

IL PREZZO È GIUSTO

*Il commercio equo e solidale
certificato Fairtrade compie 20 anni.
Davvero un buon compleanno.*

Cortile d'appello

■ Concorso
Coop ECO Courts,
ultimo atto.
Quando vince
l'ambiente

Led passion

■ Guida all'acquisto
delle lampade Led

Farsi le ossa

■ Prevenzione e cura
dell'osteoporosi

Un uomo tranquillo

■ Intervista all'attore
Giulio Scarpati



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 €

ore 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.unicoopfirreno.e-coop.it



Una cartolina concorso ogni premio ritirato con la raccolta bollini!

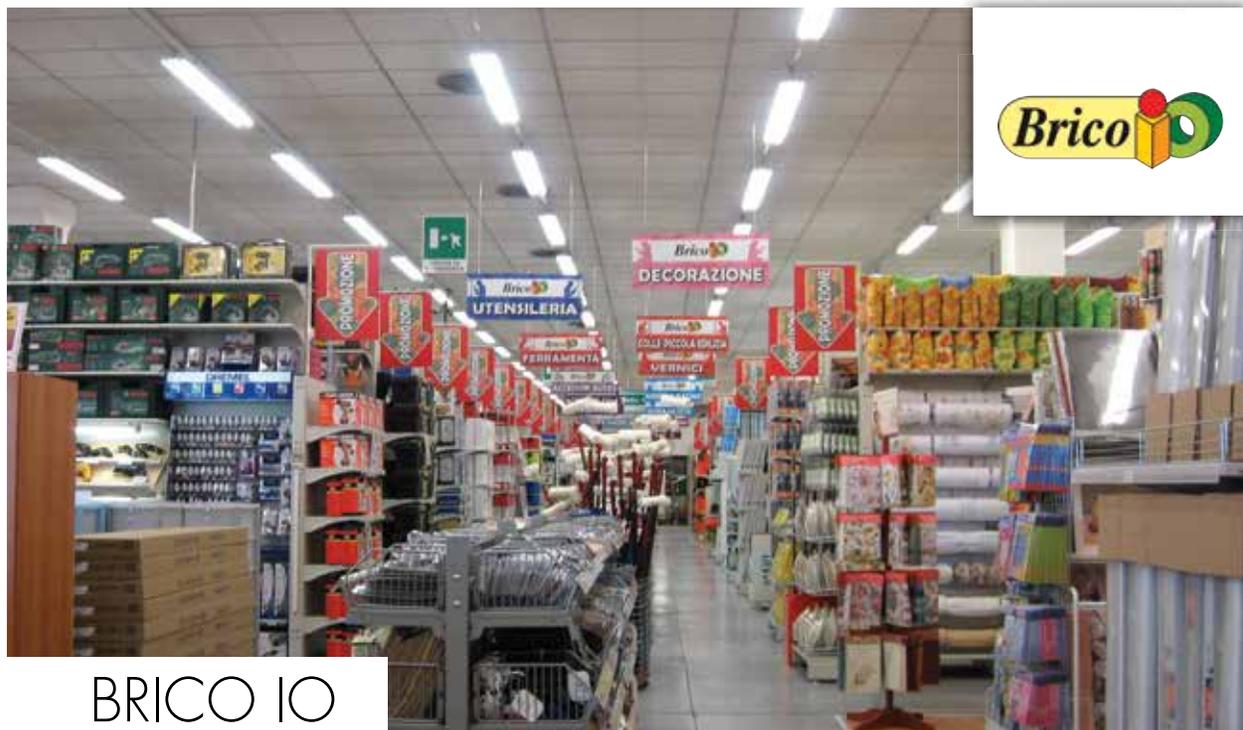
SOLO PER TE

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

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



sociocoop
Unicoop Tirreno



BRICO IO

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

ricevi 1 punto
ogni 2 euro di spesa



1
punto Brico Io

SPENDI

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

I punti saranno accreditati periodicamente e in modo automatico.

L'iniziativa è valida fino al 28 febbraio 2015.

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

I punti vendita Brico Io aderenti all'iniziativa:

TOSCANA

Massa

Via Catagnina, 3-3R
0585.832977

Viareggio (LU)

Via Di Monramito, 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.

GRAZIANA R.
MILANO - 40 ANNI
FIAT PUNTO 1.2

CON LINEAR
SPENDE PER LA SUA
RC AUTO
172 €*

RIF. POLIZZA 1133XXXX

E GRAZIE ALLA GUIDA
LIBERA PUÒ FAR GUIDARE
TUTTE LE SUE AMICHE!

+
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.

Chiedi 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

*Cliente attualmente assicurato con Linear con polizza numero: 1133XXXX

Premio comprensivo di assistenza stradale, imposte e tasse per un cliente di 40 anni, attualmente assicurato con Linear: Fiat Punto 1.2 cc, classe CU1, senza sinistri negli ultimi 5 anni, massimale 25 milioni di euro in assenza di familiari conviventi di età inferiore ai 26 anni.

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



Identità cooperativa

Sin da quando è nata in un oscuro quartiere di Rochdale, la prima cooperativa si è trovata di fronte un problema che l'avvento della modernità non ha fatto che amplificare. Da una parte bisognava (e bisogna) agire imprenditorialmente all'interno delle logiche illogiche del mercato per attenuarne le ricadute negative sulla società e sui ceti più deboli, dall'altra erano (e sono) moralmente e politicamente tenute ad assumere, nei fatti, un atteggiamento critico verso un sistema che, per sua natura, crea più problemi di quanti ne risolve. Accettare supinamente il mondo così com'è non rientra nelle caratteristiche funzionali della cooperazione. Questo principio vale soprattutto nei momenti di crisi

quando diventano più forti le spinte all'omologazione nei confronti di un modo di fare impresa scomodo per quell'ideologia mercatista, oggi dominante su tutto il giro d'orizzonte, che mal sopporta parole come partecipazione, responsabilità sociale, attenzione all'ambiente, legami con il territorio, diritti dei consumatori. Non a caso le correnti di pensiero oggi prevalenti si rifanno al cosiddetto nuovo realismo, cioè a quelle dottrine che affermano l'inemendabilità dell'esistente, e ci ricordano che questo, pur non essendo il migliore dei mondi possibili, è il solo possibile. "Non c'è alternativa", recita il mantra che ci propinano ogni giorno i teologi del mercato e i tecnocrati di Bruxelles. E come potrebbe essere altrimenti? È naturale che, nell'unico mondo possibile, debbano prevalere le ferree leggi computazionali della finanza, dello *spread*, della *spending review*, del pareggio di bilancio, con annesse diseguaglianze sociali, povertà e, se ci guardiamo intorno, con lo spirare qua e là di gelidi venti di guerra. Il discorso si potrebbe allargare, senza cambiare una virgola, al piano politico dove, malgrado le apparenze, non sempre sono i governi a fare le scelte economiche ma è la finanza dominata dai banchieri apolidi a dettare l'agenda alle cancellerie di mezzo mondo, qualunque sia il loro colore. Ecco allora che viene presentata come

"dolorosa necessità" l'attacco a conquiste sociali ed economiche che sembravano consolidate (vedi pensioni, flessibilità e precarietà del lavoro, continui tagli al *welfare* ecc.). Bersaglio di quest'aggressione sono, appunto, anche quei soggetti che non si uniformano al modello dominante dell'impresa di capitali, ma continuano ad operare come se il profitto fosse un mezzo e non il fine e l'uomo, non la merce, fosse al centro di tutto. E così, anche l'impresa cooperativa, in quanto ultracentenaria conquista del mondo del lavoro, si trova obiettiva-

**Non solo aziende. Ecco perché
le cooperative resistono
(e resisteranno) meglio alla crisi.**

mente al centro di una tempesta che, oltre ad imporre necessari cambiamenti per stare sul mercato, mette a dura prova il suo patrimonio genetico. Non è la prima volta che accade. E allora occorre chiedersi quali sono le ragioni che hanno permesso (e permettono) alle cooperative di reggere il peso della crisi economica senza smarrirsi e senza rinunciare ai suoi tratti distintivi, anzi, semmai potenziandoli. Ebbene queste ragioni non sono solo ragioni economiche. Certo, per una cooperativa come la nostra, al primo posto c'è la tutela del potere d'acquisto, della salute e del risparmio dei soci. Ma non basta. Ci sono altri fattori che si sottraggono ai criteri di misurazione convenzionali. Sono ragioni profonde che hanno a che fare con i bisogni di vicinanza, di tutela e di sicurezza, d'accesso alla conoscenza e all'informazione, di comunità coesa e solidale che si concretizzano in tante iniziative nei territori e in un presidio permanente di legalità. In definitiva le cooperative resistono proprio perché non sono soltanto aziende. Ed è per questo che, pur nelle difficoltà del momento, rifuggono dal prendere congedo da ciò che le rende non omologabili a qualunque altro tipo d'impresa, restando fedeli a se stesse, punto di riferimento imprescindibile per il presente, esempio e risorsa spendibile per un futuro migliore. ■





LE CHIANTIGIANE

CONSORZIO PRODUTTORI IN CHIANTI



SOCIETÀ COOPERATIVA AGRICOLA





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
 Jacopo Formaioni
 Stefano Generali
 Dario Guidi
 Silvia Inghirami
 Letizia Leonardi
 Giovanni Manetti
 Enrico Mannari
 Gianna Martorella
 Massimiliano Matteoni
 Roberto Minniti
 Massimo Montanari
 Giorgio Nebbia
 Filippo Orlando
 Patrice Poinssotte
 Paola Ramagli
 Beatrice Ramazzotti
 Luca Rossi
 Gabriele Salari
 Maria Antonietta Schiavina
 Barbara Sordini
 Miriam Spalatro
 Mario Tozzi
 Ersilia Troiano

240

ottobre 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: 186.017 copie
Chiuso in tipografia il 19/9/2014



Font utilizzate

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

7 Il punto
Aldo Bassoni

Identità cooperativa

contatti

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

firme

- 14** Salvatore Calleri
Affari sporchi
- 15** Gabriele Salari
In memoria di
- 16** Tito Cortese
Unione di fatto
- 17** Giorgio Nebbia
Nero come il carbone
- 18** Mario Tozzi
Mali di consumo
- 19** Massimo Montanari
Termine tecnico
- 69** Gianna Martorella
C'è posta per te
- 78** Giovanni Manetti
Io sono leggenda

attualità

- 20** La notizia
Aldo Bassoni
Cortile d'appello
- 23** Primo piano
Dario Guidi
Il prezzo è giusto
- 45** Inchiesta
Aldo Bassoni
Ritorno al futuro

soci

- 28** **Gli onori di casa**
- 31** **Dolcevita**
- 32** **Pronti al voto**
- 32** **Ben vega**
- 34** **Un autunno al mare**
- 40** Per voi soci
- 79** Convenienza

salute

- 50** **Pan per focaccia**
Ersilia Troiano
- 51** Faccende domestiche
- 52** **Farsi le ossa**
Barbara Bernardini
- 53** Sani & salvi

prodotti

- 54** **Un ampio contributo**
Filippo Orlando
- 56** **Led passion**
Roberto Minniti
- 58** **Giù di giri**
Aldo Bassoni
- 59** Eco sistema
- 60** **I vecchi e i giovani**
Silvia Inghirami
- 61** Presidi Slow Food
- 62** **Risaia di gusto**
Eleonora Cozzella
- 64** **Menu con i semi**
Paola Ramagli
- 68** A tavola con i bambini

ennci

- 70** **Pagina dello sport**
Barbara Autuori
- 71** Tempi moderni
- 72** **Prova di carattere**
Patrice Poinssotte
- 73** Scienza infusa
- 74** **Supervisione**
Jacopo Formaioni
- 75** Le vite degli altri
- 76** **Un uomo tranquillo**
Maria Antonietta Schiavina
- 77** Triplavù



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

Cambio dell'olio

Sono un socio Coop e un fedele lettore della rivista Nuovo Consumo. Ho sempre apprezzato i vostri sforzi diretti a una corretta educazione alimentare in un contesto industriale generale che ci sta portando verso abitudini a tavola molto pericolose dettate da interessi economici a discapito della salute. Come per il fumo si dovrebbe informare i consumatori sulla confezione con la dicitura "contiene grassi che sono pericolosi per la salute". Secondo me sarebbe più sano preferire l'olio extravergine d'oliva (ricco di grassi monoinsaturi) nei vostri prodotti, senza demonizzare i grassi nobili come lo strutto, il burro (non rifiuto), la crema di latte che, assunti in giuste quantità, non sono nocivi per l'organismo. Io vorrei vedere sugli scaffali sempre più prodotti a marchio Coop fatti con olio extravergine.

Gerardo Bergamasco, via e-mail

Premesso che sono una fedelissima ai prodotti a marchio Coop e in particolare alla linea ViviVerde, mi domando come mai una catena così attenta all'ambiente e alla qualità dei prodotti usi l'olio di palma. Spero possa migliorare anche in questo. Intanto colgo l'occasione per farvi i miei più vivi complimenti per la linea cosmetica ViviVerde che trovo ottima.

Martina, via e-mail

Risponde Claudio Mazzini, responsabile sostenibilità e valori di Coop Italia.

Allo stato attuale delle conoscenze non ci sono rischi specifici legati al consumo dell'olio di palma e riteniamo che il problema nutrizionale non sia semplicemente riconducibile all'utilizzo o meno di questo olio, ma alla necessità di seguire una dieta equilibrata e controllata, soprattutto il più varia possibile. Coop ha deciso di indicare

in etichetta la scomposizione dei grassi utilizzati, senza mascherarsi dietro la dicitura "grassi vegetali o margarine vegetali" fino ad ora legalmente ineccepibile, ma in contrasto con la politica di trasparenza Coop in quanto non consente una scelta consapevole da parte del consumatore che potrebbe acquistare prodotti privi sì di palma, ma solo in etichetta. Il regolamento 1169 prevede ora l'obbligo di dichiarare la composizione degli oli e grassi vegetali a partire dal 13 dicembre 2014: questa specifica è prevista da Coop già da diversi anni. L'utilizzo dell'olio di palma, in particolare nei prodotti da forno, offre caratteristiche di plasticità e duttilità tecnologica che, ad oggi, lo rendono difficilmente sostituibile da altri oli, a meno di non ricorrere al processo della idrogenazione. In alcuni casi è necessario l'utilizzo di grassi tropicali: ad esempio, su alcuni prodotti esistono reali problemi di irrancidimento nel tempo per l'olio d'oliva, e per il burro molte sono le critiche per l'apporto elevato di colesterolo, composto non presente nei grassi di origine vegetale, se non in quantità irrilevanti. Un recente studio condotto dall'Istituto "Mario Negri" è pervenuto a conclusioni dalle quali emergerebbe un ridimensionamento del ruolo negativo degli acidi grassi saturi nella dieta, e di conseguenza dell'acido palmitico contenuto nell'olio di palma, e un ruolo positivo di quest'alimento in quanto naturalmente ricco di alcune sostanze antiossidanti quali carotenoidi, tocoferoli e tocotrienoli.

Mantenere la riserva

Sono rimasta meravigliata dall'articolo di Mario Tozzi sul numero di luglio-agosto di Nuovo Consumo ("A totale garanzia", p. 18). Probabilmente il professore ha visto un altro film, ovvero da buon opinionista vede nefasta qualsiasi opera realizzata durante il fascismo. La bonifica delle paludi pontine viene considerata in tutto il mondo una delle più grandiose opere di bonifica mai realizzata in una zona infestata dalla malaria con tassi di mortalità elevatissimi, con conseguenti consumi di tonnellate di chinino di stato. I terreni bonificati furono assegnati all'Opera Nazionale Combattenti suddivisi in tanti poderi con ognuno casa colonica e stalla. Vennero date anche le macchine agricole e la semente agli assegnatari provenienti dalle zone più povere del Veneto e della Romagna, che riscattarono i poderi in tempi molto brevi. Dove ha visto l'erbacce non è dato sapere, dato che non era ancora nato.

Marina Milani, via e-mail

La bonifica della Pianura Pontina è stata la nostra Amazzonia: la distruzione di un patrimonio naturalistico enorme che avrebbe consentito, oggi, di avere una "riserva" di biodiversità utilissima. L'unica scusante è che, al tempo, questi concetti non erano chiari. Inoltre fu un pessimo investimento, come dimostrano le parole di Mussolini che ho riportato. Erbacce non è un termine mio: voglio proprio dire il contrario, in natura non esistono le "erbacce", le abbiamo inventate noi ed è un termine privo di senso. Mi piacciono molte cose di quel periodo storico, per esempio l'architettura razionalista e il Futurismo (per quello che riguarda le opere d'arte, non certo per "la guerra igiene del mondo"). Tutto il resto, francamente, mi pare da dimenticare in fretta.

Mario Tozzi

Della stessa opinione

Sig. Calleri ho letto il suo articolo "La grande abbuffata" (uscito sul numero di settembre di Nuovo Consumo, p.14) e devo dire che concordo in pieno con quanto ha scritto. Sembrava che quello che stavo leggendo uscisse dalla mia testa. Mi rallegro perché c'è ancora qualcuno che sa dire come stanno le cose. Continui a mantenere questa linea.
Luciana Tinarelli, via e-mail

coop risponde

a cura del Filo Diretto di Unicoop Tirreno
Numero verde 800861081

Marchio di qualità

Ho visto che alcune volte sui vini è indicata la dicitura Doc, altre Dop. Qual è la differenza?

La normativa comunitaria prevede le nuove dicitura Dop e Igp per i vini, ma consente di continua-

re a utilizzare le denominazioni previste in Italia Doc, Docg e Igt. Questa deroga nasce dal fatto che al momento non si prevede una sigla che vada a sostituire la Docg, quindi proprio per non perdere il valore aggiunto della denominazione più prestigiosa al momento convivono entrambe le diciture (è consentito utilizzare una delle due definizioni oppure entrambe sulla stessa confezione). Alcuni marchi si sono subito adeguati alla nuova normativa altri, invece, continuano a usare le vecchie diciture. A prescindere dalla sigla scelta, i prodotti devono comunque rispettare il disciplinare di produzione ed essere sottoposti alle certificazioni d'idoneità per le operazioni d'imbottigliamento.

Nomi in codice

So che non vengono più vendute le uova provenienti da allevamenti in batteria, ma ci sono numerosi prodotti in vendita e vorrei capire le loro differenze.

In commercio esistono numerose tipologie di uova. Per maggiori informazioni su questi prodotti ci sono i codici stampati sul guscio che devono

identificare la tipologia d'allevamento.

Codice "0" allevamento biologico: le galline possono razzolare liberamente all'interno e all'esterno di capannoni, su un terreno ricoperto da vegetazione coltivato con metodo biologico. **Codice "1" allevamento all'aperto:** le galline possono razzolare all'aperto per alcune

ore al giorno in un ambiente esterno protetto dal contatto con altri animali. **Codice "2" allevamento a terra:** le galline vengono allevate in capannoni all'interno dei quali possono muoversi liberamente, ma non

hanno accesso all'esterno.

Poi è indicato lo Stato, ad esempio, IT identifica l'Italia, il Comune, indicato secondo i codici Istat, la Provincia, ad esempio, LI per Livorno, VT per Viterbo, NA per Napoli, il luogo di produzione e infine la data di scadenza.



Un cattivo investimento

Nel 2009 ho sottoscritto delle obbligazioni Convertendo presso una filiale Bpm, ma si sono rivelate un cattivo investimento. Dal momento che i termini per attivare la conciliazione sono scaduti, volevo sapere se posso ancora recuperare i miei risparmi.

A seguito dello scandalo Bpm relativo al prestito obbligazionario *Convertendo 2009/2013-6,75%*, a cui diversi consumatori

hanno aderito fidandosi della banca, è stato siglato un accordo di conciliazione tra la banca e le associazioni di consumatori, che permette agli utenti incappati nello scandalo in questione, di recuperare le somme investite. Tale accordo è stato di recente prorogato ed esteso ad alcune categorie di clienti della Bpm, e CittadinanzAttiva

è tra le associazioni dei consumatori che ha aderito alla modifica integrativa in questione. Possono aderire a tale procedura conciliativa le persone fisiche, titolari delle obbligazioni *Convertendo* che non abbiano già ade-

rito alla procedura; titolari dei diritti di opzione sulle *Convertendo* acquistati nel periodo 15 giugno 2009-16 luglio 2009, gli azionisti della banca

che nel periodo 15 giugno-15 luglio 2009 abbiano esercitato diritti d'opzione assegnati automaticamente in tutto o in parte o abbiano acquistato nuovi diritti oltre a quelli già assegnati. Detto ciò è evidente che lei è tra coloro che possono accedere alla procedura conciliativa. Per attivare il tentativo di conciliazione dovrà reperire il modulo presso una delle filiali Bpm o scaricarlo dal nostro sito, e presentare la domanda entro il 30 settembre 2015. Se vuole essere rappresentato da CittadinanzAttiva, basterà indicare nella domanda di conciliazione il nome della nostra associazione. L'accesso alla procedura è totalmente gratuito e non è prevista alcuna spesa per le attività di CittadinanzAttiva che la rappresenterà in questa fase bonaria di risoluzione della controversia. Per maggiori informazioni e ricevere assistenza può contattarci.

Info

www.cittadinanzattiva.it/notizie/consumatori/servizi-bancari-e-finanziari/4247-conciliazione-convertendo.html

Claudia Ciriello

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

previdenza a cura di LiberEtà e-mail: redazione@libereta.it

Rimborso spese

Ho sentito dire che l'Inps rimborsa le cure termali. Vorrei sapere chi ne ha diritto e se posso sperare anch'io di andare alle terme per curarmi una bronchite cronica.

LInps riconosce il diritto alle cure termali ai lavoratori dipendenti, autonomi e parasubordinati e anche a chi è in mobilità. Sono esclusi i pensionati (fatta eccezione

per chi riscuote un assegno d'invalidità) e i familiari degli assicurati. Nel corso dell'anno sono previsti 18 turni termali; l'ultimo cade a fine novembre. I requisiti per avere le cure sono 3: avere almeno 5 anni di assicurazione Inps e 3 anni di contributi versati nell'ultimo quinquennio precedente la domanda; il riconoscimento da parte del medico che si ha una malattia reumati-



A quattro palmenti

Che cosa ne pensa della dieta del professor Nardone? Può essere davvero efficace?



La dieta paradossale ideata dal professor Giorgio Nardone consiste nel fare tre pasti giornalieri, colazione, pranzo e cena, in cui si può mangiare tutto quello che si vuole, senza limiti di quantità. Sono, invece, vietati gli spuntini tra i pasti e vige la regola “se ne mangi uno, allora ne mangi altri cinque”, cioè se mangio un cioccolatino, allora (per punizione) sono costretto a mangiarne altri. Grande importanza è data alla programmazione dei pasti iniziando sin dalla mattina a immaginare i cibi che ci piacciono di più e a come li mangeremo in un ambiente più rilassato e piacevole pos-

sibile. L'idea di fondo è che se posso concedermi un piacere, posso anche controllarlo, mentre se me lo vieto, allora mi diventerà irrinunciabile e alla fine trasgredirò. È un approccio che, almeno inizialmente, può funzionare con chi è “intossicato dalle diete” e chi durante i pasti regolari mangia pochissimo, o addirittura li salta, salvo poi cedere a ogni tipo di tentazione sbocconcellando in continuazione *snack* tra un pasto e l'altro. Seguendo le indicazioni della dieta paradossale la situazione si sblocca riuscendo finalmente a godersi il cibo all'interno dei pasti. Da esperienze personali con persone che hanno seguito quest'approccio per qualche mese, ho osserva-

Calo di zuccheri

Mi è stata diagnosticata una steatosi epatica e il mio medico mi ha detto di eliminare l'alcol e di seguire una dieta povera di carboidrati. Con che cosa li dovrei sostituire?

La steatosi epatica o fegato grasso consiste in un accumulo progressivo di trigliceridi nelle cellule del fegato, ciò ne riduce la funzionalità e alla fine può portare a un'inflammatione cronica che è il primo passo verso un'evoluzione cirrotica. È importante seguire un'alimentazione moderatamente ipocalorica, con abbondanti porzioni di verdura cotta e cruda e ridurre il più possibile i dolci e tutti i cibi che contengono zuccheri. Le porzioni di pasta e di pane rimangono, invece, quelle *standard* (80-100 g di pasta a pranzo) e circa 60 g (una rosetta) di pane a cena. Un'attività fisica regolare è anch'essa terapeutica.

to che il loro peso rimaneva stabile (in genere però non dimagrivano), questo vuol dire che si verificava una redistribuzione delle calorie all'interno della giornata. Non è una strategia utile, invece, per i grandi mangiatori ovvero per le persone che non fanno fuori pasto, ma tendono a mangiare in eccesso nei pasti tradizionali (in genere a cena). In questi casi la dieta paradossale rappresenta un invito a nozze ad abbandonare ogni regola di autocontrollo e a godersi senza freni i piaceri della tavola.

* Biologo nutrizionista

ca o alle vie respiratorie; non aver già avuto o non dover avere le cure anche a carico della Asl o di un altro ente mutualistico. Come si fa? Dopo il referto medico e il controllo dell'apparato sanitario dell'Inps, gli uffici trasmettono l'elenco degli stabilimenti termali tra i quali scegliere, contattando direttamente lo stabilimento. La cura deve iniziare entro 90 giorni dalla comunica-

zione dell'Inps. Ogni turno dura 2 settimane, da lunedì fino al sabato della seconda settimana, in pratica 12 giorni completi di cura su 13; le cure sono riconosciute per un massimo di 5 anni. Il pagamento è diviso in 3 parti: il servizio sanitario passa le cure, l'Inps vitto e alloggio in un albergo di almeno 3 stelle, a carico del lavoratore il *ticket* sanitario e le spese di viaggio.

ora legale di Salvatore Calleri



Affari sporchi

Soldi, potere, consenso: questi gli interessi primari della mafia da colpire con l'arma della legalità e dell'informazione. Perché, a dispetto di chi dice che non esiste, la mafia fa ancora affari in Italia e in Europa.

Sembra assurdo oggi dire che la mafia non esiste, ed in effetti lo è. Per molti purtroppo tale frase è ancora attuale. Attuale con diverse sfumature, con dei distinguo. Uno dei più diffusi è – specie quando ti rechi in un paesino, al Sud, ma non solo, situato in una zona ad altissima densità mafiosa – quando ti dicono che la mafia è soprattutto in una zona accanto... ma che loro si salvano per tutta una serie di motivi. Un'altra sfumatura presente soprattutto al Nord è che è vero che esiste come in tutto il mondo, ma che non bisogna esagerare, si danneggia l'immagine. E con il danno all'immagine segue la seconda filastrocca del turismo. Siamo indubbiamente

un paese strano, ma stavolta non si può dire che in Europa vada meglio, perché purtroppo non è vero. I mafiosi in Europa fanno affari nel totale disinteresse

e nella totale disinformazione. Per una volta quindi, nonostante tutto, siamo messi meglio. I fautori del concetto della mafia non esiste, quando non possono proprio negarla, perché evidentemente è così diffusa che nemmeno loro signori possono non vederla, utilizzano un altro artificio dicendoci con disprezzo che: «sempre a parlare di mafia siete» oppure «basta con l'antimafia parolaia servono i fatti». Potrei continuare all'infinito, ma immagino che i lettori più attenti sapranno trovare altre frasi di questo tipo che come dei mantra vengono spesso ripetute in più occasioni scelte mai a caso per indebolire l'antimafia vera che rischia la vita. Rimane comunque un dato: la paura di parlare di mafia. Questa è la verità. Dove la mafia c'è si ha paura di parlarne, ancora oggi nonostante i passi avanti compiuti negli ultimi anni. E i comportamenti di cui sopra finiscono per alimentare tale forma di paura, perché danno consenso sociale alla mafia. Quindi oggi con forza dobbiamo continuare a parlare di mafia, a scrivere di mafia, a combattere la mafia colpendola nei suoi interessi primari: i soldi, il potere e il consenso. Lo dobbiamo fare perché la mafia è un virus: o noi o loro ed ovviamente è meglio che soccombano loro. ■



In memoria di

Al Giglio un Parco della memoria per non dimenticare il dramma della Costa Concordia, per recuperare il danno ambientale e tutelare davvero il mare.

Un *Parco della Concordia* per conservare la memoria e dare al mare la possibilità di far rinascere la vita sui fondali del Giglio. Greenpeace lo ha proposto al ministro dell'ambiente Gian Luca Galletti pochi giorni dopo l'arrivo, fortunatamente senza incidenti, della *Costa Concordia* nel porto di Genova, dopo un viaggio di 5 giorni che l'associazione ha seguito sia via mare che con rilievi termografici aerei. Ora bisogna pensare al futuro del Giglio. La parola d'ordine è ripristinare



l'ecosistema per recuperare il danno ambientale, ma non solo: è necessario evitare che possano verificarsi ulteriori impatti e garantire il reale recupero e valorizzazione di un mare già così duramente provato. «Per questo abbiamo inviato una lettera al ministro dell'ambiente Gian Luca

Galletti: chiediamo opportune verifiche delle condizioni dell'area dell'ex cantiere prima dell'inizio dei lavori e di partecipare come osservatori indipendenti al sopralluogo dei fondali», spiega **Giorgia Monti**, responsabile mare di Greenpeace. Solo un processo trasparente e partecipato potrà evitare progetti sconsiderati, come il trapianto di posidonia, e garantire il ripristino dell'ecosistema marino, senza escludere a priori la possibilità che la permanenza di una minima parte delle strutture del cantiere possa essere meno dannosa della totale rimozione. Il dramma del naufragio resterà sempre impresso nella storia dell'isola. Per onorare la memoria delle vittime proponiamo la creazione di un *Parco della memoria*, importante opportunità per tutelare davvero il mare e sviluppare attività come il turismo subacqueo, che potrebbero compensare l'isola del Giglio e i suoi abitanti del danno subito. Prima che inizi una corsa sconsiderata agli appalti, vogliamo assicurarci che i progetti di bonifica e ripristino dell'area non danneggino ancora di più un mare che sta faticosamente cercando di riprendersi. Un *Parco della Concordia* per la memoria di questo dramma e per una nuova speranza. ■

Gabriele Salari
ufficio stampa Greenpeace

ever green di Stefano Generali

Alla luce dei fatti

L'illuminazione pubblica costa ai comuni italiani la cifra enorme di 1 miliardo di euro l'anno, circa 18,7 euro a cittadino. Una spesa altissima, il doppio del conto pagato dai cittadini tedeschi. Questo perché in Italia il flusso di luce "pubblica" negli ultimi 15 anni è addirittura raddoppiato, tanto che l'Italia appare il paese più luminoso d'Europa nelle immagini dei satelliti in orbita che sorvolano di notte la penisola. Uno spreco evidente che grava sui bilanci dei comuni italiani e provoca un crescente inquinamento luminoso. Solo la Spagna, con un consumo pro capite di poco superiore al nostro, supera l'Italia nel consumo d'energia per illuminare strade e infrastrutture pubbliche, mentre i paesi più attenti ad evitare sprechi sono la Germania, la Gran Bretagna e la Francia.

Gatto delle nevi

Chi l'ha detto che solo i cani possono essere impiegati nel soccorso delle vittime delle valanghe? In Canada da qualche tempo sono i gatti ad essere considerati gli animali più adatti a questo tipo di interventi, poiché grazie alla loro piccola taglia si muovono meglio su neve e ghiaccio e cercano più rapidamente rispetto ai cani. Dopo la prima operazione di salvataggio con un felino nel 2010 a Fernie, è nata un'associazione di addestratori felini, la Canadian avalanche rescue cat association. Gli addestratori sostengono che l'uso di una squadra di gatti aumenti le possibilità di sopravvivenza del 70 per cento. Ogni anno nel mondo sono circa 150 i morti a causa di neve e valanghe.



Unione di fatto

16

Perché le celebrazioni dell'anniversario della caduta del muro di Berlino abbiano un senso occorre risolvere i nuovi problemi dell'Unione europea con una vera strategia comune.

In queste settimane di ottobre finì, 25 anni or sono, la spaccatura dell'Europa in due blocchi. Fu l'evento più importante della storia del continente dopo la seconda guerra mondiale ed ebbe la sua consacrazione il 9 novembre successivo, con la caduta del muro di Berlino. Le celebrazioni che da qui alla fine dell'anno si susseguiranno, all'est come in occidente, potrebbero essere una buona occasione per cercare delle risposte non convenzionali alle domande affastellate nel quarto di secolo che è trascorso. Quelle domande ci sono poste dalle troppe guerre che si sono combattute da allora

nel cuore dell'Europa – nel Caucaso, nei Balcani, al confine tra Ucraina e Russia –, quell'Europa che non aveva più visto guerre fra Stati al proprio interno dopo la sconfitta nazista del maggio 1945. Ma sono anche domande legate

ai problemi nuovi che l'Europa si trova a affrontare nell'immediato futuro: da una parte sotto la spinta dei diseredati che premono dal sud del mondo, dall'altra nella sfida con le potenze economiche emergenti che si affermano nel mondo globalizzato.

11 Stati dell'ex blocco sovietico fanno

attualmente parte dell'Unione europea, assieme a 17 Stati già appartenenti al blocco atlantico. E la storia dell'integrazione europea sta lì a dirci che, pur fra tanti ritardi, errori e delusioni, quello della pace interna europea è un obiettivo che si è saputo raggiungere, per quanto difficile potesse apparire. La strada, in questo senso, è segnata e occorre seguirla con la stessa determinazione dei passati decenni, perché la pace si estenda in Europa oltre i confini attuali dell'Unione. Ma poi c'è il confronto con il resto del mondo, e qui è il compito più difficile davanti all'Ue di oggi. La celebrazione dei 25 anni della "caduta del muro" coinciderà nei prossimi giorni con l'insediamento dei nuovi organismi europei, usciti per la prima volta anche dal voto dei popoli dello scorso giugno, e non solo dai compromessi tra i governi nazionali: la Commissione presieduta dal lussemburghese Juncker, il polacco Tusk, presidente del Consiglio europeo, l'italiana Mogherini, responsabile della politica estera comune. Ecco, forse mai come adesso si è sentita la necessità di una strategia comune degli Stati d'Europa nei riguardi degli interlocutori vicini e lontani, a cominciare da quello grande e scomodo della frontiera est, la Russia di Putin, e da quelli che si rivolgono a noi dalla frontiera sud, di là dal Mediterraneo. Trovare risposta alle domande rimaste inevase fin qui, darsi la strategia comune che serve: l'impegno per la nuova Europa non può essere che questo. Staremo a vedere. Ma se non sarà così, avrà ben poco senso celebrare pomposamente il grande evento del 1989. ■



beni di consumo di Rita Nannelli

Campo d'applicazione

Spesa organizzata, frigo ben gestito, sprechi eliminati? Ci vuole un'applicazione. O meglio l'app gratuita FrigOK, per dispositivi iOS e Android – lanciata da Bofrost, la più importante azienda di vendita diretta di surgelati – che già dal nome rassicura che, almeno nel frigorifero, tutto andrà bene. Bastano solo pochi secondi per

inserire attraverso smartphone o tablet foto del prodotto, quantità e data di scadenza, e i bollini colorati (rosso, giallo e verde) che spiccano nell'elenco dei cibi nel frigo e nel freezer virtuali rivelano se il tempo è scaduto. Attivate le notifiche, l'app – scaricata in pochi mesi da oltre 6 mila utenti – ci avvisa solerte se mozzarella, latte e compagnia fresca sono prossimi alla scadenza, e di quel che resta nel frigo, per istruire in quattro e quattr'otto una spesa sensata. E non è poco, considerando che la cattiva organizzazione dei consumi alimentari costa a ogni italiano, secondo l'Unione europea, 500 euro l'anno, pari a 75 kg di cibo buttati via.





Nero come il carbone

Tutte le ragioni per evitarlo e l'importanza che la ricerca scientifica vada avanti per attenuarne gli inconvenienti. Il carbone visto da vicino.

Di tutti i combustibili fossili il carbone è certamente il peggiore. È pericoloso e nocivo per gli operai che lo estraggono in gallerie anche a migliaia di metri nel sottosuolo, in mezzo all'umidità, a polveri e a gas esplosivi come il grisou; il trasporto del carbone per strada, per ferrovia, su navi, con nastri trasportatori, provoca l'immissione nell'aria di polveri; polveri si formano dai depositi di carbone accanto alle centrali termoelettriche, alle industrie siderurgiche; la combustione, anche con i migliori accorgimenti, provoca l'inquinamento dell'atmosfera ad opera, oltre che dell'anidride carbonica, di ossido di carbonio, ossidi di azoto e zolfo, polveri, mercurio, idrocarburi aromatici policiclici, alcuni dei quali cancerogeni, tanto che proprio fra tali idrocarburi sono state scoperte, un secolo e mezzo fa, le prime sostanze sicuramente cancerogene. Dopo la combustione restano quantità rilevanti, anche oltre il 10 per cento del peso del carbone bruciato, di residui di sostanze inorganiche (ceneri) contenenti anche composti di metalli tossici e anche radioattivi. L'uso del carbone in siderurgia richiede la trasformazione del carbone fossile in carbone coke, con liberazione di circa il 30 per cento, rispetto al carbone trattato, di sostanze solide, liquide e gassose, molte delle quali tossiche; nell'agglomerazio-



ne del carbone coke con il minerale di ferro e calcare prima della produzione della ghisa, si formano, a causa della presenza inevitabile di composti contenenti cloro, benzodiossine e benzofurani clorurati tossici.

Come se non bastasse, fra tutti i combustibili fossili il carbone è quello che produce, per unità di calore liberato, la massima quantità del gas anidride carbonica che finisce nell'atmosfera e contribuisce al riscaldamento planetario e alle modificazioni climatiche. Eppure, nonostante questi inconvenienti, la produzione e il consumo annui di carbone nel mondo aumentano sempre e hanno raggiunto, nel 2013, 7,8 miliardi di tonnellate, con un contenuto energetico di circa 170 *esajoule (EJ)*, di poco inferiore a quello di 180 *EJ* dei 4,3 miliardi di tonnellate di petrolio e superiore a quello di 130 *EJ* dei 4400 miliardi di metri cubi di gas naturale. La solita Cina è in testa anche fra i consumatori di carbone ed è anche il paese più inquinato. La stessa Italia importa e brucia ogni anno circa 25 milioni di tonnellate di carbone. Nonostante gli sforzi per ricorrere sempre più alle fonti d'energia rinnovabile, purtroppo col carbone il mondo dovrà fare i conti per molti anni futuri, anche perché le sue riserve nelle viscere della Terra sono superiori a quelle del petrolio e del gas naturale messi insieme. Purtroppo la conoscenza dei vari tipi di carbone e dei loro inconvenienti e la ricerca chimica sono ancora limitate. Invece soltanto con innovazioni tecnico-scientifiche si potrebbero attenuare gli inconvenienti del carbone in attesa del suo declino. Se lo conosci lo eviti. ■

chissà cosa di Jacopo Formaioni

In punta di matita

Prodotta principalmente in Cina e Usa, deve gran parte della sua fortuna odierna al mercato legato alla scuola, che copre circa il 60 per cento del fatturato mondiale della matita, sia in Occidente che nei paesi in via di sviluppo.

La sua storia parte da lontano, da quando nel 1564 fu scoperto a Cumberland, in Inghilterra, un enorme giacimento di grafite. Il carboncino fu prima usato con della stoffa, poi racchiuso in un più pratico involucro di legno. I principali produttori di matite furono i Faber, che per primi impressero

il loro marchio sui bastoncini. Poi la produzione di grafite si spostò in Cina, dove si trovava quella più pregiata: il colore giallo di molti lapis deriva dal valore regale che i cinesi danno a questo colore. Nell'Ottocento s'inventarono quelle colorate e il design tipico che ancora oggi resiste a tablet e pc.





Mali di consumo

18

Obsolescenza pianificata, ossia quando la tecnologia al servizio solo del mercato alimenta una spirale senza fine di consumi.

Lo sospettavamo: la via tecnologica alla risoluzione dei problemi dell'umanità è solo un *escamotage* per non effettuare dei seri ripensamenti sul nostro modo di vivere e sulle nostre abitudini mentali. Ne abbiamo continue conferme anche nella vita quotidiana, come ci ricordano anche alcune lettere. Prendiamo il caso degli elettrodomestici e dell'uso finale dell'energia, che dovrebbe essere ormai rivolto verso consumi sempre minori e l'efficienza sempre maggiore. Questo, alla fine, dovrebbe tradursi in una minore quantità di emissioni inquinanti e, tendenzialmente, in un guadagno anche in termini economici per le tasche dei clienti. In realtà, non sembra che le cose vadano proprio così. Se acquisto un elettrodomestico di classe A, per ogni stella d'incremento, registriamo un aumento di prezzo di un paio di centinaia di euro (se parliamo, per esempio, di un frigorifero; ma il meccanismo è lo stesso pure per la lavatrice e addirittura per il televisore). Mentre quello che si riesce a recuperare attraverso il minor consumo energetico è circa un 10 per cento di quella spesa in più all'anno. Però un frigorifero moderno non dura certo quanto durava uno vecchio: possiamo arrivare a prevedere una decina di anni, al massimo, contro oltre 20 (ma spesso si arriva addirittura a 30). Come a dire, che, per prima cosa, rimane il dubbio che sia possibile recuperare quell'incremento di prezzo. E la certezza che ci voglia più energia per costruire, e smaltire a fine vi-

ta, due o tre elettrodomestici al posto di uno. Dubbi seri: l'efficiamento energetico risponde a una giusta esigenza di consumare meno energia e inquinare meno o siamo sempre di fronte alle logiche meramente commerciali che si traducono in un maggiore guadagno solo per le aziende? Un po' la stessa cosa è accaduta per le autovetture: tutto quanto si è risparmiato in consumi per l'autotrazione in senso stretto si è tramutato in potenza utilizzabile per accessori ormai diventati indispensabili, come climatizzatore, trazione integrale, fari alogeni ecc. Consumiamo meno carburante per chilometro, ma sprechiamo più energia che in passato. È la cosiddetta via tecnologica allo sviluppo sostenibile (espressione sempre più ossimorica): che importa se le risorse mostrano i limiti fisici del pianeta, tanto c'è la tecnologia che ci salverà. Ma come faremo a fabbricare oggetti e meccanismi tecnologicamente avanzati, una volta che saranno esauriti i materiali? Voglio dire, il rame per condurre l'elettricità si esaurirà presto e potremmo magari trovare un altro metallo. Che, però, alla fine, si esaurirà anch'esso e così via. E l'obsolescenza pianificata è lo strumento principe per alimentare una spirale di consumi senza fine. Quando si progetta e costruisce un apparecchio o un oggetto, l'ultima cosa a cui si pensa è che debba durare, anzi: si ipotizza che, per moda o malfunzionamento o inadeguatezza (pianificata pure quella), sia condannato inevitabilmente a essere sostituito in pochissimo tempo. Ma questo è il problema della tecnologia attuale, solo al servizio del mercato e non del benessere e del miglioramento delle condizioni di vita degli umani. ■

t #mariotozzi



al naturale di Stefano Generali

Auto...**affermazione**

Cresce a pieno ritmo la diffusione di auto elettriche in Europa. Pur rappresentando solo lo 0,4 per cento di tutte le auto vendute nel continente, hanno visto nel 2013 raddoppiare le vendite rispetto all'anno precedente. Sono

stati, infatti, quasi 50mila i mezzi elettrici acquistati lo scorso anno nell'Unione europea, con 3 modelli al top delle preferenze dei consumatori: la Renault Zoe, la Mitsubishi Outlander e la Volvo V60 Plug-in. Una crescita di vendite che va di pari passo con la scelta delle case produttrici di puntare sull'innovazione tecnologica,

grazie all'impulso delle regole Ue che obbligano i costruttori a limitare il livello medio di CO₂ nelle autovetture. Il tetto di emissioni di CO₂, fissato a 130 grammi per chilometro entro il 2015 e a 95 grammi per il 2020, assicurerà anche per i prossimi anni continui investimenti in tecnologie a basse emissioni.



Termine tecnico

Perché dire melanzane alla parmigiana è pratico, ma storicamente scorretto e fuorviante.

La cucina italiana ha un'impronta fortemente cittadina: fin dal Medioevo, le città hanno costruito attorno a sé, nelle campagne circostanti, un "distretto" politico ed economico basato sul controllo urbano delle risorse rurali, a cominciare da quelle alimentari. In questo modo la cultura cittadina si è impadronita della cultura contadina, dominandola e, al tempo stesso, incaricandosi di rappresentarla. Ecco perché le specialità alimentari – i prodotti del territorio, le ricette gastronomiche – hanno in Italia molto spesso denominazioni cittadine. Il tartufo di Alba, il prosciutto di Parma, la gallina padovana, l'insalata romana, il radicchio trevigiano, e via dicendo, sono risorse di territorio riferite alla città verso cui confluiscano, e da cui ripartono, attraverso i mercati, dopo essere stati "marcati" con il nome della città. Saltimbocca alla romana, fegato alla veneziana, pesto genovese, pizza napoletana, ragù bolognese, bistecca fiorentina, cotoletta alla milanese sono alcune delle mille specialità che prendono anch'esse nome da una città.

Ecco dunque le melanzane alla parmigiana, come spesso troviamo menzionata questa ghiotta preparazione famosa in tutta Italia (anche tra i preparati a marchio Coop è questa la dicitura che

troviamo sugli scaffali). Sennonché, in questo caso, l'indicazione è fuorviante. Il termine parmigiana – che farebbe pensare alla città di Parma, o almeno al *Parmigiano*, ingrediente non secondario della ricetta – non è un aggettivo ma un sostantivo. Non significa "alla maniera di Parma" ma indica un oggetto (un oggetto gastronomico) con precise caratteristiche formali. La dicitura corretta non è melanzane alla parmigiana, ma parmigiana di melanzane. *Parmigiana* non è un modo di condire le melanzane: il termine si trova già nei ricettari italiani del XIV e XV secolo per indicare l'aspetto, la forma di una preparazione gastronomica. Il latino *parma* significa "scudo" e questo tipo di preparazione prevede appunto una sorta di scudo, di armatura esteriore (per esempio, costituita da fette di melanzane, ma potrebbe essere di qualsiasi altra cosa) che al suo interno racchiude ingredienti di vario genere: polpettine, uova, verdure, formaggio ecc. Una studiosa di gastronomia storica, Anna Martellotti, ha pazientemente inseguito le tracce di questo piatto risalendo dal Medioevo alla cucina romana, fino a quella egizia e dell'antica Mesopotamia, dove già troviamo (incisa con caratteri cuneiformi su tavolette di argilla) una ricetta simile a questa. Attraverso quali vie la ricetta sia transitata all'Italia medievale è impossibile dirlo, ma una cosa è certa: Parma e il *Parmigiano* non c'entrano nulla. Melanzane alla parmigiana è un'espressione più facile e comprensibile, ma ci porta fuori strada ed è storicamente sbagliata. ■



il buongustaio di Silvia Inghirami

Castagna diva

Caldarroste, un calice di rosso, arte e tradizioni. A ottobre ad andar per castagne si finisce per scoprire paesini dal fascino antico. Approfondendo della sagra delle Castagne Marrone del Mugello (nelle domeniche 5, 12, 19 e 26) si potranno visitare rocche, eremi, abbazie di Marradi,

e qui ammirare anche i dipinti quattrocenteschi attribuibili al Maestro di Marradi. Per arrivarci via la macchina. A disposizione c'è un treno a vapore: si percorre con un vecchio locomotore e veri vagoni d'epoca, la Faentina, che congiunge Faenza a Firenze attraversando l'Appennino Tosco-Romagnolo. Nel Lazio, invece, il pri-

mo e secondo fine settimana di ottobre, le castagne ci conducono a Soriano nel Cimino, nel viterbese. Le 4 antiche contrade si sfideranno all'ultimo mestolo in una gara di cucina per esaltare gli antichi sapori, mentre i turisti assisteranno a scene rievocative di accadimenti storici e magiche credenze e gusteranno nelle taverne piatti tipici a base di castagne.



Cortile d'appello

A chi non piacerebbe fare a meno di pagare le bollette di luce e gas, ridurre i costi d'acqua e rifiuti, vivere insomma in una casa efficiente e poco costosa. Ebbene qualcuno è riuscito a realizzare questo sogno. Ecco i progetti dei finalisti del concorso ECO Courts, promosso da Coop e arrivato all'atto finale.

■ Aldo Bassoni

Sono partiti in 73, sono arrivati in 16 – di cui 3 sono soci di Unicoop Tirreno – e entro la fine di novembre ne resterà solo uno. Non è un corso di sopravvivenza e nemmeno *l'Isola dei famosi*. È la finale del progetto *ECO Courts* (*Cortili ecologici*) lanciato da Coop alcuni anni fa e giunto finalmente al traguardo della finalissima tra gli intraprendenti concorrenti che hanno deciso di accettare la sfida di una gestione sostenibile delle

risorse, del risparmio energetico, della razionalizzazione dei consumi e della riduzione dei rifiuti domestici documentando la loro “impresa” attraverso un racconto o un video su ciò che hanno realizzato. Come in ogni concorso che si rispetti, oltre alla gloria, in palio ci sono numerosi premi: biciclette, abbonamenti al *car-sharing* e dispositivi per il risparmio energetico. Per noi, invece, che paghiamo ancora bollette salate, lo stimolo a intraprendere la strada, difficile ma ricca di promesse, del risparmio energetico provando ad adottare alcune delle soluzioni che i partecipanti al concorso hanno sperimentato con successo. «Nelle nostre città, e in particolare negli edifici ad uso abitativo, si consuma circa il 30 per cento dell'energia totale erogata a livello nazionale – spiega **Francesco Russo**, responsabile soci di *Ancc-Coop* che ha seguito il progetto fin dall'inizio –. I rifiuti conferiti a livello domestico rappresentano tra il 55 e 65 per cento dei rifiuti prodotti nelle città italiane; inoltre l'Italia è il secondo paese europeo per uso *pro capite* d'acqua al giorno, con qualcosa come 340 litri per abitan-



te». Bastano queste poche cifre a spiegare l'urgenza d'investire nelle energie alternative e nel risparmio energetico, nella riduzione dei consumi e nell'uso razionale delle risorse. I cui benefici, oltretutto ricadono anche sull'ambiente. Naturalmente tutto questo avrebbe bisogno anche di una spinta più sostenuta da parte dello Stato perché forse è proprio su questo terreno che si gioca davvero la partita decisiva dello sviluppo, se per sviluppo si intende più che altro il miglioramento della qualità della vita dei cittadini e non la crescita economica fine a se stessa basata sul consumo illimitato e indiscriminato di territorio, risorse, natura.

Gli alternativi

E allora vediamo cos'hanno combinato i nostri eroi. Iniziamo dal cecinese **Alberto Tognazzi** e dalla straordinaria combinazione di tecnologie che ha fatto della sua abitazione un esempio di cosa significa eliminare il malumore di pagare le bollette. In effetti l'inizio è stato semplicemente all'insegna di pochi accorgimenti come valvole termostatiche per mantenere la temperatura dell'acqua più bassa. Poi, non si è più fermato: nuova casa progettata secondo criteri ad alto isolamento, fotovoltaico e solare termico, caldaie speciali, auto elettrica completamente autosufficiente e una miriade di congegni per affinare le prestazioni degli impianti, per non parlare della scelta degli elettrodomestici. Saliamo verso nord e a Podenzana, in provincia di Massa Carrara, incontriamo **Alberto Maneschi**. Nella sua casa ecologica si trova di tutto: dall'impianto fotovoltaico che copre l'intero fabbisogno della famiglia, all'impianto d'acqua calda sanitaria prodotto da pannelli solari a circolazione naturale, dal recupero dell'acqua piovana per l'irrigazione dell'orto, alle stufe a legna funzionanti a irraggiamento, e poi ancora isolanti sul sottotetto, raccolta differenziata e utilizzo di materiali che provengono dalle filiere del riciclo. Torniamo verso sud ed eccoci a Roma, da **Erica Della Libera**, moglie di Alessandro e madre di Francesco e Stefano, rispettivamente 5 e 3 anni. Circa 4 anni fa Erica e Alessandro hanno comprato e ristrutturato una casa seguendo criteri di efficienza e risparmio energetico: sostituzione di

tutti gli infissi e dei termosifoni, installazione di condizionatori a risparmio energetico, "nuova caldaia solo per l'acqua calda perché il riscaldamento, ahimè, è condominiale", scrive Erica nella breve relazione descrittiva dove sono elencati tutti gli accorgimenti per risparmiare acqua e detersivi come, ad esempio, un utilissimo filtro anticalcare. Le bollette non sono state azzerate, ma ridotte sì. Scorrendo i vari progetti si trova di tutto: il terrazzo solare di **Lavinia di Francesco**, lo *Spin Bike generator* di **Adriano Siti** e poi due case in legno dalle sorprendenti caratteristiche d'efficienza energetica e risparmio, per non dire della bellezza e della salubrità di vivere in mezzo a questo materiale purtroppo poco usato nel nostro paese. "Quante possibilità diverse, quante scelte da compiere in una casa in legno – scrive nel suo progetto **Paola Bolzonello** –. In pratica si è aperto un mondo". E allora via col fotovoltaico, pompe di calore, riscaldamento a pavimento e tante altre piccole soluzioni che hanno valso a questa famiglia il riconoscimento della Targa di qualità da parte del Comune di Montebelluna, in provincia di Treviso.

Buona gestione

«Il progetto *ECO Courts* – precisa Russo – parte proprio dall'idea che gli edifici che ospitano i cittadini siano il luogo ideale dove avviare iniziative di gestione sostenibile delle risorse, riducendo consumi e spese a vantaggio di tutta la comunità. I condomini sono un luogo d'aggregazione che può stimolare azioni collettive in grado di contribuire al benessere ambientale e sociale». L'iniziativa, infatti, si è basata sulla realizzazione e applicazione di un *kit* di strumenti informativi e interattivi per la gestione eco-efficiente degli alloggi e dei condomini disponibile *on line* che chiunque può consultare sul sito di *ECO Courts* (www.life-ecocourts.it/tutorial/). Il *kit* ha poi consentito di misurare i propri consumi e ha fornito consigli su possibili azioni di risparmio da intraprendere, tra le quali ogni famiglia ha potuto compiere le scelte più adatte alle proprie esigenze. ►





Un pieno d'energia

Risparmio energetico e autoconsumo: l'esperienza riuscita del cecinese Alberto Tognazzi.

Villetta a schiera con giardino, di recente fabbricazione, posto macchina coperto dove biancheggia una splendida berlina. Scopriremo poi che è un'auto elettrica. La prima cosa che colpisce è che sembra un'abitazione come tante altre. Il padrone di casa ci aspetta sulla soglia dell'appartamento e ci introduce in un vero e proprio laboratorio al servizio del risparmio energetico, dell'ottimizzazione dei consumi e del rispetto dell'ambiente.

Alberto Tognazzi si muove con difficoltà a causa di un brutto incidente di moto che gli ha lasciato qualche impercettibile segno fisico ma non gli impedisce di vivere una vita normale (lavora in ferrovia) e non ha intaccato minimamente la sua sfida ai consumi energetici iniziata 8 anni fa quando, sfruttando i benefici appena



introdotti dal governo, decise di cambiare la caldaia di casa passando da quella tradizionale a fiamma a una a condensazione. Con questo e altri piccoli accorgimenti, il risparmio in bolletta fu del 50 per cento. Da allora Alberto non si è più fermato e la sua è una delle poche abitazioni in classe A+: il massimo. Sul tetto ci sono 24 pannelli solari ad alta potenza con 8 kilowatt di picco. Il gas non c'è più quindi ci voleva un bell'impianto fotovoltaico, integrato da alcuni pannelli di solare termico per alimentare tutto, compreso l'automobile, una elegante *Fluent Renault*, che non gli costa quasi niente. Fotovoltaico e solare termico si "aiutano" a vicenda per aumentare il rendimento della cal-

daia preriscaldando l'acqua all'interno di un bollitore. «Per sfruttare al meglio l'autoconsumo – spiega Tognazzi – ho installato 2 dispositivi in serie, il contatore energia della *Viesman* e il *Power reducer* in modo da "catturare" la parte di energia che "scappa" e direzionarla verso la resistenza del bollitore». E qui si entra nel campo dell'ottimizzazione di un sistema già di per sé efficiente. «Con questo accorgimento – continua Alberto – riesco ad allungare di circa 2 mesi il consumo zero dalla rete». Gli elettrodomestici sono tutti in funzione del risparmio energetico. «La gente guarda la classe energetica, ma per standard la classe è calcolata con acqua in ingresso a 60 gradi». E allora ecco lavatrice e lavastoviglie a doppio ingresso dove l'acqua arriva. Se è troppo calda l'altro ingresso provvede a miscelarla con quella fredda fino a quando non viene raggiunta la temperatura necessaria. Col suo *tablet* Alberto tiene sotto controllo tutte le fasi della produzione e del consumo. Un semplice pannello mostra tutto quello che serve: consumo istantaneo, produzione da fotovoltaico, scambio di energia con la rete *Enel* ecc. «Sono le 10 del mattino, ecco, a quest'ora sono in attivo di 45 centesimi, ma quest'anno il cattivo tempo non mi ha aiutato». Ma la cosa importante è il credito energetico, la differenza fra il consumato e il messo in rete, che in un anno è di oltre 1.800 Kwh. Inutile dire che l'impianto d'illuminazione è a led, che le luci si accendono e si spengono al passaggio delle persone, che un dispositivo apposito aiuta a ridurre il consumo d'acqua. «Ho azzerato le bollette e guadagno circa 100 euro il mese. Sto continuando a migliorare le performance introducendo nuovi strumenti e in pochi anni sarà tutto ammortizzato». Cosa volete di più?

► Niente improvvisazione dunque, ma interventi studiati e ben realizzati in cui c'è spazio anche per progetti comunitari come la fattoria solidale messa in piedi da cinque famiglie che condividono tutto: *car* e *bike sharing*, i bambini grandi vanno a scuola in bici e i più piccoli insieme accompagnati in auto; orto sinergico, niente pesticidi, pacciamatura e irrigazione a goccia, laghetto per l'acqua piovana per innaffiare. E le famiglie spesso mangiano insieme condividendo quel-

lo che hanno, in particolare i prodotti dell'orto curato da tutti; preparano pasta e altri prodotti; fanno il compostaggio; usano pannelli fotovoltaici, stufe a legna o pellet recuperando la legna nel terreno. Tra poco ristruttureranno anche la casa costruendole intorno un "cappotto" con le balle di paglia. E la casa sarà aperta agli ospiti all'insegna della condivisione. Ma questa casa ha il sapore dolce di un mondo nuovo al quale sarebbe bello un giorno poter approdare tutti. ■



Il prezzo è giusto

No allo sfruttamento del lavoro minorile e infantile, no al lavoro forzato, alle discriminazioni, al monopolio dei grandi gruppi multinazionali, sì alla sicurezza e alla salubrità dei luoghi di lavoro, a un giusto prezzo per prodotti e manufatti dei paesi poveri e lontani. Festeggia 20 anni il commercio equo, certificato dal marchio Fairtrade, tra maggiore sensibilità dei consumatori e fatturato in crescita, anche con il contributo dei prodotti Solidal Coop. Ma per diventare davvero equi e solidali in Italia, rispetto agli altri paesi, c'è ancora molto da fare.

■ Dario Guidi

Si chiama commercio equo e solidale ed è quella cosa che consente di garantire ai contadini e ai produttori di paesi lontani, e spesso lasciati ai margini dai processi commerciali globalizzati, di vedersi riconosciuto un prezzo giusto per il loro lavoro, di sostenere le comunità locali, promuovendo insieme a un lavoro dignitoso, diritti, istruzione e rispetto dell'ambiente. In Italia, in questo mese, il commercio equo certificato, compie 20 anni di vita, raccontati dal marchio e dall'attività di *Fairtrade*. Parliamo di una di quelle attività che, nonostante la crisi economica che ormai da diversi anni colpisce le famiglie italiane, continua a crescere come volumi e fatturato.

In modo equo

In Italia, nel 2013, *Fairtrade* ha registrato vendite per 76,3 milioni di euro, con un più 16,7 per cento sul 2012. Dal 2007 a oggi il fatturato è sostanzialmente raddoppiato. I prodotti che *Fairtrade* certifica per il mercato italiano sono più di 600: la parte del leone la fanno banane (24 milioni di euro), i prodotti a base di cacao (quasi 10 milioni di euro), il caffè (7 milioni), ma con il contorno di tante altre cose, dal tè (4 milioni di euro) ai fiori (3,9 milioni), dalla frutta secca al miele, dallo zucchero al riso ad altri tipi di frutta.

Quello di *Fairtrade* è un grande successo che conferma come, anche in questi anni difficili, siano in atto mutamenti nella consapevolezza dei consumatori italiani, che comunque decidono di acquistare prodotti dal contenuto etico. E si tratta di una realtà che i soci e clienti Coop conoscono molto bene, dato che da diversi anni esiste una linea di prodotti *Solidal Coop* tutta certificata *Fairtrade*. «Arriviamo a tagliare il traguardo dei 20 anni d'attività – spiega il direttore di *Fairtrade Italia*, **Paolo Pastore** – con risultati davvero positivi che confermano come crescano i cittadini attenti a ciò che consumano e che nei prodotti col nostro marchio vedono un giusto mix tra qualità, valori etici, rispetto dei diritti e

prezzo. Dunque è una pluralità di fattori che ci consente di avere i risultati di cui stiamo parlando, partendo dal fatto che la qualità e la bontà sono fondamentali. In più va ricordato – precisa Pastore – che il 53 per cento di ciò che vendiamo viene da coltivazioni biologiche, cosa che costituisce un altro punto di forza sempre più apprezzato». Certo il prodotto che viene dal commercio equo costa un po' di più di quello delle filiere tradizionali (mediamente un 10-15 per cento), ma i suoi contenuti valgono ampiamente questa differenza. «Quando si compra un prodotto col nostro marchio si compra anche una storia – sottolinea Pastore –. Quella di persone e comunità che hanno lavorato e coltivato la terra, che hanno realizzato così una possibilità d'emancipazione e di riconoscimento dei propri diritti. Questo grazie anche a chi questi prodotti li acquista. E far conoscere queste storie è una parte sempre più importante del lavoro legato al commercio equo».

Il lato positivo

La parte del leone nel commercio *Fairtrade* la fanno i prodotti cosiddetti ex-coloniali, come caffè, tè, banane e ananas, cacao, zucchero, frutta secca, cotone e spezie, proprio perché tipici di quello che era il commercio tra le colonie e i paesi europei. Ma nel corso degli anni, si è cercato di allargare la gamma come dimostra l'arrivo dei palloni da calcio a marchio etico (che hanno consentito di combattere una delle più odiose forme di sfruttamento verso i bambini in diversi paesi asiatici) o le rose coltivate in Kenia. I prodotti *Fairtrade* finiscono in 5 mila punti vendita italiani (più di 1.000 sono Coop). Se negli ultimi anni la crescita di *Fairtrade* è stata forte e costante, cosa aspettarsi per il prossimo futuro? «Le chiavi del nostro lavoro sono tre – spiega ancora Pastore –. La prima resta quella di un'ulteriore crescita della consapevolezza tra i consumatori, che li porti a privilegiare il contenuto etico e qualitativo dei nostri prodotti. Poi un aspetto legato alla rete commerciale: oggi la nostra presenza è concentrata nel Centro-Nord dell'Italia, dove il pubblico è bene o male già abituato a trovarci. Invece al Sud siamo ancora poco presenti e stiamo lavorando per costruire intese con gli operatori commerciali di questi territori e far arrivare ai consumatori i nostri prodotti. Infine dobbiamo con-



Fairtrade celebra i suoi 20 anni d'attività dall'11 al 26 ottobre con la campagna *The power of you* che sarà visibile sul web e sui social media, oltre che nelle stazioni e in altri luoghi delle più grandi città italiane. Questa campagna si aggiunge a **La spesa giusta, l'iniziativa che da diversi anni offre informazioni e promozioni sui prodotti a marchio Fairtrade. Anche Coop aderisce a **La spesa giusta dal 9 al 22 ottobre negli Iper e dal 16 al 29 ottobre nei Super con promozioni che riguarderanno in particolare la linea Solidal Coop.****



siderare ciò che importiamo non solo come prodotto finito, ma anche come possibile base o ingrediente per fare altri prodotti. Faccio alcuni esempi: un produttore di biscotti o di cereali, come è già successo in altri paesi europei, può decidere che tutto il cacao o lo zucchero utilizzato nelle sue linee di produzione sia *Fairtrade*. Spero che anche in Italia, a cominciare da Coop, possano nascere a breve progetti in questo senso».

Volere è potere

Un'ulteriore fronte d'evoluzione nell'attività di *Fairtrade* è legata alla certificazione anche su prodotti italiani, proprio perché, come le cronache raccontano spesso, specie in alcuni settori come l'agricoltura, lo sfruttamento e il non rispetto dei diritti sono pratiche tutt'altro che isolate e incidono sui prodotti che finiscono sulle nostre tavole. «Stiamo facendo uno studio approfondito su questo tema, per definire possibili protocolli e regole, con alcune sperimentazioni – aggiunge Pastore –. Se tutto va bene nel 2015 potremmo approdare ai primi prodotti certificati nati sul nostro suolo».

Dunque le cose da fare non mancano. E i consumatori italiani, proprio in queste settimane d'ottobre, avranno modo di ▶



Mondo Solidal

**Buoni e giusti,
i prodotti della linea
Solidal Coop.**

Se *Fairtrade Italia* compie 20 anni, l'impegno di Coop sul fronte del commercio equo risale quasi alla stessa data, nel senso che il primo prodotto equo e solidale a marchio Coop era il caffè "per la solidarietà" che arrivò nel 1995. È stata la prima catena della Grande Distribuzione a muoversi e ad avviare un percorso su questa strada: ricordiamo i primi tè, il pallone da calcio "senza sfruttamento"; poi l'aggiunta di altri prodotti e nel 2002 con la nascita di una linea di prodotti *Solidal Coop* quasi tutta certificata *Fairtrade*. Nel 2005 arrivarono i prodotti tessili in cotone (polo, camicie, pantaloni), quindi nel 2007 le rose dal Kenya e nel 2013 la scel-

ta di convertire il tè a marchio Coop nella linea *Solidal* che oggi conta più di 40 referenze e vanta un fatturato di 29 milioni di euro (sui 76 complessivi di *Fairtrade*) con una costante crescita nel corso degli anni. «La crescita della linea *Solidal* e il rapporto con *Fairtrade* – dichiara il responsabile di questo settore per Coop Italia, **Vladimiro Adelmi** – sono frutto di un impegno, costruito negli anni, con scelte che hanno incontrato il favore dei consumatori. Sostenere il commercio equo, per noi che siamo cooperative, è una scelta coerente e naturale. Ed è importante che si comprenda sempre più che favorire un commercio trasparente è importante non solo per i produttori che vivono nei paesi più poveri, ma lo è anche per noi».





Grazie a tè

Il caso emblematico del tè Solidal Coop.

Un bell'esempio di commercio equo? Quello del tè *Solidal Coop*. Intanto perché lo sbocco di questo progetto è che quasi tutti i tè Coop (dall'*English breakfast* all'*Earl grey*, dal tè verde a quello alla pesca e al limone, oltre ai deteinati) fanno ora parte della linea *Solidal*. Tutti questi tè nascono nella piantagione Korakundah Tea Estate, situata nei Monti delle Nilgiri nell'India del Sud sopra i 2mila metri. I raccolti, a queste altezze, sono inferiori, motivo per cui il tè *Solidal Coop* rientra in una fascia di qualità più pregiata; in più la coltivazione e la successiva lavorazione seguono i principi dell'agricoltura biologica.

Si tratta dunque di prodotti di qualità in grado di reggere ottimamente il confronto sul mercato anche se costano mediamente tra il 35 e il 50 per cento meno rispetto ad altre marche *leader*. Ma che cosa significa per le comunità locali dell'India poter accedere alla certificazione *Fairtrade*? Intanto c'è

un prezzo minimo garantito e non sottocosto; in più c'è una durata garantita della relazione commerciale e non ci si basa su acquisti temporanei. Poi c'è l'impegno verso la comunità che si articola sui molteplici punti. C'è un comitato, composto da rappresentanti dei lavoratori, che è di fatto responsabile della gestione del progetto. Sono vietati il lavoro forzato e quello minorile di bambini sotto i 15 anni; i ragazzi d'età superiore ai 15 anni non possono lavorare se ciò può compromettere la loro salute e l'istruzione. I lavoratori hanno il diritto di costituire o aderire a un sindacato indipendente, eleggere i loro rappresentanti e sviluppare i loro programmi. Gli stipendi devono essere pari o superiori alla media regionale o al salario minimo in vigore. Devono essere stabilite le misure di salute e sicurezza per evitare infortuni sul lavoro. Sono previste vaccinazioni collettive di tutti i lavoratori e di tutte le loro famiglie per il virus dell'epatite B e del tifo. È garantita la pensione (per un periodo di 15 anni) a tutti coloro che hanno completato i 30 anni di servizio. E ancora: laboratori e servizi a sostegno dell'istruzione, casa d'accoglienza per bambini indigenti.



► incontrare e conoscere le attività di *Fairtrade*, che accompagnerà la celebrazione dei suoi 20 anni di attività, oltre che con iniziative promozionali nei negozi, anche con una campagna di comunicazione (slogan scelto *The power of you*) che si svilupperà sia sul *web* e sui *social* che nelle stazioni e in altri punti delle principali città italiane. Una campagna il cui obiettivo è proprio quello di ricordare che la scelta di ognuno di noi, mentre fa la spesa, è sempre decisiva per combattere diseguaglianze e provare a favorire

un modello di sviluppo più equo e sostenibile. E noi italiani, anche se siamo migliorati negli ultimi anni, di strada da fare ne abbiamo ancora tanta. I 76 milioni di fatturato del 2013 per i prodotti *Fairtrade* sono, infatti, ben poca cosa rispetto ai 311 milioni della piccola Svizzera (che con 40 euro annui ha il consumo *pro capite* di prodotti del commercio equo più alto di tutti), ai 345 milioni della Francia, ai 533 milioni della Germania. Per non parlare dei 1.904 milioni di euro della Gran Bretagna. Tutto un altro mondo. ■



Torna a ottobre in Unicoop Tirreno la settimana dedicata al commercio equo e solidale: sconti, attività delle Sezioni soci, informazione sui prodotti del Sud del mondo. Io faccio La spesa giusta e tu?

Rita Nannelli

Buoni per noi e buoni per i paesi in via di sviluppo, ai prodotti del commercio equo e solidale viene dedicata anche quest'anno l'iniziativa di Coop *La spesa giusta*, una settimana – nei Supermercati dal 16 al 29 ottobre e negli Iper dal 9 al 22 –, organizzata da *Fairtrade Italia*, marchio di garanzia e certificazione del commercio rispettoso dei diritti dei bambini e di tutti i lavoratori. Una classica per Unicoop Tirreno giunta all'undicesima edizione, che quest'anno rientra nella nuova campagna di *Fairtrade*, *The power of you*, per i suoi 20 anni d'attività, centrata sul potere d'acquisto del consumatore che può cambiare, in meglio, il mondo.

Badare a spese

La spesa giusta vedrà la promozione dei prodotti alimentari a marchio *Solidal* (sconti diversi a seconda del prodotto) e attività sociali con la presenza di soci nei punti vendita, per dare informazioni

e aiutare a conoscere il marchio equo *Fairtrade* e i prodotti Coop. Un'occasione importante per soddisfare l'interesse di chi ricerca qualità, tracciabilità e sicurezza e processi di produzione eco-sostenibili – nei primi 8 mesi dell'anno le vendite dei prodotti *Solidal* sono aumentate, infatti, dell'11 per cento – e di sensibilizzazione su un tema verso cui sono cresciute negli anni l'attenzione di soci e consumatori, come ha dimostrato il successo della passata edizione della settimana dedicata al commercio equo. «Non si tratta di beneficenza verso i più deboli, ma d'impegno concreto per favorire lo sviluppo dei piccoli produttori svantaggiati del Sud del mondo e garantire loro un lavoro dignitoso ed equamente remunerato. Per questo la promozione commerciale sui prodotti del mercato equo e solidale e la comunicazione mirata – commenta **Massimo Favilli**, direttore politiche sociali di Unicoop Tirreno – ci vedono tradizionalmente impegnati nel mese di ottobre a sostegno dei prodotti garantiti da *Fairtrade*». In pratica dietro ogni pacco di biscotti, di zucchero o di caffè, oltre al prezzo e a una campagna pubblicitaria, c'è una storia, fatta di sicurezza alimentare, di attenzione all'ambiente, di rispetto dei diritti dei lavoratori che lo hanno prodotto, di riconoscimento di un prezzo equo al fornitore. «Ecco che *La spesa giusta*, pur importante per i suoi contenuti specifici, si inserisce in un ambito più ampio di riflessione, che consiste nel dare valore al momento dell'acquisto – continua Favilli spiegando il senso della nuova campagna di *Fairtrade* –. Quando facciamo la spesa, attraverso il gesto di prendere il prodotto e metterlo nel carrello, determiniamo l'andamento dei mercati. Il comportamento d'acquisto di ciascuno di noi, se replicato in grandi numeri, può essere insomma un segnale forte anche per le aziende». Meglio dunque riflettere mentre facciamo la spesa. ■

Ben fatti

Tutti i prodotti Solidal Coop in offerta durante la settimana de La spesa giusta.

Biscotti frollini con gocce di cioccolato fondente extra sacchetto g 400. **Tavoletta cioccolato** bio g 100: fondente; latte. **Cioccolatini** latte bianco fondente g 200. **Muesli croccante** con cioccolato e nocciole g 375. **Crema spalmabile** con nocciole e cacao magro g 350. **Tè biologico** (scatole da 25 filtri): nero deteinato (g 37,5); verde deteinato (g 35); earl grey (g 50); english breakfast (g 50); alla pesca (g 50); al limone (g 50); verde (g 50). **Frollini** ai cereali con fave di cacao equosolidale tubo g 230. **Zucchero di canna** chiaro biologico g 500. **Ananas** in succo g 227x3. **Anacardi** tostati e salati g 100. **Riso** fino jasmin g 500. **Crackers** con riso farro e sesamo g 200. **Caffè** arabica 100% Nicaragua macinato g 250. **Succhi 100% frutta**: arancia 1 litro; ananas 1 litro.

GLOSSARIO

Fairtrade Nel 1988 in Olanda, con il marchio *Max Havelaar*, l'agenzia di Sviluppo *Solidaridad* comincia a commerciare prodotti sulla base di regole nuove che partono dal riconoscimento dei diritti di chi questi prodotti li coltiva. Nel corso degli anni l'esperienza si allarga a Lussemburgo nel 1992, Austria nel 1993, Danimarca nel 1994, Stati Uniti e Canada nel 1996. In Italia la

storia comincia nel 1994, con quella che allora era la *Fondazione Transfair Italia*. Col 2002 arriva in tutto il mondo il marchio di certificazione *Fairtrade*. Il fatturato dell'attività di *Fairtrade Italia* passa dai 20 milioni di euro del 2003 ai 76,3 milioni del 2013. A livello mondiale la sua attività riguarda 30mila prodotti certificati con un fatturato di 5,5 miliardi di euro. Gli agricoltori coinvolti sono 1 milione e 400mila in 74 paesi, mentre le vendite riguardano 125 nazioni diverse. Insomma il marchio etico più riconosciuto al mondo.



Gli onori di casa

28

Taglio del nastro il 12 ottobre, alla periferia della capitale del Togo Lomè, per la Casa di Giacomo e Vanda, il centro di formazione cooperativa nato dalla volontà del Movimento Shalom e il sostegno di Unicoop Tirreno, maggiore finanziatore dell'opera.

■ **Barbara Sordini**

Tutto è pronto: il grande edificio bianco della foresteria, i laboratori per il panificio-pizzeria, la scuola di formazione alberghiera, il bellissimo giardino di sabbia e palme a pochi metri dall'oceano, sul Golfo di Guinea, adiacente all'antica "prigione degli schiavi". La Casa di Giacomo e Vanda è adesso una realtà e il 12 ottobre viene inaugurata. Siamo nella Repubblica del Togo, alla periferia della capitale Lomè, dove il Movimento Shalom e Unicoop Tirreno si sono uniti in un progetto (iniziato a febbraio 2012) che adesso vede realizzate strutture che promuoveranno corsi di formazione professionale per la costituzione di cooperative di lavoro (nel settore ittico, artigianale, commerciale) e favoriranno lo sviluppo in un contesto sociale difficile e degradato.

All'opera

Giacomo e Vanda, due nomi, due volti che campeggiano tra i *murales* che abbelliscono la cinta della struttura, due persone prematuramente scomparse al-

la cui memoria è stata dedicata la Casa: Giacomo, giovane volontario del Movimento Shalom deceduto a causa di un incidente stradale, e Vanda Spoto, consigliera d'amministrazione di Unicoop Tirreno e presidente di LegaCoop Campania improvvisamente scomparsa, che tanto ha contribuito con il suo operato allo sviluppo della cooperazione. «Alla scomparsa di Vanda – ricorda Massimo Favilli, direttore politiche sociali di Unicoop Tirreno – abbiamo pensato di onorarne la memoria aderendo al progetto di formazione cooperativa che il Movimento Shalom stava realizzando in Togo. Abbiamo così unito le nostre forze, divenendo come Unicoop Tirreno il maggior finanziatore dell'opera attraverso il progetto *coopxtogoxvanda* sostenuto con contributi diretti della Cooperativa, con gli importi derivati dai collezionamenti degli ultimi due anni e con il contributo dei soci attraverso la donazione dei punti».

Per il progetto *coopxtogoxvanda* Unicoop Tirreno ha erogato un finanziamento complessivo di 240mila euro nel periodo 2012-14 attraverso con-





Messa a punto

Tirate le somme dei punti di fine catalogo fidelity donati dai soci, dei contributi di dipendenti e fornitori di Unicoop Tirreno e delle attività dei Comitati soci, a favore del progetto di solidarietà Basta un gesto. Anche quest'anno Coop dalla parte di chi ha bisogno.

tributi diretti al *Movimento Shalom* (50mila euro nel 2012 più 110mila euro nel 2013), a cui sono andati a sommarsi gli importi derivati dalla *collezione d'acciaio Berghoff* (2013) e dalla collezione spugne *Zucchi Un mare di morbidezza* (2014), che hanno realizzato un totale di 80mila euro.

Centro dell'attenzione

Il taglio del nastro riguarda i due edifici principali del centro, progettati dal geometra togolese Isidoro, e costituiti da camere e locali per la formazione e lo studio: nel primo edificio al piano terra si trovano i laboratori per la produzione del pane e la vendita diretta, i magazzini, il refettorio, un'ampia cucina e i servizi igienici; in una zona attigua si trovano le stanze da destinare alla scuola di formazione, la sala incontri, un'area ristoro attrezzata tipo bar; nell'altra struttura al primo e secondo piano ci sono i locali adibiti ad ostello, 16 camere in tutto, ciascuna fornita di bagno e terrazza. *La Casa di Giacomo e Vanda* è gestita da personale locale della sezione *Shalom* del Togo e nell'arco di 3 anni dovrà raggiungere una completa autosostenibilità sia a livello di risorse economiche che umane. ■



e donazioni effettuate a *Basta un gesto* durante il periodo di validità del catalogo *fidelity Solo per te 2013-14* sono arrivate a destinazione. Unicoop Tirreno ha, infatti, effettuato lo scorso agosto i bonifici, per un totale di 85.520 euro, alle due *onlus* che si occupano dei progetti di solidarietà che la Cooperativa sostiene ormai da diversi anni: *Fondazione Avsi* per il sostegno a distanza ed *Emergency* per il Poliambulatorio di Palermo. Anche quest'anno – afferma **Massimo Favilli**, direttore politiche sociali di Unicoop Tirreno – siamo riusciti a garantire il sostegno a distanza di 210 bambini, attraverso il progetto *Cuore di Coop*, e a dare loro la possibilità di ricevere cibo, cure mediche, interventi igienico-sanitari e scolarizzazione. In totale la cifra versata a *Avsi* dalla nostra Cooperativa è stata di 65.520 euro. Quella versata a *Emergency*, che dal 2006 ha aperto a Palermo un Poliambulatorio per garantire l'assistenza gratuita ai migranti e alle persone residenti in stato di bisogno, è stata di 20mila euro». ■

BASTA UN GESTO ora puoi farlo!
7-24 dicembre 2013

Scegli una di queste palline per il tuo albero e passala alla cassa

donerai 500 punti ai progetti di solidarietà Unicoop Tirreno

Grandi numeri

Ecco nel dettaglio come le donazioni hanno toccato quota 85.520 euro.

	euro
donazione dei punti <i>fidelity</i> da parte di 3.745 soci	26.931,50
raddoppio del valore dei punti da parte di Unicoop Tirreno	26.931,50
contributo dei 664 dipendenti di Unicoop Tirreno che hanno scelto di donare ai progetti di <i>Basta un gesto</i> 1 euro al mese dalla loro busta paga nel periodo corrispondente alla durata del catalogo <i>fidelity</i>	16.400,00
donazioni effettuate dai fornitori e le attività svolte dai Comitati soci	3.374,00
ulteriore importo integrato da Unicoop Tirreno per garantire il sostegno a distanza dei 210 bambini	11.883,00

Un grande **mini**

**Aprire a Soriano nel Cimino
il nuovo InCoop, nuovi servizi, più ampia
l'offerta, ancora più conveniente.**

inaugurato il 2 ottobre, il nuovo InCoop a Soriano nel Cimino, in provincia di Viterbo, sostituisce il vecchio e più piccolo minimercato. 548 mq d'area vendita, ampio parcheggio, 3 casse, Punto d'Ascolto e sportello del *Prestito Sociale*, inserito in un piccolo centro commerciale, questo l'identikit del dell'InCoop della cittadina di oltre 8.400 abitanti di cui circa 2mila sono soci e la Cooperativa *leader* del mercato locale. Situato in una posizione strategica prima dell'ingresso nel paese, la realizzazione del nuovo punto vendita nasce dalle necessità espresse dai soci locali di avere offerta e servizio migliori. «Nel nuovo InCoop – ricorda **Matteo Dorelli**, responsabile territorio Lazio e Umbria di Unicoop Tirreno – è applicato il *Nuovo mo-*

dello vendite. Abbiamo attualizzato la proposta commerciale dei prodotti alimentari confezionati inserendo molte categorie in crescita come la salustica, il *pet food*, l'igiene personale. Nuovi servizi saranno proposti con la produzione del pane e dei prodotti da forno, mentre puntiamo molto sui freschissimi. Abbiamo introdotto la "linea convenienza" per l'ortofrutta e dato più spazio a carni e gastronomia – precisa Dorelli –. Molto risalto è dato ai prodotti del territorio *Vicino a noi* e alle linee del prodotto Coop *ViviVerde*, *Fior fiore* e *Solidal*». La Sezione soci di riferimento è la Cimino, con sede a Ronciglione, che conta oltre 14mila soci. Apertura del negozio: lunedì-giovedì 8,30-13, venerdì-sabato 8,30-19,30, domenica 9-13. ■ **Luca Rossi**

Convenzioni

SKIPASS 2014

XXI Salone del turismo e degli sport invernali

Anche quest'anno i soci Coop possono usufruire di uno sconto speciale per visitare Skipass, il salone del turismo e degli sport invernali in programma a ModenaFiere da giovedì 30 ottobre a domenica 2 novembre (orari 9,30-19,30). La fiera della montagna si prepara a celebrare la stagione invernale con un carico di novità e tante proposte per le vacanze sulla neve: soggiorni e offerte low cost nelle località sciistiche di Alpi e Appennini, attrezzatura e abbigliamento sportivo per vivere la montagna, e tante proposte per il freestyle, il freeride e l'outdoor.

Gratuitamente a disposizione del pubblico sono numerose strutture e attività, per adulti e bambini: la scuola di sci e di snowboard sulla neve vera, la pista di fondo e il pattinaggio sul ghiaccio, la parete di arrampicata, il materassone gonfiabile e, per la prima volta, una pista rail per chi desidera misurarsi con lo snowboard e lo sci freestyle. Assistenza e attrezzatura per tutte le attività sono fornite dalla fiera.

In calendario, come ogni anno, ci sono grandi eventi dedicati al mondo della neve e agli appassionati della montagna come la Festa degli Azzurri - il tradizionale

MODENAFIERE
30 OTTOBRE - 2 NOVEMBRE
Info e biglietti: www.skipass.it



SKIPASS
TURISMO E SPORT INVERNALI

appuntamento con gli atleti della Federazione Italiana Sport Invernali -, il campionato assoluto di boulder e spettacolari competizioni di snowboard e sci freestyle con atleti di calibro internazionale. E ancora, esibizioni, contest, video premiere, premiazioni e aperitivi aperti al pubblico.

Per i soci Coop:

€ 10,00 per ingresso giovedì e venerdì,

€ 12,00 per ingresso sabato e domenica anziché € 15,00.

Gratis per bambini da 0 a 6 anni.

Presentare la carta Sociocoop con un documento d'identità, agevolazione estesa ad un accompagnatore.

Servizio completo

Con i bollini raccolti facendo la spesa in Coop, piatti e pirofile firmati Tognana, veri oggetti da collezione.

Arriva in Coop lo stile di Tognana con una collezione di piatti e pirofile. Alcuni sono acquistabili a un prezzo speciale, come il piatto rotondo da portata e le coppette per cereali, ma solo per completare l'intero servizio che chiunque può aggiudicarsi raccogliendo 1 bollino ogni 15 euro di spesa entro il 10 dicembre. Il bollino va applicato su una cartella fino a raggiungere il numero

necessario a ottenere l'oggetto prescelto fra piatti fondi e piani, piatti da dessert, pirofile e insalatiera. Per esempio, con 12 bollini a cui vanno ag-

giunti 3,90 euro, si possono ottenere 3 piatti fondi. Con 12 bollini e 2,90 euro si può scegliere fra 3 piatti da frutta/dessert e l'insalatiera da 23 cm. Per 3 piatti piani, accanto ai 12 bollini, occorrono invece 3,90 euro. La pirofila grande - rettangolare o ovale - si può portare a casa con 16 bollini e 7,90 euro, quella più piccola rettangolare con gli stessi 16 bollini e 4,90 euro, quella piccola ovale con solo 1,90 euro accanto ai soliti 16 bollini. In più si può partecipare al concorso *Una tavola a regola d'arte*. In palio 5 weekend per 2 persone sul lago di Como. E per completare in fretta la raccolta, occhio ai prodotti *speedy* (segnalati a scaffale dall'apposito simbolo) acquistando i quali è possibile ricevere ulteriori bollini. Infine, ma non ultimo, ogni premio ritirato frutterà un contributo per il progetto *Cuore di Coop*, con il quale Unicoop Tirreno, in collaborazione con *Avisi*, sostiene a distanza bambini che vivono in aree disagiate del mondo. Sulla qualità eccellente e il ricercato *design* dei prodotti Tognana non occorre spendere troppe parole. Questa volta propone una linea di piatti *Pearl* realizzata in *New Bone China*, un materiale innovativo che si caratterizza per la sua translucidità e leggerezza. ■



Dolce vita

In tutti i punti vendita toscani La Dolce Metà, una linea di pasticceria prodotta in esclusiva per Unicoop Tirreno.

Dal primo settembre, in tutti i negozi Unicoop Tirreno toscani, sono arrivati ciambelloni, torte, crostate, pasticcini, brigidini col marchio *La Dolce Metà*.

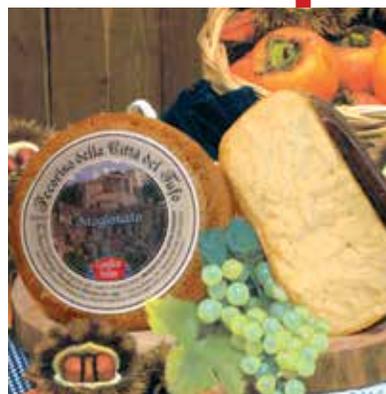
Vengono prodotti da uno storico fornitore della Cooperativa, il panificio *Domenici Dino snc* di Livorno, e fatti in modo artigianale con ingredienti genuini, senza coloranti né conservanti, come i dolci casalinghi. Si tratta di una novità per Unicoop Tirreno che aveva l'obiettivo di razionalizzare la gamma di pasticceria confezionata, offrendo prodotti artigianali che incontrassero i gusti dei clienti da Avenza fino ad Orbetello. La stessa iniziativa riguarderà a breve anche i Supermercati del Lazio: dolci e pasticcini a marchio *La Dolce Metà* saranno prodotti dall'azienda *F.lli Ruggeri* di San Vito Romano e distribuiti in tutti i punti vendita laziali. «Il primo passo è stato individuare un fornitore con tutte le caratteristiche che cercavamo - ha spiegato **Luana Chiappafreddo**, responsabile forneria di Unicoop Tirreno - capace di esprimere tipicità e artigianalità e in grado di investire in questo progetto. Le ricette sono quelle dei dolci fatti in casa, le materie prime naturali e di altissima qualità, come la frolla tutto burro. La scadenza dei dolci è breve e ciò rappresenta un valore aggiunto perché conferma la natura genuina



dei prodotti». Intanto il lancio de *La Dolce Metà* ha portato già un bel risultato per il panificio *Domenici*: l'assunzione di 5 nuovi dipendenti che preparano crostata e torte di mele nel laboratorio livornese. ■ **B.R.**

Gran premio

Due pecorini semistagionati si sono classificati al primo e terzo posto del premio *Pienza 2014*. Sono il **Pecorino di Sorano** (1° classificato) e il **Pecorino della Città del Tufo** (3°) entrambi prodotti dal fornitore di Unicoop Tirreno *Caseificio di Sorano* (GR). Lo stesso fornitore produce il *Pecorino 30 km*, da latte munto nel raggio di 30 chilometri dal caseificio. Un riconoscimento che conferma la qualità dei prodotti dei fornitori locali *Vicino a noi* che si trovano in assortimento nei negozi Coop.



ELEZIONI COMITATI SOCI COOP

2014

Pronti al voto

Cresce il numero dei soci che si sono autocandidati alle elezioni per il rinnovo dei Comitati direttivi delle Sezioni soci, molti quelli che lo hanno fatto per la prima volta.

Per impegnarsi in attività sociali, rendere concrete le proprie idee, partecipare alla vita della Cooperativa in modo più diretto, per promuovere iniziative socialmente rilevanti nei loro territori, per rispondere alle esigenze della comunità. Ecco le ragioni che hanno spinto 831 soci di Unicoop Tirreno ad autocandidarsi (entro il 30 luglio scorso) per le elezioni dei nuovi Comitati direttivi delle Sezioni soci previste in tutti i negozi della Cooperativa il 20, 21 e 22 novembre, ad eccezione di Vada e Rosignano dove si voterà a dicembre per motivi legati alla ristrutturazione del negozio. Rispetto al 2010 crescono la partecipazione sia maschile che femminile e il numero dei nuovi candidati (582), l'età media è 58 anni. Candidati che in questi giorni sono al vaglio delle Commissioni elettorali delle Sezioni soci per la composizione delle liste da portare in votazione. 434 saranno eletti e faranno parte delle 29 Sezioni soci, come protagonisti della vita della Cooperativa. ■ **Rita Nannelli**

Candidati	831
Donne	361
Uomini	470
Candidati Comitato uscente	249
Nuovi candidati	582
Età media	58

Ben vega

Unicoop Tirreno inaugura gli Angoli Veg, dedicati a vegani e non solo.

In 6 punti vendita di Unicoop Tirreno, in questo mese, vengono inaugurati spazi dedicati alla clientela vegetariana e vegana, ossia a chi consuma alimenti che non contengono materie di origine animale. Gli *Angoli Veg* partono con circa 90 prodotti alimentari tra latte, dessert, insalate pronte, hamburger, spezzatini, crocchette, pizza, tortellini, tutti 100% di origine vegetale in cui riso, avena, soia e farro sono gli ingredienti principali. Si parte con l'Iper di Livorno, i Super di Cecina (LI) e Follonica (GR), a Roma l'Iper Casilino ed Euroma2, l'Iper di Quarto (NA). L'assortimento veg sarà proposto anche sul sito *laspesachenonpesa.it*, il servizio di e-commerce attivo a Roma. L'Angolo Veg radunerà prodotti già in assortimento nei Super Unicoop Tirreno, provenienti sia da fornitori specializzati che a marchio Coop (come i latti vegetali *BeneSì*, tofu e seitan *ViviVerde*) ai quali si aggiungono novità scelte appositamente per questo progetto. Secondo gli ultimi dati *Eurispes* in Italia, su una popolazione di 60,92 milioni di persone 7,1 per cento sono vegetariani e vegani (cioè 4,3 milioni di persone, di cui 3,8 milioni vegetariani e 400mila vegani). Una fascia che cresce in media dell'1 per cento l'anno e lo fa sempre più velocemente.



vegetariani e vegani

Rispetto alla scelta il 33 per cento dei vegani dichiara di esserlo per amore verso gli animali, il 24 per cento perché fa bene alla salute, lo 0,9 per cento per rispetto dell'ambiente. I vegani sono clienti esigenti e molto attenti a ciò che mettono in tavola, per la maggior parte donne, 18-45 anni d'età, animalisti, ecologisti, attivi sul *web* e sui *social network*. Si tratta comunque di una clientela trasversale perché molti prodotti vegani vengono consumati anche da chi vegano non è. Negli ultimi 3 anni Unicoop Tirreno ha registrato un incremento di vendite del 70 per cento di prodotti che possiamo considerare vegano-vegetariani. Gli *Angoli Veg* rappresentano quindi un'opportunità per stare

sul mercato contemporaneo e un'occasione per rispondere alle esigenze di un sempre maggior numero di persone che trovano in Coop un riferimento per acquistare con comodità, qualità e prezzi convenienti alimenti coerenti con le proprie scelte di vita. ■ **Beatrice Ramazzotti**



Terracina (LT)

1° ottobre

Al via i corsi di inglese per adulti e bambini presso la sede del Comitato soci Coop di Terracina. Le lezioni, tenute da insegnanti madrelingua, si svolgeranno fino a giugno 2015. Per il corso adulti della durata di 11 settimane, la quota d'iscrizione è di 100 euro per 1 lezione a settimana e 160 euro per 2 lezioni. Tra le novità un corso di *Business English*: per i bambini (figli dei soci Coop) 25 euro 1 lezione a settimana e 40 euro 2 lezioni. Gruppo massimo di 12 bambini d'età omogenea.

Info e iscrizioni: 3383375102
3393772218 – 3280057982

Roma

1° ottobre

È iniziato il corso di cucina presso il Comitato soci di Roma Nord, per scoprire sapori, odori e colori e portare il gusto in tavola. Consigli, ricette e piccoli segreti a cura della dietista Sara Pappalardo ogni mercoledì di ottobre, dalle 17 alle 19. La quota di partecipazione è di 5 euro per i soci Coop, 10 per i non soci.

Iscrizioni presso lo sportello *Prestito Sociale* del punto vendita Coop di Roma via Bettini.

30 ottobre

A partire da giovedì 30 ottobre fino a giovedì 4 dicembre, presso la sede del Comitato soci di Roma Laurentino, dalle 17.30 alle 19.30, si terrà un corso base di 6 lezioni sul linguaggio dei segni. Numero minimo 10 partecipanti, massimo 20. Quota d'iscrizione 25 euro per i soci Coop.

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

Grosseto

5 ottobre

La Sezione soci Costa d'Argento e il *Circolo Culturale e Sport di Polverosa*, in collaborazione con i fornitori Coop *Vicino a noi*, organizzano domenica 5 ottobre dalle 10.30, presso la sede del *Circolo di Polverosa* – S.R. Maremmana 74, km 7,4 –, una conferenza dibattito sul tema: "Pesca e acquacoltura di Orbetello. Coop per i prodotti sostenibili, a filiera corta e di qualità". Tra i partecipanti: Roberto Giomi, settore politiche sociali di Unicoop Tirreno; Massimo Bernacchini, responsabile marketing e comunicazione *Pescatori* di Orbetello; Marco Gilmozzi, vicepresidente di *Orbetello CooPAM*. A fine dibattito ci sarà una degustazione guidata a base di prodotti ittici *Vicino a noi* e a marchio Coop.

Info e prenotazioni presso il Punto d'Ascolto del Supermercato Coop di Albinia.

Tutti insieme

In quest'Italia dove sembra prevalere l'oblio, vogliamo sottolineare l'importanza di aver dato vita a un proprio *Archivio storico* che, con trasformazione in *Fondazione*, vuole essere una struttura attiva, che promuove ricerche, dibattiti

Documenti, fotografie, vecchi ricordi. Per arricchire le memorie dell'Archivio storico c'è bisogno del contributo di tutti.



e strumenti di comunicazione e formazione sulla storia e sulla cultura cooperative. Dunque un luogo organizzato della memoria a cui accedere sia a livello cartaceo che digitale. Il cartaceo – costituito dalle introduzioni storico archivistiche ai soggetti produttori e alle diverse tipologie documentarie e dalla bibliografia – è visibile nel volume *Custodire il futuro. L'Archivio storico di Unicoop Tirreno*. Il digitale è pubblicato all'interno del sito della *Fondazione* all'indirizzo <http://archivioweb.memoriecooperative.it>. L'inventario in

formato digitale mette a disposizione modalità di accesso e di consultazione delle informazioni più dinamiche ed efficaci rispetto al formato cartaceo. Gli utenti possono navigare con facilità, e in tutte le sue parti, l'albero logico che identifica la struttura dell'*Archivio storico* e accedere contestualmente alle informazioni fornite nelle schede di descrizione archivistica a cui mano a mano si giunge seguendo l'ipotesi di ricerca formulata.

Ma l'*Archivio* si propone anche come un'opera in continua evoluzione dal punto di vista delle tracce documentarie. Già nel corso di questi anni, per gli stessi lavori di ricerca che abbiamo messo in campo, da Roma a Piombino, da Castagneto a Orbetello, soci, dipendenti, semplici cittadini ci hanno inviato documenti cartacei e video e fornito testimonianze fondamentali per ricostruire clima e ambiente dei diversi territori. Per cui, avvicinandosi la data del 26 febbraio 2015, cioè i 70 anni dalla nascita di quella che fu *La Proletaria*, ci rivolgiamo a tutti coloro che vorranno contribuire ad arricchire le "memorie" dell'*Archivio*. In qualche soffitta o nelle scatole di vecchi ricordi ci sarà di certo qualche documento, qualche fotografia interessante e utile a raccontare aspetti della storia cooperativa.

Si potranno depositare all'*Archivio* o semplicemente prestarceli per riprodurli; in tal caso saranno subito restituiti. Il materiale può essere inviato alla sede della *Fondazione* in via Liguria, 1 - 58027 Ribolla (GR). Per segnalare la disponibilità a collaborare, a consentire il deposito o la riproduzione di immagini e documenti, si può scrivere una mail a archivio@memoriecooperative.it. ■

* direttore scientifico della *Fondazione Memorie Cooperative*

Un autunno al mare

34

Oltre mille isole da Fiume a Dubrovnik, sulla costa baie e calette, intervallate da città così candide che la guerra sembra un ricordo lontano, e parchi e cascate così incantevoli da sembrare dipinti. La Croazia è perfetta da visitare in autunno.

■ **Alessandra Bartali**

Il mare d'ottobre è un lusso da aristocratici, che in pochi sanno e possono concedersi. La maggior parte delle famiglie sono già incastrate nel sistema scuola e aspettano il fine settimana buono per sfoggiare le novità della collezione autunnale, visto che il cambio dell'armadio è già stato fatto da tempo. Eppure sono molti gli angoli di Mediterraneo in cui quel fine settimana tarda ad arrivare. Tra questi c'è la Croazia, le cui coste sono benedette dalle Alpi Dinariche, che fanno da scudo ai venti freddi del Nord assicurando spesso un'estate di San Martino degna di questo nome.

Cartina di tornasole

Parco nazionale dei laghi di Plitvice.

Claudio Bisio nella sua *Rapput* (1991) ironizzava sul numero sterminato di isole e isolette greche. La sua fidanza-

ta, che nella canzone lo abbandona per una vacanza con un'amica, avrebbe anche potuto scomparire in Croazia, che di isole ne ha 1.185, se nei primi anni Novanta fosse stata una meta turistica appetibile. Ma all'epoca da quelle parti anziché stendere gli asciugamani al sole si lanciavano le bombe che portarono alla dissoluzione della Jugoslavia. Gli ombrelloni che spuntano ad ogni curva dalla strada litoranea e il viavai nei centri storici delle città scacciano il pensiero di quelle guerre che, però, riemerge appena si guarda la cartina della Croazia, con la sua insolita forma ad arco dolorosamente ritagliata intorno alla Bosnia. Tenetelo a mente: Belgrado è in Serbia, Sarajevo è in Bosnia e Podgorica in Montenegro, anche se a due passi dalla croata Dubrovnik. Chi mischia le carte troverà sempre qualcuno pronto a correggerlo, in fondo chiunque abbia più di trent'anni ha un ricordo personale della separazione delle repubbliche.

Bianco puro

Tuttavia la bellezza di Dubrovnik è così armonica da far credere che la pace regni da secoli. Anche perché i due km di cinta muraria (realizzata tra il XIII e il XVI secolo) sono integri e il bianco della pietra di case, conventi e fontane, unito al marmo con cui sono state pavimentate molte piazze, ammantava la città di un candore lontanissimo dal fumo buio delle bombe. Passeggiare in questa lingua meridionale di Croazia viene quasi spontaneo: lungo le mura, nella *Placa* (la via pedonale), e sul lungomare, da cui fa capolino l'isola di Lokrum, un parco nazionale dall'atmosfera decadente. Spalato, 300 km più a nord lungo la strada litoranea che attraversa il paese, è altrettanto candida anche se meno blasonata: colpa delle





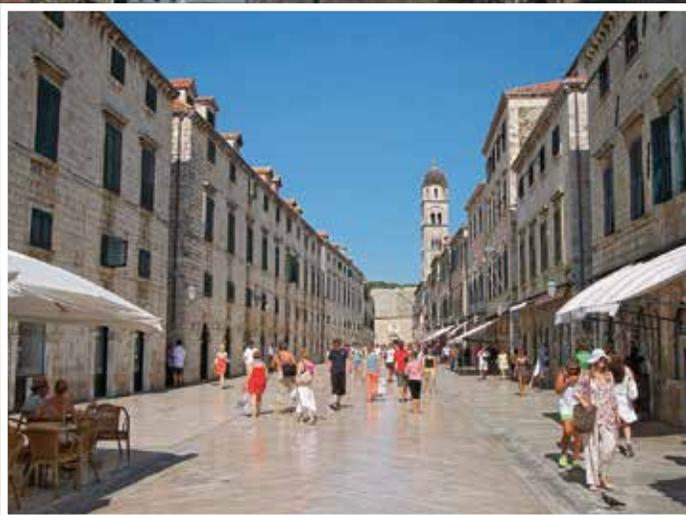
sue industrie, che tuttavia danno poco nell'occhio. Come del resto *Il Palazzo di Diocleziano*, che i turisti a volte si ostinano a cercare senza accorgersi di trovarvisi già dentro. Sulle guide, infatti, si legge che, dopo aver abdicato, l'imperatore romano decise di fare di Spalato la sua dimora, ed è da intendersi in senso letterale: la residenza si estendeva per tutto il centro storico di allora, e quello che resta è una delle rovine romane più imponenti del mondo.

Linea di costa

Diocleziano si pregustava una pensione coi fiocchi, sulla costa dalmata, fatta di calette e insenature con ciottoli o sabbia, pur non potendo, a quei tempi, goderne nel modo migliore, che è quello di percorrere in auto la strada litoranea senza fare programmi, fermandosi nei tratti che ispirano di più, senza neanche sapere il nome della località (che comunque sarebbe poi difficile da ricordare). Le isole scorrono così vicine che sembra di toccarle, quasi come si fosse in Grecia, ma alcuni dettagli ci riportano nell'Europa dell'Est: la fisionomia delle persone, la frequenza di nudisti in spiaggia, la semplicità con cui tutto si manifesta. A tavola, ad esempio, si mangia essenzialmente pesce appena pescato e cotto, accompagnato da bietola o patate, qualche risotto, e pochi dolci oltre ai *pala inke* (simili alle *crêpes*). Neanche l'ombra della gastronomia estetica che ultimamente ha invaso l'Occidente. Quello che pare invece poco est-europeo è la cura per l'ambiente, che in Croazia si manifesta con poca attività edilizia sulla costa, la pratica della raccolta differenziata e la presenza di sette parchi nazionali.

A cascata

Tra i più belli il *parco delle isole Brijuni*, a nord, fiore all'occhiello del paese già dai tempi di Tito, e il *parco nazionale dei laghi di Plitvice*, nell'interno, un paradiso fatto di 92 cascate che collegano 16 laghi, formati dal fiume Nero e fiume Bianco (a proposito di semplicità e di distinguere le diverse repubbli-



che della ex Jugoslavia: Emir Kusturica, il regista di *Gatto nero, gatto bianco*, è bosniaco naturalizzato serbo). Allo stesso modo nella maggior parte delle isole l'uomo è stato poco invasivo – la stragrande maggioranza non è abitata – e in autunno anche la festaiola *Pag* sembra scrollarsi di dosso il suo soprannome di *Ibiza dell'Adriatico*, per tornare ad appropriarsi della sua vera identità di isola brulla e semideserta, soprattutto quando soffia la bora, che le dà un affascinante aspetto lunare. Dalle atmosfere della costa, la capitale Zagabria appare distante anni luce: il Mediterraneo sembra così lontano, e l'Austria e l'Ungheria così vicine. Il risultato di quella specifica posizione geografica è una città mitteleuropea, con palazzi asburgici, *boutique* per gente facoltosa, gallerie d'arte contemporanea in ex macelli, bellissimi cimiteri dove appartarsi a leggere e *club* in riva al lago con *dj* rinomati da Berlino a Londra. Come molte capitali europee, è impossibile non apprezzarla: ognuno vi trova la sua dimensione. ■

Dall'alto, veduta panoramica di Zagabria; passeggio sulla via principale di Dubrovnik; villa romana nelle isole Brijuni.

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 simile 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 0-12 anni: **GRATIS**
 riduzione 3° letto bambino 12-18 anni: **50%**
 riduzione 4°/5° letto bambino 0-12 anni: **50%**
 riduzione 4°/5° letto bambino 12-18 anni: **30%**
 riduzione 3°/4° letto adulti: **20%**

TESSERA CLUB (obbligatoria dai 3 anni): € 28 a persona
quota di iscrizione: adulto € 30 - bambino 2-12 anni € 15





PARIGI - HOTEL IBIS PORTE DE BERCY***

periodo 3 notti/4 giorni	quota soci coop a persona in doppia/tripla	quota soci coop singola
13,27 novembre	€ 341	€ 458
29 gennaio	€ 331	€ 440
12,26 febbraio		
5,12, 19, 26 marzo	€ 351	€ 468



VIENNA - HOTEL ALEXANDER***

periodo 3 notti/4 giorni	quota soci coop a persona in doppia/tripla	quota soci coop singola
13,27 novembre	€ 334	€ 406
29 gennaio		
12,26 febbraio	€ 344	€ 416
5,12, 19 marzo		



BUDAPEST - HOTEL BW HUNGARIA****

periodo 3 notti/4 giorni	quota soci coop a persona in doppia/tripla	quota soci coop singola
14,28 novembre	€ 309	€ 388
30 gennaio		
13,27 febbraio	€ 319	€ 398
6,13, 20,27 marzo		



AMSTERDAM - HOTEL BW BLUE SQUARE****

periodo 3 notti/4 giorni	quota soci coop a persona in doppia/tripla	quota soci coop singola
13,27 novembre	€ 351	€ 484
29 gennaio		
12,26 febbraio	€ 361	€ 494
5,12, 19,26 marzo	€ 371	€ 504



LISBONA - HOTEL REAL PARQUE****

periodo 3 notti/4 giorni	quota soci a persona in doppia/tripla	quota soci coop singola
16 ottobre	€ 347	€ 479
13,27 novembre	€ 311	€ 407
29 gennaio		
12,26 febbraio		
5,12,19,26 marzo		

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 trattamento di 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".

Relax e divertimento

Natura e acque cristalline

38

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

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

periodo	quota soci coop
minimo 2 notti/ 3 giorni	
ottobre 2014	
novembre 2014	€ 41
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 2-12 anni € 15



ZANZIBAR - DONGWE CLUB

volo da Roma e Milano

partenza	quota soci coop
ottobre 2014	
novembre 2014	€ 1290



sconti riservati
ai soci
unicoop tirreno



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

La quota comprende:
volo + soggiorno in pensione completa + trasferimento A/R

La quota non comprende:
quota di iscrizione € 60; assicurazione € 40;
eventuale adeguamento carburante

Torino Salone Internazionale del Gusto

39

TORINO
HOTEL LANCASTER***
A PARTIRE DA € 214

2 notti in trattamento di **pernottamento e prima colazione** + **1 biglietto A/R** per Torino con Freccia Trenitalia



Musei, monumenti e borghi d'Italia

ROMA
HOTEL SANTA COSTANZA***
A PARTIRE DA € 157



FIRENZE
BEST WESTERN PALAZZO OGNISSANTI****
A PARTIRE DA € 137



BOLOGNA
HOTEL IL GUERCINO* SUP**
A PARTIRE DA € 107



VENEZIA
HOTEL DELFINO****
A PARTIRE DA € 154

2 notti in trattamento di **pernottamento e prima colazione** + **1 biglietto A/R** per Roma/Firenze/Bologna/Venezia con Freccia Trenitalia



sconti riservati
ai soci
unicoop tirreno



VALIDO PER ENTRAMBI I PACCHETTI

Il prezzo indicati dipendono dalle disponibilità della tariffa ferroviaria e dell'hotel proposto. In mancanza di tale disponibilità le quote potranno essere adeguate.

La quota è da intendersi a persona e comprende: 1 biglietto A/R per persona per sistemazione in 2° classe a bordo delle Freccie Trenitalia da Milano Centrale/Venezia Mestre/Bologna Centrale/Napoli Centrale/Firenze Santa Maria Novella/Roma Termini/Torino Porta Nuova alla destinazione prescelta; soggiorno di 2 notti presso l'hotel indicato, o similare, in trattamento di pernottamento e prima colazione; ingresso al Salone Internazionale del Gusto (per Torino). Possibilità di sistemazione in 1° classe con quotazione su richiesta.

La quota non comprende: quota di iscrizione € 30 adulti; € 15 bambini 2-12 anni; tutto quanto non indicato alla voce "la quota comprende".

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

I TEATRI

Teatro dell'Opera Roma

> dal 21 al 31 ottobre

Rigoletto regia Leo Muscato, maestro del Coro Roberto Gabbiani, Orchestra e Coro del Teatro dell'Opera.

> dal 1 al 5 ottobre

Cenerentola balletto con musica di Sergej Prokof'ev, direttore Nir Kabaretti, coreografia David Bintley, scene e costumi John Macfarlane, orchestra e corpo di ballo del Teatro dell'Opera.

Info 06481601, www.operaroma.it

Bellini Napoli

> dal 21 al 26 ottobre

Magazzino 18 con Simone Cristicchi

> dal 31 ottobre al 9 novembre

Notturmo di donna con ospiti con Giuliana De Sio

Info www.teatrobellini.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

Il Giardino Sospeso

Località Il Giardino - Riparbella (PI)

Percorsi acrobatici sugli alberi per adulti e bambini, a pochi chilometri dal mare. Per i soci Coop: bambini 10 euro (anziché 12); adulti 13 euro (anziché 15); campo estivo diurno: 110 euro (anziché 140); campo estivo residenziale: 390 euro (anziché 450).

Info 3357726322, 3357726323

www.ilgiardinosospeso.it

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

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



Giuliana De Sio



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

Parco Naturalistico Archeologico di Vulci

Canino e Montalto di Castro (VT)
Sconto del 20% su *Vulcard* singola (ingresso al parco e al museo) per i soci Coop: 8 euro anziché 10. Sconto del 20% su *Vulcard 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

Museo Magma

Follonica (comprensorio Ilva)

Prezzo per i soci 3 euro anziché 4, fino al 21 ottobre.

Info 056659243-004, info@magmafollonica.it

www.magmafollonica.it

Miramuseo

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

Info 0662296633, 349291157

prenotazioni@miramuseo.com

www.miramuseo.com - f [miramuseo](https://www.facebook.com/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

Maregiglio

Porto Santo Stefano - Isola del Giglio

Sconto del 10% su tutte le tariffe

relative al trasporto passeggeri per l'isola del Giglio.

Info biglietterie Porto S. Stefano 0564812920
isola del Giglio 0564809309
info@maregiglio.it

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/sociocoop. 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

Antiche terme di San Teodoro

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

Info 0825442313-14
www.termedivillamaina.it

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



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.



Audin apparecchi acustici

Roma

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

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

CORSI

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



**PORTA SEMPRE
CON TE LA CARTA
SOCIOCOOP**



Palestra Azzurra

Via Rossini, 1 - Follonica
Corsi di zumba, aerobica, sala pesi, area *health&relax*: tante le attività della *Palestra Azzurra*, a prezzi scontati per i soci e dipendenti Unicoop Tirreno.

42

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



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.



Kaiser Chiefs

16 ottobre

Viper Theatre Firenze



Morrissey

21 ottobre

Obihall Teatro Firenze

Cesare Cremonini

25 ottobre

Modigliani Forum Livorno



Anastacia

30 ottobre

Obihall Teatro Firenze

Quidam Cirque du Soleil

6, 7, 8 e 9 novembre

Nelson Mandela Forum Firenze



Francesco Renga

8 novembre

Teatro Verdi Firenze

Subsonica

28 novembre

Nelson Mandela Forum Firenze



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



PORTA SEMPRE
CON TE LA CARTA
SOCIOCOOP

Sentire bene mantiene giovane il cervello



L'impatto della perdita dell'udito sulla qualità della vita



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

Oggi sappiamo che tra le difficoltà uditive e declino cognitivo esiste una comprovata relazione.

Un grave deficit uditivo è in grado di aumentare fino a 5 volte il rischio di sviluppare con l'età deficit cognitivi importanti. Dobbiamo quindi intervenire molto

tempestivamente sul danno uditivo attraverso precoci test dell'udito e moderni apparecchi acustici in modo da contrastare il più possibile il decadimento della memoria, la fatica ad assimilare concetti nuovi, essere mentalmente meno reattivi, in presenza di una

perdita uditiva sono oggi tutti possibili indicatori di un "impigritimento" del cervello. Occorre porvi rimedio mantenendo la mente allenata grazie all'uso di moderni apparecchi acustici, che sono di fatto invisibili e disponibili a tutti i livelli di prezzo.

Invisibile e senza fili è la nuova tecnologia

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

Le nuove frontiere sono i micro apparecchi "Open" dotati di Intelligenza Artificiale e di tecnologia Bluetooth®. L'Intelligenza Artificiale fa sì che i nuovi apparecchi possano focalizzar-

si sulla voce, che riguadagna chiarezza, mentre attenuano i rumori che provengono alle spalle. La configurazione "Open" consente di lasciare l'orecchio libero evitando il senso di occlusione e l'accumulo di cerume.

I nuovi apparecchi Open sono come "Lenti Acustiche" invisibili quando indossate, perché grazie alle loro dimensioni, possono di norma essere collocate direttamente nel condotto

uditivo esterno, non provocano alcun fastidio, non fischiano e non tradiscono la loro presenza.

La tecnologia Bluetooth® consente ai nuovi apparecchi acustici proposti da Audin di collegarsi senza fili a telefoni fissi, a cellulari, computer, TV, trasformando gli apparecchi acustici in cuffiette senza fili, personalizzate.

Le telefonate ed il suono della TV o della musica, si ricevono direttamente senza fili, nei propri apparecchi acustici. Infine, per chi ha bisogno di usare due apparecchi acustici, uno per ciascun orecchio, una speciale micro antenna nascosta negli

Il chip, cuore tecnologico del nuovo apparecchio



apparecchi fa sì che questi "parlino" fra loro senza fili, ricostruendo l'udito stereofonico e bilanciato a 360°. Queste rivoluzionarie soluzioni possono tranquillamente ed efficacemente essere per tutti, a qualsiasi età, in qualsiasi situazione, senza imbarazzi.

CONDIZIONI SPECIALI RISERVATE AI

AUDIN

Eccellenza per l'udito

CENTRO Via V. Veneto, 7 - Tel. 06.485546

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

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

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

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

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

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

Numero Verde
800.167171

Contatta subito il centro Audin a te più vicino

www.audin.it

SOCI coop

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



COOPERATIVA LAVORATORI DELLE COSTRUZIONI

Innovazione e Qualità

**Edificio Polifunzionale
"Sesta Porta"
Pisa**

**Edilizia
Civile**



**Restauro e
Ristrutturazione**



**Realizzazioni
Commerciali**



**Turistico
Ricettivo**



**Infrastrutture e
Urbanizzazioni**



**Edilizia
Industriale**



**Complesso "Le Macine" - Livorno
Proprietà CLC - Appartamenti in VENDITA**



**Attestazione
SOA**



**Qualità
ISO 9001:2008**



**Sicurezza
OHSAS 18001:2007**



**Ambiente
ISO 14001:2004**



**Responsabilità Sociale
SA 8000:2008**

C.L.C. Soc. COOP.

VIA BOCCHERINI, 11 - 57124 LIVORNO

Tel. 0586-868711 Fax 0586-867376 www.clc-coop.com - e-mail: info@clc-coop.com



Ritorno al futuro

Segni di cauto ottimismo nel Rapporto Coop su consumi e distribuzione. Torna a crescere il risparmio, per il futuro dei figli, per far fronte alle emergenze. Continua a cambiare la spesa degli italiani, attenti alla qualità e agli sprechi. Ma secondo il presidente di Coop Italia Marco Pedroni, per uscire dalla crisi servono investimenti strutturali, politiche di rilancio del credito alle imprese e nuove liberalizzazioni a favore dei consumatori.

■ Aldo Bassoni

Dati, cifre e tabelle che spiegano la difficile situazione sociale ed economica del nostro paese, il *Rapporto Coop 2014 su consumi e distribuzione*, presentato nei giorni scorsi a Milano, ne contiene davvero tanti. E ovviamente ve li racconteremo in dettaglio. Del resto non passa giorno che i mezzi d'informazione ci lascino cadere addosso numeri e commenti assai preoccupanti: la ripresa che c'è ma non si vede, la crescita che non c'è e si vede. Intanto sono passati più di sette anni dal giorno in cui è stata proclamata ufficialmente l'apertura della crisi economica e a volte si ha l'impressione di navigare a vista in mezzo a un mare di problemi dei quali non si riesce a venire a capo mentre giorno dopo giorno si assottigliano le riserve di "grasso" delle famiglie. Ma non troppo, se è vero che in mezzo a tante ombre, si intravede qualche fioco bagliore di luce. «Dopo anni di crisi economica e sociale e nonostante le notizie ancora

negative di questi mesi, come Coop pensiamo che il 2015 possa essere l'anno dell'inversione di questo trend – prova a individuare alcuni spiragli di cauto ottimismo per il futuro **Marco Pedroni**, presidente di *Coop Italia* –. A patto che, come già avvenuto con il provvedimento del Governo degli 80 euro in busta paga a milioni di italiani, si operino scelte di rafforzamento della domanda interna, sostenendo in particolare il potere d'acquisto delle classi più deboli». Per dirla tutta, secondo Pedroni servono investimenti strutturali, politiche di riattivazione del credito alle imprese, una nuova ondata di liberalizzazioni a favore dei consumatori. «Se sarà così – prosegue il presidente di *Coop Italia* – si può invertire la tendenza, si può ritrovare quel segno "più" che aiuti a rompere un clima di sfiducia e pessimismo. Ma occorrono determinazioni e nuovi passi concreti in quella direzione giusta e condivisibile che sin qui il Governo ha tentato di imboccare. Il tema di una ►



► redistribuzione del reddito, l'aiuto alle famiglie che hanno meno è decisivo per rilanciare i consumi e il mercato interno. Non si esce dalle difficoltà pensando che basti l'*export*. E sui vincoli europei occorre operare per una loro riduzione».

Incerto che si

Si potrebbe dire, dunque, che esiste un percorso per un futuro possibile? Stando ad alcuni dati significativi del *Rapporto Coop su consumi e distribuzione* pare di sì se è vero che, dopo i cali nel 2011 (-0,3 per cento), nel 2012 (-4 per cento) e nel 2013 (-2,6 per cento), quest'anno i consumi delle famiglie torneranno a crescere anche se solo di un modesto 0,2 per cento. L'altro dato incoraggiante è che le famiglie italiane hanno ripreso a risparmiare. Questo vuol dire che prima o poi torneranno a spendere? Non è detto, ma è probabile. Intanto registriamo che la propensione al risparmio (in percentuale sul reddito disponibile) che era risalita al 13 per cento nel 2013 (contro l'11,4 del 2012), nel 2014 arriverà al 13,5 per cento. Cosa significa questo? Che, sia pure nelle difficoltà che hanno comportato modifiche profonde alle scelte di spesa (di cui raccontiamo nell'articolo che segue), le famiglie sono riuscite a mettere da parte un po' di soldi come forma di tutela rispetto a prospettive ancora quanto mai incerte, sperando ovviamente in tempi migliori. Si risparmia pensando al futuro dei figli (21 per cento), si risparmia anche per eventuali emergenze legate alla gestione della casa di proprietà (16 per cento), per integrare la pensione (13 per cento), per far fronte a eventuali problemi di salute o di perdita del lavoro (10 per cento).

È, però, chiaro che l'aumento del risparmio, dunque di denaro che c'è ma non viene speso, è strettamente legato anche alla dimensione psicologica e alla percezione del clima generale. Non a caso il 91 per cento delle famiglie giudica negativamente lo stato di salute dell'economia del paese, ma solo il 49 per cento considera pessima la propria condizione economica. Le nuvole sono in casa, ma fuori piove a dirotto. Dunque nell'incertezza, gli



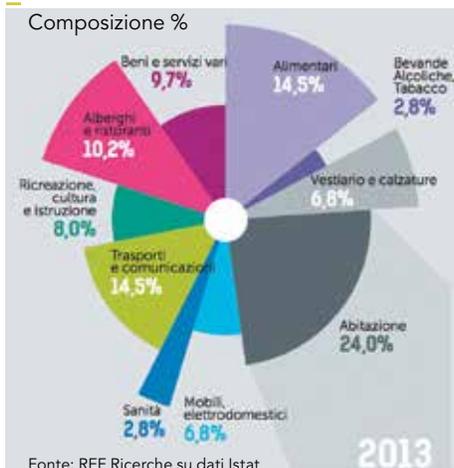
Voci di spesa

Cosa sale e cosa scende nei consumi delle famiglie.

Il *Rapporto Coop 2014 su consumi e distribuzione* calcola che i consumi delle famiglie siano calati di 100 miliardi dal 2007 ad oggi. Dunque la torta complessiva è più piccola. E questa non è una sorpresa. Ma è importante scoprire che è cambiata anche la misura delle diverse fette che compongono la torta, dove le fette rappresentano di volta in volta le spese per casa, alimentazione, vestiti, viaggi, sanità ecc. Gli italiani hanno ridefinito accuratamente le loro priorità e adeguato i *budget* per trovare il punto d'equilibrio possibile. Così, come spiega il responsabile dell'ufficio studi di *Ancc-Coop*, **Albino Russo**, si scopre che a fare la parte del leone sono le spese per l'abitazione che valgono il 40 per cento del *budget* familiare, con un aumento del 20 per cento sul 2007. «Si spende di più per la casa – chiarisce Russo –, anche se il valore di mercato delle case è calato del 10 per cento negli ultimi 4 anni. Ma dato che circa l'80 per cento delle famiglie italiane è proprietaria si capisce come questa voce resti centrale.

In realtà il numero di compravendite è di nuovo in aumento, segno che il mercato si sta muovendo, ma il *boom* è nelle ristrutturazioni per le quali nel 2014 si spenderanno 33 miliardi di euro (con una variazione in più pari al 148 per cento sul 2010)».

In aumento le spese obbligate





Se la casa resta il centro della vita, in declino è, invece, l'automobile. Si comprano meno auto, ma non sono certo i trasporti pubblici a beneficiare di questo stato di cose. Il fatto è che ci si sposta meno. E in più, in grandi città come Milano e Roma iniziano a prendere piede forme di condivisione della vettura che non prevedono la proprietà. Parliamo del *car sharing* (80mila abbonati a Milano) e del noleggio (200mila noleggi al mese sempre a Milano).

Anche per abbigliamento e calzature calano gli acquisti (-6,7 per cento nel 2013) e la moda passa molto dal *web*, con la crescita dei grandi portali di vendite *on line* dove si va a cercare l'affare a prezzi scontati. Cala anche la spesa per mangiare fuori casa (il 67 per cento degli italiani dichiara di aver ridotto le uscite), a vantaggio del ritrovarsi in casa con gli amici e la famiglia. Nella parata di segni meno c'è anche la sanità, con 3 italiani su 10 che hanno tagliato le spese in questo settore: nel 2011 eravamo a 498 euro a testa, che sono diventati 458 nel 2013. E ovviamente a calare sono anche le spese per cinema (meno 330mila visitatori nei primi 6 mesi 2014), stadi e teatro.

Il tutto viene sostituito dallo stare più tempo in casa, accontentandosi di navigare in rete (oltre a guardare ancora tanta Tv). Gli italiani, infatti, sono primatisti europei con 2 ore di *Facebook* e *social media* al giorno. L'insieme dello stare su internet invece di ore ne vale quasi 5 di cui 2 su apparati mobili, come *smartphone* e *tablet*.

E qui veniamo a parlare di chi da questi anni di crisi esce come vincitore. Sono proprio questi apparati digitali che ci tengono sempre connessi e che hanno cambiato la vita di milioni di persone. «Gli *smartphone* in Italia sono 45 milioni – dichiara Russo – e se la vendita di questi oggetti continua a crescere, cala la vendita di tutti gli altri apparati elettronici che da questi oggetti vengono sostituiti, vista la quantità di funzioni e attività che possiamo svolgere col "telefonino"». **D.G.**



LA NUOVA DIETA DEGLI ITALIANI

MENO CARNE E
MENO BEVANDE
PIÙ VISITE
AL DISCOUNT

-13%

VARIAZIONE %
DEI CONSUMI
ALIMENTARI
RISPETTO AL 2007

13

TRIMESTRI
CONSECUTIVI DI
CONTRAZIONE DELLA
SPESA ALIMENTARE

461 euro

SPESA MEDIA
PER CONSUMI
ALIMENTARI DI UNA
FAMIGLIA ITALIANA DI
TRE PERSONE

italiani si tutelano. Ma se la percezione sulla prospettiva 2015 migliorasse, anche per i consumi e l'economia potrebbe derivarne qualche segno positivo.

47

Più giù

Nel descrivere e commentare lo scenario attuale Pedroni insiste poi su un altro punto urgente: la deflazione, cioè il calo dei prezzi, che per l'alimentare l'*Istat* ha stimato intorno al 0,7 per cento (per Coop è del 1,2 per cento), può essere un grave pericolo. «Troppa inflazione è negativa – dice Pedroni –, ma la deflazione è altrettanto pericolosa, nel senso che può alimentare un avvitamento che trascina verso il basso tutta l'economia». Un po' d'inflazione, insomma, non farebbe male all'economia, anzi, servirebbe anche per rilanciare la crescita.

«Se guardiamo i dati del nostro *Rapporto* – spiega il vicepresidente dell'Associazione delle cooperative di consumatori (Ancc-Coop), Enrico Migliavacca – possiamo dire che nel 2014 la caduta del paese

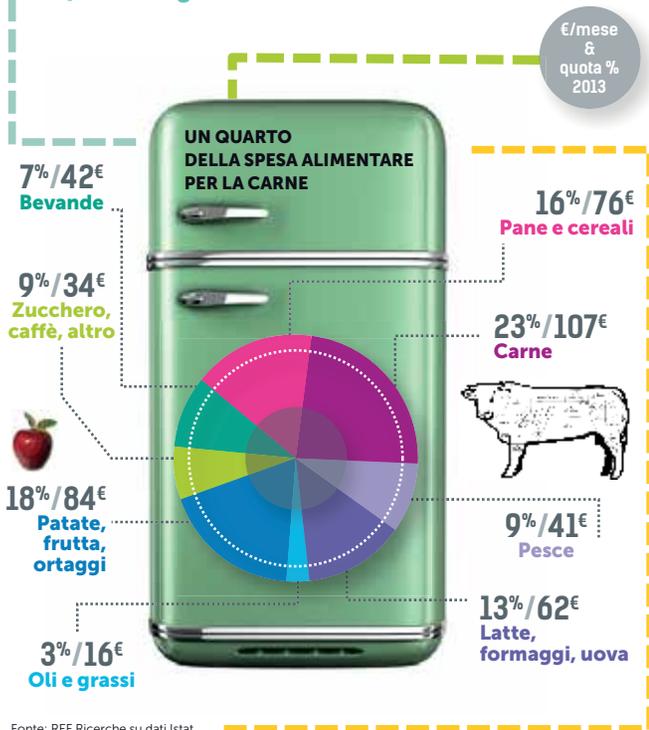
è rallentata, ma la ripresa ancora non c'è. È come se ci fossimo fermati sull'orlo di un precipizio». Da cui occorrere allontanarsi in fretta. Del resto il *Rapporto Coop* certifica che dall'inizio della crisi ad oggi il paese ha perso 230 miliardi che, spalmati sulla popolazione, sono la bellezza di 2.700 euro in meno all'anno mediamente per ogni italiano. E poi c'è il tema lavoro. Gli occupati sono calati dal 55 al 48 per cento sulla popolazione in età lavorativa, mentre i disoccupati sono passati dal 4 al 9 per cento. Intanto la pressione fiscale è aumentata di 2 punti di *Pil* (cioè più di 30 miliardi); ciò nonostante il debito complessivo dello Stato, che nel 2007 era al 103,3 per cento sul *Pil*, ora ha superato il 135 e continua ad aumentare. Se poi volgiamo lo sguardo a 360 gradi, ancora una volta la situazione al Sud è particolarmente grave. Infatti, nelle regioni meridionali tutte le percentuali risultano sempre molto peggiori rispetto al resto del paese, a cominciare dalla disoccupazione al 21,7 contro il 10,3 del Centro-Nord.

Angolo cucina

Anche se gli italiani spendono sempre meno per i loro acquisti alimentari (il calo è del 13% rispetto al 2007) la cucina e il cibo sono l'argomento preferito di cui si parla e di cui anche ci si prova a occupare praticamente. La pensa così il 44%, al punto che la cucina ha scavalcato nelle preferenze musica, cinema e sport. Dire cucina vuol dire tempo passato in casa, con amici e familiari. I programmi Tv che ne parlano sono decine e su *YouTube* come sui

social network si trovano migliaia di ricette, ci sono *blog* che danno consigli e via dicendo. Ciò vuol dire anche attenzione al gusto, al benessere e alla qualità. Se, infatti, i volumi complessivi degli acquisti calano, ci sono però segmenti nei quali l'andamento è opposto. Se per i cibi biologici si spendevano 375 milioni di euro nel 2007, nel 2014 si arriverà a 720 milioni. Aumentano vegani e vegetariani che secondo alcune stime sono ormai il 7% della popolazione. Crescono così in modo esponenziale le vendite di prodotti a base di cereali alternativi al grano come kamut e soia. E lo stesso avviene per i prodotti senza glutine (più 32,1% nel 2014).

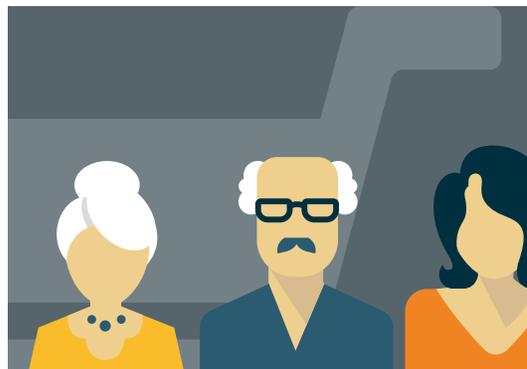
La spesa degli italiani



Tendenza al cambiamento

Ma lasciamo questi dati e torniamo a quel percorso di ricerca verso un futuro possibile. Detto di ciò che si auspica possa arrivare dalla politica e dagli scenari economici generali, ci sono poi anche una serie di cambiamenti di cui il mondo della Grande Distribuzione (e in primo luogo Coop che si conferma il *leader* nazionale con una quota del 15 per cento del mercato) è chiamato a tener conto per essere in sintonia con ciò che famiglie e consumatori chiedono. «La Grande Distribuzione vive anch'essa un momento di difficoltà – rileva Pedroni –. Per la prima volta il 2014 si chiuderà con un calo delle superfici di vendita com-

plessive (-0,2 per cento). Nel primo semestre 2014 c'è una diminuzione anche nelle vendite. Questo *trend* è il frutto non solo di tagli e rinunce quantitative da parte dei consumatori, ma anche di nuove modalità d'acquisto: s'acquistano prodotti meno costosi, più prodotti di marca del distributore (il prodotto Coop, per esempio, continua a crescere), quelli in promozione ecc. Spendere meno non vuol dire, però, abbassare la ricerca della qualità e della salubrità del cibo. Ricordiamo che le vendite di prodotti biologici continuano ad aumentare, così come quelle di prodotti etnici o del commercio equo; in generale cresce l'attenzione per il cibo e per la cucina, soprattutto da parte dei giovani. Dunque non siamo ai tagli lineari. Tutti gli acquisti via internet sono in crescita: più 20 per cento nel 2013 con un giro d'affari di 11,6 miliardi. Gli acquisti alimentari *on line* sono una quota ancora minima, ma per diversi servizi alla persona, per i viaggi, per le tecnologie, come per abbigliamento e calzature siamo ormai a cifre rilevanti. Quasi il 70 per cento degli italiani prende informazioni su internet prima di effettuare un acquisto.





Noi siamo i giovani

L'Italia non è un paese per giovani. Dal *Rapporto Coop 2014* arrivano conferme impressionanti su quello che è uno dei punti di debolezza più evidenti se si vuole davvero costruire un futuro. Infatti, oltre al dato sulla disoccupazione giovanile (che supera il 40 per cento), emerge come nel corso degli anni il reddito delle famiglie sotto i 35 anni abbia subito un peggioramento del 17% negli ultimi 10 anni, mentre per le famiglie sopra i 65 anni c'è stato un aumento del 41%. Lo stesso se si parla di ricchezza: se per le fami-

glie sotto i 35 anni l'indice è 100, per quelle sopra i 65 anni l'indice è 142. Cifre che dicono quanto i meccanismi consolidati nel tempo (come quelli legati al sistema pensionistico), uniti agli effetti della crisi, penalizzino in modo molto più forte le fasce d'età più giovani. Il che non vuol dire che anche tanti pensionati se la passino male. Ma certo, pensando al domani e al costruire prospettive di sviluppo per il paese, l'attenzione verso i giovani è decisiva.

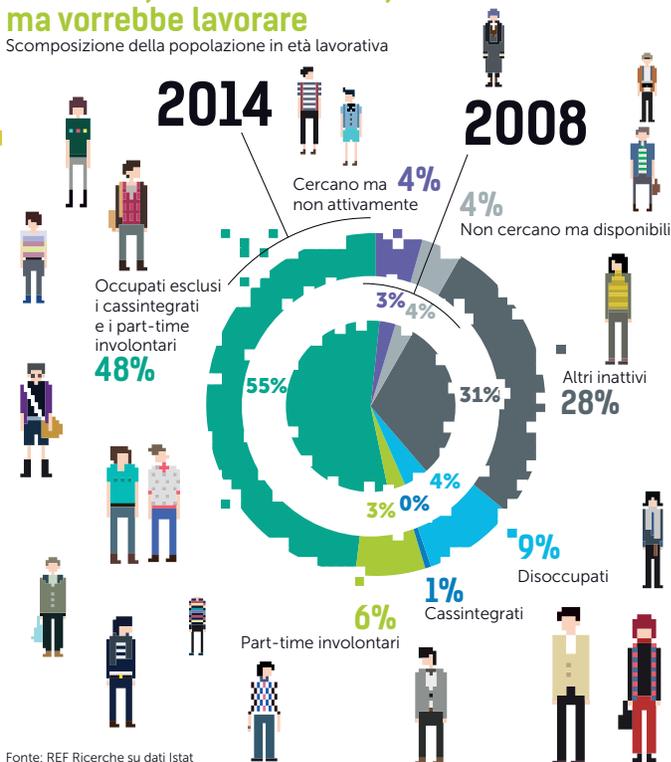
Sono mutamenti di fondo da cui non si può prescindere».

Criteri di scelta

E dunque Coop cosa metterà in campo di fronte a questi nuovi scenari? «Indico tre elementi, tra i tanti su cui stiamo lavorando, tenendo anche conto del fatto che l'esperienza recente dimostra come le promozioni tradizionali funzionino sempre meno per migliorare le vendite – spiega ancora Pedroni –. Punteremo ancora di più sulla convenienza dei prezzi a scaffale; le promozioni andranno sempre più nella direzione di consentire al consumatore di scegliere i prodotti su cui applicare lo sconto; lavoreremo con le industrie di marca per modificare il sistema dei rapporti contrattuali e semplificare e rendere più flessibile l'offerta. Infine, vogliamo continuare a far crescere i nostri prodotti a marchio: oggi il 27,6 per cento di ciò che vendiamo è a marchio Coop, contro una media del mercato italiano del 18,6 per cento. Vogliamo rapidamente superare il 30 per cento perché il prodotto Coop è per noi la sintesi di quello che vogliamo offrire a tutti: convenienza senza rinunciare a qualità, salubrità e sicurezza. Si tratta di valori

Chi lavora, chi cerca lavoro, chi non lo cerca... ma vorrebbe lavorare

Scomposizione della popolazione in età lavorativa



che devono sempre essere accessibili a tutti, se no non saremmo la Coop. La ricerca di una via d'uscita dalla crisi deve avvenire tenendo insieme questo binomio per noi imprescindibile: qualità e convenienza». Non c'è dubbio che abbiamo bisogno di qualche certezza d'ora in avanti. Coop lo è, perché da sempre, specialmente nei momenti di difficoltà, è vicina ai soci. ■



Pan **per focaccia**

*Consumarne la giusta quantità ed evitare cattive abitudini.
E poi via libera a pane e compagnia buona dei prodotti da forno.*

■ **Ersilia Troiano**

Farina, acqua, lievito, con o senza sale. Pochi ingredienti semplici per un alimento nutriente e gustoso: il pane. Dal punto di vista nutrizionale rappresenta un'ottima fonte di energia, con circa 290 kcal per 100 g, fornisce un apporto di proteine vegetali che varia dal 7 al 9 per cento, pochissimi grassi, alcune vitamine del gruppo B, sali minerali e un discreto contenuto di fibre (più elevato nelle varianti di tipo integrale).

Nella giusta quantità

Per legge sono previste varie tipologie di pane: 00, 0, 1, 2, integrale, di semola e semolato, se prodotto impiegando una sola qualità di farina di frumento. Nel caso di più farine (ad esempio, una miscela di avena e grano duro) è obbligatorio indicare solo quella presente in maggiore proporzione. Non è dunque detto che un pane di avena sia

fatto solo di farina di avena; potrebbe esserne l'ingrediente caratterizzante, insieme ad altre. Presso il punto vendita deve essere esposto, per legge, il cartello degli ingredienti che ci può e ci deve sempre aiutare e guidare nelle scelte. Ci sono poi i pani speciali, ai quali vengono aggiunti altri ingredienti quali latte, strutto, olio, olive, semi di vario genere: più ricchi di grassi, andrebbero consumati ogni tanto e non certo regolarmente. Difficile dare indicazioni di carattere generale sulla giusta quantità di pane da consumare. Le linee guida indicano come porzione di riferimento quella di 50 g; il numero di porzioni giornaliere varia a seconda dell'età, del sesso e del livello d'attività fisica e soprattutto andrebbe valutato nell'ottica di un equilibrio energetico giornaliero e del consumo degli altri alimenti contenenti carboidrati (pasta, riso, patate, legumi, prodotti da forno) che trovano spazio sulla nostra tavola. In generale, per le donne, gli anziani e i bambini oltre 6 anni se ne consigliano circa 3 al giorno (150 g), fino ad arrivare a 5-6 (250-300 g) per gli adolescenti e gli uomini adulti. Nei bambini più piccoli, la fonte prevalente di carboidrati rimangono la pasta e il riso, ma è buona norma abituarli a consumare una porzione di pane ai pasti, variabile tra i 30 ed i 40 g.



Pesare il pane? Non necessariamente. Ma certo è che è difficile avere una reale percezione di quanto pane si mangi, e questo è il motivo più frequente di consumo eccessivo. Dunque per un'alimentazione adeguata non bisogna eliminare il pane, spesso sotto accusa insieme alla pasta di favorire l'aumento di peso, quanto piuttosto consumarne le giuste quantità, evitando cattive abitudini quali, ad esempio, quella di vuotare il cestino del pane (al ristorante come a casa) prima ancora di cominciare a mangiare.

Di ogni tipo

C'è pane e pane... Da qualche anno a questa parte, tra mode salutistiche e riscoperta di gusti e antiche tradizioni, l'offerta di tanti tipi di pane e dei suoi derivati (i cosiddetti prodotti da forno) è talmente variegata che diventa quasi complicato orientarsi. *Cracker*, grissini, fette biscottate, piadine, crostini, e ancora pane in cassetta o da tramezzino, oltre a essere graditi da molti più del pane, offrono l'indubbio vantaggio della praticità di consumo e trasporto. È tuttavia importante tenere presente che il loro valore nutrizionale è ben diverso da quello del pane fresco, perché a parità di peso contengono meno acqua (e quindi più calorie) e, soprattutto, grassi aggiunti e sale o altri ingredienti che ne arricchiscono il profilo nutrizionale. La loro croccantezza e consistenza, inoltre, non favoriscono la sazietà, a differenza del pane, e di conseguenza il rischio di consumarne quantità eccessive è dietro l'angolo. Se, invece, ci si limita a porzioni pari almeno alla metà di quelle del pane fresco, è possibile inserirli in uno stile alimentare equilibrato e soprattutto vario, con le dovute attenzioni alla lettura delle etichette nutrizionali e degli ingredienti.

All'ultima moda – salutistica – il consumo di pane e prodotti da forno non lievitati come, ad esempio, il pane azzimo o le piadine. Molte persone, infatti, con la convinzione che il lievito “fermenti” a livello intestinale e provochi gonfiori e fastidi indesiderati, eliminano completamente dalla propria dieta il pane e gli altri prodotti lievitati (pizza o focacce). Non c'è nessuna evidenza scientifica alla base di questa credenza, ma solo tanta disinformazione. Gusto, abitudini e tradizioni, dunque, ci possono continuare a guidare nella scelta del nostro pane quotidiano, con la giusta attenzione agli ingredienti e alle porzioni consumate. ■

Vero o falso?

Quando si parla d'alimentazione non è mai stato facile districarsi tra verità scientifiche e falsi miti. Dal pesce che fa bene alla memoria, perché contiene fosforo, alle uova che fanno male al fegato, credenze sconfessate dalla moderna scienza della nutrizione a cui se ne stanno aggiungendo altre, con conseguenze sugli stili alimentari addirittura peggiori. Ecco un esempio: “siamo tutti intolleranti”. Ed è l'intolleranza a uno o più alimenti che determina l'aumento di peso o la difficoltà a perderne. Ebbene: non esiste alcuna prova scientifica a supporto di questa teoria e di conseguenza dei test per diagnosticare queste intolleranze. Eppure funzionano, si dice. Certo, se dall'alimentazione di ogni giorno si eliminano intere categorie di alimenti ne deriva un apporto d'energia e nutrienti bassissimo che, all'inizio, può anche indurre una perdita di peso. Che, però, non è corretta né sostenibile nel tempo e, soprattutto nel lungo periodo, può portare anche a conseguenze indesiderate per la salute. Altra moda del momento: gli alimenti che stimolano il metabolismo. Mezza verità. Il consumo metabolico di una persona è influenzato innanzitutto da fattori genetici, ma anche dalla composizione corporea. Chi ha più massa magra, infatti, tende a consumare più energia, perché questa è metabolicamente più attiva di quella grassa (di qui l'importanza fondamentale dell'attività fisica). Alcuni studi hanno tuttavia dimostrato che alcuni alimenti, come il tè verde o il peperoncino, possono aumentare temporaneamente il consumo metabolico. Tuttavia mettere quantità industriali di peperoncino su un piatto non significa certo poterne mangiare di più, così come bere tè verde non ci autorizza di certo ad accompagnarlo con una sostanziosa torta di fetta farcita. Una corretta alimentazione, infatti, passa sempre attraverso la scelta degli alimenti e il controllo delle porzioni. Ultimo per ordine ma non per importanza: mangiare tardi la sera fa ingrassare. È quel che si mangia, e non quando lo si mangia, che fa la differenza. Le calorie hanno lo stesso effetto sul peso a qualsiasi ora vengano consumate. Vero è, però, che il momento in cui si tende a consumare più calorie fuori controllo è proprio la sera, davanti alla televisione dopocena. Ma non è certo colpa dell'ora. ■

Piccola guida per sfatare alcuni falsi miti su cibo e abitudini alimentari.



Farsi le ossa

Aumenta con l'età, colpisce più le donne che gli uomini, ma oggi si può curare, soprattutto prevenire. L'osteoporosi, quando le ossa diventano fragili.

52

■ **Barbara Bernardini**

Quante volte da bambini siamo caduti per terra, rimbalzati sulle scale, abbiamo sbattuto in qualche spigolo senza mai farci niente. Eppure in un anziano basta, talvolta, anche solo scivolare in casa per spezzare di netto un osso importante come il femore o per incrinare bacino e vertebre. Le ossa che diventano fragili come cristallo sono il risultato della progressione dell'osteoporosi.

tolinea Cagnoni – e le fratture negli anziani possono avere conseguenze fatali, tanto che nonostante i notevoli progressi dei trattamenti chirurgici, i pazienti con frattura del femore presentano un tasso di mortalità del 15-30 per cento».

Tutto inizia dal più o meno lento declino di quello che si chiama *Pmo*, ovvero *Picco di massa ossea*, la riserva di tessuto osseo dell'organismo che viene raggiunto alla fine dell'età puberale e che rappresenta la scorta di osso di cui disporremo per tutta la vita. Con l'età la massa ossea diminuisce lentamente, ma esistono fattori di rischio che possono accelerarne il declino, come la menopausa precoce, la carenza di vitamina D, il fumo, la terapia prolungata con cortisonici, la malattia celiaca, tutti fattori che agiscono sulle ossa in modo silente e progressivo. Da qui la necessità di iniziare per tempo la valutazione della massa ossea con uno specifico esame di approfondimento.



Massa critica

«L'osteoporosi è una malattia di estrema rilevanza sociale – spiega **Carlo Cagnoni** del *Centro di riferimento per le Osteopatie e l'Osteoporosi* di Bobbio, Piacenza –. L'incidenza aumenta con l'età e la maggior parte delle persone sopra gli 80 anni ne è affetta in qualche misura». Dato che l'Italia non brilla certo per gioventù, si stima che nel nostro paese ci siano oggi circa 3,5 milioni di donne e 1 milione di uomini affetti da osteoporosi e nei prossimi 20 anni, quando la percentuale della popolazione italiana al di sopra dei 65 anni aumenterà del 25 per cento, l'osteoporosi aumenterà proporzionalmente. «Ogni anno in Italia si verificano 90mila fratture del femore causate dall'osteoporosi – sot-

Regno minerale

«La densità ossea, cioè la ricchezza di minerale dell'osso fornisce un utile indicatore della sua resistenza alle fratture – spiega ancora Cagnoni –. La densitometria ossea valutata con tecnica *Dxa* è la più indicata nella valutazione della massa ossea soprattutto in sede vertebrale e femorale». Tutte le donne sopra i 65 anni dovrebbero farla. Nei maschi e nelle donne d'età inferiore l'indagine può essere raccomandata in presenza di determinati fattori di rischio come menopausa precoce (<45 anni), magrezza (<57 kg), fumo o uso di farmaci che consumano la massa ossea. Ma che cosa si può fare per prevenire l'osteoporosi, dato che nella maggior parte dei casi la demineralizzazione dell'osso è un processo silente che non dà alcun

sintomo di sé prima di arrivare alla frattura? Come per la maggior parte delle malattie dell'invecchiamento, la prevenzione passa ancora una volta attraverso dieta ed esercizio fisico. Peso sotto controllo dunque, abbandono del fumo e costante attività fisica sembrano essere i migliori alleati delle ossa sane, poiché l'attività delle cellule che mineralizzano l'osso (osteoblasti, ndr) viene stimolata proprio dall'azione meccanica dell'esercizio fisico moderato. «Questo vale non solo nella tarda età, ma è indispensabile per ottimizzare il picco di massa ossea anche in età giovanile – afferma Cagnoni –, insieme a un adeguato apporto di calcio e vitamina D». Che ha in realtà un'azione ormonale e viene assunta in parte con la dieta, ma si forma soprattutto nella pelle a partire dal colesterolo sotto l'azione dei raggi ultravioletti.

Margine di rischio

Ma la deficienza di vitamina D è un fenomeno molto comune e sottovalutato nelle società industrializzate, tanto che spesso il medico curante può raccomandare un'integrazione di vitamina in pastiglie. Ma quando arriva la "brutta sorpresa" di una densità ossea ormai compromessa che cosa si può fare? «Il trattamento dell'osteoporosi deve essere finalizzato alla riduzione del rischio di frattura – commenta Cagnoni –, L'utilizzo di farmaci specifici è giustificato solo quando il rischio è particolarmente

Così piccola e fragile

La massa ossea che s'impoverisce con l'età.

Il Picco di massa ossea (Pmo) è la quantità di tessuto minerale osseo presente alla fine dell'accrescimento; viene raggiunto intorno ai 16-18 anni nelle femmine e intorno ai 20-22 nei maschi. Da lì in poi la densità e la dimensione ossea non aumentano più, ma l'osso continuerà a essere sede di un continuo processo di rimodellamento, durante il quale una parte verrà riassorbita e compensata da una pari quantità di osso neoformato. Nell'anziano si ha la prevalenza del riassorbimento sulla deposizione; l'osso s'impoverisce di minerale e diventa fragile. La perdita di massa ossea inizia già tra i 35-45 anni nelle donne e tra i 40-50 anni nell'uomo; per entrambi è stata stimata in 0,3-1 per cento all'anno, anche se negli anni a cavallo della menopausa può salire intorno all'1-5 per cento all'anno.

elevato, come in pazienti con precedenti fratture osteoporotiche o in terapia cortisonica: in questi due casi il rischio di frattura è così elevato che la decisione di avviare una terapia farmacologica può prescindere dai valori della densitometria. Oggi – continua il professore – abbiamo a disposizione un'ampia scelta di farmaci che riducono il rischio di frattura alla metà, come i *bifosfonati*, ad azione anti riassorbitiva, o il *denosumab*, di recente introduzione, e in casi selezionati è possibile impiegare il *teriparatide*, che stimola la riformazione dell'osso». Ma, inutile illudersi, la prevenzione, rimane ad oggi l'arma più affilata. ■

sani & salvi di Barbara Bernardini

S(p)esso e volentieri

Tornare in forma senza fare ginnastica? Una soluzione c'è secondo i ricercatori dell'Università del Quebec di Montreal: basta fare l'amore spesso e a lungo. Il singolare messaggio è quanto emerge da uno studio su un gruppo di coppie eterosessuali che dovevano indossare uno speciale bracciale durante i rapporti. Il sesso fa bruciare le stesse calorie assicurate da un esercizio fisico moderato: in media gli uomini bruciano 4,2 calorie al minuto, le donne 3,1. Nel corso del rapporto sessuale, inoltre, il cuore raggiunge una media di battiti cardiaci piuttosto elevata fino a picchi di 180 al minuto, cosa che stimola la spesa calorica. E se mezz'ora di sesso brucia circa la metà delle calorie di mezz'ora sul

tapis roulant che dire? Basta aumentare "il consumo".

Complesso vitaminico

Le vitamine più ce n'è meglio è. Niente di più scorretto. Un esempio per tutti lo fornisce l'acido folico, vitamina del gruppo B, sbandierato come panacea per la prevenzione dei difetti del tubo neurale del feto nelle donne incinta, ma anche come vitamina miracolosa per unghie, pelle e capelli. Un nuovo studio dell'Università di Toronto suggerisce, però, di fare attenzione perché assumere troppa vitamina, a partire da 2 volte e mezzo il fabbisogno giornaliero di 50-200 mcg, può promuovere in modo significativo lo sviluppo di cellule pre-cancerose nelle ghiandole mammarie.

A passo di lumaca

Potrebbero essere le lumache velenose a mandare in pensione uno dei farmaci più potenti e inflazionati per la cura del dolore cronico: la morfina. A sostituirla sarebbero appunto alcune sostanze ricavate dal veleno della lumaca, più esattamente da una proteina, la conotossina. Un gruppo di ricercatori della University of Queensland in Australia hanno scoperto, infatti, che questa proteina ha una potenza come antidolorifico di 100 volte superiore a quella della morfina e non induce dipendenza. Non resta che attendere gli sviluppi.



Un ampio **contributo**

Ricostituenti, calmanti, per la circolazione, gastrointestinali e altri ancora. Cresce l'assortimento degli integratori alimentari sugli scaffali Coop, validi contributi alla salute, ma non sostitutivi di uno stile di vita corretto.

■ **Filippo Orlando**

7 italiani su 10 ne fanno uso, soprattutto donne. Cresce l'attenzione verso salute e benessere e con lei il fatturato degli integratori, nel 2013, è cresciuto del 4,2 per cento arrivando ai 2 miliardi di euro complessivi. Ma è bene chiarire che gli integratori alimentari sono un supporto alla nutrizione da affiancare ai cibi tradizionali quando ve ne sia il bisogno. Non un toccasana. E nemmeno il sostituto di una dieta corretta, varia ed equilibrata, e di uno stile di vita

sano e regolare, veri e insostituibili pilastri della salute.

A integrazione di

È così che la pensa Coop che, nelle settimane da qui alla fine dell'anno, propone un ampliamento della gamma di integratori, a prezzi convenienti (almeno il 20 per cento in meno degli altri presenti sul mercato). Le novità partono da 3 dei 5 prodotti disponibili già dal 2010 (un multivitaminico-minerale, venduto in 2 versioni – da 30 compresse rivestite e da 20 compresse effervescenti – e un magnesio-potassio, cioè un integratore salino, in confezione da 20 bustine di granulato effervescente) che avranno una confezione completamente rinnovata. A questi si aggiungeranno altri 12 nuovi prodotti: 3 gastrointestinali (fermenti lattici, erbe per il transito intestinale e carbone vegetale); 2 calmanti (un composto di melatonina e passiflora e un altro di valeriana); come ricostituente un complesso multivitaminico a base di vitamine del gruppo B, mentre specificamente pensato per il benessere della donna un integratore a base di isoflavoni di soia. Per il sistema respiratorio ci sono compresse di propoli ed erisimo e per l'apparato circolatorio perle a base di



A ciascuno il suo integratore

Gastrointestinali



> **Fermenti lattici** con *Lactobacillus acidophilus* R52 e *Bifidobacterium lactis* BCL-01 contribuiscono all'equilibrio della flora batterica intestinale.



> **Erbe per il transito intestinale** contengono estratti vegetali tra cui senna, cascara e malva per la regolarità del transito intestinale.



> **Carbone** contribuisce alla riduzione dell'eccessiva flatulenza che si può verificare durante la digestione.

Calmanti

> **Melatonina e passiflora** combina l'azione della melatonina che contribuisce alla riduzione del tempo richiesto per prendere sonno con quella della melissa che contribuisce al rilassamento, al benessere mentale e al normale tono dell'umore. Inoltre valeriana, esolzia e passiflora aiutano a rilassarsi e a riposare meglio in caso di stress.



> **Valeriana** concorre al rilassamento e al sonno in caso di stress.

Ricostituenti



> **Multi B complesso vitaminico** un integratore di vitamine del gruppo B indicato in casi di ridotto apporto di tali nutrienti. Le vitamine del gruppo B sono indispensabili per il buon funzionamento dell'organismo, ciascuna con uno specifico ruolo. In particolare le vitamine PP, B6, B2, B12 contribuiscono al normale metabolismo energetico e alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento. Quelle B6, B12 e l'acido folico aiutano la normale funzione del sistema immunitario.

Benessere donna

> **Isoflavoni di soia** un integratore, a base di soia, vitamine, acido folico e calcio, che garantisce un adeguato apporto di sostanze funzionali. In particolare la vitamina B6 contribuisce alla regolarizzazione dell'attività ormonale; le vitamine B6, B12 e l'acido folico contribuiscono all'equilibrio psicologico e alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento; la D3 e il calcio contribuiscono al mantenimento di ossa normali; la E aiuta a proteggere le cellule dallo stress ossidativo.

Sistema respiratorio



> **Propoli ed erisimo** quest'integratore combina l'azione della propoli con quella dell'erisimo che, grazie alle sue proprietà emollienti e lenitive, favorisce la funzionalità delle prime vie respiratorie.

Per la circolazione



> **Omega 3** a base di acidi grassi polinsaturi della serie omega 3 (Epa e Dha) da olio di pesce, è utile per apportare una quota di tali nutrienti. Epa e Dha contribuiscono alla normale funzione cardiaca senza l'utilizzo di aromi.



> **Lecitina di soia** (in barattolo) gli acidi grassi della lecitina di soia, quali l'acido alfa linoleico (omega 3) e l'acido linoleico (omega 6) concorrono al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue.

Controllo del peso corporeo

> **Soluzione drenante** con verga d'oro e 5 estratti vegetali favorisce il fisiologico drenaggio dei liquidi corporei.

> **Soluzione depurativa** con aloe vera e 9 estratti vegetali favorisce il fisiologico processo di depurazione dell'organismo.

omega 3 e confezioni di lecitina di soia. Infine per il controllo del peso corporeo in assortimento una soluzione drenante e una depurativa. Su tutte le confezioni sono riportate le indicazioni per un corretto uso. Nel caso di assunzioni prolungate o per squilibri nutrizionali e deficit

gravi, il consiglio è quello di rivolgersi al medico o al farmacista di fiducia. Se si prendono integratori in concomitanza con farmaci o altre fonti di vitamine o minerali, è sempre e solo il medico a dover prescrivere modalità e tempi di assunzione, valutando caso per caso. ■

Led passion

Lunga durata, basso impatto ambientale, gradevolezza.
Tutti i pregi delle lampadine Led, oggi sempre più popolari.

■ Roberto Minniti

Quasi 150 anni di onorato servizio. Tanto ha resistito la cara e vecchia lampada a incandescenza, quella costruita da Edison nel 1878 e ancora oggi presente in moltissime case italiane. Che si debba onorarla con un addio senza rimpianti, lo sappiamo ormai da anni, per la precisione dal 2009 quando l'Unione europea ha iniziato il processo che ha prima vietato la vendita dei bulbi da 100 *watt* per arrivare, nel 2012, al divieto per ogni potenza della vecchia tipologia d'illuminazione. Uno stop alla commercializzazione che ci ha costretto, per la prima volta, a fare i conti con i consumi energetici di quegli strumenti d'illuminazione che consideravamo banali e ad attrezzarci con lampade che, indifferentemente dalla tecnologia che adottano, chiamiamo "a basso risparmio energetico".

Dare alla luce

Un po' meno consuete per noi sono le alternative all'incandescenza. Eppure dietro ai carissimi bulbi che vantano tutti una durata quasi eterna e un dispendio d'energia estremamente ridotto, c'è un vero e proprio mondo, fatto di alternative non sempre identiche in cui vale la pena addentrarsi, tanto per la qualità della luce che emettono che per il risparmio (economico e ambientale) che consentono e, particolare non trascurabile, per gli effetti sulla salute. Molti di noi, infatti, dopo un'iniziale diffidenza – dovuta, in parte ai costi iniziali, in parte a difetti tecnologici che costringevano anche ad aspettare qualche secondo perché la lampadina emettesse la luce, spesso fin troppo fredda – hanno familiarizzato con i modelli fluorescenti compatti.

Nel frattempo, però, una nuova tipologia di lampadine si è perfezionata e sta conquistando il mercato, ed è diventata protagonista di grandi investimenti dei

produttori mondiali. Parliamo della tipologia *Led*, oggi sempre più popolare anche grazie alle pubblicità dei gestori d'energia che offrono un *set* di queste lampade a chi firma il contratto con loro. Un'ascesa che secondo gli esperti non è priva di meriti. Il sistema *Led*, infatti, ha caratteristiche inimitabili tanto quanto al rendimento che in termini di durata, impatto ambientale e *comfort*. Partiamo proprio dal primo aspetto, uno dei principali tra quelli che dovrebbero sedurci al momento dell'acquisto.

A lumen di ragione

Condizionati come siamo dalla lettura dei *watt*, per capire quanta luce farà il bulbo che stiamo per mettere nel carrello, spesso dimentichiamo che il dato fondamentale per valutare la capacità di illuminazione è il *lumen*, mentre il *watt* è l'unità della potenza consumata, esattamente quella che dovremmo limitare per economizzare. In questo modo, in più, non riusciamo a confrontare la resa dei differenti modelli che stiamo per portare a casa. Un particolare non da nulla, se si considera che, anche nella stessa tipologia di lampada, a parità di *lumen* prodotti l'energia consumata potrebbe essere differente. Per capirci facciamo un esempio, immaginando di sostituire una lampada a incandescenza da 60 *watt* (che produce 600 *lumen*). Nel caso si opti per un modello fluorescente compatto per produrre la stessa luminosità si consumeranno 12 *watt*, ma se si sceglie una lampada *Led* il consumo scenderà (nei casi migliori) a soli 9,5 *watt*. Un risparmio, dunque, senza confronti che, assicurano gli esperti, continuerà a incrementarsi con il tempo, visto che questa tecnologia è in continua evoluzione. La previsione è che entro il 2016 i nuovi modelli arrivino addirittura a 150 *lumen* emessi per *watt* consumato. Il che, per il nostro bulbo da 600 *lumen*, significherebbe consumare solamente 4 *watt*, praticamente nulla.



Genio della lampada

Classe d'efficienza, consumo, intensità luminosa, tipo di luce. Ecco che cosa valutare quando s'acquista una lampada Led.

Che si decida di sostituire le lampadine di casa con quelle *Led*, fluorescenti compatte o alogene (in questo caso fino al 2016, quando spariranno dai negozi europei le più energivore di quest'ultima tecnologia) il primo approccio è sicuramente la lettura delle indicazioni in confezione e nell'etichetta energetica che obbligatoriamente deve accompagnarla. Per fare una buona scelta, come vedremo, servono tutti e due gli strumenti, visto che la sola etichetta energetica non basta per una valutazione esaustiva. Quella che troviamo può essere un buon approccio iniziale, visto che consente immediatamente di individuare la **classe d'efficienza**: una lettera che va da A++ (miglior resa e minori consumi) a D (dal 2016 questa classe e la C non potranno essere più commercializzate). Nella parte bassa dell'etichetta, poi, viene riportato il consumo annuo in watt per mille ore di utilizzo, un dato di scarso significato per la nostra scelta. Sulla confezione, invece, dovremo andare a cercare un'indicazione di sicuro interesse: l'**intensità d'emissione luminosa** del modello che stiamo per acquistare. Come già detto si misura in *lumen* e va confrontata con la potenza consumata (espressa in *watt*). È sempre bene confrontare più di un modello in base alla

resa energetica, visto che a parità d'illuminazione offerta non tutti consumano la stessa quantità d'elettricità. Altra caratteristica che dovremo cercare in confezione è quella sulla vita utile della lampadina, ricordando che si tratta di risultati di prove in condizioni ideali e dunque da prendere con il beneficio d'inventario. In ogni caso anche qui è preferibile scegliere i prodotti che adottano tecniche di costruzione in grado di assicurare una vita media più lunga per avere la certezza di spendere i propri soldi per una lampada che non ci abbandoni troppo presto. E non si tratta di particolari banali o scontati, almeno nei modelli *Led low cost*: questa tecnologia, infatti, teme molto le temperature elevate e i migliori produttori adottano dei dissipatori di calore in grado di assicurare molte più ore d'efficienza ai loro prodotti. Infine è il caso di valutare la "temperatura di colore", ossia il **tipo di luce** che produce il modello che stiamo esaminando. Nei *Led* ne troviamo comunemente di tre tipi: "luce bianca calda", "neutra" e "fredda". In casa la più adatta (e la più simile a quella prodotta dalle lampadine a incandescenza a cui siamo abituati) è la calda. Per avere anche un'idea di quanto la visione si avvicini a quella ottenuta grazie a un bulbo a incandescenza si può cercare l'**indice di resa cromatica** espresso con un numero seguito dalla sigla *Cri* (*Color rendering index*). A titolo di confronto si consideri che la vecchia ed energivora lampadina si avvicinava a 100, e una *Led* partirà da un valore sicuramente superiore a 80.



Lunga vita

Certo, c'è il prezzo d'acquisto ancora elevato, visto che per il modello del nostro esempio difficilmente si possono spendere meno di 10 euro, ma a parziale consolazione (oltre al risparmio energetico) c'è da considerare la durata della lampadina. Pur senza far troppo conto sulle assicurazioni dei produttori che promettono 100mila ore di vita, in condizioni reali molti studi indipendenti hanno stimato che un bulbo *Led* duri mediamente 50-60mila ore prima di dover essere sostituito. C'è, come detto, il risparmio ambientale che andrebbe considerato al momento della scelta. E anche da questo punto di vista un prodotto *Led* non teme confronti, dato che nella fabbrica-

zione utilizza quantità di materiali, risorse ed energia inferiori a qualunque concorrente. Non solo, richiede anche meno *packaging* e dunque produce meno rifiuti e ha un impatto minore anche per trasporto e stoccaggio. Per di più, dal punto di vista dei rifiuti, pur trattandosi comunque di un *Raee*, ossia di un rifiuto che non può andare nel cassonetto ma va consegnato a un punto di raccolta, la lampada *Led* ha il notevole vantaggio di non contenere mercurio, piombo e cadmio, sostanze estremamente nocive per l'uomo e l'ambiente contenute nelle alternative a risparmio energetico. Infine, ma non certo in ordine di importanza, c'è il fatto che il *Led* non emette radiazioni ultraviolette o infrarosse ma solo radiazioni visibili. ■

In promozione per i soci Coop dal 16 al 29 ottobre nei Super e dal 23 ottobre al 5 novembre negli Iper

Lampade Led Implux (vari modelli)
Classe energetica A+
Prezzo soci da 4,90 euro

promo

Giù di giri

58

Assomiglia alla centrifuga, ma lavora in modo diverso; sprema ogni genere di frutta e verdura a bassi giri e assicura un pieno di vitamine, enzimi e nutrienti. Ecco a voi l'estrattore di succhi vivi.

Aldo Bassoni

In uno degli ultimi numeri di *Nuovo Consumo* ci siamo occupati della centrifuga, quel piccolo elettrodomestico che ingoia frutta e verdura d'ogni genere e restituisce una bevanda dai sapori variegati a seconda degli ingredienti usati. Questa volta, però, vogliamo spostare l'attenzione su un altro apparecchio da cucina che sta pian piano conquistando il sempre più vasto popolo dei salutisti: l'estrattore di succhi a freddo. Non lasciatevi ingannare dal nome un po' forzatamente ar-

ticolato, in realtà si tratta di un oggetto molto semplice, ma tecnologicamente avanzato, che si basa sul principio della spremitura. C'è una bocca attraverso la quale introdurre ogni tipo di ortaggio, frutta, persino mandorle e verdure a foglia larga; c'è una "coclea" in plastica speciale che cattura i vegetali e, girando a 40-80 giri al minuto (non i 12-14 mila della centrifuga) li pressa contro un filtro in acciaio; c'è una bocca dalla quale esce il succo e un'altra che restituisce la fibra secca, o quasi.

Che cosa mi combini?

Qualche ricetta per succhi di frutta e verdure ben combinate.

ananas carota e sedano

2 fette ananas, 1 carota, 1 costa di sedano

ace

1 arancia, 2 carote, ½ limone

mela ananas e carota

1 mela, 1 carota, 1 fetta ananas

mela kiwi e ginger

1 mela, 1 kiwi, un pezzetto di radice di ginger (zenzero)

melone cetriolo e pesche

2 fette melone, 1 cetriolo, 1 pesca

cetrioli e lime

2 cetrioli, 1 lime

mela e sedano

5-6 mele, 3-4 gambe di sedano

carota pomodoro sedano

4 carote, 4 pomodori, 2 gambe di sedano, 1 spicchio d'aglio, un pizzico di prezzemolo o qualche foglia di basilico fresco

prugne pesche mele limone

6 prugne, 2 pesche, 1 mela, ½ limone

pera bieta limone

4 pere, 5 foglie di bieta, ½ foglia di menta

mela sedano barbabietola rossa

3 mele, ½ barbabietola, 1 costa di sedano

cetriolo mela melone

1 cetriolo, 2 mele, ½ melone

Altre combinazioni da provare: cavolo e uva, carota e pomodoro, peperone, mango e ananas, spinaci e arancia, spinaci e kiwi. Molto buoni, ma d'estate, i ghiaccioli di limone e arancia, uva, anguria, melone, albicocca.



Il succo della questione

Naturalmente l'efficienza dell'operazione di spremitura dipende dalla qualità dei materiali utilizzati e dalle caratteristiche tecniche dell'elettrodomestico. Se ne trovano, infatti, di tutti i tipi e prezzi. Ci sono gli estrattori orizzontali e quelli vertica-

li. La maggior parte lavora a 150 watt di potenza contro gli oltre 900 della centrifuga, e, come abbiamo visto, a bassi giri in modo da non frantumare e non scaldare i nutrienti – vitamine e enzimi – che finiscono nel succo. Dunque, via le fibre, dentro il succo "vivo", resta una dose consistente di nutrienti preziosissimi per l'organismo, dal sapore gradevole anche per chi la verdura non vorrebbe mai mangiarla, specialmente quei bambini che davanti a un piatto di verdura, cruda o cotta che sia, cominciano a sbuffare. Anche la resa è molto più alta rispetto a quella della tradizionale centrifuga: a parità di ingredienti, la differenza si vede e come. E il succo ha un aspetto più omogeneo ed è privo d'aria al suo interno, quindi difficilmente ossidabile a condizione di berlo nel giro di pochi minuti.

Estrazione dati

Ormai in commercio se ne cominciano a trovare di varie marche, per lo più sud coreane e americane che, su queste tecnologie, hanno investito da tempo. Senza fare nomi (è facile per chiunque trovarli su internet digitando "estrattore di succhi" nel noto motore di ricerca), è opportuno sapere almeno qualche nozione essenziale che aiuti nella scelta dell'oggetto più adatto alle nostre esigenze e possibilità economiche. Molta attenzione viene rivolta al numero di giri, meglio se più bassi possibile perché assicurano maggior rendimento e meno ossidazione, in particolare proteggono tutta la parte enzimatica del succo che, a giudizio degli esperti, è ancora più importante delle vitamine e delle sostanze nutraceutiche. Anche il tipo di plastiche utilizzate è importante. Tempo addietro esplose lo scandalo del bisfenolo, una sostanza tossica trovata nelle emissioni dei biberon riscaldati, meglio dunque scegliere prodotti *BPA Free*. Anche i filtri meritano una certa attenzione. Per questo motivo conviene affidarsi a materiali di ultima generazione denominati *ultem*, più resistenti e sicuri. Per quanto riguarda, invece, la pulizia e la manutenzione, è molto più semplice di quello che possiamo pensare. Chi ha avuto a che fare con le centrifughe se ne accorgerà subito.

A ogni costo

Infine i prezzi. Qui davvero c'è da sbizzarrirsi. Si va da circa 100 euro in su, passando per i 300-500 delle marche più prestigiose, per arrivare agli oltre mille degli estrattori professionali orizzontali in acciaio che estraggono di tutto, compreso l'erba di grano che, a quanto dicono i nutrizionisti, è un alimento ricco di clorofilla, vitamine, enzimi e minerali. Ma anche il più economico estrattore se la cava abbastanza bene con quasi tutti i vegetali. Carote, sedano, bietole, barbabietole sono i più gettonati, la frutta va bene tutta. Ottimi i succhi misti di frutta e verdura, e anche se ci sono molte ricette da realizzare (vedi *box*), ci si può affidare alla fantasia. Si consigliano prodotti biologici, ma, ove non fosse semplice reperirli, è opportuno lavare tutto accuratamente prima di darlo in pasto al nostro estrattore. ■

In pompa magna

Le pompe di calore sono soluzioni interessanti per la climatizzazione degli ambienti perché consentono, installando una sola macchina e con un impianto semplificato, di provvedere sia al riscaldamento che al raffrescamento degli edifici. La scelta di installare una pompa di calore rispetto all'applicazione combinata di una caldaia e di un condizionatore genera risparmi evidenti che non consistono solo nella riduzione dei costi d'installazione, ma anche della manutenzione e della gestione dell'impianto. Il vantaggio della climatizzazione di un ambiente con sole pompe di calore, inoltre, non si limita al solo aspetto monetario. Le pompe di calore per il loro sistema di funzionamento sono ritenute a tutti gli

Con le pompe di calore si riscalda o rinfresca la casa risparmiando.

effetti apparecchi che utilizzano fonti d'energia rinnovabile, l'energia che consumano è inferiore rispetto a quella che trasferiscono in un ambiente sotto forma di calore, che garantiscono anche un'elevata efficienza energetica con risparmi sino al 40-60 per cento d'energia primaria. Aspetto quest'ultimo che fa accrescere anche la classe energetica dell'edificio in cui sono installate. Si distinguono in base alla fonte di calore che utilizzano – la sorgente termica esterna – che può essere l'aria esterna, l'acqua (di falda, di lago, di mare, di fiume) o il terreno. Le prime, dette aerotermiche, sono molto più versatili e hanno costi d'installazione inferiori rispetto alle altre tipologie. Le pompe di calore geotermiche, invece, sono più costose e meno adattabili (circa 15-20mila euro per una villetta singola di circa 150 mq), ma potendo contare su una temperatura stabile del terreno durante tutto l'anno – la loro sorgente termica – garantiscono prestazioni energetiche superiori e stabili. A dare un sostegno alla diffusione di questi apparecchi è la nuova tariffa elettrica *flat DI* in vigore dal 1° luglio 2014 per le pompe di calore. Tariffa, lineare e costante a prescindere dai consumi, che elimina la precedente penalizzazione a cui queste macchine erano sottoposte. La tariffazione progressiva, infatti, riduceva la convenienza per il consumatore finale, che installando una pompa di calore sceglieva di usare in maniera efficiente l'energia elettrica in luogo di altri combustibili, sino addirittura a rendere controproducenti i relativi vantaggi. Per ulteriori informazioni è disponibile una recente guida pubblicata negli "speciali tecnici" di www.qualenergia.it. ■



I vecchi e i giovani

60

Due vini rossi, uno toscano noto nel mondo e uno laziale sempre più apprezzato. Che la tenzone tra Bolgheri e Cesanese del Piglio abbia inizio.

■ **Silvia Inghirami**

Una “giovane” eccellenza che ha già acquisito fama internazionale e un “vecchio” che avanza alla conquista di nuovi mercati. La tenzone è tra il *Bolgheri* e il *Cesanese del Piglio*, due rossi che ben rappresentano la tradizione vinicola di territori da sempre votati a Bacco: la Toscana e il Lazio. La zona di produzione del primo, individuata nel disciplinare del *Doc*, è tra la pianura e le colline di Bolgheri e Castagneto Carducci, in provincia di Livorno: un'area parallela alle spiagge della Maremma protetta dai venti del Nord e percorsa in estate da venti rinfrescanti che si generano tra le valli del fiume Cecina e del torrente Cornia. L'area di produzione del secondo è situata nei comuni di Piglio, Serrone, Acuto, Anagni, Paliano, nella provincia di Frosinone, colline dove le viti crescono da tempi immemorabili.

La bella vite

«Il vitigno del Cesanese è autoctono – spiegano da Unicoop Tirreno – mentre il primo vigneto del *Sassicaia* fu piantato nel 1944. Il *Bolgheri* è quindi prodotto da viti relativamente giovani, con 70 anni di vita, che ancora stanno acquisendo le caratteristiche del territorio. Le escursioni dei venti e dell'umidità conferiscono caratteristiche particolari che nel caso del *Sassicaia* ha mostrato risultati elevatissimi. Un vino simbolo in tutto il mondo, che arriva a costare 130-140 euro a bottiglia». Ancora da esprimere in tutta la sua interezza la potenzialità del *Cesanese del Piglio*, che pure ha avuto il riconoscimento *Doc* più di 40 anni fa, nel 1973: «È un vino che sta suscitando interesse; c'è ancora tanto da costruire, ma le premesse ci sono tutte.

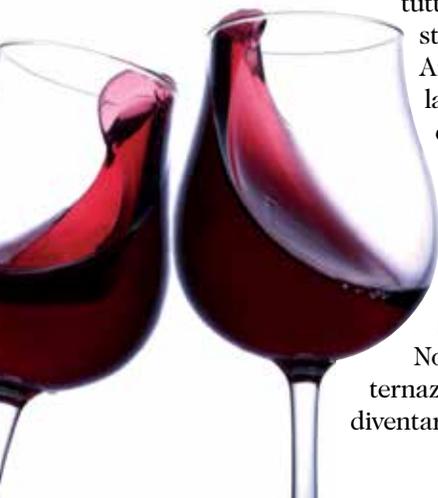
Non è molto famoso a livello internazionale, ma sicuramente può diventarlo», rilevano da Coop.

Filo rosso

In tutti e due i casi, molto dipenderà dalle scelte dei coltivatori: attualmente i vitigni impiantati per il *Bolgheri* sono *Cabernet Sauvignon*, *Cabernet Franc*, *Merlot*, ma da anni vengono sperimentati con successo anche *Sirah* e *Petit Verdot*. Infine resta una minoranza di affezionati al *Sangiovese*. Per il bianco, la prevalenza è del *Vermentino*, ma non mancano *Sauvignon Blanc* e *Viognier*. Per il rosso del *Piglio* i vitigni sono al 90 per cento minimo *Cesanese di Affile* e *Cesanese comune*. Poi la parola passa ai produttori. Il *Bolgheri* viene invecchiato in botti di rovere per uno o due anni, ma ogni vinificazione ha una sua storia e alcune bottiglie hanno anche una grande longevità. Il risultato è un vino strutturato. Anche il *Cesanese del Piglio*, se vinificato nel modo appropriato, può resistere nel tempo. Per arrotondare certe asprezze e dare più rotondità viene tagliato con il *Sangiovese*, il *Montepulciano* o il *Trebbiano* in piccole percentuali. L'aspetto finale è un vino rosso rubino con riflessi violacei, dal sapore morbido, leggermente amarognolo, secco, che nel caso del *Piglio superiore* ha un odore più intenso con note floreali e fruttate e un sapore secco, armonico, di buona struttura, con retrogusto gradevolmente amarognolo.

Un'ottima fama

Nonostante le differenze, il tipo di consumo è abbastanza affine: «Sono vini strutturati – fanno notare da Unicoop Tirreno – che vanno abbinati a carne rossa e arrosti. E anche a cacciagione, brasati, bolliti, per le bottiglie più importanti. Discorso diverso, naturalmente, per il *Bolgheri bianco*». Resta da chiedersi se i consumatori Coop sanno orientarsi nella scelta e valutare i prodotti sul mercato, che presentano differenze di prezzi anche notevoli. «I clienti e soci Coop sono in media molto



consapevoli e informati ma sicuramente se il *Bolgheri*, soprattutto in Toscana, è da tempo affermato, il *Cesanese del Piglio*, fuori dalla regione di provenienza, è meno conosciuto – rilevano gli addetti ai lavori –. Nei nostri punti vendita il *Bolgheri* ha un buon assortimento e per questo le vendite sono in lieve ascesa; il *Cesanese del Piglio* è il rosso più apprezzato nel Lazio e sta suscitando sempre maggiore curiosità. Le vendite sono dunque destinate a salire». Ancora da vedere come sarà l'annata: per ora l'unica cosa certa è che, a causa di un'estate un po' anomala, il raccolto sarà più contenuto dello scorso anno, ma la qualità potrà rivelarsi anche migliore. ■

A Piglio



La **Strada del Cesanese** è nata nel 2006 e parte dai Monti Affilani, attraversa l'altopiano

carsico di Arcinazzo e raggiunge il piccolo borgo di Serrone. Proseguendo si arriva a Piglio, che conferisce il nome alla *Docg*: il cuore dell'itinerario si sviluppa lungo la cresta di uno sperone roccioso, alle falde del monte Scalambrà. Da qui si può deviare verso Acuto, fino a Paliano, città rinascimentale collegata a Fiuggi da una strada che scende dai monti. Infine Anagni, che vale la visita anche solo per la *cattedrale di Santa Maria Assunta*, con un ciclo di straordinari affreschi del XIV secolo custoditi nella sua cripta.

Strada di... vina



La **Strada del vino e dell'olio Costa degli Etruschi** attraversa un territorio di colline,

di mare e di antichi borghi, un tempo culla della civiltà etrusca. Dell'itinerario toscano fanno parte le strade di Terratico di Bibbona, Montescudaio, Bolgheri, Val di Cornia e Isola d'Elba. Bolgheri è un piccolissimo borgo medievale, la cui storia è legata a lungo alla famiglia della Gherardesca. Vi si arriva attraverso il viale dei cipressi cantato da Giosuè Carducci in *Davanti San Guido*. La torre del castello, il cui impianto è del XVI secolo, costituisce la porta d'accesso al borgo. Il centro storico conserva la sua antica struttura urbanistica originale ed è possibile trovare ancora l'abitazione della famiglia Carducci. A Castagneto Carducci da visitare il *castello*, la *chiesa della propositura di San Lorenzo* inglobata al suo interno e la *chiesa del Santissimo Crocifisso*.

Un melone d'inverno

Più passa il tempo più diventa dolce, quello cartucciaru di Paceco è un "melone d'inverno" che si può conservare fino a Natale.

Il cartucciaru di Paceco, nel trapanese, è un antico melone dalla forma allungata, con l'estremità un poco ricurva, buccia liscia e gialla, polpa bianca e succosa, che poco alla volta è sparito dai campi. Eppure era eccellente. Le ragioni dell'abbandono sono dovute al fatto che ci mette 70-80 giorni a maturare contro i 100 giorni delle varietà tradizionali che sono meno produttive, ma non richiedono irrigazione o concimazioni. Non sono spinte con concimi azotati perché crescano velocemente come gli ibridi. Il *cartucciaru* si semina ad aprile, in serra perché all'aperto le api impollinerebbero, e si raccoglie a partire da giugno fino ad agosto.

Appartiene, come il *purceddu d'Alcamo* (che però è verde), il *tondo giallo di Fulgatore* e il *bianco tondo*, ai cosiddetti "meloni d'inverno" che, appesi in luoghi ventilati e freschi, diventano più dolci con il passare del tempo e si conservano



Melone cartucciaru

Comune di Paceco e parte del Comune di Trapani

ancora un paio di mesi, alcuni fino a Natale. Sono tutti ottimi frutti da tavola, ma si utilizzano anche per le granite e per il gelato. Grazie al lavoro di recupero dei tecnici degli uffici decentrati della Regione Siciliana a Dattilo, in provincia di Trapani, e di 4 agricoltori disponibili a tentare nuovamente la coltivazione della semente antica del *cartucciaru*, questo melone è stato ritrovato e rimesso in campo. Se ne coltivano oggi circa 18 ettari in asciutta, ma il problema è rendere remunerativa questa produzione perché non è sostenibile un mercato che paga solo 40 centesimi al chilogrammo. Infatti i meloni gialli si raccolgono fino a quando sono pagati almeno 35 centesimi, al di sotto di questa soglia costa di più raccoglierci e allora si danno in pasto alle greggi. Il Presidio darà vita a un'associazione che praticherà coltivazioni sostenibili. Presidiare il *cartucciaru* – come il *purceddu d'Alcamo* – vuol dire salvaguardare una delle tradizioni agricole più autentiche del trapanese. ■

Risaia di gusto

62

Un prodotto di tutto il mondo che parla toscano, un alimento base della dieta mediterranea. Alla scoperta dell'azienda agricola Serrata Lunga di Principina Terra, i cui soci si occupano di tutta la filiera del riso.

■ Eleonora Cozzella

Che cosa hanno in comune il *sartù* napoletano e gli arancini siciliani, il *sushi* giapponese, la *paella* spagnola, i *dolmadakia yialantzì* (involtini in foglia di vite) greci, il *makgeolli* coreano, il budino peruviano, il *pulao* indiano? Sono tutte specialità a base di riso. Forse il prodotto più globale: Europa o Americhe, Australia, Africa o Asia, non esiste paese in cui non sia diffusa qualche varietà di riso. Cibo antico, nutriente, gustoso, che sia un primo piatto, come il tipico risotto del Belpaese, che sia usato come contorno, come accade nelle culture anglosassoni, o al posto del pane, come nella tradizione orientale, dove addirittura diventa bevanda.

Leggenda vuole

E proprio dall'Oriente sarebbero nati i chicchi di *oryza sativa*, precisamente in India dove ancora oggi le nonne raccontano ai bambini le leggende intorno alla sua origine. La più romantica è quella che narra dell'incantevole fanciulla di nome Retna ("gioia raggianti"). Di lei si innamorò il dio Shiva, che decise di sposarla per rendere immortale la sua bellezza. Retna accettò la proposta di matrimonio, ma a patto che Shiva creasse un nuovo alimento, così buono da piacere a tutti e così abbondante da non mancare mai a nessuno. Il dio inviò allora i suoi emissari sulla terra, ma questi si lasciarono distrarre da donne e

divertimenti lascivi e dopo alcuni anni Shiva, stanco di aspettare, decise di unirsi alla ragazza anche contro il suo volere. E lei, oltraggiata e umiliata, preferì darsi la morte, gettandosi nel Gange. A quel punto il miracolo: sulle rive del fiume spuntò una piantina carica di chicchi bianchi-dorati. Le lacrime di Retna si erano trasformate nel suo stesso desiderio, un cibo in grado di sfamare l'umanità.

La via del riso

Dall'Oriente il riso arriva nel bacino del Mediterraneo nel 1300, attraverso la cosiddetta "porta del pepe", lo scalo di Alessandria d'Egitto che nel Medioevo rappresentava il più grande emporio dei tre continenti allora conosciuti. Al suo arrivo in Europa è poco più di una curiosità, venduto come alimento di lusso, tra le spezie rare. Ma a poco a poco è diventato uno dei tasselli fondamentali della dieta mediterranea. Così, da pianta officinale che lo speciale vendeva per infusi e tisane, si è imposto come alimento nelle classi meno abbienti. Gli storici hanno definito il riso "vegetale rinascimentale", perché dal XIV al XVI secolo ha letteralmente ridisegnato il panorama di alcune regioni italiane, in particolare Lombardia e Piemonte. Ma anche in anni a noi più vicini la sua coltivazione ha coinvolto tantissime persone, specie le donne impiegate come mondine, poi diventate protagoniste di conflitti sociali, musica popolare e film. Si ricorreva al lavoro delle mondine per eliminare le piante infestanti che possono danneggiare gli steli del riso. Lavoravano chine nell'acqua, che arrivava a metà gamba, per estirparle. Mentre oggi per lo più si interviene con prodotti fitosanitari (ovviamente innocui per l'uomo). Anche se resta un mestiere molto duro e necessita di grande competenza, in cui gli italiani sono veri campioni.



Verde oliva

Nei banchetti degli antichi romani non mancavano mai specialmente all'ora della *coena*, di sera, perché stimolano l'appetito e allo stesso tempo aiutano la digestione. Sono un ingrediente semplice quanto risolutivo, perché danno un tocco in più a qualunque ricetta. Le olive, oltre che per quel prezioso condimento che è l'olio, sono eccellenti anche nella versione da mensa. Il consiglio dei cuochi è farne un battuto, un *pâté* o una crema e aggiungerne un po' alle classiche preparazioni: una spalmata su tartine e pane tostato, un cucchiaino nella salsa del coniglio alla cacciatora o nella teglia del pesce al forno e un sapore familiare guadagna più sprint per il palato. Ecco gli ingredienti per una crema di olive: una terra vocata per l'olivicoltura, dell'olio extravergine toscano e un vasetto di vetro. Così, da circa cinquant'anni fanno nell'*Azienda Agricola Giovani*, nel piccolo borgo di San Lorenzo nel comune di Suvereto (LI). Nel cuore della Val di Cornia, gli oliveti, da olio e da mensa, sono curati nel rispetto delle piante e dell'ambiente, grazie alla potatura manuale e all'uso di concimi di origine organica. Se, grazie al clima dolce della Val di Cornia e al terreno ricco di argilla e parti-

Dall'olio extravergine ai piccoli preparati: le olive dell'Azienda Agricola Giovani nel cuore della Val di Cornia.

celle minerali delle colline metallifere, dal frantoio dell'Azienda nasce un apprezzato olio extravergine, dai moderni laboratori escono orcetti di salse e condimenti, tra cui le specialità della serie *Frutti campagnoli*, che include le creme di olive verdi, olive nere e al peperoncino. Un consumo di gusto ma anche di salute. Le olive, infatti, sono piccole sfere amiche del benessere: come l'olio, contengono grassi vegetali monoinsaturi e polinsaturi, ossia quelli più digeribili, come l'acido linoleico (che le drupe contengono in percentuali simili al latte materno), vitamine (soprattutto A, D ed E) e quegli "alleati" naturali in funzione antiossidante che sono i polifenoli. Proprio per questo sono da sempre molto amate e arricchiscono la dieta dei popoli mediterranei.



A piedi nudi nel parco

Non a caso l'Italia è il maggior produttore europeo di riso, con in testa Piemonte e Lombardia, poi Veneto, Sardegna, Emilia Romagna e – molti magari non lo sanno – la Toscana. Sì: fin dagli Anni Sessanta si è scoperta l'enorme potenzialità della provincia di Grosseto nella risicoltura. E quella che sembrava poco più di una scommessa si è rivelata una grande risorsa. Nel *Parco della Maremma* si coltiva con grandi risultati riso delle varietà *Arborio*, *Carnaroli* e *Thaibbonet*. Alcuni agricoltori sono stati lungimiranti, comprendendo le potenzialità di un terreno ricco e fertile e di un clima mite, con brezze che arrivano dal mare ad accarezzare i campi. Hanno scelto un metodo di coltivazione antico, creando di fatto una nuova tradizione, quella del *Riso Maremma*, che arriva dall'azienda agricola *Serrata Lunga* di Principina Terra, i cui soci si occupano di tutta la filiera. A partire dalle fasi di preparazione del terreno, che si svolgono tra la fine dell'inverno e l'inizio della primavera, per poi passare all'immissione in risaia dell'acqua e, in tarda primavera, alla distribuzione dei semi sul terreno. Ad agosto il riso muta colore da verde a giallo, fino a dorato in settembre. Da settembre a ottobre ogni giorno

può essere adatto alla mietitura e trebbiatura. Ma è il coltivatore che decide il momento giusto. Deve affidarsi alla sua esperienza, perché una raccolta precoce può nuocere alla qualità del prodotto.

In Maremma hanno valorizzato ogni elemento del territorio, per esempio, per irrigare si sfruttano le acque limpide del fiume Ombrone, indispensabili per difendere dalle basse temperature notturne i semi che devono germogliare. Nella stagione della raccolta dei chicchi tutti i contadini del *Parco* uniscono il loro raccolto per procedere alla lavorazione del cereale, decorticando, selezionando e sbiancando i chicchi con macine a pietra che offrono un prodotto leggermente più scuro, ma anche più saporito e profumato di quello industriale. Le varietà *Arborio* e *Carnaroli* sono particolarmente delicate e più "difficili" per la ventosità della zona, mentre la *Thaibbonet* – che ha piantine di taglia bassa – cresce senza problemi. La scelta di artigianalità riguarda ogni momento di vita dei chicchi: dalla cura dei campi, con mani esperte, piuttosto che diserbanti, che selezionano le piantine, al modo in cui il riso arriva sugli scaffali, in sacchetti di carta. La territorialità, insomma, è la forza di questo prodotto. Che rende il riso, da alimento di tutto il mondo, a cibo che parla toscano. ■





Vol-au-vent ai gamberi con semi di papavero

Ingredienti

- 80 g di semi di papavero ■
- 20 vol-au-vent pronti ■
- 1 vasetto di maionese ■
- 600 g di code di gamberi ■
- 2 cucchiaini di tomato ketchup ■
- 1 cucchiaino di Worcestershire ■
sauce
- 2 cucchiaini di brandy ■
- 2 cucchiaini di panna liquida ■
- 1 cespo di insalata ■
- sale e paprica ■

Preparazione

Far cuocere i gamberi in acqua bollente salata per 5 minuti, scolarli e sgusciarli. Mescolare la maionese con il *tomato ketchup* e la *Worcestershire sauce*, il *brandy*, il sale, la paprica e la panna liquida con i gamberi e riempire i *vol-au-vent*. Guarnire con abbondanti semi di papavero e adagiare su un vassoio coperto di insalatina tritata.

Preparazione



Costo



La dietista

504 Kcal a porzione

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

Molto utilizzati per alcuni tipi di pane tradizionale e per i classici salatini da aperitivo, i semi di papavero contengono fitosteroli, sostanze naturali con effetto positivo sul colesterolo plasmatico.



Abbinamento

Un **Prosecco di Valdobbiadene** o in alternativa un **Ortrugo** emiliano, anch'esso frizzante.

Preparazione

facilissimo 
 facile 
 medio 
 difficile 

Costo

economico 
 medio 
 alto 

Nutrienti

quantità/bilancio
 scarso 
 adeguato 
 eccessivo 



Paccheri ai semi di zucca e ricotta salata

Ingredienti

- 500 g di paccheri ■
- 100 g di ricotta salata ■
- 200 g di semi di zucca decorticati ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale rosa dell'Himalaya ■
- mix di pepi ■

Preparazione

Tostare metà dei semi di zucca per pochi minuti in una padella antiaderente e frullarli finemente. Aggiungere parte della ricotta grattugiata e condire la pasta cotta al dente con poco sale. Servire aggiungendo olio a crudo q.b. e spolverizzando con il sale rosa, il mix di pepi, la rimanente ricotta grattugiata e i semi di zucca interi.

Preparazione



Costo



La dietista

612 Kcal a porzione

Proteine  Carboidrati  Grassi  Colesterolo 

I semi di zucca si distinguono dagli altri semi oleosi perché vengono consumati anche come tali, come snack o aperitivo. Attenzione alle quantità, perché uno tira l'altro. Meglio preferire le varianti non salate.



Abbinamento

Provare in abbinamento a questo piatto una **Falanghina del Sannio**.



Salmone grigliato ai semi di lino

Ingredienti

- 6 tranci di salmone ■
di circa 150 g ciascuno
- olio extravergine d'oliva ■
- 2 cucchiaini di semi di lino ■
- 3 cucchiaini di pangrattato ■
- sale e pepe ■

Preparazione

Grigliare i tranci di salmone da entrambi i lati su una piastra o una padella antiaderente ben calda e quando saranno quasi cotti cospargerli da entrambi i lati con pangrattato, semi di lino, sale e pepe ben mischiati. Rimettere i tranci per pochi minuti sulla piastra spenta, ma sempre calda e servire con un filo d'olio e insalata mista.

Preparazione



Costo



20 minuti



Abbinamento

Un **Greco di Tufo** potrebbe essere una buona scelta.

La dietista

248 Kcal a porzione

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

Più conosciuti per la cura dei capelli, in realtà quelli di lino sono tra i semi a più alto contenuto di acidi grassi polinsaturi. Provengono dall'omonima pianta utilizzata per la preziosa fibra tessile.

Ricchi di sostanze ad azione antiossidante e di grassi vegetali polinsaturi, i semi oleosi trovano sempre più spazio in cucina. Ottima alternativa alle proteine animali anche per i vegetariani e i vegani.

67



Crocante al sesamo

Ingredienti

- 300 g di semi di sesamo ■
(o di girasole)
- 100 g di miele ■
- 100 g di zucchero di canna ■
- 2 cucchiaini di olio ■

Preparazione

Versare il miele in una casseruola e lasciarlo sciogliere a fuoco bassissimo, unire lo zucchero di canna e portare a bollore. Aggiungere i semi di sesamo e far cuocere a fuoco basso per 30 minuti. Ungere con l'olio un piano di lavoro e stendere il composto con un coltello bagnato livellando la superficie allo spessore di circa 1 cm. Lasciare indurire appena quindi inciderlo a piccoli rettangoli e farlo solidificare completamente. Servire accompagnato con crema pasticcera.

Preparazione Costo



Abbinamento

Vista la presenza del miele, un **Vino Passito** si adatta bene a questo piatto: ad esempio, un **Albana di Romagna Passito**.



La dietista

461 Kcal a porzione

Proteine ◆◆ Carboidrati ◆◆◆ Grassi ◆◆◆

Ingrediente caratteristico di molte cucine mediorientali, il sesamo è da noi impiegato per pani speciali e prodotti vari di pasticceria. È particolarmente ricco in sali minerali e fibre.

1-3 anni



Muffin di Halloween

Ingredienti per 2 adulti e 2 bambini

- 300 g di farina ■
- 200 ml di latte ■
- 100 g di zucchero ■
- 75 g di burro morbido ■
- 2 mele ■
- 1 uovo ■
- 1 bustina di lievito per dolci ■
- 1 limone ■
- sale ■

Per la glassa

- 200 g di zucchero a velo ■
- 1 albume ■
- succo di limone ■

Preparazione

Prendere il burro e mescolarlo insieme allo zucchero, aggiungere il tuorlo, la farina setacciata con il lievito, il latte e la buccia di limone grattugiata. In una ciotola a parte montare l'albume a neve e quindi unirlo all'impasto. Dopo aver pelato e tagliato a dadini le mele, aggiungerle all'impasto e mescolare il tutto delicatamente. Prendere gli stampini, riempirli per 1/3 e metterli in forno caldo a 180° per 35 minuti. Mentre raffreddano su una gratella, preparare la glassa, unire il succo di limone all'albume e aggiungere lo zucchero a velo fino a ottenere la consistenza giusta.

Proprietà nutrizionali e note

Perfetto per la merenda di Halloween, con un buon cuore di mela. Unica avvertenza: non esagerare con la glassa.

4-10 anni



Zucca gratinata

Ingredienti per 2 adulti e 2 bambini

- 1 kg di zucca ben soda ■
- 4-6 cucchiaini di pangrattato ■
- 30 g di prezzemolo ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale q.b. ■

Preparazione

Riscaldare il forno a 190°. Mondare e lavare la zucca, privandola dei semi. Tagliarla a dadini e cospargerla di pangrattato. Ungere con l'olio il fondo e i lati di una pirofila da forno e versarvi la zucca, aggiungere un pizzico di sale, il prezzemolo tritato finemente e un filo d'olio. Coprire la pirofila con un foglio di carta d'alluminio e infornare per circa 1 ora e 30 minuti. Togliere il foglio d'alluminio e terminare la cottura finché sulla superficie si sarà formata una crosticina scura.



lato **comica** di Gianna Martorella



C'è posta **per te**

Ieri sera, rientrando a casa, apro la cassetta delle lettere. Escono valanghe di offerte irrinunciabili, irriverenti inviti a iscriversi in palestra, *dépliant* e volantini che occupano abusivamente il posto di eventuali comunicazioni importanti. Dalla massa informe di cartaccia spunta un avviso di ritiro di raccomandata. Peggio di una partecipazione di matrimonio, di una citazione in tribunale. Dovrò recarmi all'ufficio postale e subire il crudele castigo della fila, che non sarà eterno, ma poco ci manca. Prima pena: il *totem* che distribuisce i *ticket*, inspiegabilmente accerchiato da gruppi di anziani che gli girano attorno come dannati in un girone infernale. Capisco subito il perché: sono in cerca di biglietti, abbandonati per la disperazione, che facciano guadagnare minuti e scalare preziose posizioni, come al *Giro d'Italia*. Ottenuta la sentenza n. P186 alzo rassegnata gli occhi al *display* elettronico, che procede con la lentezza dell'evoluzione della specie: P136. -50 e gli sportelli potenziali sono 12, quelli aperti 2. Una *snob* nascosta da una chioma fluente alla Milva, si lancia con passo spedito. La redarguisco: «Signora, perché non fa la coda?». «Perché mi piacciono così, sciolti!», mi fa, secca. Mi trattengo dal farla secca io e ascolto un saggio. Dice che per evitare perdite di tempo basta usare *internet* o scaricare l'*App* sullo *smartphone*. Ma se qui c'è gente che spedisce i *fax* col francobollo. Intanto, dopo un'ora di fila, scatta im-

placabile il fomentatore, colui che per primo esprime una lamentela e dà vita a un'*escalation* di rabbia che Quentin Tarantino non oserebbe nemmeno immaginare. Mi armo di pazienza, anche se una pistola forse mi farebbe più comodo. Ormai non guardo più l'orologio, ma il calendario e lontano da furbi, rivoltosi, attaccabottoni, simpatici a oltranza, mi vedo già eremita, nel deserto... ma forse è solo perché non funziona l'aria condizionata. A un certo punto, in preda al delirio, solidarizzo con quei poveretti degli impiegati, che tutti i giorni eseguono più operazioni di un chirurgo di *Er - Medici in prima linea* e affrontano quella *masnada* di scalmanati. Ma poi, constatando che mancano ancora 20 numeri prima del mio turno, mi ravvedo e continuo a odiarli in silenzio, specialmente quando li vedo recarsi nel retro, in cerca di fantomatici moduli da compilare e poi svanire, come rapiti dagli alieni. Ho ancora modo di assistere a tre crisi di nervi, uno svenimento e una rissa, prima di giungere alla soglia della resistenza umana.

Ore di fila, biglietti abbandonati per disperazione, impiegati che scompaiono nel nulla, risse per guadagnare un posto lungo la coda. Più che la posta, in gioco c'è la propria salute mentale.

Mentre mi accingo a demolire a testate il vetro che mi separa dai miei aguzzini, sullo schermo lampeggia il codice P186. Tocca a me! Commosso e felice come se fosse il numero vincente della lotteria, mi ricompongo e passo tra gli sguardi invidiosi dei presenti, avvandomi dignitosamente verso il mio destino. La dipendente, con un'inconsueta solerzia mi porge la comunicazione tanto attesa. È una multa. ■

«Signora, perché non fa la coda?». «Perché mi piacciono così, sciolti!», mi fa, secca. Mi trattengo dal farla secca io.



Discipline dai nomi yankee come il cheerleading e il twirling e pratiche come lo yoga in acqua che coniugano l'esercizio fisico dolce con antiche filosofie. Ecco le attività sportive della prossima stagione, in palestra o in piscina.

70 Pagina dello sport

■ **Barbara Autuori**

Tra palestra e piscina sono sempre di più le attività sportive emergenti che attirano l'attenzione di grandi e piccini. Discipline che spesso sono il risultato di un *mix* di sport più diffusi e che, proprio per la loro capacità di combinare più elementi, a volte risultano di maggior richiamo. È questo il caso di due sport che arrivano direttamente dagli Stati Uniti evocando le atmosfere dei più noti telefilm americani: il *cheerleading* e il *twirling*.



Salto di qualità

«Letteralmente traducibile con “condurre il tifo”, il *cheerleading* nasce 100 anni fa in Michigan quando uno spettatore di una partita di *football* decise di dare un senso al tifo sugli spalti», spiega **Alberto Pisani**, consigliere e istruttore federale per la *Federazione italiana cheerleading e cheerdance* (www.ficec.it) che tra i suoi obiettivi ha la diffusione e lo sviluppo di questa disciplina come sport. Da allora il *cheerleading* di strada ne ha fatta tanta, non solo negli States dove conta milioni di appassionati e seguaci, ma anche nel resto del mondo compresa l'Italia. «A livello internazionale – continua Pisani che dal *football* è passato a praticare il *cheerleading* – lo scopo è farne una

specialità olimpica perché non è solo spettacolo, ma un'attività fisica vera e propria». Combinando elementi di ginnastica, danza e *stunt* (acrobazie) i *cheerleaders* (maschi e femmine) sono atleti capaci di dare vita a lanci, salti e piramidi spettacolari frutto di un allenamento intenso sia dal punto di vista fisico che di squadra. «Si può iniziare con la categoria *Mini* (dai 3 ai 5 anni) in cui si dà più spazio alla parte *dance*, per proseguire dai 6 ai 10 anni con i *Peewee* che sperimentano le prime figure con piramidi e prese, esclusi però i lanci delle *flyers*, le atlete che vengono innalzate e appunto lanciate dalle basi costituite da 1 a 4 atleti. Tra gli 11 e i 15 anni, la categoria *Junior*, si diventa *cheerleaders* a tutti gli effetti potendo eseguire anche i lanci consentiti ai *Senior* (categoria dai 14 anni in poi) con la sola differenza del livello di difficoltà. «Il *cheerleading* richiede un allenamento costante almeno 3 volte a settimana, di cui una dedicata esclusivamente al corpo libero e al potenziamento atletico», sottolinea Pisani. Anche se non presenta controindicazioni per nessuno (la *Ficec* richiede comunque il certificato per l'idoneità sportiva agonistica), il *cheerleading* è un'attività in cui l'aspetto della sicurezza deve essere considerato prioritario. Con oltre 1.300 tesserati, 103 istruttori e 13 giudici federali appena formati, la *Ficec* sta gettando le basi affinché il *cheerleading* conquisti sempre più aderenti a partire dalle scuole elementari e medie dove si svolgerà, a richiesta, il progetto *Smile Cheer*.

Su coordinazione

Altro sport d'ispirazione nordamericana – anche se nato nelle Isole Samoa – è il *twirling* caratterizzato dall'uso di un'asta metallica a sezione circolare lunga tra i 50 e i 75 cm e alle cui estremità vi sono due pomelli in gomma di diversa dimensione: uno piccolo (*tip*) e uno grande (*ball*). Mentre questo bastone viene fatto roteare, l'atleta

combina quest'abilità con movimenti propri della danza, ginnastica ritmica ed artistica. Associato, nell'immaginario collettivo, alle *majorette* che precedono le bande musicali in realtà è una disciplina che richiede un'intensa coordinazione tra il movimento del bastone e il corpo che deve adattarsi all'interpretazione musicale, nonché alti livelli di concentrazione e sforzo fisico. Praticato da maschi e femmine nei settori promozionale, amatoriale, pre-agonistico e agonistico sia a livello individuale che di squadra, il *twirling* in Italia si costituisce come Federazione (www.federtwirling.it) nel 1974 ed è diffuso soprattutto in Piemonte e Lombardia.

Acqua... tonica

Per gli amanti dello sport in acqua c'è lo *woga* (fusione delle parole *water* e *yoga* e traducibile come "yoga in acqua") ideato dal terapista americano

Harold Dull. Tanto le posizioni statiche quanto il controllo e la regolazione della respirazione sono resi più facili dal fluido che addolcisce i movimenti e consente un maggior controllo del corpo. Consigliabile per tutti, il *woga* è particolarmente raccomandato alle donne in gravidanza che, a causa della diminuita capacità d'equilibrio, devono evitare alcune posizioni a terra e per le quali può essere un'ottima preparazione per un parto in acqua. Indicato per gli anziani agevolati nella pratica di una corretta attività fisica dalla riduzione del carico articolare dovuto al liquido; per coloro che necessitano di riabilitazione a seguito di traumi o interventi chirurgici; per persone in medio o forte sovrappeso che spesso non riescono a svolgere a terra alcuni esercizi per il carico eccessivo sul sistema muscolo-scheletrico. Per saperne di più www.watsu.it. ■

tempi moderni di Rita Nannelli

Nel migliore dei modi

In una scena del film *Les amants de Montparnasse* (1958) il regista Jacques Becker rappresenta l'artista maledetto Modigliani (Gérard Philipe) mentre va nei caffè offrendo in vendita dei disegni che nessuno vuole acquistare. Oggi questi capolavori sono simboli dell'arte moderna nella dimensione più lirica e introspettiva e a una ricca selezione di essi è dedicata la mostra *Amedeo Modigliani*, da questo mese a *Palazzo Blu*, a Pisa. Gaston Modot, *Giovane ragazzo rosso*, *Ritratto di Dédie*, teste disegnate a matita o scolpite in pietra: oltre cento opere provenienti dal *Centre Pompidou* e da collezioni pubbliche e private, italiane e straniere, che ripercorrono l'intero percorso creativo del livornese di Parigi dalla vita breve e dissoluta, dalla formazione nella città natale al trasferimento nel 1906 nell'esuberante capitale francese di Chagall, Soutine, Picasso, Léger, anch'essi in esposizione. Sculture (esposte anche alcuni pezzi dell'amico Constantin Brâncuși), disegni e dipinti dallo stile personalissimo, in cui i volti si semplificano, i colli si allungano, gli occhi diventano fessure trasparenti, le forme di teste e corpi ri-



Amedeo Modigliani

Palazzo Blu, lungarno Gambacorti 9, Pisa - 3 ottobre 2014 - 15 febbraio 2015 - tel. 0502204650; info@palazzoblu.it; www.palazzoblu.org

cordano lo slancio degli archi gotici, i colori si fanno intensi. Così ci vedeva, enigmatici e melanconici, il principe di Montparnasse.

Cartella di circolazione

Si possono portare a mano, a spalla e anche a tracolla, grandi ma senza esagerare, in tinta unita, bicolore o anche in tre colori, di pelle, ecopelle (le più sportive con dettagli in tela di jeans), nella versione in cuoio con doppia chiusura per ragazzi dallo stile rigoroso e tradizionale. Pronte per uscire con la cartella?

Nota di colore

Dal verde scuro al rosso acceso passando per il giallo e il blu intenso. I colori dell'autunno-inverno tingono abiti, gonne e magliette di donne decise, ma con un pizzico di romanticismo. Per il giorno il rosso sangria; red passion anche per serate eleganti, ma d'un tono che ricordi l'aurora. Gli spiriti più sognatori andranno matti per la lavanda che si sposa a meraviglia con il cielo autunnale. Blu cobalto dai riflessi metal soprattutto per gli accessori, mentre il classico blu navy resta il colore di jeans e cappotti. Ad evocare il calore del camino acceso le sfumature cognac da abbinare al giallo che, per la sua vivacità, è già una promessa di primavera.



Patrimonio genetico o ambiente ed educazione? Ma forse per capire da che cosa dipende il carattere meglio pensare a un meccanismo di collaborazione. Che sia buono o cattivo...

Prova di carattere

72

■ **Patrice Poinsette**

Timido o estroverso, generoso o avaro, razionale o istintivo, che vola sulle ali della fantasia o che sta con i piedi per terra. Buono o cattivo, che ognuno abbia il suo carattere è un dato di fatto, ma se dipenda dagli aspetti innati o acquisiti, dai geni o dall'ambiente, fa ancora discutere gli addetti ai lavori. È difficile, per esempio, definire in modo chiaro e univoco che cosa sia la creatività; più difficile ancora scoprirne la ricetta e trovare dove si accende la scintilla che partorisce un colpo di genio. Nel corredo genetico o nell'educazione?



Non ho l'età

Più dell'età, contano mente aperta, progetti e grandi aspettative. E così anche il carattere può trarre giovamento dalla vecchiaia.

Cinquant'anni, sessanta, settanta, ottanta, sembrano oggi solo espressioni orientative, che non dicono molto dell'età effettiva. La rivista scientifica americana "Population and Development Review" ha messo in relazione età anagrafica ed età reale sottolineando che spesso la carta d'identità non è lo specchio fedele dell'invecchiamento di una persona. Una ricerca divulgata nel "British Medical Journal" riguardante coppie di gemelli mostra che dei due viveva di più quello che si sentiva (e appariva) più giovane. Allora l'età non conta? Conta sì, ma sono due le forze portanti di una giovinezza prolungata: la progettualità e l'attività, che stimolano le nostre cellule grigie. I ricercatori hanno evidenziato che il cervello gestisce sostanze che controllano il procedere degli anni: chi vive adoperandolo di più invecchia decisamente meglio, anche in caso di gravi patologie neurodegenerative. Quello che propongono Sergei Scherbov e Warren Sanderson, gli scienziati responsabili dell'indagine, è perciò un nuovo approccio allo studio dell'invecchiamento non più basato sull'età anagrafica ma sull'aspettativa di vita. Si tratta della cosiddetta età potenziata, non contata come insieme di anni dalla nascita, ma come distanza dalla scomparsa stimata. Meglio, quindi, secondo gli scienziati avere la mente aperta, coltivare le proprie passioni e soprattutto aspettarsi tanto dal futuro. Cosicché anche il carattere possa migliorare con l'età.

Patrimonio di famiglia

Per i biologi (che spiegano fenomeni psicologici, sociali, culturali con fatti o dati biologici) la nostra indole dipende dai geni, mentre per i sociologi comportamento e personalità rimangono indipendenti da qualsiasi determinismo genetico. Negli Anni Cinquanta i primi erano convinti che gli uomini nascono con un certo numero di schemi comportamentali innati derivati dall'adattamento all'ambiente nel quale vivono, modelli questi che cambiano poco con l'esperienza acquisita. Una teoria rafforzata negli Anni Sessanta quando la comunità scientifica sostiene che l'intelligenza, misurata in termini di *QI* (*Quoziente intellettuale*), è ereditata e non può, quindi, essere influenzata in nessun modo dall'educazione. Per i secondi, guidati dallo psicologo statunitense B. F. Skinner, il comportamento è il frutto dell'apprendimento per l'uomo come per l'animale; perciò qualsiasi individuo è in grado, secondo Skinner, di diventare medico o musicista.

Reazione a catena

In tempi recenti nuovi spunti di riflessione arrivano dalla risonanza magnetica nucleare (*Rmn*). Gli scienziati dell'Università di Liverpool hanno scoperto una capacità cerebrale di origine culturale, la velocità di re-

azione: mettendo a confronto la velocità di reazione a stimoli visivi e il movimento dell'occhio di 3 gruppi di studenti (70 cinesi nati e cresciuti in Cina, 45 di origine cinese, ma cresciuti nel Regno Unito, e 70 europei caucasici) i ricercatori inglesi hanno, infatti, constatato che, a prescindere da dove erano cresciuti, ragazzi e ragazze cinesi riuscivano ad eseguire saccadi (movimenti dell'occhio del tipo più frequente) molto più veloci rispetto ai loro coetanei caucasici. Quindi caratteri innati battono ambiente uno a zero. «Esaminare le saccadi di popoli diversi rivela molte cose dei meccanismi basilari del cervello e del modo in cui pensiamo. Così come che neuroni di popoli diversi lavorano in maniera diversa», spiega **Paul Knox**, lo scienziato a capo dello studio. Ma per altri studiosi le differenze osservate nello studio inglese, anziché alle inclinazioni naturali, potrebbero essere legate a fattori molto antichi, come la differenza tra antenati stanziali e altri prevalentemente nomadi.

Vantaggio acquisito

Innato o acquisito? Questo è ancora il problema. Anche se uno studio recente dell'Università di Ginevra (*Unige*), diretto dal professor Denis Jabaudon, capo del dipartimento di neuroscienze fondamentali, sembra indicare che, tra dominio dei geni e quello di cultura e ambiente, una terza via è possibile. Che cioè sia l'interazione dei geni con il contesto in cui si vive a determinare l'identità neuronale definitiva e la formazione dei circuiti corticali. La sua *équipe* ha, infatti, dimostrato che mettere artificialmente in testa ai topolini alcune informazioni altera non solo la loro identità, ma anche la strutturazione delle loro connessioni neuronali. Dunque a seconda del tipo d'informazione che arriva alla corteccia, i geni si esprimono in maniera diversa. Un nesso tra innato e acquisito sia a livello cellulare che cerebrale, in grado, durante lo sviluppo della corteccia, di incidere sullo sviluppo molecolare e sulla funzione neuronale e dei circuiti cognitivi. Tradotto significa che è il patrimonio genetico con l'aiuto dell'esperienza a tirare fuori il carattere delle persone. Che sia 50 e 50 ancora non è dimostrato. ■

Doppio senso

La meccanica newtoniana, cioè il ramo della fisica che studia e descrive i movimenti dei corpi, non ha senso... intendo, non ha un unico senso. Avanti e indietro, in alto e in basso, a destra e a sinistra, andata e ritorno, tutti gli spostamenti e le direzioni sono ammessi, descritti e spiegati. Impossibile, però, separare gli ingredienti della nostra colazione: caffelatte, tè e miele, briciole di biscotti inzuppati nell'orzo non riusciremo a separarli e farli tornare indietro ciascuno

Che c'entra un barista con Newton e la colazione con il secondo principio della dinamica?

nella sua confezione. Sembra alquanto bizzarro se si considera il secondo principio della dinamica, un caposaldo della fisica che descrive una forza (F) come il prodotto della massa (m) di una particella per la

sua accelerazione (a), dunque $F = a \times m$. Un principio – diciamo – a doppio senso che autorizza, dopo uno spostamento, un ritorno alla posizione di partenza. Tutto questo perché l'equazione è isotropa, cioè non è sensibile alla direzione dei movimenti descritti: per Newton andare avanti e indietro nel tempo è la stessa cosa. Un sistema fisico dovrebbe, cioè, essere in grado nel futuro di ritrovare uno stato già assunto nel passato. Siamo allora in presenza di un paradosso: un principio fondamentale, che pretende di descrivere l'intero universo, incapace di rappresentare ciò che accade in una tazza di caffè. Sarà Newton a sbagliare, il barista a far male il suo lavoro o siamo noi a non aver capito che cos'è davvero l'irreversibilità? È una delle menti più brillanti del diciannovesimo secolo a darci la risposta, il fisico austriaco Ludwig Eduard Boltzmann, che prima della scoperta dell'atomo aveva già intuito che era la termodinamica (parte della fisica che studia le trasformazioni di calore in lavoro e viceversa, e i fenomeni e le proprietà dei sistemi a esse collegati) ad aver mal posto il problema. Aveva ragione Newton, la sua equazione funzionava e funziona: il movimento di ogni molecola di caffè e di latte, per esempio, è ben descritto da leggi reversibili (avanti e indietro nel tempo) ma è l'evoluzione macroscopica del "sistema caffelatte", cioè la ripartizione complessiva delle sue componenti associata al loro grande numero, a rendere la miscela irreversibile. Quello che ha capito e dimostrato Boltzmann è che l'irreversibilità non è impossibile, ma solamente poco probabile. ■



Ludwig Eduard Boltzmann

Avanti tutta con i supereroi, che dalle pagine dei fumetti affollano le sale dei cinema. Ma più è grande il potere, più hanno problemi, vulnerabili e umani, quasi antieroi.

Supervisione

74

■ **Jacopo Formaioni**

C'è un fumetto in sala? Forse anche troppi. Di qui al 2020 sono in programma quasi 30 film, da *Batman vs Superman* e *Avengers: Age of Ultron* a *Ant-Man* e *Captain America 3*. Dopo anni di litigi, ormai i due media hanno trovato un'intesa perfetta, per la fortuna di registi e illustratori. E naturalmente del pubblico, quello che dai fumetti è andato a vedere i propri eroi prendere vita e quello che dal cinema ha riscoperto vecchi e nuovi albi.



Chiave del successo

Film come *Spiderman*, *X-Men*, e i *Batman* di Christopher Nolan hanno registrato in tutto il mondo incassi oltre il miliardo di dollari e buone recensioni. Complici anche effetti speciali all'avanguardia e atmosfere più mature, i film sui supereroi sono oggi garanzia di successo, lontani dai flop del passato. A ben vedere, sono solo due i casi simili: la saga di *Superman* e la versione "dark" di *Batman* di Tim Burton, entrambi della *DC Comics*. Oggi è, invece, la rivale, la *Marvel*, a dettare legge. Dopo flop come *Electra* e *Daredevil*, ha saputo trasporre l'universo di supereroi come *l'Uomo Ragno*, *Iron man*, *X-Men* creando un vero e proprio continuum cinematografico, con un pubblico fedele e sempre in attesa di epici risvolti.

Umano troppo umano

A garantire il successo è stata anche la scelta di attingere alla *silver age* (età dell'argento) dei fumetti. «I supereroi diventano più "maturi", confrontandosi con i super problemi derivati dai superpoteri – spiega **Filippo Mazzarella**, esperto di fumetti e curatore di rassegne come *Anime Giapponesi* –. Non più esseri invulnerabili da altri pianeti né potenti giustizieri della notte: i nuovi fumetti sono segnati dalla quotidianità dei protagonisti. Più enormi e fantasiosi i poteri dei personaggi, più difficile il loro cammino nella società, a partire dal mantenimento di un'identità segreta. Così persino *Superman* e *Batman* sono più umani e vulnerabili». Anche le atmosfere sono più cupe e legate a temi attuali, come guerre, terrorismo e razzismo. Il fumetto, e il film che vi s'ispira, è lo specchio del mondo in cui viviamo e l'eroe è così fragile da sembrare un antieroe. Mettetevi comodi e armatevi di superpazienza, una valanga di supereroi e superproblemi è in arrivo. ■

Pieni poteri

Quanto ci assomiglia il supereroe preferito.

Ognuno ha il suo supereroe preferito, ma quanto gli assomigliamo? «È difficile dire quali tratti del proprio carattere siano simili a un supereroe – risponde **Elisa Rocchi**, educatrice e autrice di fumetti e libri per ragazzi –. Ormai è il *marketing* a imporre certi modelli». Se questo è vero, è vero anche che i bambini si immedesimano prima in supereroi davvero "super", come *Superman* o i *Fantastici 4*, mentre da ragazzi si rivedono di più in personaggi più problematici, come *Batman*, *Spiderman* o gli *X-Men*. «L'adulto, per quanto condizionato dall'infanzia, preferirà o l'eroe con poteri opposti alle sue qualità o quello che le esprime al meglio: è determinante il grado di soddisfazione per la propria vita». In fondo, il potere più grande di tutti i supereroi è quello di farci sognare.

Il nome di Rosetta

La prima missione spaziale che atterra su una cometa, quella della sonda Rosetta.

Una montagna di 10 miliardi di tonnellate di ghiaccio, poco meno dell'altezza del Monte Bianco. È il nucleo della cometa 67P/Churyumov-Gerasimenko, circa 4 km di diametro di un ghiaccio speciale che contiene vari elementi inalterati provenienti dalla nebulosa da cui è nato il sistema solare. Una sorta di fossile che può dirci molto sulle nostre origini e sui processi che hanno portato alla formazione del Sole e dei pianeti. L'esplorazione ravvicinata della cometa, questo è in sintesi l'obiettivo della missione spaziale *Rosetta*, ha mostrato un nucleo doppio e la forma ricorda vagamente quella di una nocciolina, con due lobi uniti da uno stretto collo. Le immagini sempre più nitide – grazie all'avvicinamento progressivo della sonda – servono non solo agli studi scientifici, ma anche per scegliere il luogo di atterraggio di *Philae*, un piccolo *lander* che si staccherà dalla sonda principale per atterrare sulla cometa. Ed è la prima volta nella storia che un oggetto costruito dall'uomo toccherà il nucleo di una cometa. Un'im-



presa spaziale progettata dall'Esa, l'Agenzia spaziale europea, di cui l'Italia è uno dei *partner* principali. Molti strumenti di bordo, infatti, sono stati costruiti da importanti aziende italiane del settore aerospaziale (*Finmeccanica Selex ES*, *Thales Alenia Space*, *Telespazio*). A novembre è previsto l'atterraggio di *Philae* e la missione si concluderà nel 2015, quando la cometa passerà al perielio, il punto più vicino al Sole della sua orbita, e parte del ghiaccio si scioglierà generando la chioma e la coda della cometa. Di sicuro nella storia dell'esplorazione scientifica dello spazio e in quella delle imprese tecnologiche troveremo il nome di *Rosetta*.

■ **Letizia Leonardi**

Per vedere immagini della cometa <http://blogs.esa.int/rosetta/>

Diverso da chi?

Classe 1977, piemontese di Castellazzo Bormida (AL), Giuseppe Ravetto quindici anni fa ha lasciato un posto sicuro in fabbrica dando una svolta alla sua vita.

Si è inventato una radio gestita da ragazzi disabili e molti altri progetti. Come un ex operaio piemontese ha cambiato vita per dedicarsi agli altri.



stato dai ragazzi disabili: dopo lo scetticismo iniziale, *Diversi da chi?* è andato in onda su *Radio San Paolo della Croce* (fm 87,100) riscuotendo un gran successo. Da allora 7-8 ragazzi con varie disabilità ogni martedì danno vita, quasi del tutto in autonomia, ad un'ora e mezzo di trasmissione».

Ma la tua vena creativa non si è esaurita.

«I ragazzi disabili hanno molto da dire e mai abbastanza voce. Così, mentre prendevo il diploma di dirigente di comunità, con l'aiuto di una dozzina di operatori del settore, nel 2010 ho fondato *Andeira* (www.andeira.it), un'associazione di volontariato che segue persone diversamente abili nella stesura di un mensile costituito dai loro elaborati. Oltre alla versione *on line* stampiamo 500 copie distribuite dagli stessi "giornalisti" nei loro luoghi di residenza».

E già un nuovo progetto bolliva in pentola.

«Dopo aver preso il patentino da allenatore *Uefa B* ho sperato di mettere a servizio dei ragazzi disabili la passione per il calcio. Grazie all'Associazione Italiana Allenatori di Calcio, lo scorso luglio ho potuto realizzare un *campus* di calcio per 21 ragazzi disabili che hanno trascorso una settimana al *Centro sportivo Geirino* di Ovada».

Come si finanziano queste attività?

«Il *campus* è stato pagato dall'*Aiac* che ha creduto nel progetto. *Andeira* vive con le quote dei 40 soci e con i fondi raccolti con eventi e beneficenza. Lo spazio radio è gratuito».

Che difficoltà hai incontrato in questi anni e qual è il prossimo progetto?

«L'invidia che a volte mi svuota di energia e la cronica mancanza di fondi. Però non rimpiango il salto nel buio fatto perché mi ha portato ad essere quello che sono oggi. Il sogno nel cassetto non lo rivelo perché sono scaramantico».

Da Il medico in famiglia al programma di Raitre Sconosciuti, passando per il teatro e la scrittura di un libro dedicato alla madre. Ma soprattutto Giulio Scarpato è un uomo normale, tutto casa e famiglia. E con la Roma nel cuore.

76 Un uomo tranquillo

■ **Maria Antonietta Schiavina**

Per tutta l'estate l'ex medico in famiglia Lele Martini, alias Giulio Scarpato, che da quest'anno non appare più nella serie, ha ricoperto su Raitre un ruolo diverso, quello di conduttore, presentando storie di gente normale in *Sconosciuti collection*, il sorprendente programma che, in una stagione come quella estiva in cui si guarda pochissimo la Tv, ha tenuto decine di persone incollate al piccolo schermo, per ascoltare e osservare la vita di tutti i giorni di tanti "sconosciuti", introdotta da chi, toltosi il camice bianco del medico per finta, ha voluto dare al pubblico un messaggio diverso. Una decisione, quella di Scarpato, presa dopo l'uscita del suo primo libro *Ti ricordi la casa rossa?* Lettera a mia madre (Mondadori), scritto mentre la madre perdeva inesorabilmente la memoria e lui cercava di aiutarla a ricordare. Un viaggio poetico, quello di Scarpato, pieno di aneddoti malinconici ma anche ironici e, soprattutto, la testimonianza personale di chi si confronta ogni giorno con la sofferenza della mente.

Come mai ha sentito il bisogno di scrivere un libro così intimistico e doloroso, pur se a tratti commovente e anche gioioso?

«Volevo metabolizzare le situazioni imbarazzanti in cui mi sono trovato con mamma, per affermare la crudeltà della malattia che l'ha colpita e fare qualcosa: pensare, ad esempio, a strutture di auto-sostegno sul modello di quelle che esistono nei paesi nordici, soprattutto per chi non ha una famiglia numerosa come me e si trova quindi da solo ad affrontare un male che non lascia scampo e annienta la dignità».

Perché, invece, si è cimentato nella presentazione di *Sconosciuti*, facendo per la prima volta il conduttore?

«Mi è stato chiesto e ho accettato con entusiasmo, colpito dalle storie raccontate con grande umanità. Mi piaceva l'idea di presentare una fetta d'Italia che di solito passa inosservata: tanta gente che affronta i momenti più complicati della vita, cercando di superare le difficoltà, senza clamori».

La malattia di sua madre l'ha resa più sensibile a certi argomenti?

«Sì e più di tutto il libro, perché mi ha messo in contatto con tante persone che mi hanno scritto parlandomi delle proprie esperienze: ascoltare gli altri m'interessava già prima, ma ora mi coinvolge molto di più, perché dentro sono cambiato».

È più facile raccontare o recitare?

«È diverso. Mono-



Ti ricordi la Casa Rossa?

Lettera a mia madre



loghi in teatro ne ho fatti parecchi, così come ho girato *fiction* e film. Ma parlare da solo in uno studio per me è stata una cosa nuova. Spero di esserci riuscito e, a giudicare dagli

ascolti, direi che è andata bene».

≡ A quale dei suoi ruoli è più legato?

«La popolarità me l'ha data Lele Martini di *Un medico in famiglia*. L'apprezzamento della critica è arrivato, invece, con *Orfani*. La sicurezza che, pur facendo l'attore, si può mandare un messaggio importante mi è stata fornita dal film *Il giudice ragazzino*; e se penso a una storia che porto nel cuore mi viene in mente *Chiedi la luna*, in cui ho avuto come *partner* una bravissima Margherita Buy».

≡ Progetti futuri?

«Dopo la grande fatica con *Oscura immensità*, un lavoro durissimo per la regia di Alessandro Gassman, che l'anno scorso ho portato nei teatri di tutta Italia e che ha avuto un successo inaspettato, continuerò a tenere degli *stage* di recitazione nella scuola *Percorsi d'attore* a Roma, poi andrò ancora in giro per presentare il mio libro. E mi piacerebbe realizzare una *fiction* che racconti sul modello di *Sconosciuti* la normalità nel bene e nel male, troppo spesso ahimè dimenticata».

≡ Pur essendo un personaggio famoso, entrato nelle case degli italiani dalla porta principale e avendo molti fan, non è mai preso di mira dai giornali di gossip. Come mai?

«Sono sposato da tanti anni con la stessa donna (la regista di teatro Nora Venturini, ndr), ho due figli che studiano con profitto e non mi danno grandi preoccupazioni, vado a fare la spesa al supermercato – cosa che mi diverte moltissimo – senza nascondermi agli occhi della gente e, come unica trasgressione, faccio il tifo per la Roma. Non ho insomma nulla di scandaloso da mostrare, se non la mia tranquilla normalità, che non interessa certo chi cerca a ogni costo la notizia scandalosa».

Spuntare come funghi

Complice l'estate piovosissima, e sole tardivo permettendo, questo autunno 2014 potrebbe essere memorabile per i cercatori italiani di funghi e tartufi. E allora ecco qualche risorsa internet utile ad accrescere la vostra cultura micologica. Attenzione, però, la premessa è d'obbligo: la regola aurea per la sicurezza alimentare rimane sempre e solo una, ovvero "i funghi raccolti in proprio si consumano solo dopo averli sottoposti all'esame di un ispettore micologico della Asl". Si tratta di un servizio gratuito, dunque informatevi presso la vostra Asl di riferimento su tempi e modalità d'erogazione. Utile è anche la sezione del sito del Ministero della Salute dedicata al tema [www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_3_1_1.jsp?lingua=italiano&menu=dossier&p=dadossier&id=17]. Veniamo ai link. Se un buon punto di partenza può essere l'atlante micologico del prezioso *agraria.org* [www.agraria.org/funghi.htm], in campo *webmicologico* a farla da padrone in Italia sono i siti che fanno capo ai tanti gruppi micologici disseminati lungo lo Stivale. Vedi, per esempio, la trentina *Associazione Micologica Bresadola* [www.ambresadola.org], il maremmano *Gruppo Micologico Follonichese* [www.gruppomicologicofollonichese.it], i laziali *Cacciatori di Funghi* [www.micoweb.it], o ancora l'ottimo atlante dei funghi dell'associazione micologica *Amint* [<http://funghi.funghiitaliani.it>], solo per segnalarne alcuni. Un appunto: si tratta di siti strutturalmente ed esteticamente piuttosto obsoleti, ma sono comunque validi strumenti che contengono *database* micologici con estese schede classificatorie e documentazioni fotografiche, *forum* di discussione frequentati da esperti, *news*, approfondimenti tematici ecc. Infine vi segnalo *Funghi & Turismo Appennino Reggiano* [www.funghieturismo.it]: un bel sito *web*, questo sì al passo coi tempi, creato dalla Provincia di Reggio Emilia che testimonia quanto, per alcuni territori del nostro paese, la cerca dei funghi rivesta una grande rilevanza turistica ed economica. ■

Diritto di volo

C'è una solida legislazione europea che, in caso di ritardi e cancellazioni di voli non dovuti a cause di forza maggiore, obbliga le compagnie aeree a rimborsare il danno ai viaggiatori con cifre che vanno dai 250 ai 600 euro. Al recupero di tali crediti per conto dei viaggiatori è votata l'azienda web tedesca *Flightright* [www.flightright.it], attiva su tutto il territorio europeo: in caso di vittoria nel contenzioso l'azienda si tiene una percentuale di quanto ottenuto ma, se non si vince, l'utente non paga nulla. Flightright calcola che ogni anno solo in Italia i viaggiatori tralasciano di chiedere rimborsi per ben 380 milioni di euro. E ricordate che per tutti i voli dell'estate 2014 siete ancora ampiamente in tempo a chiedere i risarcimenti: 8 mesi di tempo per i voli in Europa e 12 per quelli a destinazione extraeuropea.



Io sono **leggenda**

Non un semplice spot, ma il settimo capitolo di un progetto intitolato The Legend, che racconta di un giovane alla ricerca frenetica di una ragazza. Spumeggiante come la birra.

Scintillante e mozzafiato, nel perfetto stile della tradizione *Heineken*, lo spot 2014, in onda a partire dai mesi estivi che, invece, hanno fatto le bizze dimostrandosi molto fiacchi e depressivi. Ma per fortuna c'è la pubblicità a supplire con il sogno e l'avventura alle carenze della realtà. E *Heineken* ci riesce benissimo. La nuova campagna, che è globale e si chiama *The Cities of the World*, è il settimo capitolo di un progetto cui, non a caso, è stato dato il nome di *The Legend*. Lo spot propone un'autentica esplosione di vitalità giovanile, che vede come protagonista un giovane alla ricerca frenetica di una ragazza appena intravista nel turbine di una città tentacolare come Hong Kong durante la notte. Il ragazzo sta per salire su un taxi, da cui esce contestualmente quella che egli capisce subito essere la donna dei suoi sogni. Lui entra, ma lei scompare tra la folla. Come ritrovarla tra milioni di abitanti di una metropoli al neon, senza centro? Per fortuna c'è il filo di Arianna costituito da un portabiglietti che la ragazza ha lasciato sul sedile del taxi, sul cui coperchietto metallico è scritta la enigmatica sigla palindroma *Eve*: per quanto in inglese significhi "vigilia", c'è una assonanza con il nome della donna primordiale

Eva? I vari biglietti sono il programma della ricerca dell'eroe nei confronti del suo oggetto di desiderio. Il *carnet* viene sfogliato bigliettino per bigliettino, portando il ragazzo a fare non soltanto un percorso di ricerca della ragazza, ma di vera e propria esperienza esistenziale. Si comincia con l'ingresso in un centro (*The Chop*) in cui alcune donne bellissime e fatali, con in mano un inquietante coltellone, gli rifanno il *look* del viso, rimodellandogli barba e capelli. Il secondo biglietto lo porta nel laboratorio di un sarto di colore (*Papa Bakongo Tailor*) che gli aggiorna l'abbigliamento a quello di ultima tendenza piacevolmente stravagante. Il terzo biglietto lo catapulta in una scuola di ballo creativa (*Steo Sisters Troupe*). Ma non è finita. Il quarto lo porta a fare l'esperienza come fantino in una corsa di cavalli (*Captain Clop*) e persino a vincere un grande ferro di cavallo. È quest'oggetto che, infine, gli apre le porte di una discoteca (*Broken Note*), dove un pianista nero con un braccio ingessato gli permette di suonare con lui. Ma ecco alla fine che, annunciata da una insegna luminosa di un locale *Eve*, compare la bella che lo invita in una sorta di cabina di vetro e lo trasporta fantasticamente tra le mille luci dei grattacieli della città. Spot giovanilistico, adatto al pubblico di riferimento. Un particolare non insignificante: la musica che lo accompagna è *Bossa Nova Baby* di Elvis Presley, cantante mitico e frenetico come lo spot. ■



tele obiettivo di Beatrice Ramazzotti

Bella dentro

Potrebbe essere una musa di Picasso o l'attrice di un film di Almodovar. Invece è una giornalista italiana, con un curriculum invidiabile e un volto che non passa

inosservato. Si chiama Alessandra Sardonì e al momento la troviamo su La7, a condurre il talk show politico *In onda*, insieme a Sandro Sottile. In una Tv in cui alle donne non si perdona nulla la Sardonì spicca per competenza e simpatia. Non flirta, non ammicca, non

spara le pose. Ricorda piuttosto la compagna di classe secciona, ma generosa, la ragazza bruttina, ma con tanti amici, l'amica elegante, ma con un gran cuore. Un bagliore di bravura e normalità tra tanti fulmini d'incompetenza e botox.



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



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 OTTOBRE.

bovino adulto

 alimentazione **NO OGM**
 Carni delicate, apprezzate per la tenerezza e la versatilità. Ideali per il consumo ad ogni età.
 QUALITÀ SICURA COOP

BOVINO ADULTO MACINATO SCELTO
 confezione famiglia
PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO
 Anziché 7,90 €
5,53€
 al kg

SCONTO 30% ALLA CASSA

MASSIMO 3 CONF. PER OGNI CARTA



GORGONZOLA DOLCE IGOR
 400 g
PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO
 Anziché 4,50 €
2,47€
 6,18 € al kg

SCONTO 45%

MASSIMO 6 PEZZI PER OGNI CARTA



OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA BERTOLLI
 fragrante/gentile/robusto - 1 litro
PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

2,99€

MASSIMO 8 PEZZI PER OGNI CARTA TRA I VARI TIPI



MELE GALA
 confezione da 3 kg
PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

SCONTO 40%

MASSIMO 10 CONF. PER OGNI CARTA



FUNGHI PORCINI VICHI
 surgelato - 1 kg
PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

8,90€

MASSIMO 6 PEZZI PER OGNI CARTA



CANTINA MORELLINO DI SCANSANO
 vermentino toscano igt/
 morellino di scansano docg - 75 cl
PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

3,49€
 4,65 € al litro

MASSIMO 6 PEZZI PER OGNI CARTA TRA I VARI TIPI



PROSCIUTTO CRUDO SA.MA.
 trancio - 800 g ca.
PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO
 Anziché 11,50 €
6,90€
 al kg

SCONTO 40% ALLA CASSA

MASSIMO 6 PEZZI PER OGNI CARTA



POLPA MUTTI
 400 g x 4
PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

1,99€
 1,24 € al kg

MASSIMO 6 CONF. PER OGNI CARTA



BAGNODOCCIA NEUTRO ROBERTS
 vari tipi - 500 ml x 2
PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

2,99€

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 31 OTTOBRE.

SUINO ITALIANO
ARISTA SENZ'OSSO A TRANCI

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

Anziché 10,40 €

6,24€

al kg

SCONTO
40%
ALLA CASSA

MASSIMO
3 CONF.
PER OGNI CARTA



MOZZARELLA DI LATTE DI BUFALA
100% ITALIANO MANDARA
100 g x 3

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

2,40€

8,00 € al kg

MASSIMO
6 CONF.
PER OGNI CARTA



OLIO EXTRA VERGINE
DI OLIVA EXTRA COSTA D'ORO
1 litro

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

3,39€

MASSIMO
8 PEZZI
PER OGNI CARTA



UVA ITALIA
confezione da 2,5 kg

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

SCONTO
40%

MASSIMO
10 CONF.
PER OGNI CARTA



TRIS DI PIZZE SOLE E PASSIONE
surgelato - margherita + vegetariana
+ prosciutto e funghi - 1,040 kg

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

3,59€

3,45 € al kg

MASSIMO
5 CONF.
PER OGNI CARTA



BISCOTTI GALBUSERA
vari tipi

UN ESEMPIO: meglio così - 300 g

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

1,29€

4,30 € al kg

MASSIMO
8 PEZZI
PER OGNI CARTA
TRA I VARI TIPI



PECORINO STAGIONATO
MURAVERA SARDA FORMAGGI

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

Anziché 16,90 €

10,14€

al kg

SCONTO
40%
ALLA CASSA

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



PASSATA DI POMODORO
MUTTI
700 g x 6

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

3,99€

0,95 € al kg

MASSIMO
6 CONF.
PER OGNI CARTA



PITIGLIANO
rosso della Toscana ig/
bianco doc - 2 litri

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

2,65€

1,33 € al litro

MASSIMO
8 PEZZI
PER OGNI CARTA
TRA I DUE TIPI





LA CONVENIENZA A MISURA DI SOCIO RISERVATO AI SOCI UNICOOP TIRRENO

OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA



DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO

DALL'1 AL 31 OTTOBRE.

GUANCIALE MEMOREX MEDICARE

standard - 72 x 42 cm/doppia onda - 60 x 43 cm

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 24,90 €

16,18€

SCONTO
35%

100% MEMOREX

A contatto con il tepore del corpo, i cuscini in Memorex, una schiuma di poliuretano visco-elastica ad alta densità, si ammorbidiscono modellandosi alla forma del collo. Le proprietà decomprimenti del Memorex, alleviano i dolori cervicali, favorendo la circolazione del sangue. ANATOMICO, ANTIBATTERICO, ANALLERGICO rivestiti in tessuto **medicare**.
Trattamento antibatterico ed allergico che previene l'insorgere di muffe e batteri, favorendo una costante sensazione di benessere.



QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
IN ALCUNI PUNTI
VENDITA
coop



SMARTPHONE DUAL SIM

HUAWEI

Mod. ASCEND G700

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

169,00€

PREZZO PER
I NON SOCI 219,00 €

Sistema Operativo Android 4.2 Jelly Bean
Processore MediaTek Quad Core da 1.2 GHz
Rete UMTS Quadriband
Dual Sim
Display 5" Capacitivo e Multitouch
Connettività: Bluetooth 4.0, Wi-Fi
HSDPA 14.4 Mbps
Memoria 8GB incluso Sistema Operativo
(espandibile tramite microSD)
Fotocamera principale 8 Megapixel
(anteriore 1,3 Megapixel)
A-GPS



DUAL
SIM

Fotocamera
8 Megapixel
con Flash Led



QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
IN ALCUNI PUNTI
VENDITA
coop

PLAID MARTA MARZOTTO

colori assortiti
150 x 205 cm

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

6,90€

PREZZO PER
I NON SOCI 12,00 €

210 x 230 cm

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

8,90€

PREZZO PER
I NON SOCI 16,00 €



QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
NEI PUNTI VENDITA
coop

LINEA CATENE DA NEVE

GOOD YEAR

misure assortite

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

29,90€

PREZZO PER
I NON SOCI 39,90 €



QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
IN ALCUNI PUNTI
VENDITA
coop

JEANS UOMO 5 TASCHE IN GABARDINA STRETCH CARRERA

colori assortiti

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

25,00€

PREZZO PER
I NON SOCI 35,00 €



QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
NEI PUNTI VENDITA
coop

LINEA BATTERIA AUTO

AREXONS

UN ESEMPIO: 44AH 390A

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

44,90€

PREZZO PER
I NON SOCI 49,90 €



QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
NEI PUNTI VENDITA
coop



SOLO PER TE

RACCOLTA PUNTI 2014-2015

VALIDA SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Per conoscere tutti i premi:

www.catalogosoci.unicooptirreno.coop.com

sociocoop
Unicoop Tirreno



LA STRADA DEL VINO E DELL'OLIO COSTA DEGLI ETRUSCHI

**1 ingresso
Le Strade del Vino**



**900
punti**

SPENDI

Buono valido per il ritiro di un biglietto adulto per la visita guidata a una cantina con degustazione di vini. Scadenza voucher 31 maggio 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

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