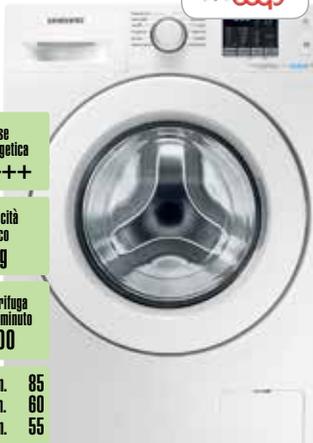
Classe Energetica
A+++

Capacità Carico
7 kg

Centrifuga giri/minuto
1200

H cm. 85
L cm. 60
P cm. 55

QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
NEI PUNTI VENDITA



COMPLETO LETTO COGAL 100% COTONE

stampe fotografiche assortite

fantasie: flower/wild/un pensiero per te

singolo

matrimoniale

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

24,00€

PREZZO PER

I NON SOCI 39,00 €

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

34,00€

PREZZO PER

I NON SOCI 49,00 €

1 piazza e mezzo

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

29,00€

PREZZO PER

I NON SOCI 45,00 €

MADE IN ITALY

QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
IN ALCUNI PUNTI
VENDITA



ALBERO BRIGHTON SPRUCE

h 180 cm

con 547 rametti e 20 pigne

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

44,00€

+ 1000 PUNTI

OPPURE

59,00€

PREZZO PER

I NON SOCI 69,00 €

QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
IN ALCUNI PUNTI
VENDITA





SOLO PER TE

RACCOLTA PUNTI 2014-2015

VALIDA SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Per conoscere tutti i premi:

www.catalogosoci.unicooptirreno.coop.com

scabcoop
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 2015

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 2015

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 2015

I vini e gli oli 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

**ELEZIONI
COMITATI
SOCI COOP**

2014

VOTA ANCHE TU.



20, 21 e 22 NOVEMBRE*

PARTECIPA ALLE VOTAZIONI PER ELEGGERE I NUOVI COMITATI.

Dal 20 al 22 novembre,* nei punti vendita Unicoop Tirreno, potrai scegliere i tuoi candidati preferiti. Ricordati di portare con te la carta SocioCoop.

Ogni socio potrà votare una sola volta e solo per la sua Sezione Soci.

* nei punti vendita di Rosignano e Vada le elezioni si svolgeranno il 4, 5 e 6 dicembre.



Unicoop Tirreno

La tua Coop.