

# NUOVO CONSUMO

Il mensile per i soci Unicoop Tirreno • euro 1,50 • anno XVII • numero 178 • luglio-agosto 2008

## LUCE E OMBRE

Dal sole benefici per la salute  
e la bellezza del corpo.  
Basta non esagerare.

quei bravi  
ragazzi

intervista a Rita Borsellino

tutto compreso

gli italiani e le vacanze

personalmente

guida all'acquisto  
del computer portatile



INSERTO CARRELLO

pagg. 33, 34, 35, 36



# SOLO PER TE

**RACCOLTA PUNTI 2008 - 2009**  
**PUNTI SPESI BENE: SCOPRI COME.**



**CON UN VANTAGGIO IN PIÙ:  
SU TANTE OFFERTE IL VALORE RADDOPPIA.**

**CARTA SOCIO COOP. PIENA DI VALORI, PIENA DI VANTAGGI.**



**SOLO PER TE**  
Raccolta punti  
2008-2009



# LE OFFERTE

**IN QUESTE OFFERTE I PUNTI VALGONO DOPPIO**

**OGNI 100 PUNTI 2 EURO ANZICHÈ 1 EURO**

**DAL 1 AL 31 LUGLIO 2008**

OFFERTE DISPONIBILI NEI SUPERMERCATI **coop** E NEGLI **ipercoop** DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO

## MACCHINA PER CUCIRE NECCHI

Mod. 217

PREZZO PER I SOCI

**99,00 euro**

Oppure

**69,00 euro + 1.500 punti**

disponibile anche negli

**incoop**



## FARRO DELLA GARFAGNANA

IGP DEL COLLE

500 g

PREZZO PER I SOCI

**1,88 euro**

il kg 3,76 euro

Oppure

**0,88 euro + 50 punti**

disponibile anche negli

**incoop**

**MASSIMO**  
**10 pezzi**  
PER OGNI CARTA



## BATTERIA ANTIADERENTE PRIMA RONDINE BIALETTI

4 pezzi: padella ø 20 e 24 cm

+ casseruola ø 18 cm

+ coperchio ø 18 cm

PREZZO PER I SOCI

**20,00 euro**

Oppure

**10,00 euro + 500 punti**



## QUADROTTO FELCE AZZURRA

bagnoschiama + docciaschiama

+ sapone liquido

+ sapone solido natura/classico

**MASSIMO**  
**3 conf.**  
PER OGNI CARTA



PREZZO PER I SOCI

**4,50 euro**

Oppure

**2,50 euro + 100 punti**

disponibile anche negli

**incoop**

## TV LCD LG Mod. 32LB76

Luminosità: 500;

Contrasto dinamico: 8000:1;

Risoluzione: 1366 x 768;

Connessioni: 3 Ingressi HDMI, 2 Scart

Ricevitore digitale terrestre Integrato.



PREZZO PER I SOCI

**549,00 euro**

Oppure

**499,00 euro + 2.500 punti**

## ACCAPPATOIO

IN MICROSPUGNA CALEFFI

Modello Holiday

in pochette trasparente

colori assortiti



PREZZO PER I SOCI

**21,00 euro**

Oppure

**11,00 euro + 500 punti**

## CASSAFORTE ELETTRONICA SERIE LOGICA ELETTRONICA

21 kg



PREZZO PER I SOCI

**79,00 euro**

Oppure

**59,00 euro + 1.000 punti**



**SOLO PER TE**  
Raccolta punti  
2008-2009



**VIAGGI**

**TELEPASS®**

★★★★★  
**Premium®**



## TELEPASS FAMILY CON OPZIONE PREMIUM, GRATIS PER 1 ANNO!

Coop, in collaborazione con Autostrade per l'Italia, ti dà l'opportunità di avere gratis per 1 anno Telepass Family con Opzione Premium! Telepass Family è il sistema più pratico e veloce per pagare il pedaggio in autostrada, senza soste al casello e con addebito diretto sul tuo conto e in più con l'Opzione Premium abbinata alla comodità del tuo Telepass un pacchetto di vantaggi esclusivi studiati su misura per te: risparmi sul pedaggio, hai agevolazione nelle aree di servizio autostradali, hai il soccorso meccanico gratuito in autostrada e sconti esclusivi.

### Come ricevere i premi

Una volta raggiunto il punteggio necessario, richiedi direttamente al tuo punto di vendita Coop il voucher, compilalo con i tuoi dati, consegnalo presso un Punto Blu o Telepass Point, dove potrai ritirare, con PagoBancomat o Carta di Credito convenzionata, il Telepass Family e attivare l'Opzione Premium.

I servizi e le agevolazioni dell'Opzione Premium sono riservati ai veicoli fino a 35q, esclusi autobus.

Se sei già cliente Telepass Family, Coop ha pensato anche a te, con soli 300 punti, potrai avere l'Opzione Premium gratis per 1 anno.



**600 PUNTI**

TELEPASS PREMIUM GRATUITO PER 1 ANNO\*



**300 PUNTI**

TELEPASS PREMIUM GRATUITO PER 1 ANNO\*

I buoni sono valido fino al 30 aprile 2009.

\*Per 1 anno si intendono i primi 4 cicli di fatturazione, pari a 12 mesi, a partire dalla consegna dell'apparato e della tessera, rispettando il tetto di spesa trimestrale di euro 258,23. Nel caso il tetto venga oltrepassato, la fatturazione ed il canone diventano mensili. Al termine della promozione: canone Telepass Family euro 1,24 iva inclusa; Opzione Premium euro 0,76 iva inclusa.

L'elenco delle Carte di Credito e dei PagoBancomat convenzionati è disponibile sul sito [www.telepass.it](http://www.telepass.it)

Prima di richiedere il coupon per il rilascio del Telepass Family con l'Opzione Premium, assicurati che la tua banca sia convenzionata.



**SOLO PER TE**  
Raccolta punti  
2008-2009



## LE INIZIATIVE



CENTOPASSI

### LA COOPERATIVA SOCIALE PLACIDO RIZZOTTO LIBERA TERRA

La cooperativa sociale Placido Rizzotto Libera Terra nasce nel 2001 grazie allo straordinario impegno di soggetti istituzionali, quali la Prefettura di Palermo e il Consorzio Sviluppo e Legalità ed all'impegno dell'Associazione Libera di Don Luigi Ciotti. La cooperativa gestisce oggi circa 200 ettari di terreni confiscati alla mafia nella provincia di Palermo e produce pasta, vino, legumi.

### AGRITURISMO PORTELLA DELLA GINESTRA

L'agriturismo Portella della Ginestra sorge a pochi chilometri da Palermo, in un'oasi immersa nello splendido scenario della valle dello Jato, e promuove il rispetto della cultura e del territorio all'insegna del mangiar sano. Tra le mura dell'antica masseria è possibile assaporare i cibi della tradizione siciliana, i prodotti agroalimentari frutto del lavoro sulle terre confiscate alla mafia e non solo.

Da visitare nei dintorni: Piana degli Albanesi, Monreale, Zona archeologica del Monte Jato, Bosco della Ficuzza, Serra della Pizzuta.  
SP 34 km 5, Piana degli Albanesi - Palermo - tel. 0918574810 - 3292134597 - [agriturismo@liberaterra.it](mailto:agriturismo@liberaterra.it) - [www.liberaterra.it](http://www.liberaterra.it)

### LA STORIA

L'agriturismo sorge su una masseria confiscata a Bernardo Brusca, oggi proprietà del Consorzio Sviluppo e Legalità, ed assegnata alla Cooperativa sociale Placido Rizzotto Libera Terra. Intitolando l'agriturismo a Portella della Ginestra si è voluto rendere omaggio e ricordare la strage di Portella della Ginestra avvenuta il 1° maggio del 1947 durante la Festa dei Lavoratori.

 **4.500 PUNTI**

### BUONO DA 50 EURO PER UN SOGGIORNO PRESSO L'AGRITURISMO PORTELLA DELLA GINESTRA

Buono del valore di 50 euro valido per un soggiorno presso l'Agriturismo Portella della Ginestra, Cooperativa Placido Rizzotto.

Inoltre presentando la Carta Sociocoop sarà riconosciuto lo sconto 8% su tutti i servizi dell'agriturismo Portella della Ginestra e del Centro Ippico Giuseppe Di Matteo. Sono escluse le giornate festive, dove comunque sarà garantito un omaggio.

Il buono non è cumulabile ed è valido fino al 31 ottobre 2009.

## NUOVO CONSUMO

**Direttore responsabile**

Aldo Bassoni

**Redazione**

Rita Nannelli

Beatrice Ramazzotti

Luca Rossi

Barbara Sordini

Cristina Vaiani

**Hanno collaborato**

Barbara Autuori

Francesca Baldereschi

Barbara Bernardini

Salvatore Calleri

Tito Cortese

Eleonora Cozzella

Eugenio Del Toma

Silvia Fabbri

Stefano Generali

Maria Carla Giugliano

Silvia Inghirami

Giovanni Manetti

Chiara Milanese

Roberto Minniti

Giorgio Nebbia

Paola Ramagli

Anna Somenzi

Paolo Volpini

Mariano Votta

**Progetto grafico**

Cinzia Capitanio

per Jack Blutharsky - Bologna

**Impaginazione**

Marco Formaioni

per Studiografico M - Piombino

**Copertina**

Archivio Coop

**Impianti e stampa**

Coptip - Modena

**Direzione e redazione**

SS1 Aurelia Km 237

Frazione Riotorto

57025 Piombino (LI)

Tel. 0565/24720 - Fax 0565/24210

nuovoconsumo@unicooptirreno.coop.it

**Editore**

Vignale Comunicazioni srl

**Pubblicità**

Giemme Pubblicità

di Graziella Malfanti

via Pacinotti, 12 - 57025 Piombino (LI)

tel. 0565 49156 - 226433

fax 0565 39003

graziella.malfanti@tiscali.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: 303.850 copie

Chiuso in tipografia il 20/6/2008



Prodotto con carta premiata dalla  
European Union Eco-label n. reg. FI/11/1,  
fornita da UPM.

il punto di Aldo Bassoni

## problema centrale



**Costi, tempi di realizzazione, problemi ambientali tutt'altro che irrilevanti.**

**Il nucleare sarà davvero la via giusta per produrre tanta energia a buon mercato?**



Volete il nucleare? Va bene, se proprio insistete fatelo. Ma non dite che risolverà i problemi energetici del futuro, che ci regalerà energia a basso costo, che è sicuro e ci aiuterà a combattere l'effetto serra. Energia in abbondanza e a buon mercato? C'è da dubitarne. In realtà anche l'uranio, come il petrolio, comincia già a scarseggiare mentre i prezzi sono in rialzo. Cioè, ce ne sarà sempre di meno e costerà sempre di più. E questo inciderà sui costi di produzione del kilovattore. Costruire una centrale non è che si fa dall'oggi al domani. Ci vuole tempo e denaro. E poi le centrali non sono eterne. Hanno una vita operativa di 25-30 anni, poi vanno rinnovate, anche perché, come le auto usate, tendono a diventare molto pericolose. Oggi sono in funzione nel mondo circa 440 centrali atomiche che producono il 5 per cento dell'energia totale. Molte di queste centrali andranno presto ad esaurimento e quindi dovranno essere rimpiazzate. Gli esperti dicono che lo saranno solo in parte. Ma quante centrali dovranno essere costruite per arrivare ad una soglia minima del 20 per cento in modo da contribuire seriamente ad abbattere la concentrazione di biossido di carbonio nell'atmosfera? Perché il passaggio al nucleare abbia un impatto significativo sull'effetto serra bisognerebbe costruire 3 centrali al mese per i prossimi 60 anni. E poi, c'è abbastanza acqua nel mondo per raffreddare gli impianti nucleari? Se pensiamo che il 40 per cento dell'acqua potabile francese serve a raffreddare i reattori c'è da temere che avremo sì tanta energia ma non avremo più acqua, una risorsa indispensabile alla vita che già comincia a scarseggiare. Gli incidenti, è vero, sono sempre meno probabili perché le centrali di ultima generazione offrono maggiori garanzie. Quindi statisticamente le probabilità di incidente sono poche. Il problema è che, quando succede l'imprevisto, il disastro di proporzioni immani è garantito. E delle scorie che ne facciamo? Negli Stati Uniti, con tutti i cervelloni che hanno, sono vent'anni che spendono soldi al ritmo di 400 milioni di dollari all'anno per stoccare le scorie nel ventre dei monti Yucca dove gli esperti dicevano che sarebbero rimaste tranquille e buone per circa 10 mila anni. Invece hanno già cominciato a contaminare l'area circostante. Vista la nostra dimestichezza con i rifiuti, davvero non voglio pensare cosa potrebbe accadere in Italia.



**Tutto questo e molto di più.**

Su [www.nuovoconsumo.it](http://www.nuovoconsumo.it)

Oggi questa rivista è anche on line. Sul sito [www.nuovoconsumo.it](http://www.nuovoconsumo.it) trovi tutti gli articoli di questo numero, oltre a tanti contenuti speciali e contributi multimediali. Inoltre puoi consultare i vecchi articoli effettuando una ricerca in base alla tematica. Un'intera sezione è dedicata ai Soci. Collegati subito, il mondo Unicoop Tirreno è lì comodo. Basta un clic.

**coop**

Unicoop Tirreno

in questo numero

## RUBRICHE

- 7 Il punto  
Problema centrale
- 10 Lettere
- 13 Coop risponde
- 13 Previdenza  
Affaccete alla finestra
- 14 Chi protegge il cittadino  
Il treno dei desideri
- 14 Ora legale  
Il cliente e la prostituta
- 16 Pace verde  
Fino in fondo
- 16 Evergreen
- 23 Sani & salvi
- 23 ABCibo  
Calcio di rigore
- 39 Controcanto  
Roma città aperta
- 45 La merce muta  
Chi fa la fame
- 49 Presidi Slow Food  
Pastori d'Abruzzo
- 49 Nel carrello
- 54 A tavola  
Ricette con i formaggi
- 57 Prodotto a marchio  
Oli essenziali
- 66 Consumi in scena  
I gemelli diversi



NC

- 59 **Voce di Cocco**  
intervista a  
Stefano "Cocco" Cantini.
- 61 Le vite degli altri
- 62 **A occhio nudo**  
di moda la trasparenza.
- 63 Aria fresca
- 63 Tempi moderni
- 64 **Anni venti**  
ventesima edizione  
di Festambiente.

## ATTUALITÀ

coop info

- 24 Quei bravi ragazzi
- 26 Il mio canto lirico
- 27 Grazie Roma Eur
- 27 La vetrina dei soci
- 30 Le ali della Libertà

## 33 INSERTO CARRELLO



- 38 affari nostri  
**mutuo soccorso**  
rinegoiazione o portabilità?
- 40 dossier  
**Tutto compreso**  
gli italiani e i viaggi.

prima pagina

**luce e ombre**

pag. 18



## PRODOTTI

- Guida all'acquisto
- 46 Personalmente  
computer portatile.  
Gli extra
- 48 Scuola di moda  
corredo scolastico.  
Tipico
- 50 Sapori di Sannio  
delizie in tavola.  
Dal fornitore
- 52 Cuoco e fiamme  
i sott'oli.  
Cotti & crudi
- 56 Pesce d'aprire  
piatti pronti.



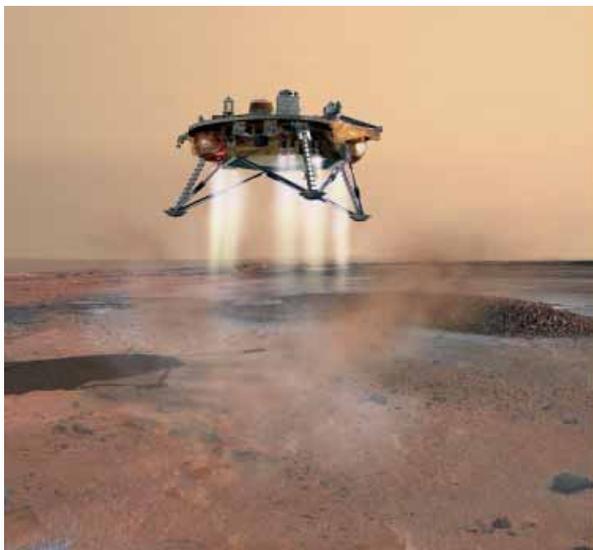
## sonda su sonda

Recentemente la sonda **Phoenix** è atterrata su Marte. Vorrei sapere le particolarità dell'atterraggio e avere altre informazioni sull'evento. Sono sicuro che mi saprete dare una risposta o dirmi a chi posso rivolgermi.

lettera

► La sonda **Phoenix** è atterrata su Marte il 25 maggio. Le sonde più recenti, in particolare i robot **Spirit** e **Opportunity**, erano atterrate in modo un po' rocambolesco, con un gran numero di rimbalzi, protette da voluminosi **air-bags**. La discesa di **Phoenix** è stata prima rallentata da un paracadute, poi l'accensione dei retro-razzi ha consentito un atterraggio morbido. Non è stato possibile usare gli **air-bags** perché la sonda è più grande e pesante delle precedenti, oltre 5 metri di lunghezza e 350 kg di peso. Erano ben 32 anni, dall'atterraggio della **Viking 2** nel 1976, che non si ricorreva a questa tecnica. Particolare è anche l'area dell'atterraggio, prossima alle regioni artiche – la latitudine è approssimativamente 68° Nord –: se fossimo sulla Terra corrisponderebbe più o meno all'Alaska o alla Groenlandia. La sonda è alla ricerca di eventuali tracce di vita (verosimilmente fossile) e di acqua, ovviamente sotto forma di ghiaccio: la temperatura oscilla infatti tra i -25 e i -80 °C.

**Paolo Volpini**



# 10

## gira la ruota

Abbiamo ricevuto alcune richieste di chiarimento da parte di soci e lettori in merito alla rottamazione di uno scooter **Euro 0** e agli incentivi per l'acquisto di uno nuovo **Euro 3** (cfr. articolo "Gira la ruota", **Nuovo Consumo** di maggio). Il riferimento è la Legge Finanziaria 2008 "Incentivi statali per acquisto/trasformazione veicoli a ridotta emissione" in cui si stabilisce che rottamando un motociclo **Euro 0** e acquistandone uno nuovo **Euro 3** si ha un'esenzione dal pagamento del bollo per 5 anni.

## cambio casa

Nel numero di giugno di **Nuovo Consumo** – rubrica **previdenza, maxi bonus** – si descriveva il funzionamento delle detrazioni per la prima casa poiché al momento della stampa del giornale non era ancora entrato in vigore il decreto legge che prevede l'azzeramento dell'**Ici** sull'abitazione principale. L'eliminazione dell'**Ici** riguarda anche garage, **box**, cantine e soffitte (le cosiddette pertinenze). Ricordiamo che i comuni potevano stabilire per ogni categoria catastale il numero massimo di pertinenze ammesse al trattamento agevolato previsto per l'abitazione principale. Così, ad esempio, se si possiedono due **box** a servizio della prima casa, ma il comune prevede gli sconti solo per uno, per l'altro si dovrà pagare regolarmente l'**Ici** secondo l'aliquota stabilita dal comune. Hanno diritto all'esenzione totale dell'**Ici** per l'ex abitazione principale anche gli anziani ricoverati in istituti, a condizione però che l'immobile non sia affittato. L'esonero si applica anche agli assegnatari di immobili di cooperative edilizie a proprietà indivisa adibite ad abitazione principale, nonché agli alloggi regolarmente assegnati dagli **IACP** (Istituto Autonomo per le Case Popolari).

L'azzeramento dell'imposta interessa anche uno degli immobili posseduti dagli italiani residenti all'estero, a condizione che non sia affittato. Non si deve pagare l'**Ici** nemmeno sugli immobili dati in uso gratuito ai familiari, a condizione però che il regolamento comunale li assimili alle agevolazioni **Ici** previste per le abitazioni principali. L'imposta comunale sugli immobili resta in vigore su ville, castelli e abitazioni di lusso che rientrano nelle categorie catastali A1 (immobili signorili), A8 (ville) e A9 (castelli, palazzi), anche se costituiscono l'abitazione principale del contribuente. Per queste case, se costituiscono l'abitazione principale, si applicherà solo la normale detrazione di 104 euro (o quella più elevata eventualmente stabilita dal singolo Comune).

a cura di **LiberEtà**

## mi va a pannello

Perché Unicoop Tirreno non dimostra la sua attenzione per l'ambiente installando dei pannelli solari fotovoltaici?

lettera

► Proprio a conferma dell'impegno della Cooperativa verso la riduzione dei consumi energetici e la tutela dell'ambiente sul tetto del magazzino di **Unicoop Tirreno**, a Vignale Riotorto, è stato installato il più potente impianto fotovoltaico della Toscana. L'impianto copre il 20 per

cento del fabbisogno energetico complessivo della sede di **Unicoop Tirreno**, il restante 80 per cento dell'energia consumata proviene da fonte rinnovabile idroelettrica, tramite l'acquisto di corrente dal fornitore **Idroenergia**. La sede centrale di **Unicoop Tirreno** è così alimentata al 100 per cento da fonti di energia pulite e rinnovabili: l'acqua e il sole. È nato anche il **Progetto Energia** con l'obiettivo di ridurre sprechi e inefficienze nei nostri punti vendita. E una prima riduzione dei consumi c'è stata grazie a interventi sulla gestione quotidiana.

## e via di questo Telepass

Ho visto sul nuovo catalogo che si può richiedere il Telepass con i punti. Vorrei sapere che cosa accadrà alla scadenza dell'anno: il contratto verrà annullato oppure si rinnova automaticamente? via e-mail

► Allo scadere dell'anno dalla sottoscrizione dell'abbonamento al **Telepass** il socio avrà la facoltà di mantenere il



servizio o di recedere dall'abbonamento; per continuare ad aderire al servizio non dovrà fare nulla. Gli verrà accreditato sul conto corrente automaticamente il costo del canone. Per recedere dal rapporto dovrà, invece, restituire l'apparato **Telepass** ad **Autostrade** presso uno dei punti di distribuzione (**Punto Blu**) o altri centri autorizzati non oltre lo scadere dell'anno.

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

## affaccete alla finestra

Cosa cambia in concreto per i pensionati di vecchiaia con l'introduzione del nuovo sistema previsto dalla legge 247/2007?

lettera

► Anche per i pensionati di vecchiaia sta per aprirsi la sospirata finestra. Dal 1° luglio hanno diritto al primo assegno i lavoratori dipendenti che hanno maturato il diritto entro il 31 marzo scorso. Si mette in moto così il nuovo sistema previsto dalla legge 247/2007 che dal 2008 fa decorrere la pensione di vecchiaia non più dal mese successivo al compimento dell'età, ma in corrispondenza di quattro scadenze annuali.

Il calendario è più favorevole per i lavoratori dipendenti, in quanto la pensione spetterà dal primo mese del secondo trimestre successivo a quello in cui sono stati maturati i requisiti anagrafici e contributivi mentre i lavoratori autonomi resteranno in lista di attesa tre mesi in più per ricevere il primo assegno: anche se, a differenza dei dipendenti, non saranno obbligati a lasciare l'attività una volta presentata la domanda di pensione.

Non cambiano inoltre i requisiti. La legge 247/2007 ha

modificato la decorrenza della pensione ma non i requisiti per acquisire il diritto. Nel sistema retributivo o misto (versamenti entro il 1995) sono richiesti almeno 20 anni di contributi. Ma possono bastare anche 15 anni se: sono stati maturati entro il 31 dicembre 1992; è stata rilasciata l'autorizzazione ai versamenti volontari entro la stessa data; si possono far valere 25 anni di assicurazione di cui almeno 10 di lavoro dipendente in attività saltuarie, considerate tali se nei singoli anni hanno dato luogo a un accredito inferiore alle 52 settimane.

A partire da quest'anno anche per coloro che rientrano nel sistema contributivo il limite di età è di 65 anni per gli uomini e di 60 per le donne. Mentre resta la differenza per il requisito minimo, raggiungibile anche con soli cinque anni di contributi.

È il caso tuttavia di ricordare che nel sistema contributivo, per avere la pensione prima dei 65 anni, le donne devono aver maturato un importo non inferiore all'assegno sociale, maggiorato del 20 per cento (475 euro nel 2008). Sia nel sistema retributivo o misto che in quello contributivo il diritto alla pensione di vecchiaia è subordinato alla cessazione del rapporto di lavoro dipendente.



## il treno dei desideri

Ho letto della vostra iniziativa "torniamo in treno" e vi invito a continuare su questa strada, anche se vedo che non ci sono sostanziali miglioramenti nel servizio. E per le nostre tasche? Sono previste novità per noi pendolari?

A.N., Roma

► Rischia di passare inosservata la disposizione contenuta nell'ultima Finanziaria sulle detrazioni **Irpef** sugli abbonamenti ai servizi di trasporto pubblico locale. Spetta una detrazione dall'imposta lorda sul reddito delle persone fisiche per le spese sostenute entro il 31 dicembre 2008 per l'acquisto di abbonamenti ai servizi di trasporto pubblico locale, regionale e interregionale del 19 per cento e per un importo non superiore a 250 euro (art. 1, comma 309, Finanziaria 2008). Maggiori informazioni si trovano nella circolare n.19/E dell'Agenzia delle Entrate del 7/3/08. Innanzitutto viene esplicitato che "per servizi di trasporto pubblico locale, regionale o interregionale devono intendersi quelli aventi ad oggetto trasporto di persone, ad accesso generalizzato, resi da enti pubblici ovvero da soggetti privati affidatari del servizio pubblico sulla base



di specifiche concessioni o autorizzazioni da parte di soggetti pubblici. Rientra in tale categoria qualsiasi servizio di trasporto pubblico, a prescindere dal mezzo di trasporto utilizzato, che operi in modo continuativo o periodico con itinerari, orari, frequenze e tariffe prestabilite". Benché la circolare non parli mai di trasporto ferroviario, non c'è dubbio che lei potrà godere di tali detrazioni di imposta.

Per fruire della detrazione **Irpef** occorre conservare il titolo di viaggio nominativo, sul quale devono essere indicate la durata dell'abbonamento e la spesa sostenuta. Al fine di dimostrare che la spesa è stata sostenuta nel 2008, il contribuente dovrà altresì conservare la fattura eventualmente richiesta al gestore del servizio di

trasporto o altra eventuale documentazione, attestante la data di pagamento.

**Info: Agenzia delle Entrate-Roma, 8** - tel. 06916311; [ul.roma8@agenziaentrate.it](mailto:ul.roma8@agenziaentrate.it)

**Mariano Votta**, Ufficio stampa **CittadinanzAttiva**  
CittadinAttiva-Pit Servizi: tel. 0636718555  
(da lun. a ven.: ore 9-13.30) fax 0636718333  
e-mail: [pit.servizi@cittadinanzattiva.it](mailto:pit.servizi@cittadinanzattiva.it)

ora legale a cura di Salvatore Calleri presidente Fondazione Caponnetto

## il cliente e la prostituta

**Molto spesso quando si parla di mafia si pensa: tanto non ci riguarda. Niente di più sbagliato.**

Sono lì.

Sono lì per voi. / Al caldo, al freddo, con la pioggia. / Con le mie gambe lunghe, il mio sorriso di plastica. / Per una vita migliore. / Sono giovane, a volte minorenni, truccata e disponibile (sigh!). / Ho chi mi protegge purtroppo. / Sono la vostra Dea, per dieci minuti. / Piaccio ai ricchi ed ai poveri. / Ai dirigenti ed agli operai. / Ai preti ed ai politici. / Ai calciatori ed ai muratori. / Sono un esempio di democrazia. / Sono spesso sotto casa vostra. / Sono criticata ma di nascosto amata. / Spesso sfruttata. / Sono una prostituta. / E voi cari clienti... i miei riduttori in schiavitù.

Sono una persona normale.

Amo rischiare. / Tengo famiglia e spesso dei figli... ma ho una voglia. / È come una droga di cui non posso fare a meno. / La mente è sempre lì. / Un chiodo fisso. / Guido piano tenendo la destra. / A volte me ne innamoro... solo dieci minuti. / Pubblicamente deploro. / Torno sempre a casa. / Domani è un altro giorno. / A volte me ne pento ma poi trovo sempre una giustificazione, d'altronde, penso: è sempre il mestiere più antico del mondo. / Sono il cliente... grazie a me esistete. Siete le mie schiave.

Questi sono i due protagonisti di una triste storia: la più antica, che ci invita a riflettere e ad affrontare il problema prostituzione in modo serio e ragionato perché dietro si nasconde la riduzione in schiavitù di ragazze giovani non consenzienti. I numeri sono purtroppo impressionanti e si stima che l'otto-dieci per cento della popolazione maschile va con le prostitute. Non voglio assolutamente fare il moralista e non intendo entrare nel merito di un'eventuale riapertura delle case chiuse o della creazione di cooperative, ma lo sfruttamento di queste ragazze no, non è accettabile in alcun modo. È bene essere chiari: chi si rivolge a loro partecipa alla loro riduzione in schiavitù, partecipa al finanziamento delle organizzazioni criminali. Le donne sfruttate provengono per lo più da Romania, Ucraina, Albania, paesi del Sudamerica, Cina, Nigeria e Italia. Esistono inoltre numerose case chiuse, alcune delle quali gestite dai cinesi. Di fronte a tale fenomeno che si può fare? Intanto mi accontenterei che calasse il numero dei clienti. Mi rendo conto che forse è improbabile, ma bisogna essere politicamente scorretti e iniziare a considerare i clienti per quello che sono: collaboratori di criminali.

## Offerte speciali per i soci Coop

### Sharm el Skeikh

Viking Club\*\*\*\* o Sheraton Villas\*\*\*\*\*  
in collaborazione con Flyaway  
partenze da PI - NA - BO - MI  
fino al 31/10 - 8 giorni / 7 notti  
Trattamento SOFT ALL INCLUSIVE  
o pensione completa  
Quota catalogo da € 654 <sup>(1)</sup>  
**Quota soci Coop da € 504 <sup>(1)</sup>**

### Soggiorno mare in Calabria

Otium Capo Spulico Hotel Villaggio\*\*\*  
Soggiorni 7 notti (dom/dom) fino al 14/9  
Trattamento pensione completa bevande incluse  
Quota catalogo da € 630 <sup>(1)</sup>  
**Quota soci Coop da € 485 <sup>(1)</sup>**

### Otium Sibari Resort\*\*\*\*

Soggiorni 7 notti (dom/dom) fino al 21/9  
Trattamento pensione completa bevande incluse  
Quota catalogo da € 686 <sup>(1)</sup>  
**Quota soci Coop da € 583 <sup>(1)</sup>**

### Isola di Minorca - Spagna

Columbus Club Beach Club  
8 giorni / 7 notti  
Trattamento pensione completa bevande incluse  
Partenze dal 29/8 al 4/9 da ROMA - BO - MI  
Quota catalogo € 800  
**Quota soci Coop € 608 <sup>(3)</sup>**

### Crociera Costa Spagna, Baleari e Tunisia

Programma "Magico Mediterraneo" - 7 giorni  
Partenze il 7/9 da Civitavecchia e l'8/9 da Savona  
Quota catalogo da € 1.320  
**Quota soci Coop € 915 <sup>(2)</sup>**

### Isola di Maiorca - Spagna

Columbus Club S'Entrador Playa & Spa\*\*\*\*  
8 giorni / 7 notti  
Trattamento SOFT ALL INCLUSIVE  
Partenze dal 5 al 11/9 da ROMA - BO - MI  
Quota catalogo € 680  
**Quota soci Coop € 569 <sup>(3)</sup>**

### Isola di Djerba - Tunisia

Columbus Club Caribbean World\*\*\*\*  
8 giorni/7 notti  
Trattamento ALL INCLUSIVE  
Partenze dal 12 al 18/9 da Roma - BO - MI  
Quota catalogo € 530  
**Quota soci Coop € 436 <sup>(3)</sup>**

<sup>(1)</sup> secondo periodo/struttura, a persona in camera doppia

<sup>(2)</sup> a persona in cabina doppia o tripla interna; quote speciali soci anche per cabine esterne e con balcone; ragazzi under 18 gratis quota nave e possibilità di finanziamento a tasso 0; le offerte si intendono a raggiungimento minimo 30 partecipanti.

<sup>(3)</sup> quote speciali soci anche per settimana supplementare e suppl. singola. **NO QUOTA DI ISCRIZIONE PER I SOCI COOP**

**NOTA GENERALE:** quote speciali soci negli altri periodi, quote aggiuntive (tasse di iscrizione, adeguamenti carburante, assicurazioni), piani famiglia, supplementi, riduzioni: informazioni presso le agenzie di viaggi convenzionate o contattando il NUMERO VERDE TURISMO. **TANTE ALTRE OFFERTE DISPONIBILI A LUGLIO, AGOSTO, SETTEMBRE E OTTOBRE OFFERTE A DISPONIBILITÀ LIMITATA AFFRETTATI!**

## 1° VIAGGIO DEI SOCI UNICOOP TIRRENO

OTIUM CAPO SPULICO HOTEL VILLAGGIO\*\*\* DAL 7 AL 14 SETTEMBRE

PRENOTA SUBITO!

€ 250,00

a persona in camera doppia



**"TUTTI INSIEME SI ACQUISTA MEGLIO":** per la prima volta i soci Unicoop Tirreno possono soggiornare presso una struttura alberghiera riservata in esclusiva. Mare, relax, attività sportive, divertimento, visite guidate ed escursioni, visita alle terre confiscate alla mafia gestite dalla cooperativa Valle del Marro. Pensione completa, vino e acqua inclusi. Bambini fino a 12 anni nc gratuiti in 3-4 letto in camera con 2 adulti. Quota adulti 3-4 letto € 70; sistemazione in singola senza supplemento; Tessera Club € 20 a persona GRATUITA per i soci e bambini fino a 12 anni nc. Possibilità di viaggio in pullman GT. Informazioni e programma dettagliato presso le agenzie di viaggi convenzionate o contattando il NUMERO VERDE TURISMO. **IL "VIAGGIO DEI SOCI" sarà un ulteriore modo di fare vacanza, una particolare iniziativa che Unicoop Tirreno aggiunge all'offerta turistica riservata ai soci.**

Queste sono solo alcune proposte di viaggi riservate ai Soci Coop: contatta il Numero Verde per conoscere tutte le altre offerte e l'agenzia di viaggi convenzionata più vicina.

**Numero Verde**  
**800-778114**  
ORARI:  
09.30-14.00  
15.00-18.30  
LUNEDÌ - VENERDÌ

visita il nostro sito  
**www.mondovivo.it**  
Viaggi per turisti responsabili:  
troverai molti suggerimenti e proposte per viaggiare secondo i principi di un comportamento eticamente corretto.



Unicoop Tirreno



## fino in fondo

Greenpeace, DAN (Divers Alert Network) e NASE hanno lanciato il progetto DES (Divers Environmental Survey): una collaborazione tra ambientalismo e subacquea per rendere i sub protagonisti consapevoli della difesa del mare. Il DES coniuga l'impegno del DAN nella prevenzione degli incidenti subacquei e nell'assistenza ai sub con le attività di Greenpeace a difesa del mare. È un progetto a cui, tra le associazioni della subacquea, per prima ha aderito NASE, ma che è aperto a chiunque voglia collaborare. Si tratta di osservazioni semplici, che ogni sub è in grado di effettuare. Tutti i sub, singoli o associati, sono stati invitati a partecipare alla realizzazione di un piano di monitoraggio sugli aspetti della sicurezza delle immersioni e delle condizioni dei fondali. Oltre a segnalare ogni anomalia, il monitoraggio prevede l'osservazione di dodici semplici parametri: dalla presenza di mucillagini, rifiuti, attrezzi di pesca abbandonati, torbidità dell'acqua, allo stato delle specie e dei popolamenti



dei nostri fondali tra cui cernia, corvina, dentice, sarago, posidonia, **Caulerpa racemosa** (un'alga tropicale invasiva), **Pinna nobilis** (il bivalve gigante del Mediterraneo) e gorgonie. Il DES si basa sul sistema informatico messo a punto dal DAN per la raccolta di informazioni finalizzata alla sicurezza delle

immersioni: i dati delle immersioni vengono raccolti attraverso un software dedicato. Le "schede di immersione" possono essere realizzate su carta o su supporto informatico, con la possibilità di inviare foto a conferma dei rilevamenti. I dati raccolti saranno usati per produrre un rapporto sintetico sulla qualità dell'ambiente sottomarino. Per il DES, la NASE ha messo a disposizione i suoi 150 centri in Italia: 2.500 istruttori, 7mila nuovi subacquei l'anno e 30mila subacquei certificati negli anni. I sub – con Greenpeace – non sono semplici spettatori del continuo degrado del Mediterraneo.

immersioni: i dati delle immersioni vengono raccolti attraverso un software dedicato. Le "schede di immersione" possono essere realizzate su carta o su supporto informatico, con la possibilità di inviare foto a conferma dei rilevamenti. I dati raccolti saranno usati per produrre un rapporto sintetico sulla qualità dell'ambiente sottomarino. Per il DES, la NASE ha messo a disposizione i suoi 150 centri in Italia: 2.500 istruttori, 7mila nuovi subacquei l'anno e 30mila subacquei certificati negli anni. I sub – con Greenpeace – non sono semplici spettatori del continuo degrado del Mediterraneo.

Maria Carla Giugliano, Ufficio Stampa Greenpeace

evergreen a cura di Stefano Generali

## su di giri

È un vero e proprio boom: negli Stati Uniti i costi della benzina, ormai alle stelle, stanno alimentando il business – troppo a lungo sottovalutato – delle due ruote. Negli

ultimi mesi le vendite di biciclette sono aumentate in modo esponenziale e i 18 milioni di mezzi venduti fruttano al settore sei miliardi di dollari l'anno.

## o sole mio

Cresce anche in Italia il fotovoltaico. Secondo l'agenzia internazionale Photon in relazione alla potenza installata si posizionano meglio del Belpaese solo Germania, California, Spagna e Giappone. Curiosa

la posizione della Cina, che pur essendo il maggiore produttore mondiale di pannelli, ha una produzione annuale modestissima, solo 200 mw all'anno contro i 2.400 della Spagna.

## la caduta delle api

È allarme per la moria di api negli Stati Uniti e in Europa, dove si sono registrate perdite dal 30 al 50 per cento. Sotto accusa soprattutto l'uso indiscriminato di antipa-

rassitari, cosicché dopo la Francia anche la Germania ha detto no agli insetticidi killer, sospendendo l'autorizzazione ai concimi tossici per gli insetti impollinatori.

# Luce e ombre

**Migliora il tono dell'umore, rafforza il sistema immunitario, fa bene alle ossa, ma provoca invecchiamento precoce del viso, comparsa di rughe, aumenta il rischio di insorgenza di tumori della pelle. Luci e ombre del sole per la salute e la bellezza del corpo. Meglio abbronzarsi con cautela.**  
di Barbara Bernardini

Si narra che la prima sostenitrice dell'abbronzatura sia stata Coco Chanel, icona dello stile e della moda dal dopoguerra in poi. E di moda, in effetti, si tratta perché la sfrenata voglia di bagni di sole è una tendenza piuttosto recente che ha coinciso con un cambiamento di alcuni **status symbol**. Fino alla prima metà del Novecento, infatti, l'aspetto abbronzato era considerato una sorta di marchio di appartenenza alle classi più umili esposte al sole durante il lavoro nei campi. Al contrario le signore-bene facevano carte false per dare alla loro pelle un aspetto perlaceo e delicato. Da Coco Chanel in poi il culto dell'abbronzatura ha preso il sopravvento, in estate come in inverno: una sorta di simbolo di chi può lasciare l'ufficio per permettersi una vacanza al mare, anche a costo di architettare per questo una serie di appuntamenti sotto le lampade **UVA**.

## **vorrei la pelle nera**

Oggi abbronzato fa rima con dinamico, sano e soprattutto giovane. Alla luce delle recenti scoperte scientifiche viene da dire che, al di là delle convenzioni sociali, il sole può fare molto bene o molto male alla salute e alla bellezza del corpo, si tratta piuttosto di una questione di misura.

prima pagina



Certamente chi conta sull'abbronzatura per apparire più giovane sarà deluso nel sapere che proprio il sole è responsabile dell'aspetto invecchiato della pelle delle regioni del corpo più esposte, come il viso, che è poi lo specchio più immediato dell'età. «L'invecchiamento della pelle è condizionato da due fattori complementari – spiega **Giuseppe Parodi**, medico dermatologo genovese appartenente all'**ISPLAD**, la **Società Italiana di Dermatologia Plastica** –: il crono-invecchiamento, legato al passare del tempo e determinato da fattori essenzialmente genetici, e il foto-invecchiamento, dipendente dalla quantità di raggi solari a cui è stata esposta la pelle nell'arco della vita». Si ritiene che il foto-invecchiamento possa essere responsabile fino all'80 per cento dell'aspetto invecchiato della pelle e della comparsa delle rughe sottili e delle discromie (cioè delle macchie disomogenee del colore), così come della perdita di elasticità e di tono.

### **un raggio di sole**

«Il danno da radiazioni solari sull'aspetto della pelle è per lo più cumulativo – afferma Parodi – legato all'azione che i raggi ultravioletti hanno sulla pelle ogni giorno». La ragione di questa potente azione "corrosiva" sulla bellezza della pelle va ricercata nella natura stessa del sole che ogni istante genera più energia di quanta l'uomo ne abbia consumata in

tutta la sua storia. È una fortuna che sulla Terra ne arrivi solo una piccola parte, e che, di questa parte, solo il 6 per cento sia rappresentata dalla luce ultravioletta, una luce a alta energia capace di penetrare l'epidermide e raggiungere le molecole che compongono il **DNA** e le strutture di sostegno della pelle, come il collagene e le fibre elastiche. «È proprio su queste strutture che i raggi ultravioletti agiscono nel tempo – sottolinea Parodi –. Le radiazioni solari hanno molteplici effetti sulle cellule della pelle, ad esempio, aumentano la risposta infiammatoria e l'attività di alcuni enzimi detti metallo-proteinasi. Questi enzimi sono dei veri e propri operai che distruggono le fibre di collagene, ovvero l'impalcatura di sostegno della pelle». Così per le fibre di

elastina, responsabili dell'elasticità della pelle giovane. Le ultime ricerche scientifiche hanno permesso di scoprire che non solo l'irradiazione ultravioletta diminuisce la produzione di elastina, ma agisce anche sulle fibre già prodotte che si assemblano male diventando inefficaci come sostegno.

### **gioventù bruciata**

Primo risultato di questa demolizione di struttura sono le rughe che nella pelle foto-esposta si formano prima e in modo più abbondante. Il meccanismo attraverso il quale il sole danneggia la struttura della pelle è soprattutto la formazione dei cosiddetti "radicali liberi", specie chimiche estremamente distruttive, che si formano grazie al potere di raggi ultravioletti nello scindere i legami chimici. Un eccesso di radicali liberi porta alla rapida degradazione di molte molecole organizzate, invecchiando la pelle. Riprende Parodi: «In questo senso possono essere considerati molto utili gli integratori alimentari a base di sostanze anti-ossidanti, sostanze come la vitamina C, i carotenoidi che tamponano il danno da radiazione solare neutralizzando molti radicali liberi, ma le stesse sostanze si possono ottenere aumentando la quantità di frutta e verdura presente nella dieta. I radicali liberi possono essere prodotti anche dalla melanina, lo stesso pigmento che colora la pelle». La pelle chiara tipica degli Europei, infatti, contiene soprattutto un particolare pigmento detto Feo-melanina che, a differenza della Eu-melanina (abbondante nella pelle scura delle popolazioni africane) si degrada sotto l'azione dei raggi formando essa stessa radicali liberi. Risultato: una pelle chiara eccessivamente esposta ai raggi ultravioletti del sole o delle lampade abbronzanti invecchia precocemente, si raggrinzisce e perde idratazione, si formano sottili rughe e comedoni, piccole cisti sottocute che danno alla pelle un aspetto non omogeneo. Compaiono, inoltre, piccoli capillari sanguigni in superficie che disegnano

un minuscolo reticolo rossastro, le cosiddette teleangectasie.

### **macchie solari**

«Una delle reazioni più comuni all'esposizione solare è senza dubbio la comparsa di macchie – afferma **Simona Tarocchi**, medico membro dell'**ISPLAD** – dovute allo stimolo di pigmentazione indotta dal sole. I raggi **UV** stimolano la produzione di melanina e l'aggregazione delle cellule che la contengono, i melanociti.

Un'eccessiva esposizione solare crea un'aggregazione disconnessa, non omogenea, che si manifesta in antiestetici e numerosi macchie e nei, frequenti sul volto ma anche sul petto e sulla schiena». Senza contare che, estetica a parte, la potenza dei raggi **UV** può arrivare a colpire la parte più profonda e delicata delle cellule, il **DNA**, provocando l'insorgenza di lesioni simili a nei ma che in realtà nascondono una forma di tumore della pelle subdola e pericolosa, il "melanoma". Viene da chiedersi, dopo aver analizzato l'effetto del troppo sole sulla pelle, se valga la pena arrostirsi e se davvero l'abbronzatura ripaghi le attese di un aspetto giovane e sano. «È davvero una questione di misura e di prevenzione – continua Tarocchi –. Un alto fattore di protezione solare è sempre raccomandabile per proteggere il patrimonio della pelle e non solo sulla spiaggia». E se la pelle degli adulti è il risultato dell'esposizione solare di una vita, si capisce meglio l'importanza della protezione solare nei bambini in cui la produzione di melanina sotto stimolo **UV** è bassissima fino a 11 anni. L'assenza di questa protezione naturale rende la pelle ancora più fragile e propensa al danno biologico da radiazioni **UV**.

**continua >>**

### rimessi a nuovo

Oggi, però, qualche speranza per correggere gli effetti del sole c'è. Le nuove ricerche scientifiche hanno contrapposto al foto-invecchiamento le straordinarie promesse dei trattamenti di foto-ringiovanimento. Un gioco di parole? Non proprio. Infatti, così come gli ultravioletti sono capaci di danneggiare la cute, altri tipi di luce a lunghezza d'onda diversa sono capaci di stimolare il rinnovamento dell'epidermide e di distruggere le cellule "degenerate" per lasciare spazio a una nuova pelle. Questi trattamenti hanno avviato verso la risoluzione definitiva alcuni problemi estetici difficilmente trattabili. «Ad esempio fino a poco tempo fa era quasi impossibile rimuovere definitivamente le macchie solari diffuse – chiarisce Tarocchi –: i **peeling** chimici ripetuti o le ablazioni localizzate con il **laser** non sempre sortivano

i risultati voluti. Da un paio d'anni, però, è sbarcata anche in Italia una tecnica nuova che si basa sull'utilizzo del cosiddetto **laser** frazionale che agisce negli strati profondi e stimola la pelle a una fine desquamazione nell'arco di una decina di giorni». Il trattamento, che dura circa 15 minuti ed è alla portata di quasi tutte le tasche, elimina efficacemente le macchie e diminuisce i segni delle sottili rughe d'espressione, ringiovanendo l'aspetto del viso. Un'altra luce miracolosa è quella sfruttata nella **PDT** (Terapia Foto-Dinamica), indicata per le pelli mature oltre i 60 anni che spesso vanno incontro a macchie rossastre. Ma non c'è dubbio che la lotta all'invecchiamento cutaneo si combatte sul piano della prevenzione e della consapevolezza che forse, per apparire più belli un'estate, non è necessario mettere a rischio il patrimonio biologico di una vita. ■

### I SOLITI SOSPETTI

Quando un neo diventa sospetto.

Se si è amanti dell'abbronzatura selvaggia meglio controllare regolarmente la nuova formazione e l'aspetto dei propri nei.

La cosiddetta regola dell'**ABCDE** può aiutare anche gli inesperti a rilevare l'insorgenza di un neo sospetto che potrebbe rivelarsi una formazione cancerosa.

**A Asimmetria** La formazione maligna è asimmetrica e non perfettamente rotonda.

**B Bordi** Il melanoma ha bordi irregolari.

**C Colore** Il colore del melanoma non è omogeneo.

**D Diametro** Osservare se il neo supera i 6 mm di larghezza.

**E Evoluzione** Il melanoma cambia aspetto e si ingrandisce.

### IN BALIA DELLE ONDE

La luce del sole è composta da molte lunghezze d'onda, ogni lunghezza ha un colore e un'energia diversa:

**la luce visibile** È lo spettro che vediamo nell'arcobaleno, permette all'occhio umano di apprezzare i colori delle cose, rappresenta il 44 per cento di tutta la luce a livello del mare.

**i raggi infrarossi** Non si vedono, portano il calore del sole sulla terra, rappresentano il 50 per cento di tutta la luce solare.

**i raggi ultravioletti** Non si vedono, sono ricchi di energia e penetrano nella pelle in profondità, rappresentano solo il 6 per cento della luce. La luce ultravioletta è composta da UV-A (95,9 per cento) e UV-B (4,1 per cento):

i primi stimolano la pelle a produrre la melanina, cioè l'abbronzatura, i secondi stimolano la produzione di vitamina D. Tutta la luce ultravioletta, se ricevuta in modo eccessivo, aumenta il rischio di sviluppo del melanoma.

# abbronzatissimi

## Le virtù della vitamina che viene dal sole.

Il sole può essere davvero un prezioso alleato della salute. Gli stessi raggi ultravioletti – che invecchiano la pelle e, se in eccesso, facilitano l'insorgere del melanoma – sono, infatti, indispensabili per la produzione di una vitamina necessaria per la vita, la vitamina D. Questa sostanza, che si trova solo in modeste quantità nelle uova, nel pesce e nelle frattaglie che nessuno mangia più, viene per lo più prodotta nella pelle sotto l'azione dei raggi ultravioletti, a partire da un sottoprodotto del colesterolo. Ormai si sa che la vitamina D è molto più di una vitamina, è un vero e proprio ormone, capace di influenzare positivamente la salute delle ossa, ma anche del sistema immunitario e del sistema nervoso, oltre ad avere una potente azione anticancro. «D'estate la produzione di vitamina D è semplice e immediata – racconta **Michael Holick**, autorità mondiale in fatto di vitamina D e docente della Boston University negli Stati Uniti –: bastano 10 minuti di esposizione al sole in bikini per fare il pieno. Il problema si pone, però, tutto il resto dell'anno. Possiamo immaginare di tracciare una linea sulla carta geografica in corrispondenza dei 35° di latitudine (più

o meno all'altezza dell'isola di Pantelleria, ndr). Sopra a questa latitudine la produzione di vitamina D è quasi impossibile fuori dalla stagione estiva, soprattutto con le abitudini di vita che abbiamo acquisito e che ci portano a lavorare molto al chiuso, a usare sempre fattori di protezione solare e a mangiare poco pesce, l'unica vera fonte di vitamina D». Non è un caso se la panacea dei nostri nonni era l'olio di fegato di merluzzo, un vero concentrato di vitamina D. In buona sostanza alla latitudine dell'Italia il sole non sembra affatto pericoloso, ma appare piuttosto un prezioso alleato per la salute, a patto che si eviti l'esposizione selvaggia nei periodi e negli orari troppo intensi, ovvero da giugno a settembre tra le 11 e le 16. Per il resto, sempre più studi confermano che l'esposizione ai raggi solari sia in grado di rafforzare le ossa, stimolare il sistema immunitario e migliorare il tono dell'umore, anche nei bambini, perché la formazione della massa ossea richiede grandi quantità di vitamina D. La stessa **Organizzazione Mondiale della Sanità** raccomanda almeno 15 minuti al giorno di esposizione al sole di viso, braccia e gambe, tutto l'anno. ■

### Info

effetti delle radiazioni ultraviolette su: [www.iss.it/site/sole/uv/in/al-e.html](http://www.iss.it/site/sole/uv/in/al-e.html)

tecniche per contrastare i danni del foto-invecchiamento su: [www.isplad.org](http://www.isplad.org)



## protezione massima

**Latte o spray protettivi e abbronzanti, prodotti doposole per idratare la pelle. La qualità e la sicurezza dei solari a marchio Coop, con un occhio di riguardo ai più piccoli.**  
di Anna Somenzi

Novità tra i solari Coop. Dopo il successo delle creme abbronzanti della scorsa estate – in particolare nella linea dedicata ai bambini – aumenta l'offerta per l'estate 2008, sempre nel segno della sicurezza. È stata, infatti, recepita una recente raccomandazione della Commissione Europea, in base alla quale vengono abbandonati i prodotti con fattori di protezione al di sotto di Spf 6 (Sun Protective Factor) ritenuti non sufficienti per la protezione della pelle. Altra raccomandazione riguarda la corretta applicazione dei prodotti: per raggiungere il livello di protezione indicato dal fattore di protezione solare presente nella crema i prodotti devono essere applicati in quantità analoghe a quelle utilizzate in sede di prova e cioè 2 mg per centimetro quadrato di pelle, pari a 6 cucchiaini da tè di lozione, 36 g circa per il corpo di un adulto medio. Se la crema è applicata in misura inferiore la protezione si riduce di molto: per esempio dimezzare la quantità di prodotto può ridurre di due o tre volte la protezione offerta.

### fior di latte

Venendo ai prodotti Coop, in assortimento latte solare e spray solare a protezione bassa, con fattore di pro-

tezione 6 oppure 10; a media protezione, due prodotti: un latte protettivo con fp 15 e uno con fp 20; ancora un latte protettivo ad alta protezione con fp 30. Per coccolare la pelle dopo il sole prodotti rinfrescanti e idratanti in **spray** o latte, indispensabili per idratare la pelle dopo l'esposizione al sole, per nutrirla e ridarle il giusto tono e vigore. Novità di quest'anno il barattolo di crema nutriente intensiva, un doposole in vaso di 300 ml a base di burro di karité e vitamina E, un prodotto che stimola intensamente, ma in modo naturale, la pelle molto disidratata da sole e vento. Molto chiare le etichette che riportano il tipo di protezione, bassa, media, alta...; il fattore protettivo Fp 6, 10, 15...; le raccomandazioni d'uso con le quantità consigliate e la ripetizione delle applicazioni, oltre al consiglio di non esporsi nelle ore più a rischio (dalle 11 alle 16). Prodotti specifici sono proposti per i bambini, tutti a protezione alta, sia in versione **spray** che latte solare: il primo con fp 40 e il secondo fp 50+. Proprio i prodotti dedicati ai bambini hanno avuto la scorsa stagione il maggior successo di vendite per un buon rapporto qualità prezzo, ma soprattutto per la sicurezza del filtro solare con un ottimo rapporto filtri Uva/Uvb. ■



## fusi e costumi

Ogni volta che viaggiate vi sentite stravolti dal fuso orario? Oggi un rimedio c'è: non mangiare in viaggio. Secondo un'équipe di ricercatori della Harvard Medical School di Boston il nostro cervello non si regola solo in base al ritmo sogno-veglia, ma anche in base agli orari dei pasti. Se si evita di mangiare fino all'ora appropriata del posto dove ci troviamo il cervello riconoscerà subito il nuovo fuso e il nuovo ritmo.

## vernice fresca

Arriva da una ricerca inglese dell'Università di Sheffield la notizia che le vernici contenenti etere glicolico potrebbero mettere a rischio la fertilità maschile. La ricerca si è basata sull'analisi della fertilità di 2mila uomini, riscontrando maggiori problemi nelle persone professionalmente esposte ad alte dosi di vernici che mostravano una propensione all'infertilità più alta del 250 per cento rispetto alle persone impegnate in altri lavori.

## cerotto in punto

Dalla sua invenzione, la terapia ormonale sostitutiva per le donne in menopausa ha avuto alti e bassi, prima esaltata per la prevenzione dell'osteoporosi, poi bandita perché aumentava il rischio di infarti. Ora dal "Brousse Hospital" di Parigi fanno sapere che il rischio di malattie cardiovascolari esiste solo se gli estrogeni vengono assunti in pillole, mentre il classico cerotto a base di ormoni non provocherebbe effetti collaterali.



## calcio di rigore

**Come assumere calcio dal latte e derivati senza incappare in colesterolo e grassi saturi? Il dilemma di tante donne non più giovani.**



Una lettrice non più giovane mi ha chiesto come è possibile mantenere, col passare degli anni, una buona assunzione di calcio per fronteggiare il pericolo della osteoporosi senile se la più accreditata fonte di calcio biodisponibile, ossia effettivamente utilizzabile dall'organismo, è rappresentata da latte, yogurt e formaggi che i **mass media** hanno sempre dipinto come apportatori di colesterolo, di grassi saturi e quindi di rischio cardiovascolare.

Le **Linee guida per una sana alimentazione italiana** consigliano per gli anziani, ma ancor prima per le donne in menopausa, una quantità giornaliera di calcio che difficilmente può essere assunta se si escludono latte e derivati che, salvo specifiche e documentate intolleranze, non debbono essere esclusi ma soltanto selezionati meglio.

Latte e yogurt "parzialmente scremati" hanno le stesse proteine utili e la stessa quantità di calcio degli analoghi prodotti interi ma il loro contenuto di grassi e colesterolo non è un problema neppure per gli ipercolesterolemici; non dimentichiamo che almeno l'80 per cento del colesterolo che fluisce nel sangue viene formato dal nostro fegato e solo un 20 per cento deriva direttamente dagli alimenti ingeriti.

La questione diventa più complicata per i formaggi che, invece, apportano ben maggiori quantità di grassi saturi e colesterolo: si può sostituire la carne o i salumi, molto più temibili, con 50-60 grammi di un buon formaggio stagionato (parmigiano, grana ma anche pecorino o caciocavallo).

Nei formaggi citati il rapporto fra il prezioso calcio e i temibili grassi saturi è accettabile (non si può dire altrettanto del mascarpone o di alcuni formaggi fusi); la lunga stagionatura li rende inoltre più digeribili di altri prodotti freschi, tra i quali la ricotta, povera di grassi e ricca di calcio, che può andare bene per chi non ha problemi di carenza di lattasi.

La frazione grassa della dieta, per quanto molto chiacchierata dai cardiologi e dai nutrizionisti, è pur sempre una componente irrinunciabile della dieta perché, oltre ad aggiungere sapore ai cibi, trasporta vitamine e molecole essenziali (acidi grassi omega3, acido alfa-linolenico) che non possono essere sintetizzate spontaneamente dall'organismo e quindi debbono provenire dall'alimentazione. Come sempre è una questione di buonsenso e di razioni adeguate che ognuno deve saper gestire.

## quei bravi ragazzi

**L'impegno di cooperative giovanili – e di Coop – nelle terre confiscate ai boss mafiosi, l'evanescenza di uno Stato che non fa tutto quello che dovrebbe per sostenerle, quello che resta ancora da fare nella lotta alla mafia nelle parole di Rita Borsellino.**

**di Aldo Bassoni**

Rita Borsellino segue da tempo le vicende delle cooperative giovanili che hanno preso in gestione le terre e i beni della mafia, le hanno coltivate, le hanno trasformate da possedimenti mafiosi in imprese che producono reddito, danno lavoro pulito e lanciano a tutti noi un luminoso segnale di speranza, la speranza che le cose possano cambiare, che i giovani non siano costretti a subire l'oltraggio e la violenza del potere mafioso, che le risorse di quest'isola meravigliosa rappresentino di fronte al paese e al mondo intero quello che di buono la Sicilia sa offrire: un paesaggio stupendo, la cultura di una terra antica e tanti buoni prodotti da bere e da mangiare. Rita Borsellino segue questi ragazzi fin dal principio e, insieme a Coop, li sostiene nel loro sforzo quotidiano di portare avanti un'esperienza dal grande valore simbolico, oltre che economico. «Purtroppo non sono in molti a crederci – dice Rita Borsellino – penso alle istituzioni, a cominciare dallo Stato che si sottrae sistematicamente a un impegno chiaro e forte per aiutare queste realtà a crescere». L'ora della legalità, se deve scoccare, ha bisogno di lancette molto precise.

E di finanziamenti. Quest'intervista uscirà a luglio, probabilmente molti soci la leggeranno in spiaggia, al sole o sotto l'ombrellone e forse qualcuno si chiederà se per caso anche la mafia di questi tempi va in ferie. Un riso leggero e profondo attraversa lo sguardo di Rita Borsellino e anticipa una risposta seria. «No, la mafia non va mai in ferie, non abbandona mai il suo territorio, non lascia per un solo istante incustoditi i suoi affari, non ha momenti di distrazione come, invece, hanno spesso le istituzioni nel combatterla. Uno degli elementi di forza della mafia è proprio questa continuità, questo essere sempre presente a se stessa, mentre lo stato si distrae un po' troppo».

**Intende forse dire che attraversiamo un momento di "pausa" nella lotta contro la mafia?**

«Dico che a volte lo Stato manca di continuità, non affonda i colpi come dovrebbe approfittando della grande difficoltà in cui si trova adesso "cosa nostra" dopo i terribili colpi che le hanno inferto magistratura e forze dell'ordine con la decimazione dei suoi vertici.



Spesso è la politica che manca. Invece, in un momento come questo ho avvertito con disagio l'insediamento delle varie cariche istituzionali locali e nazionali, e ci è toccato di sentire celebrare come eroe il famoso stalliere di Arcore, al pari di Falcone e Borsellino...».

**Ma quale è il clima che si avverte tra la sua gente?**  
«Io dico sempre che Paolo Borsellino e Giovanni Falcone sono riusciti a fare da morti quello che da vivi non sono riusciti a fare. C'è riconoscenza e affetto verso di loro e quello che rappresentano, la storia di queste due persone è entrata fin dentro il tessuto familiare, molti hanno la fotografia in casa di Paolo e Giovanni come fossero quelle di un parente o di un amico... Purtroppo da un po' di tempo noto la tendenza a chiudersi della società siciliana, sembra che ci sia una voglia di ritirarsi perché ci si rende conto che non è il momento adatto, soprattutto dal punto di vista politico. È come se la gente avvertisse che i segnali che arrivano dalla politica non sono segnali positivi in questo momento e così si ferma, aspetta, sta a guardare».

**Invece le nostre cooperative non stanno a guardare.**  
«Tutt'altro. Ma non tutti sanno apprezzare questo grande impegno dei giovani che prendono in mano le terre della mafia. Nel migliore dei casi la politica e le istituzioni li trattano come ragazzi che giocano e il messaggio che arriva loro è "arrangiatevi". Se lo Stato volesse davvero valorizzare il patrimonio sequestrato alla mafia potrebbe fare molto di più, invece, si limita a guardare, lasciando che questi ragazzi se la sbrighino da soli. E allora dobbiamo inventarci qualcosa per andare avanti. La vigna va avanti perché si è fatta l'operazione adotta una vigna. La buona volontà e la fantasia vanno bene, ma da sole non bastano a sostenere uno sforzo così impegnativo come quello delle cooperative che hanno preso le terre della mafia per metterle al servizio della comunità, rendendole produttive e sviluppandole, creando lavoro onesto di cui in Sicilia c'è tanto bisogno».

**Cosa potrebbe fare concretamente lo Stato per aiutare queste realtà?**  
«Tante cose. Ad esempio facilitare l'accesso al credito oppure liberare la montagna di soldi sequestrati alla mafia per impiegarli produttivamente a sostegno delle cooperative. Ci sono patrimoni monetari enormi sequestrati ai boss mafiosi, sono lì, fermi, e non vengono utilizzati. Perché non ne mettiamo a disposizione almeno una parte per queste cooperative giovanili che stanno davvero trasformando il volto di un territorio da regno della paura e della violenza a terra prospera e di speranza?».

**Già, perché?**

«Forse manca la volontà oppure il coraggio. Purtroppo la Sicilia è piena di questi simboli all'inefficienza. Non solo non si sostengono adeguatamente le belle e coraggiose realtà nate sulle terre sequestrate alla mafia, ma ci sono beni sequestrati e poi dimenticati, e stanno lì, come tanti emblemi di questo fallimento di uno Stato che da una parte li sequestra e dall'altra li abbandona a se stessi».



Rita Borsellino alla Giornata della legalità che si è svolta il 6 giugno scorso presso l'IperCoop "Fonti del corallo" di Livorno.

## il mio canto lirico

### Il consueto appuntamento con La lirica in Piazza di Massa Marittima. Gli sconti ai soci.

Saranno **Turandot** e **Nabucco** a "contendersi" il palco della XXIII edizione della **Lirica in Piazza** a Massa Marittima. Prima le signore... debutta infatti l'incompiuta pucciniana la sera del 3 agosto, segue il 4 il **Nabucco** di Verdi. Concedono il bis il 5 **Turandot** e il 6 **Nabucco**. Per entrambi i nuovi allestimenti il sipario si alza alle 21,15. Per i soci di **Unicoop Tirreno** si riconferma la riduzione del 10 per cento sui biglietti di ogni ordine ad esclusione dei posti ridotti; basta presentare la carta **SocioCoop** alla biglietteria. La prevendita come sempre è presso le biglietterie **Box Office** nei supermercati di Viareggio, Avenza, Livorno v. Settembrini, Chiosco Livorno (Fonti del Corallo), Rosignano, Cecina, Follonica. Con una novità che riguarda la serata **Nabucco** del 4 agosto: qualora siano interessati almeno 25



soci le agenzie di viaggio convenzionate con **Unicoop Tirreno** (elenco disponibile nei punti vendita e sul sito Coop) mettono a disposizione pullman per raggiungere Massa Marittima e biglietto per lo spettacolo ovviamente comprensivo di sconto soci del 10 per cento. Esiste inoltre la possibilità, sempre su richiesta, di organizzare un breve itinerario e soggiorno nella zona (tel. 800778114). ■

#### Info

0566913714 - 0566913736

0566902289 - 0566902010

[lirica@comune.massamarittima.gr.it](mailto:lirica@comune.massamarittima.gr.it)

[www.comune.massamarittima.gr.it](http://www.comune.massamarittima.gr.it)

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



## tra ambiente e tradizione

### Grande iniziativa ad Avellino sull'ambiente e sull'importanza di salvaguardarlo. Coinvolte le istituzioni, le scuole e i vecchi artigiani della città.

Donne al tombolo o con l'uncinetto in mano, ragazzi di scuola muniti di pennelli ritraggono l'ambiente nella spazzatura, amministratori, studiosi e ambientalisti si interrogano sulle emergenze ambientali della Campania. Una due giorni tra ambiente, storia e tradizioni del territorio irpino promossa da Coop nel parcheggio dell'Iper di Avellino dove il 27 e 28 maggio scorso gli allievi dell'istituto d'arte "G. De Luca" si sono cimentati in un'estemporanea di pittura – quadri e ceramiche – sull'ambiente "violato" mentre artigiani locali mostravano la tradizione dei mestieri di una volta. Ma hanno partecipato anche i piccoli delle scuole materne di Avellino e Solofra e gli alunni della scuola media "Solimena" con i loro lavori ispirati ai temi dell'Educazione al consumo consapevole e ambiente realizzati in classe. Una tavola rotonda in difesa di ambiente e territorio ha infine chiuso la manifestazione: temi affrontati le emergenze ambientali della



Campania, i ritardi nella raccolta differenziata, la necessità di promuovere una coscienza civica, il ruolo di Coop nel sostenere e diffondere la tutela dell'ambiente attraverso campagne e battaglie sullo smaltimento dei rifiuti, sulla riduzione degli imballaggi, sulle energie alternative di cui è emblema l'impianto fotovoltaico di Vignale. Hanno partecipato **Rosario Caravano**, presidente circolo **Legambiente** Avellino, **Giovanni De Feo**, ordinario di ingegneria ambientale Università di Fisciano, **Giovanni Sasso**, dirigente scolastico istituto arte "De Luca", **Antonio Spina**, assessore all'ambiente del Comune di Avellino, **Giovanni D'Auria**, responsabile area Campania e Basso Lazio Politiche sociali di **Unicoop Tirreno**, **Gaetana Aufiero**, presidente della Sezione soci Irpinia, **Rosa Carofano**, responsabile ambiente Comitato soci Avellino, **Annamaria Catena**, responsabile comitato cittadino. Moderatore **Gianni Festa**, direttore **Corriere dell'Irpinia**. ■

## grazie Roma Eur

Inaugurato lunedì 23 giugno l'Ipercoop Roma Eur. Si trova sulla Cristoforo Colombo al primo piano del centro commerciale Euroma2, un gigantesco polo d'attrazione di 50mila mq distribuiti su tre piani con 230 negozi, 20 ristoranti e circa 4mila posti auto. Tutto l'Iper in numeri e servizi.

**5mila mq:** la superficie dell'IperCoop suddivisa tra freschi, gastronomia, forneria, macelleria e pescheria. Il **no food** spazia dai tessili ai prodotti per la casa e la persona al reparto multimediale e informatico.

**250:** i dipendenti. Direttore Stefano Saglietti.

**3:** i farmacisti a presidio del corner **Coop Salute** dove si possono acquistare farmaci da banco, il farmaco Coop, parafarmaci e prodotti omeopatici e veterinari.

**29:** casse, di cui **4 Salvatempo** e **2 Salvatempo Più**.

**150:** i terminali **Salvatempo** di ultima generazione presenti all'ingresso. Consentono di velocizzare la spesa evitando la coda alle casse.

**Alta l'attenzione all'ambiente.** I carrelli e i cestini della spesa **Eko Logic** sono prodotti con plastica riciclata (**Keorex**) proveniente dalle bottiglie **PET**. Gli impianti frigo con circuito secondario R 404 a espansione diretta contribuiscono all'effetto

serra minimo. I banchi surgelati sono dotati di coperture per consentire una notevole riduzione dei consumi energetici (circa 150mila kwh annui) e garantire una migliore conservazione dei prodotti. Anche le insegne luminose **LED** riducono i consumi, mentre il magazzino effettua la raccolta differenziata.

**Tanti i Servizi Accoglienza:** il piano bilancia ribassato per disabili, le ricariche telefoniche, lo sportello del **Prestito Sociale** e il prelievo automatico di contanti per i soci, il servizio di consegna della spesa a domicilio, i pagamenti rateali, il servizio di stampa e consegna foto e il **Punto assistenza Post Vendita**.

**100 Mani:** è il servizio riservato ai soci Coop. Artigiani a domicilio per installazioni e riparazioni con qualità e tariffe Coop.

**Orario di apertura:** da martedì a domenica 9-22; lunedì 12-22.

**Dove si trova:** sulla Cristoforo Colombo, intersezione tra Viale Oceano Pacifico e Viale Oceano Atlantico. Dal GRA – uscita 26 Roma Eur. Con i mezzi pubblici: Metro B - fermata Fermi. Autobus Linea 777 - fermata Oceano Pacifico/Avignone. (B.R.)



## la vetrina dei soci

### CONCERTI

Presso le biglietterie **Box Office** nei punti vendita di Livorno La Rosa e Chiosco Fonti del Corallo, Cecina, Rosignano, Follonica, Avenza e Viareggio si possono acquistare i biglietti per i concerti di: **HIGH SCHOOL MUSICAL** 25 e 26 luglio a Follonica; **FRANCESCO RENGÀ** 26 luglio a Rosignano Marittimo; **GIANNA NANNINI** 21 agosto a Follonica; **LIRICA IN PIAZZA** 3-6 agosto a Massa Marittima.

### SALUTE E BENESSERE

**Calidario centro benessere**  
parco termale di Venturina (LI)

**Sconti ai soci Coop** Ingresso Sorgente Naturale 15%, Pernottamento presso il Residence 10%, Trattamenti benessere 10%

#### Info

Residence 0565851504; Terme 0565853411  
e-mail: calidario@calidario.it

### PARCO AVVENTURA IL GIARDINO SOSPESO

Comune di Riparbella

a 500 metri dall'uscita Cecina Nord  
della Variante Aurelia direzione Volterra.

**Sconti ai soci Coop** bambini al di sotto dei 140 cm di altezza 8 euro, anziché 10 (accompagnati da un adulto socio Coop); adulti e minori oltre i 140 centimetri di altezza 10 euro, anziché 14 (tariffa estesa anche ai familiari). Il pagamento del biglietto dà diritto di accedere ai percorsi acrobatici sugli alberi e all'utilizzo dell'attrezzatura per 2 ore e 30' consecutive. Accesso gratuito all'area per chi non utilizza i percorsi avventura.

#### Info

0586444407 - 3357726321  
3357726322 - 3357726323  
info@ilgiardinosospeso.it  
www.ilgiardinosospeso.it

### CORSI

**Corsi di bocce per ragazzi (11-18 anni)**

Parco di Poggio, Massa Marittima

Settembre-ottobre

**Sconto ai soci Coop 18 euro anziché 20**

In collaborazione con **Bocciofila Massetana**, Associazione sportiva dilettantistica associata F.I.B.

Il corso durerà due mesi due ore a settimana. Iscrizioni presso il Bocciodromo in località Parco di Poggio dal lunedì al sabato ore 15.30-17.30.

#### Info

3403203963-3281126342



## roma soci a raccolta

Per Matteo questo e altro. Si sono dati un gran daffare i soci di via Bettini per organizzare la raccolta di fondi da destinare al **Progetto Matteo**. Chi ha indossato il capello dello chef per preparare una cena etnica, chi ha allestito un mercatino con i lavori di **découpage** realizzati durante il corso promosso dalla Sezione soci, chi ha curato l'esposizione delle foto e la proiezione dei filmati sul



Burkina Faso. La "riuscita" serata sul **Progetto Matteo** promossa dal Comitato soci di via Bettini si è tenuta presso la sede dell'**Associazione Ladri di biciclette** a Roma. Il contributo dei soci romani servirà per realizzare a Gorom Gorom, in Burkina Faso, corsi di formazione professionale che permettano alla popolazione locale di gestire in autonomia le strutture esistenti.

## valnerina per Giove!

**Il sole e la luna** tornano a Giove. Niente di astronomico, si tratta del consueto Festival che ormai da anni viene organizzato dalla Proloco di Giove, in collaborazione con il Comune, la Regione Umbria, la Provincia di Terni, la Camera di Commercio e la Sezione soci Valnerina (Comitato di Giove). **Dal 24 al 27 luglio** planeranno su Giove mostre, concerti, convegni e laboratori del gusto, dove si degustano i prodotti del territorio, primi fra tutti il vino, il miele, l'olio.

Alla 16° edizione del Festival **Il sole e la luna** il Comitato soci partecipa presentando filastrocche per bambini in collaborazione con la casa editrice **Sinnos** specializzata in volumi per ragazzi ispirati ai temi dell'intercultura e la biblioteca comunale di Giove. Tema della serata sarà proprio l'intercultura: le filastrocche coinvolgeranno, infatti, bambini italiani e stranieri, alla presenza di PierFrancesco Poggi, autore di libri **Sinnos**.

## viterbo all'opera

Sarà dedicata a **Unicoop Tirreno** una serata del **Tuscia Opera Festival**, la manifestazione di musica lirica, classica, danza che **dal 5 luglio al 7 settembre** avrà luogo per il secondo anno consecutivo a Viterbo, nella piazza S. Lorenzo adiacente al Palazzo dei Papi, e a Bolsena, Civita di Bagnoreggo, Orvieto, Montalto

di Castro e Acquapendente. Su iniziativa della Sezione soci di Viterbo, una parte del ricavato sul costo del biglietto della serata di **sabato 26 luglio** – in cartellone **Il Flauto Magico** di Mozart – sarà devoluto all'Associazione **Camminando insieme** che si occupa di problematiche legate all'aids.

## rsi Coop d'Europa

**Unicoop Tirreno** valica i confini nazionali e partecipa al bando 2008 per la presentazione di progetti **Competitività responsabile: rafforzare la responsabilità sociale di impresa nei settori industriali europei**. Il Gruppo di **Lavoro Società Cooperative** ha esposto le modalità di partecipazione lo scorso 16 aprile a Parigi: la data

prevista per l'inizio delle azioni da parte delle imprese è settembre 2008 con durata da 12 a 18 mesi. E sempre nel campo della responsabilità sociale d'impresa, il presidente di **Unicoop Tirreno Marco Lami**, ha partecipato il 17 giugno a Madrid, alla giornata **Experiencias de RSE en las cooperativas de consumo**.

## libri randagi che gatta!

Collegati al sito [www.librirandagi.coop.it](http://www.librirandagi.coop.it) e mandaci la foto del tuo gatto. Il sito Libri Randagi apre una sezione dedicata al gatto, simbolo del progetto omonimo che **Unicoop Tirreno** ha promosso per invitare alla lettura riservando nei suoi punti vendita spazi ai libri "abbandonati".



Le foto pervenute saranno pubblicate sul sito: pertanto **si richiede** al proprietario dell'animale di autorizzare **Unicoop Tirreno** alla pubblicazione della foto, esonerando da ogni responsabilità in merito alla pubblicazione che avverrà a titolo gratuito.

# libri scolastici

## PER I SOCI UNICOOP TIRRENO



# SCONTO 15%

## SUL PREZZO DI COPERTINA

## SCONTO PER I NON SOCI 10%

### PRENOTAZIONI

dal 23 giugno al 28 settembre

### CONSEGNA

dal 18 agosto al 26 ottobre

Considerata la particolarità del prodotto, Unicoop Tirreno non potrà garantire l'evasione totale dei testi prenotati. Unicoop Tirreno non potrà essere ritenuta responsabile della mancata evasione delle prenotazioni causata da insufficienti ristampe da parte degli editori o da disservizi degli stessi. Dopo il 26 ottobre gli ordini relativi a testi eventualmente non pervenuti sono da considerarsi annullati.

coop

incoop

ipercoop

GRUPPO UNICOOP TIRRENO

## le ali della Libertà

**Dai campi di prigionia alle Hawaii al ritorno in Maremma. Giorgio Giannoni, classe 1914, racconta la storia della cooperativa La Libertà di Scansano.**  
di Beatrice Ramazzotti

Il 64° punto vendita InCoop è stato inaugurato il 3 luglio a Scansano (GR), il paese a pochi chilometri dalle terme di Saturnia conosciuto a livello internazionale per il vino **Morellino**. Il negozio si trova in via Orbetellana, nei locali dello storico spaccio della cooperativa **La Libertà**. La fusione vera e propria tra le due Coop avverrà nel corso del 2009, intanto i circa mille soci de **La Libertà** sono passati a **Unicoop Tirreno**. Abbiamo cercato uno degli uomini che hanno partecipato alla vita e alla gestione della storica cooperativa fondata nel 1945. Si chiama **Giorgio Giannoni** e quando gli telefono risponde la moglie che me lo passa chiamandolo Giò.



**Come è nata La Libertà?**

«Quando sono tornato a Scansano nel 1946 la cooperativa era già stata fondata da un anno e aveva già cento soci».

**E lei dov'era prima?**

«Sono stato prigioniero negli Stati Uniti. Prima a Indianapolis, poi in Arkansas e alla fine più di un anno nelle Isole Hawaii, il campo di prigionia più lontano. Sono tornato a casa dopo tutti gli altri».

**Com'era organizzato lo spaccio della cooperativa?**

«Il negozio era piccolo, nel centro del paese, si vendevano generi alimentari, verdura, frutta, farina. C'era un commesso, il Simonini, e l'anno dopo suo figlio».

**Lei che lavoro faceva?**

«Il minatore, nella miniera qui vicino. Sono stato nel Consiglio di Amministrazione de **La Libertà**. Si facevano le riunioni per organizzare la vita della cooperativa, fissare i prezzi dei prodotti e scegliere i fornitori».

**Che ruolo aveva La Libertà a Scansano nel dopoguerra?**

«La cooperativa venne fondata per tenere i prezzi più bassi degli altri negozi del paese. È questa la funzione che deve avere una cooperativa...».

Quando saluto Giannoni e lo ringrazio per il suo breve, eppure così intenso, racconto mi dedico alla matematica: 2008 meno 1914, il suo anno di nascita. Solo allora realizzo di aver parlato con un lucidissimo signore di 94 anni. A Giorgio Giannoni e alla sua signora i saluti più affettuosi della redazione di **Nuovo Consumo**.

## detersivi alla spina

Riprende lo sviluppo della rete di distribuzione di detersivi "alla spina" che usa flaconi e contenitori riutilizzabili. Dopo i punti vendita toscani (Follonica, Portoferraio, Rosignano, Piombino, Cecina, Viareggio, Avenza), dove già dal 2005 sono attivi i distributori automatici **Solbat Ecogoccia**, i detersivi alla spina arrivano anche nel Lazio. Grazie alla collaborazione della Regione Lazio e dell'associazione **Ecologos** i distributori **Ecogoccia** sono stati installati al supermercato di Colferro (13 giugno) e Civitavecchia (24 giugno). Posizionati nella zona detersivi per la casa permettono ai clienti di acqui-



stare flaconi da 1 litro vuoti e riutilizzabili al prezzo di 0,50 centesimi cadauno. Il cliente potrà riempirli **self-service** scegliendo tra quattro tipi di prodotti: lavapavimenti, sapone piatti, detersivo lavatrice e ammorbidente. Il costo dei quattro detersivi mediamente si aggira intorno a 1 euro al litro. Questo sistema

di distribuzione permette notevoli risparmi dal punto di vista economico e ambientale poiché un singolo flacone per essere realizzato utilizza 239 litri d'acqua e 1,46 kWh di energia elettrica, emettendo ben 133,9 grammi di anidride carbonica nell'atmosfera. (B.R.)

## CoopVoce: si ricarica anche nelle ricevitorie Sisal

Per i clienti **CoopVoce** c'è una possibilità di ricarica in più. Presso le ricevitorie **Sisal** presenti su tutto il territorio nazionale è attivo già dal mese scorso il servizio di ricarica telefonica **CoopVoce**, il primo operatore virtuale di telefonia mobile in Italia lanciato a giugno 2007 da Coop. Un servizio in più per i clienti **CoopVoce** che si va ad aggiungere alle già numerose occasioni di ricarica: nei circa 1.000 punti vendita Coop, agli

sportelli bancomat dei principali istituti bancari, direttamente da casa o sul sito [www.coopvoce.it](http://www.coopvoce.it). Disponibili tutti i tagli di ricarica (da 5, 10, 20 e 50 euro di traffico telefonico): comunicando il proprio numero di cellulare e l'importo desiderato la ricarica sarà effettuata in tempo reale. Il terminale **Sisal** rilascerà una ricevuta di pagamento che potrà essere conservata dal cliente anche per le ricariche successive.

luglio 2008



# SCEGLI IL CARRELLO.

**Risparmia ogni giorno sulla tua spesa di sempre.**

**Il Carrello della Spesa è una garanzia di risparmio quotidiano.**

Ogni giorno, Unicoop Tirreno ti offre al miglior prezzo sul mercato una serie di prodotti necessari per la tua spesa: prodotti freschi, prodotti a marchio Coop e di marche leader. Tutti selezionati e tutti a qualità garantita. In questo modo la convenienza non viene limitata a poche offerte, ma comprende tutti i prodotti del Carrello. È un nuovo modo di risparmiare che solo Unicoop Tirreno sa darti, per venire davvero incontro alle tue esigenze di risparmio e di sicurezza.



OFFERTE VALIDE DAL 1 AL 15 LUGLIO

**BISTECHE DI SUINO**  
**CONFEZIONE RISPARMIO**  
 il kg



MASSIMO  
 3 conf.  
 PER OGNI CARTA

€ **4,40**

**MELONE SEMIRETATO**  
**ORIGINE ITALIA**  
 il kg

SCONTO  
**30%**  
 ALLA CASSA



**AFFETTATI PARMACOTTO**  
 fesa di tacchino - 140 g  
 mortadella bologna igp - 130 g  
 prosciutto cotto - 130 g  
 prosciutto crudo - 120 g

SCONTO  
**30%**

MASSIMO  
 8 pezzi  
 PER OGNI CARTA  
 FRA I VARI TIPI



**GAMBERONI INTERI**  
**BLACK TIGER ARBI**  
 400 g

MASSIMO  
 6 pezzi  
 PER OGNI CARTA



€ **3,99**  
 il kg € **9,98**

**FILETTI DI TONNO**  
**A'S DO MAR**  
 all'olio di oliva  
 250 g



MASSIMO  
 6 pezzi  
 PER OGNI CARTA

€ **3,99**  
 il kg € **15,96**

**BIRRA HEINEKEN**  
 50 cl x 6

MASSIMO  
 8 conf.  
 PER OGNI CARTA



€ **4,96**  
 il litro € **1,65**

**SALVAPIEDE UOMO/DONNA**  
**SERGIO TACCHINI**  
 colori assortiti



conf. x 3

€ **4,90**

**CAR BOX OCEAN**  
 100 THULE  
 360 litri

OFFERTA DISPONIBILE IN:

**coop**  
**ipercoop**

€ **175,00**



# OFFERTE VALIDE DAL 16 AL 31 LUGLIO

**CORDON BLEU FILENI**  
confezione famiglia  
1 kg

MASSIMO  
3 conf.  
PER OGNI CARTA

SCONTO  
**40%**  
ALLA CASSA



€ **5,34**

prezzo per i non soci € 8,90

**SUSINE ROSSE**  
2 kg

MASSIMO  
12 conf.  
PER OGNI CARTA

SCONTO  
**30%**  
ALLA CASSA



**PROSCIUTTO CRUDO**  
STAGIONATO  
PIACENTI  
il kg

MASSIMO  
8 pezzi  
PER OGNI CARTA

SCONTO  
**25%**  
ALLA CASSA



€ **6,74**

prezzo per i non soci € 8,99

**LA SORBETTIERA SAMMONTANA**  
gusti assortiti  
1 kg

MASSIMO  
10 pezzi  
PER OGNI CARTA  
FRA I VARI GUSTI

SCONTO  
**40%**



€ **2,94**

prezzo per i non soci € 4,90

**CEREALI KELLOGG'S SPECIAL K**  
CLASSIC  
750 g

SCONTO  
**30%**



€ **3,39**

il kg € 4,52

prezzo per i non soci € 4,85

MASSIMO  
5 pezzi  
PER OGNI CARTA

**LYSOFORM**  
casa/purezza alpina  
1,5 litri x 2

MASSIMO  
3 conf.  
PER OGNI CARTA  
FRA I DUE TIPI



€ **3,50**

il litro € 1,17

**PARURE 3 TAPPETI ARREDO/MULTIUSO**  
100% POLIPROPILENE  
2 tappeti 60 x 110 cm  
+ tappeto 70 x 140 cm  
colori e fantasie  
assortite

OFFERTA DISPONIBILE IN:  
**coop**  
**ipercoop**



€ **24,90**

**NAVIGATORE GPS GARMIN NUVI 710**  
ITALIA

Memoria espandibile con Secure Digital  
Connessioni bluetooth

Letto mp3

Visualizzazione foto



€ **249,00**

# ECCO IL NOSTRO CONTRIBUTO A UNA SANA ECONOMIA FAMILIARE.

1kg=1€



COOP TAGLIA IL PREZZO DEL PANE:  
DIAMO VALORE ALLE COSE BUONE.

coop

Unicoop Tirreno

# mutuo soccorso

Certo, una cosa buona l'accordo fra il nuovo governo e l'associazione bancaria l'ha fatta: riportare alla luce il problema dei mutui. Oggi anche il consumatore meno aggiornato sa che può chiedere una revisione delle condizioni contrattuali siglate al momento della stipula e che, se queste risultano particolarmente gravose, dispone di nuovi strumenti per cercare di migliorarle ritagliandole sulle proprie esigenze specifiche, anche se sulla reale efficacia e convenienza di tutti questi

**Quali soluzioni contro il caro mutuo? I pro e contro della rinegoziazione alla Tremonti. I vantaggi della rinegoziazione classica e la carta della portabilità.**  
di Aldo Bassoni



strumenti resta qualche dubbio. La domanda alla quale i cittadini alle prese con il caro mutui devono rispondere è la seguente: conviene di più la portabilità o la rinegoziazione?

Le ragioni della rinegoziazione sono diverse e possono andare da coloro che vivono quotidianamente l'angoscia di non farcela con la rata, a coloro che sono alla ricerca di condizioni finanziarie più favorevoli in linea con quanto è in grado di offrire oggi il mercato. Cerchiamo allora di dipanare la matassa.

## **rinegoziazione alla Tremonti**

A prima vista appare senz'altro la soluzione migliore dato che comporta una sensibile riduzione della rata. Le controindicazioni sono, però, pesanti e possono sconsigliarne l'uso a molti. Il meccanismo è semplice: si sottrae alla rata una parte di quota capitale che si sarebbe dovuta rimborsare a scadenza. Questa quota di capitale non restituito viene riaddebitata al cliente su un conto detto di finanziamento. Risultato: le rate sono sì più leggere ma solo perché si dilaziona il rimborso di parte delle quote capitali che verranno puntualmente richieste al cliente al termine della durata contrattuale del mutuo, di fatto allungandolo. Per esempio, un mutuo ventennale di 150mila euro se rinegoziato comporterà un decremento della rata da 1.037 euro a 911 euro, ma anche un allungamento della durata effettiva a 24,4 anni, cioè 53 rate in più da 911 euro

ciascuna. Per un mutuo trentennale di 150mila euro le cose andrebbero ancora peggio: si abbasserebbe la rata da 861 euro a 719 euro, ma si pagherebbe per un totale di 48,7 anni, cioè 224 rate in più! Tutto questo senza considerare la dinamica futura dei tassi. Il mutuo rinegoziato, infatti, è solo apparentemente un fisso ma in realtà mantiene l'ancoraggio all'Euribor come un qualunque tasso variabile. L'unica differenza è che le variazioni dell'Euribor non incidono sulla rata, ma sulla durata. Questo significa che se l'Euribor salisse, allora le durate effettive si allungerebbero ancora di più. Il nostro mutuo trentennale, per esempio, si estenderebbe fino a 70 anni se solo il tasso Euribor salisse dello 0,10 per cento ogni anno. E se i tassi scendessero? Le durate si accorcerebbero? In teoria sì, in pratica è molto improbabile. Questo perché con la rinegoziazione il cliente comincia subito ad accumulare un debito residuo sul conto di finanziamento che solo un repentino calo degli interessi farebbe poi sparire del tutto. Per dare qualche cifra, un decremento dell'Euribor dello 0,10 per cento annuo in realtà provocherebbe un aumento di un mutuo ventennale di altri 2,8 anni e addirittura di 6,7 anni su un mutuo trentennale. In conclusione,

questa soluzione sembra indirizzata a coloro che hanno gravi difficoltà nel far fronte al pagamento della rata e sono quindi disposti ad assumersi la "quasi" certezza di un maggior carico sia in termini di durata che di interessi passivi pagati in cambio della riduzione della rata.

## **rinegoziazione "classica"**

Già da un anno a questa parte i clienti possono chiedere la rinegoziazione presso il proprio istituto di quegli elementi che incidono sulla rata. Chiedendo, infatti, che la banca pratichi uno **spread** più in linea con il mercato (oggi siamo su una media dello 0,90 per cento, contro l'1,5 per cento di qualche anno fa), automaticamente si pagheranno meno interessi e l'importo della rata sarà più basso. Anche rinegoziando la durata, per esempio estendendola, allora l'importo della rata diminuirebbe. Si tratta di soluzioni che non ridurrebbero la rata quanto la Tremonti ma non comporterebbero nemmeno tutti i suoi svantaggi. In più, il cliente rinegozia effettivamente il proprio mutuo, nel senso che paga meno interessi (ad esempio, abbassando lo **spread**). Cosa che assolutamente non succede con la rinegoziazione alla Tremonti, dove anzi gli interessi aumentano e anche a dismisura.

## **portabilità**

È l'altra carta che può giocare il cliente, rivolgendosi ad un altro istituto di credito che offra condizioni contrattuali più vantaggiose in termini di spread e oneri accessori. L'operazione è resa possibile dal decreto Bersani che annulla tutti i costi di "transazione" nel trasferimento del mutuo da un istituto all'altro (costi notarili, penali d'estinzione, spese di perizia e istruttoria). Con questa formula il cliente può "aggiornare" le condizioni contrattuali del suo mutuo rivolgendosi a quegli istituti che operino nell'ottica di una maggiore competitività e quindi di una minore incidenza dei costi e degli **spread** applicati. Scegliendo questa formula, il cliente paga rate più basse e ottiene in generale mutui dove gli interessi passivi da sostenere sono sempre inferiori a quelli del mutuo originario. ■

Si ringrazia Simgest della cortese collaborazione. Per informazioni più dettagliate è possibile rivolgersi ai promotori finanziari nei principali punti vendita Unicoop Tirreno.

controcampo di Tito Cortese



## Roma città aperta

**Non riusciranno a convertire anche Roma, capitale dell'accoglienza, all'intolleranza verso lo straniero.**



Vivo a Roma da più di cinquant'anni e so di poter dire che è città capace di accogliere i forestieri, quelli che la visitano e quelli che vi si trasferiscono stabilmente, come sanno fare le grandi capitali europee – Londra, Berlino, Parigi, Madrid – e per taluni aspetti anche meglio. Figurarsi se questa aperta disponibilità può essere offuscata dalle ingiurie che ricorrentemente le rivolgono alcuni specialisti in “Romafovia”, demagoghi che fondano le proprie fortune politiche sulle frustrazioni delle periferie meno avvedute e sulla conseguente tendenza centrifuga che trova sfogo nella facile denigrazione della Capitale d'Italia. “Roma ladrona” non è niente più di un insulto becero, e tale resta anche quando chi se ne diletta sale al governo della nostra Repubblica.

Ma adesso si tenta, col pretesto di una non meglio definita sicurezza, di instillare nei romani vecchi e nuovi il germe dell'intolleranza dettata dalla paura, di privare quindi questa città di una delle sue qualità migliori, che è appunto quella dell'accoglienza. Vuol dire peraltro far torto ai cittadini di Roma, pretendere di identificarli con le minoranze di facinorosi che si trovano in ogni metropoli. Basta spostarsi nelle diverse zone del nostro Paese, per avvertire come sia ben poco rilevante nella capitale quel senso di disagio che altrove può rendere di per sé difficile il rapporto con l'estraneo, con il nuovo arrivato. No, non gli riuscirà di stravolgere l'umanità di Roma, che si è saputa preservare attraverso ben altre temperie.

Quanto alla sicurezza, è semplicemente da irresponsabili suscitare ondate allarmistiche per lucrare qualche maggior consenso in una opinione pubblica preoccupata per l'incerto futuro: e questo vale per Roma come per tutta l'Italia. Condizioni di grave insicurezza perdurano davvero in troppe zone del Paese dominate da mafia e camorra, e non soltanto nelle regioni meridionali, perché si possa trattare con cinica leggerezza un tema come questo: si metta in sicurezza quella zona grigia in espansione che è sotto la cappa del malaffare, recidendone gli intrecci con la politica, anziché attizzare nuove “guerre dei poveri” tra vecchi e nuovi abitanti di questo paese.

# tutto compreso

dossier



Alla vacanza non si rinuncia. Nonostante le incertezze economiche, gli italiani spendono per i loro viaggi mezzo miliardo di euro ogni anno. Ma la crisi c'è e si sente. Se fino a qualche anno fa la vacanza delle famiglie italiane durava, in media,

11-12 giorni, oggi il budget consente al massimo una settimana o poco più. Cercando di risparmiare il più possibile. Perciò gli operatori moltiplicano offerte e sconti, specie per famiglie. «In agosto, dunque in altissima stagione, si possono spendere anche solo 730 euro a persona, tutto compreso, per sette giorni e nove notti», spiega **Maria Teresa Canale dell'Associazione dei tour operator (Astoi)**. «La ridotta capacità di spesa degli italiani – conferma **Giuseppe Cassarà**, presidente della **Federazione italiana associazioni imprese, viaggi e turismo (Fiavet)** – influisce in modo determinante sui flussi turistici italiani. I nostri connazionali scelgono periodi di vacanza brevi e strutture alternative a quelle alberghiere, come l'agriturismo o il **bed and breakfast**».

#### **pacchetto contro pacchetto**

Alle agenzie di viaggio si rivolge solo il 20 per cento degli italiani (contro il 40 degli altri paesi europei). La maggior parte dei turisti di casa nostra sceglie il viaggio fai-da-te, pensando così di risparmiare. «In realtà questo fenomeno tutto italiano – sottolinea **Marco Ricchetti**, presidente **Robintour**, una delle società Coop più importanti nel settore del turismo – è in gran parte dovuto alla conformazione del nostro paese: da noi è facile prendere la macchina e raggiungere il mare più vicino, nonostante i consueti intasamenti autostradali». Infatti l'84 per cento degli italiani nel tempo libero preferisce spostarsi in auto, rivela un sondaggio commissionato da una compagnia assicurativa.

La ricerca dell'affare è anche il motivo che spinge gli italiani sul web: «Tuttavia nel nostro paese – prosegue Ricchetti – il giro d'affari attraverso internet ha ancora volumi ridicoli. Intanto perché con la carta di credito c'è un limite di spesa che non sempre consente l'acquisto di pacchetti di viaggio per una intera famiglia, poi perché non è che ci siano straordinarie occasioni, specie per quanto riguarda i pacchetti tutto compreso». Ma c'è di più:

**Più che la meta conta il modo di viaggiare, si consulta internet ma si prenota in agenzia, meglio più soggiorni brevi di uno lungo, l'agriturismo del più costoso hotel. Come cambia la vacanza estiva degli italiani un po' per desiderio un po' per necessità.**  
**di Silvia Fabbri**

#### **diario di bordo**

La tendenza di quest'estate non è tanto la meta, quanto il viaggio in sé. E dunque tutti gli operatori segnalano il durevole boom delle crociere, con incrementi percentuali a due cifre da un anno all'altro. Per il 2008 la stima di crescita è del 20 per cento. «Tutto sommato – spiega Ricchetti – la crociera è anche economica: si mangia tanto e bene, si trova tutto, dal cinema al casinò, dalla palestra alla discoteca. E ormai piace a tutte le età, non solo per le persone anziane, come fino a poco tempo fa». Aggiunge Canale: «Ormai la crociera è un prodotto molto evoluto; offre servizi differenziati e numerosissimi anche a prezzi contenuti. Tant'è vero che il successo del viaggio in nave sta addirittura erodendo la quota di turisti che scelgono il villaggio. Del resto la crociera è effettivamente una specie di villaggio galleggiante». Quanto alle destinazioni l'Italia tiene ancora, specie la Campania – nonostante il dramma dei rifiuti che comunque tocca solo alcune zone di Napoli –, ma anche Sicilia, Sardegna e Puglia. Continua l'appel dell'Egitto e del Mar Rosso che quest'anno raccoglie un 20 per cento in più di prenotazioni, soprattutto per l'ottimo rapporto qualità-prezzo. L'instabilità del Medio Oriente non fa paura all'avventuroso turista italiano tant'è vero che avanzano prepotentemente le prenotazioni per la Giordania, che vanta Petra, e per la Libia che ha aggiunto alle sue strutture ricettive anche un nuovo villaggio a conduzione italiana. Tra le mete più convenienti nel Mediterraneo si segnala quest'anno la Tunisia. Non tutti gli italiani, però, scelgono la classica vacanza di mare. Le capitali europee, tipiche mete dei week-end lunghi continuano ad essere molto amate, perché consentono di fare più di un viaggio l'anno. A parte il clamoroso successo degli Stati Uniti, complice il cambio favorevole della moneta, continuano a piacere le capitali europee.

#### **belle vacanze**

La tendenza per il turismo del prossimo futuro? Il **wellness**. Massaggi rilassanti, idroterapie, bagni turchi, trattamenti estetici, anche in un solo fine settimana. «Negli ultimi tre anni il soggiorno benessere ha rappresentato uno dei settori più dinamici, con incrementi anche del 10 per cento. È un servizio talmente richiesto e gradito che ormai molti tradizionali hotel di Rimini offrono trattamenti **wellness** alla loro clientela», dicono gli operatori dell'**Astoi**. E se il massaggio non basta, è anche possibile la vacanza con "ritocchino". Un recente sondaggio dell'Istituto "Piepoli" realizzato per **Adnkronos** svela che circa il 10 per cento degli italiani è pronto a partire per una vacanza con ritocco incluso. In Tunisia, che sta sviluppando in questa direzione la sua naturale vocazione turistica, un **lifting** al viso, più soggiorno in albergo 4 stelle, non supera i 3mila euro.

Quanto al periodo prescelto per le vacanze, anche quest'anno gli italiani preferiscono il mese di agosto. «Quasi tutte le partenze sono concentrate in questo periodo – riprende Canale –. Ma più che di una libera scelta si tratta di una necessità: si preferirebbe andare in vacanza quando i prezzi sono molto più bassi, come in settembre o in giugno, ma la chiusura di scuole, fabbriche e uffici ad agosto ci costringe alle code autostradali, alle file ai **check-in**, e a pagare tutto doppio o quasi: dall'ombrellone al pedalò, dalla camera con bagno all'escursione».

## ANDATA E RITORNO

Alcune regole da seguire per un buon viaggio.

- Occorre rivolgersi sempre ad agenzie di viaggio autorizzate, anche per ottenere eventuali risarcimenti da un fondo di garanzia.
- Meglio richiedere sempre i **dépliant** illustrativi del viaggio che devono indicare in modo chiaro e preciso tutti i servizi proposti.
- Al momento della prenotazione leggere bene il contratto di vendita. L'agente di viaggio deve anche informare il cliente circa eventuali visti, formalità sanitarie, documenti vari, recapiti di emergenza dell'organizzatore del viaggio.
- È bene sapere che il prezzo del viaggio può essere aumentato fino a 2 giorni prima della partenza (ovviamente per motivi fondati, come variazioni dei tassi dei cambi, aumento del costo dei trasporti ecc.).
- Se il consumatore rinuncia a un viaggio già prenotato deve comunicarlo al più presto. A suo carico scatta una penale che, a seconda del momento in cui viene effettuata la rinuncia, può arrivare fino all'intero prezzo del viaggio.
- Se l'agenzia propone modifiche a un viaggio già prenotato, il consumatore ha il diritto di recedere senza il pagamento della penale.
- Se durante il viaggio una parte dei servizi previsti dal contratto non possono essere effettuati, l'organizzatore deve fornirne di alternativi, senza oneri per il consumatore.
- Al momento della prenotazione controllare anche i dati più banali: nomi dei partecipanti al viaggio, date, destinazione, validità documenti. Controllare le clausole assicurative.
- Alla consegna dei documenti di viaggio, controllare i nomi, i voli, le date e gli orari riportati sui biglietti. Controllare che i buoni viaggio riportino tutti i servizi prenotati. Fotocopiare tutto, documenti di identità compresi, e conservare le copie separate dagli originali.
- Presentarsi ai **check-in** con l'anticipo previsto dalle compagnie. Riconfermare sempre le prenotazioni soprattutto per i viaggi aerei internazionali; per quelli intercontinentali la riconferma va comunicata entro 72 ore dalla partenza.

## GIRI E RAGGIRI

Storie di ordinari disservizi.

C'è il turista a cui è stata rubata la valigia nella camera d'albergo e non sa su chi rifarsi, se sull'albergatore o sul **tour operator**, ci sono i fidanzati a cui sono state cambiate le date di partenza e hanno dovuto rinunciare alla vacanza prenotata da mesi. Solo due esempi delle 6.429 storie raccontate allo **Sportello nazionale di tutela del turista** nel corso del 2007; di queste, 2.107 sono state approfondite tramite consulenze e in taluni casi attraverso pratiche legali. Di anno in anno il numero delle segnalazioni a questo servizio, promosso da **Federconsumatori**, **Movimento Consumatori** e **Adiconsum** e istituito nel '97, aumenta progressivamente: erano 5.678 nel 2006, 4.757 nel 2005, 3.139 nel 2004. Segno di una sempre maggiore popolarità dello sportello, ma anche di un incremento delle contese. Contese che riguardano per lo più (36 per cento dei casi) la formula del pacchetto tutto compreso. «Il motivo – spiega **Simone Scagliarini**, responsabile dello Sportello – è che se ho un problema in albergo o in un campeggio trovo subito il responsabile. E talvolta risolvo la questione sul momento. Invece, nel caso del pacchetto, molto spesso devo aspettare la fine delle vacanze per risolvere il problema». E comunque, neppure gli alberghi sono esenti da contestazioni: l'8 per cento delle segnalazioni a **Sos Vacanze** riguarda proprio questo tipo di soggiorni. Nella lista nera dello sportello salva-turista ci sono anche i trasporti aerei (24 per cento dei casi): «Ma più che altro per questioni legate ai bagagli: ritardi nella consegna, o danneggiamenti», continua Scagliarini. Abbastanza significativa la quota dei campeggi (2,9 per cento): in questo caso le proteste riguardano più che altro la situazione igienica degli impianti o fraintendimenti nella prenotazione delle piazzole. La prenotazione e il pagamento **on line** di una proposta turistica non aumentano il rischio di essere bidonati, tant'è vero che il numero delle segnalazioni relative a operazioni via internet è pari a 156 (sempre su un totale di 2.107). Si va sul **web** in particolare per l'acquisto di biglietti aerei. Il 67 per cento delle segnalazioni riguarda, infatti, il trasporto aereo. Per quanto riguarda il **low cost** il contenzioso più frequente è quello relativo alla **tassa aeroportuale**, che le compagnie cercano di tenersi ma che, in caso di annullamento del volo, va assolutamente restituita. Lo sportello salva-turisti assolve anche la formula **last-minute**. «Anzi: per la nostra esperienza – conclude Scagliarini – più la prenotazione è ravvicinata alla partenza per la vacanza più è difficile che le agenzie cambino le carte in tavola. Invece, prenotando molti mesi prima, possono verificarsi disguidi come cambi di date, di condizioni di soggiorno o **overbooking**».



### Info

Per contattare lo Sportello tel. 0592032557; fax 1782256265. Consulenza on line: [info@sosvacanze.it](mailto:info@sosvacanze.it); [www.sosvacanze.it](http://www.sosvacanze.it).

# la dolce meta

**Un'infinità di mete, sicure, di qualità, a prezzi scontatissimi.**

**Il turismo in offerta speciale per i soci Coop.**

**di Barbara Sordini**

Prendiamo come esempio un prodotto a marchio Coop. I consumatori ne conoscono bene la qualità, la sicurezza, l'economicità. Ecco, i progetti di viaggi-vacanze rivolti ai soci Coop sono assimilabili a questi prodotti, anch'essi caratterizzati da una importante economicità e dalla sicurezza della frequentazione di posti accessibili sotto ogni punto di vista. I soci dunque possono usufruire di un vantaggio in più: una vacanza sicura e a prezzi scontatissimi. E le mete? Un'infinità. Il catalogo con le offerte speciali per i soci Coop propone viaggi in mezzo mondo nei percorsi usuali offerti dalla maggior parte dei **tour operator**: Messico, Grecia, Tunisia, Spagna... ma anche tanta Italia, dalla Calabria alla Basilicata alla Puglia, per i mesi di luglio e agosto 2008, mentre le proposte per settembre e ottobre offrono, tra gli altri itinerari, il piacere di una crociera **Magico Mediterraneo** o **Profumo di Mediterraneo**.

## **buon viaggio**

«Da qualche tempo – ci spiega **Daniela Raspo**, responsabile area Servizi ai soci di **Unicoop Tirreno** – abbiamo pianificato un progetto turistico per rispondere alle esigenze di risparmio e qualità dei nostri soci anche nel campo dei viaggi e delle vacanze. Il turismo è oggi una realtà imprenditoriale e un mercato di altissimo livello, basti pensare che nel mondo si sviluppano ogni anno quasi sei miliardi di spostamenti. È un mercato da 127 milioni di occupati nel mondo, che sviluppa un fatturato pari al 6 per cento del **PIL** del pianeta. È dunque un fenomeno complesso, che trova conseguenze anche in termini di impatto ambientale, culturale sociale ed economico tali da non poter essere ignorate. Con le nostre proposte di offerte speciali per i soci Coop ci inseriamo in questo contesto e in questo mercato: non possiamo porci l'obiettivo di cambiare le regole, almeno non da soli e non da subito, ma possiamo, vogliamo e dobbiamo ricercare modalità trasparenti di proposta verso i nostri soci. È un obiettivo che **Unicoop Tirreno** vuol perseguire in maniera seria e ben organizzata tanto che è già al

lavoro la nostra Commissione turismo per allargare la partecipazione a questo progetto da parte dei soci e migliorarne la comprensione».

Già dal catalogo con le proposte dei viaggi estivi (si può visionare anche sul portale [www.e-coop.it](http://www.e-coop.it) nella sezione turismo dei Servizi ai soci nelle pagine di **Unicoop Tirreno**) si comprende l'approccio facilitato che vuole arrivare a tutti. Aprendolo, l'elenco delle offerte è riportato in verticale in modo che i soci possano agevolmente ricercare l'offerta più adeguata alle specifiche esigenze; è stata inserita, accanto alle strutture idonee, l'icona "struttura accessibile a persone diversamente abili".

## **di tutti i colori**

Per facilitare la ricerca dell'offerta secondo le specifiche esigenze del cliente-socio, ogni offerta è stata indicata con un colore diverso che ne identifica la tipologia (turchese = soggiorno al mare, azzurro = crociera, oro = tour e fly & drive, verde = soggiorno montagna). «Entrando in questo mercato – continua Raspo – abbiamo scelto di affidarci a un società turistica specializzata: non abbiamo creato forme imprenditoriali autonome, ma lavoriamo con i nostri partner al fine di fornire ai nostri soci un servizio turistico di qualità con prezzi di vantaggio. Per ogni tipologia di pacchetto viaggio, in modo trasparente, indichiamo che lo sconto per i soci è applicato sulla quota base (prezzo del volo + trasferimenti + soggiorno in hotel oppure volo + soggiorno in hotel oppure solo soggiorno), alcune volte sui supplementi (settimana supplementare, supplemento singola, partenze da altre città) e sulle quote bambino, altre volte la trattativa con i fornitori ci permette di non applicare la quota di iscrizione e queste informazioni sono sempre scritte nei nostri messaggi rivolti ai soci. È utile ricordare che da più di un anno a disposizione dei soci c'è anche un numero verde turismo **800778114** al quale risponde del personale qualificato a realizzare pacchetti di viaggio e proposte operative sulla base di indicazioni che possono venire dai Comitati o dai singoli soci». **continua >>**

## il giro del Mondovivo

Ma i viaggi e gli itinerari proposti non sempre fanno parte dei circuiti delle agenzie. Anzi, **Unicoop Tirreno** dispone di un proprio sito accessibile a tutti, [www.mondovivo.it](http://www.mondovivo.it), dove si offrono pacchetti vacanze per turisti responsabili con molte proposte per viaggiare nel rispetto delle persone e dei territori secondo i principi di un comportamento eticamente corretto.

Con la sua politica rivolta al risparmio dei soci, Coop propone inoltre sconti sui biglietti d'ingresso a parchi naturali o di divertimento, dalle Valli di Ostellato a **Mirabilandia** all'**Acquario** di Genova, oppure sconti fino al 20 per

cento (nel mese di ottobre) per i soggiorni ad Assisi come ad Alberobello o Amatrice (RI) negli **Alberghi Diffusi**, la formula di ospitalità in contesti urbani di pregio con camere dislocate in edifici diversi ma con i consueti servizi alberghi. C'è anche la proposta scontata per vacanze più impegnate, in Sicilia nelle terre confiscate alla mafia, nell'agriturismo "Portella della Ginestra" realizzato su una masseria che fu di Bernardo Brusca, oggi proprietà del **Consorzio Sviluppo e Legalità** e assegnata alla Cooperativa sociale **Placido Rizzotto** che coltiva 200 ettari di terreno, un tempo proprietà delle cosche, e che produce pasta, vino e legumi sotto il segno della "legalità". ■



## UN, DUE, TRE STELLE!

Il 7 settembre parte il 1° Viaggio riservato ai soci. Destinazione Roseto Capo Spulico (CZ), affacciato sul bel mare calabrese, presso l'**Otium Hotel Villaggio**, tre stelle, una settimana. Mai come in questo caso vale lo slogan "Quando viaggiare conviene, a viaggiare è un socio Coop". Il prezzo è davvero accessibile, 250 euro a persona in camera doppia, pensione completa, camere per diversamente abili, strutture sportive, **mini club** 6-12 anni e **junior club** 12-17 anni. L'offerta soci si estende ai bambini fino a 12 anni non compiuti, con sistemazione gratuita in 3°/4° letto in camera con due adulti; la quota adulti in 3°/4° letto è di 70 euro a persona, nessun supplemento è previsto per sistemazione in camera singola, soggetta a disponibilità. La **Tessera Club**, del costo di 20 euro, è gratuita per i soci Coop e per i bambini fino a 12 anni. Nel prezzo di 250 euro sono comprese anche le visite e le escursioni in **pullman**, al Museo archeologico di Sibari, al Museo della liquirizia a Rossano Calabro e alla Cooperativa Valle del Marro di Libera Terra. È compresa inoltre la partecipazione a spettacoli e l'organizzazione di un torneo di burraco con premi.

**1° VIAGGIO DEI SOCI UNICOOP TIRRENO**  
OTIUM CAPO SPULICO HOTEL VILLAGGIO\*\*\* DAL 7 AL 14 SETTEMBRE

**PRENOTA SUBITO!**  
**€ 250,00**  
a persona in camera doppia

Settimana in **ESCLUSIVA** per i **SOCI COOP**

Soggiorno mare in Calabria a Roseto Capo Spulico (CS)  
Otium Capo Spulico Hotel villaggio \*\*\* dal 7 al 14 Settembre.

800-778114

coop ITC

la merce muta di Giorgio Nebbia



## chi fa la fame

**Al mondo ci sarebbero calorie e proteine sufficienti per tutti. Ma per ragioni "insostenibili" milioni di persone continuano a morire di fame.**



Se si calcola la quantità di energia (quella che in passato era indicata come "le calorie") incorporata nei prodotti agroalimentari – cereali, carni, zuccheri, verdure, latte e latticini, semi e piante oleosi – disponibili ogni anno nel mondo si ottiene una quantità superiore di circa una volta e mezzo quella che sarebbe necessaria per soddisfare la richiesta di energia alimentare dei 6.700 milioni di abitanti della Terra: circa 4mila megajoule (circa 900mila chilocalorie, come si diceva una volta) per persona all'anno. Ma una buona nutrizione richiede anche sostanze proteiche (in parte vegetali, in parte animali) in ragione di circa 30 chili all'anno per persona. Ebbene, se si calcola la quantità di proteine presenti nei prodotti agroalimentari mondiali annui si vede che la loro massa complessiva sarebbe superiore a quella necessaria per coprire il fabbisogno di tutti gli abitanti della Terra. Eppure tante centinaia di milioni di esseri umani sono sottoalimentati o affamati per varie ragioni. La prima è che una parte (circa 2mila milioni) degli abitanti della Terra possono permettersi di acquistare alimenti in quantità superiore al minimo fabbisogno teorico, ottenuti dai prodotti agricoli dopo che questi sono stati sottoposti a processi di raffinazione, purificazione ecc., che comportano una perdita di parte delle iniziali sostanze di valore nutritivo. Una seconda ragione sta nel fatto che molti raccolti agricoli e prodotti zootecnici non riescono a diventare alimenti utili perché in molti paesi mancano tecniche di essiccazione, conservazione, trasporto e di difesa dall'attacco dei parassiti. Una terza ragione sta nel fatto che molti prodotti vegetali, come cereali, semi oleosi ecc. non arrivano direttamente sulla tavola dei consumatori, ma vengono destinati all'allevamento del bestiame; le proteine di questi alimenti vegetali, biologicamente meno pregiate, vengono trasformate dalla zootecnia nelle proteine animali molto più pregiate dal punto di vista nutritivo; ma occorrono da due a cinque chili di proteine vegetali per "fabbricare" un chilo di proteine animali (nella carne, latte, uova). Il resto dei prodotti agroalimentari assorbiti dalla zootecnia viene "consumato" dalla vita e dal metabolismo degli animali stessi; la "cultura" dell'alimentazione vegetariana (peraltro molto minoritaria) non è quindi un capriccio ecologista ma è ispirata alla possibilità di utilizzare direttamente le proteine vegetali per la vita umana. Una piccola ma non trascurabile frazione dei prodotti agroalimentari viene assorbita dagli animali domestici, tanto che anni fa una pubblicità mostrava una bambina sudamericana visibilmente denutrita con l'avvertimento: "Il vostro gatto mangia meglio di 'Dolores'". Infine una crescente frazione dei prodotti agricoli, soprattutto quelli contenenti amidi e zuccheri o grassi, viene trasformata in carburanti per autoveicoli, rispettivamente alcol etilico o **biodiesel**. Una situazione insostenibile.

# personalmente

**A ciascuno il suo personal computer:  
per chi studia, per chi naviga, per chi gioca.  
di Roberto Minniti**

Grandi occasioni. Nel panorama dell'elettronica queste parole dovrebbero sempre indurre alla riflessione. E a una domanda: non è che dietro sconti e affari si celi il tentativo di rifilare all'ignaro cliente un modello ormai superato? Se questo è vero per televisori, macchine fotografiche, telecamere e via dicendo, la lampadina d'allarme dovrebbe farsi più forte quando i "saldi" riguardano i computer. In questo mercato, infatti, la tecnologia si evolve con velocità quasi incomparabile. Eppure, se ci si accontenta di un apparecchio che non debba essere l'ultimo ritrovato della tecnologia ma serva solo per navigare, scrivere, magari vedere un **dvd** e giocare, l'affare si può sempre fare.

## **i cervelloni**

Prendiamo i **notebook**, i **pc** portatili per cui, a giudicare dalle statistiche di mercato, due terzi delle vendite sono trainate da modelli sotto i 600 euro. In questo caso, nella grande offerta di "low-cost" c'è veramente di tutto: computer classificabili come reperti di antiquariato accanto a modelli più che accettabili per l'uso quotidiano. Indispensabile, dunque, fare un po' di chiarezza tra le caratteristiche che possono fare la differenza tra un vero affare e un solenne bidone.

La prima caratteristica da considerare è il processore, il "cervello" del **pc**, quello che svolge i calcoli necessari al funzionamento dei programmi. La sua rapidità, misurata in Gigahertz (Ghz), determina ovviamente le prestazioni. In genere, anche per svolgere operazioni complesse, bastano 1,8 Ghz. Le marche più famose di **Cpu** sono due: **Intel** firma i processori **Dual Core 2 Duo**, **Dual Core** e i più datati **Pentium** e **Celeron**; **Amd** produce **Turion Dual Core**, **Turion** e i modelli di vecchia generazione **Athlon** e **Sempron**.

Dal cervello alla memoria dell'apparecchio, la nostra attenzione deve rimanere desta. E considerare la quantità di **Ram** che ci viene offerta, ossia la memoria che il computer usa per ricordare, per un tempo limitato, tutti i dati che servono a svolgere un programma. Maggiore è la **Ram**, più è il numero di programmi che il computer può svolgere allo stesso tempo. Per chi lavora con le immagini, per esempio, servono almeno 2 Gb.

## **spazio libero**

Altro elemento fondamentale è l'**hard disk**, o disco rigido: il supporto per archiviare programmi, testi o **file** multimediali. Un **hard disk** da 100 Gb è il minimo necessario per non ritrovarsi senza spazio dove registrare musica o filmati.

Per chi ha a cuore le immagini (anche quelle dei videogiochi), poi, diventa importante la scheda grafica. È un componente che elabora le immagini destinate allo schermo. La marca più famosa è **Nvidia**. Altri produttori sono **Ati** e **Intel**. Le migliori schede hanno una memoria



"dedicata". Altrimenti, per funzionare, sfruttano parte della **Ram** (in tal caso, la "memoria video" è detta "condivisa"), con prestazioni a volte scadenti.

A questo punto è il momento di dare un taglio... ai fili. E di controllare che il nostro portatile abbia una qualunque tra le opzioni che lo consentono: **Wi-Fi**, **Umts**, **Bluetooth**, infrarossi. I collegamenti **wireless**, "senza fili", evitano fastidiose ragnatele di cavi sulla scrivania. Con un computer e un **modem** dotati di sistema **Wi-Fi**, ad esempio, si può navigare su internet ad alta velocità. Anche la tecnologia **Umts** permette di navigare veloci, ma bisogna avere un contratto con un operatore telefonico e sperare che la zona sia coperta dal segnale (simile a quello dei cellulari, anche se la diffusione non è altrettanto capillare). Oppure, con il sistema **Bluetooth** (ma anche con gli infrarossi) è possibile far dialogare due o più computer distanti pochi metri o collegare periferiche senza fili. ■

## computer portatili

marca e modello	processore	ram	hard disk (GB)	prezzo (euro)
Acer Aspire 5520-7A2G12MI	AMD Athlon 64 X2 TK57 1,9 Ghz	2 GB	250	520
Acer Extensa 5220-050508MI	Intel Celeron M530 1,7 Ghz	512 MB	80	499
Apple MacBook 13,3" 2,1 Ghz MB402T/A	Intel Core 2 Duo 2,1 Ghz	1 GB	120	1.055
Asus EeePc 4G	Intel Celeron M Ultra Low Voltage 353 900 MHz	512 MB	4	309
Asus X51R-AP005A	Intel Celeron M 520 1,6 Ghz	512 MB	80	548
Fujitsu Siemens Esprimo Mobile V5535	Intel Pentium Dual Core T2330 1,6 Ghz	1 GB	120	578
IBM Lenovo 3000 N200 TY2BHIX	Intel Celeron M530 1,73 Ghz	512 MB	120	589
Samsung R60 FY3	Intel Pentium Dual Core T2330 1,6 Ghz	2 GB	160	630
Sony Vaio VGN-NR21S/S	Intel Core 2 Duo T5450 1,66 Ghz	2 GB	250	750
Toshiba Satellite Pro L300-13F	Intel Celeron 550 2 Ghz	1 GB	160	463

### TI FACCI CREDITO

Dal 3 giugno 2008 è stata attivata la procedura per rendere operativa l'iniziativa **Diamogli Credito**, promossa dal ministero per le Politiche Giovanili e le Attività Sportive, il ministero per le Riforme e le Innovazioni nella Pubblica Amministrazione e il ministero dell'Università e della Ricerca, in collaborazione con l'**Associazione bancaria italiana**. Gli studenti impegnati nella formazione universitaria e postuniversitaria, di qualunque nazionalità, purché residenti in Italia e con età compresa tra i 18 e i 35 anni, in base a questo progetto, dovrebbero ottenere un più facile accesso al credito per sostenere le spese connesse alla propria formazione presentando come unica garanzia il possesso di alcuni requisiti di merito. In base all'accordo gli studenti possono presentare domanda a una delle banche convenzionate e ottenere un prestito fino a 6mila euro senza bisogno di presentare una busta paga né della firma dei genitori o di un garante.

Tra i finanziamenti previsti, c'è un capitolo che riguarda proprio l'acquisto di personal computer portatili dotati di connettività **Wi-Fi**.

Per chiedere questo prestito è necessario avere alcuni requisiti. In particolare gli studenti che si iscrivono al primo anno devono essere in possesso di un Diploma di maturità conseguito con almeno

l'80 per cento del punteggio massimo previsto. Gli studenti che si iscrivono agli anni successivi, invece, devono avere almeno i due terzi dei crediti previsti per l'anno precedente con media di almeno 24/30.

Chi si iscrive al primo anno della laurea specialistica deve aver conseguito il titolo di accesso con una votazione almeno pari al 90 per cento del punteggio massimo previsto. Gli studenti laureati che frequentano **master** o corsi post laurea devono infine possedere un Diploma di laurea conseguito con almeno il 90 per cento del punteggio massimo. Ovviamente si tratta di un prestito che, come tale, va restituito. Ma sono previste vie preferenziali anche in questo campo. Per tre mesi dalla scadenza dell'eventuale ultima rata insoluta, per esempio, non ci saranno altre conseguenze oltre all'addebito degli interessi di mora. Dopo un primo sollecito, lo studente avrà ulteriori 60 giorni di tempo. Alla fine di questo periodo di cinque mesi, se risultasse ancora inadempiente, l'istituto erogante potrà attivare il fondo di garanzia istituito presso il ministero per le Politiche Giovanili e le Attività Sportive, che rifonderà il 50 per cento del debito insoluto, e potranno essere avviate le procedure per il recupero del credito, con la relativa iscrizione dell'inadempiente alla Centrale rischi (registro insolventi).

**coop** promozione

Dal 14 agosto al 10 settembre in promozione negli Iper

### Acer ASM 1200

- Cpu: AMD Athlon64 X2 4050 ● Velocità: 2,1 ghz
- Tipo: Dual Core 64 bit 65nm ● Ram: 3 GB
- Harddisk: 320 GB ● Scheda video: Nvidia GeForce9300GE
- Memoria video: 256MB ded/1535MB TC ● Scheda audio: 7.1
- Masterizzatore: DVD double layer ● Modem: no
- Sistema operativo: Vista HomePremium ● Lettore memory card: no
- Rete: 10/100 ● Porte USB: 8 ● Porta firewire: 1 ● Porta digitale: DVI

47



prodotti gli extra

# scuola di moda

**Il corredo scolastico firmato Winx, Gormiti e Dragon Ball.  
In Coop la scuola che va per la maggiore.  
di Cristina Vaiani**

Per chi ci tiene alla moda, la scelta è obbligata: **Winx** per le bimbe, **Gormiti** per i bimbi. Una linea completa di zaini luccicanti, tripli astucci, coloratissimi diari e maxi quaderni "autografati" dalle sei fatine dello **Winx Club**. Con un pizzico di magia che trasforma la catenina dello zaino in braccialetto e le penne in "amiche del cuore". Reggono bene la **Barbie** con il suo intramontabile look in rosa, le **Bratz** che sfoggiano un coloratissimo zaino trolley pieno di tasche e una ragguardevole collezione di quaderni, diari, cartelline e i personaggi del musical **High School** con in spalla zaini in tulle e stelline.

C'è tanto da scrivere e colorare, invece, per i maschietti affascinati dai **Gormiti** che non sono più soltanto protagonisti di cards e miniature: sfoderano invero un set completo per la scrittura e la seconda serie di **Gioca e colora**, altro set gormitico zeppo di pennarelli, signori dei popoli da colorare e ritagliare, scenografie gioco... ma anche diari, astucci e zaini che raffigurano gli invincibili signori della natura.

I più nostalgici che non intendono fare a meno di vecchi eroi e supereroi ne vedranno delle belle tra il set "incre-

ditabile" di **Hulk**, la calcolatrice parlante e le penne con proiettore di immagini di **Dragon Ball** e le sfere con mini ventilatore luminoso dell'**Uomo Ragno**. Per i più grandi le proposte **Invicta**, **Seven** e **Comix** per i diari. Sempreverdi **Onix**, **Pepsi**, **Benetton**, **Fiorucci** e per gli amanti della natura i diari e i quaderni del **WWF**.

● **Dal 17 luglio** in promozione a 19 euro in iper e super il kit convenienza composto di zaino (maschio o femmina), bustina (maschio o femmina), astuccio triplo (maschio o femmina), 3 maxiquaderni assortiti, confezione da 12 pastelli acquerellabili, confezione da 12 pennarelli, confezione da 4 sfere cancellabili, confezione da 2 penne multifunzione, temperamatite, lente d'ingrandimento, colla stick. I prodotti si possono acquistare singolarmente. In promozione anche gli zaini **Hulk**, **Winx**, **Gormiti** e relativi astucci.

● **Dal 17 al 30 luglio** in promozione negli Iper grembiuli per l'asilo e la scuola bimbo-bimba in diversi colori o in tinta unita, a quadretti o ricami o con i personaggi **Disney**, **Gormiti**, **Hello Kitty** ecc. ■



## Coop fa testo

Per l'ottavo anno consecutivo soci e consumatori possono prenotare negli iper e nei super i testi scolastici per le medie inferiori e superiori. **Confermati gli sconti sul prezzo di copertina: 15 per cento ai soci, 10 ai non soci.**

È possibile effettuare le prenotazioni fino al 28 settembre mentre già dal 18 agosto si possono cominciare a ritirare i testi disponibili: l'ultima data inderogabile di consegna al consumatore è il **26 ottobre**. Per ordinare i libri basta recarsi al punto di prenotazione con la lista fornita dalla segreteria della scuola; chi fosse interessato ad avere

conferma della prenotazione lo può fare collegandosi al sito internet del fornitore.

Un servizio quello di prenotazione dei libri in Coop che cresce di anno in anno sia nel volume delle prenotazioni sia nel numero dei punti vendita coinvolti: si aggiungono quest'anno i negozi di Paganico, Porto Azzurro, Pieve Fosciana, Fornoli, Solofra, Nocera e l'Iper di Quarto. Nei negozi che ancora non aderiscono all'iniziativa sarà il personale di vendita a indicare su richiesta il negozio più vicino dove si prevede il servizio.

presidi Slow Food

## pastori d'Abruzzo

Dalla millenaria tradizione della transumanza abruzzese il Canestrato di Castel del Monte e i suoi fratelli formaggi.

di Francesca Baldereschi

La cultura della transumanza e delle relative produzioni casearie appartiene alla storia dell'Abruzzo, ma è nell'area del **Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga** che si trova la mèta pastorale per eccellenza: Campo Imperatore, un altopiano a 1.800 metri di quota, lungo 19 chilometri, dove a maggio salgono ancora oggi migliaia e migliaia di pecore. È la transumanza orizzontale, praticata da almeno due millenni, che utilizzava per la salita e la discesa delle greggi i grandi sentieri erbosi, i tratturi. Ma esiste anche una transumanza verticale dei pastori locali che si limitano a trasferire gli armenti a diverse altitudini nell'ambito del parco, garantendo in questo modo agli ovini dai 7 ai 9 mesi l'anno di pascolo all'aperto. Buona parte di Campo Imperatore è compresa nel territorio del comune di **Castel del Monte**, al quale è legata una tradizione casearia di altissima qualità. Nella preparazione del **formaggio** ogni allevatore segue una propria tecnica. In linea generale il latte è filtrato, riscaldato a 35-40°C per 15-25 minuti e addizionato con caglio naturale. La cagliata è poi rotta fino alle dimensioni di un chicco di mais, cotta a 40°-45°C

per 15 minuti circa (ma non da tutti), trasferita nelle fiscelle e pressata per favorire la fuoriuscita del siero residuo. Dopo la salatura, le forme sono collocate su tavole di legno in ambiente fresco e areato, le casere. La stagionatura dura da due mesi a un anno, periodo durante il quale le forme sono regolarmente unte con olio di oliva per evitare un eccessivo disseccamento. La tradizione della transumanza sta scomparendo poco alla volta: sono sempre meno i pastori che salgono ai pascoli del Gran Sasso, penalizzati anche dalla difficoltà di produrre formaggi in locali non attrezzati e idonei. Il pecorino stagionato si presenta in forme a pasta dura di peso variabile (da mezzo chilo a due chili e mezzo) e ha un sapore pronunciato e piccante; è buono da taglio e ottimo grattugiato. La millenaria tradizione della pastorizia ha originato anche altri prodotti molto particolari: il **Marchetto di Castel del Monte**, un formaggio "andato a male", cremoso e molto piccante, e la ricotta fresca, dove meglio si colgono i profumi e i sapori del latte delle pecore nutrite per gran parte dell'anno con le straordinarie essenze pascolive del Gran Sasso.



nel carrello a cura di Rita Nannelli

## che gusto c'è?

Coni e coppette con il dolce mandorlato di gelato o gelato a base di pinolata siciliana o pastiera napoletana. Come i **barman** fanno con i **cocktail** così i maestri del gelato, mescolando sapientemente ingredienti tipici dell'alta pasticceria, sfornano nuovi gusti a ritmo di mille all'anno. Lo dice uno studio dell'Osservatorio del **Sigep**, il Salone internazionale

del gelato e della pasticceria che si svolge ogni anno a Rimini, in cui si conferma protagonista dell'estate il cioccolato. Di ultima moda quello speziato, con peperoncino, cannella, zenzero o frutta secca. E sempre in fatto di tendenze cresce (del 20 per cento) il consumo di gelato da asporto, in vaschetta, per goderselo comodamente a casa propria.

## smile

Addio musi lunghi, espressioni corruciate e sguardi persi nel vuoto. Le ultime macchine fotografiche digitali sono dotate di dispositivi – dai nomi parlanti: **Smile Shot** (risata) e **Happy Face Retouch** (ritocco faccia felice) – che fanno scattare la fotografia solo quando

fidanzati, amici, sposi sorridono o che ritoccano l'immagine appena scattata se c'è una smorfia di troppo. Non saranno il massimo della naturalezza, ma almeno album di famiglia e **reportage** delle vacanze abbondano di sorrisi...

## corsa agli acquisti

Lunghi rettilinei, camminate spedite nelle gallerie, scale su e giù... e in mezz'ora si consumano circa 200 calorie. Arriva dagli Stati Uniti il **mall-walking**, sedute di "ginnastica" nel centro commerciale prima dell'apertura per allenarsi a corridoi vuoti. Ma c'è già

chi sta pensando di unire l'utile al dilettevole mettendo a punto un carrello della spesa su cui impostare una resistenza più o meno elevata. Così mentre si riempie di pane, pasta e gelati ci laviamo la coscienza bruciando un po' di grassi.

# sapori di Sannio

**Il pecorino ha un retrogusto di mandorla, gli oli di mela e pomodoro, il prosciutto si affumica ancora col fumo dei camini a legna, le mele le lasciano maturare su letti di aghi di pino, i carciofi li legano in mazzi da quattro coi giunchi. Questo e altro fanno i Sanniti secondo le antiche usanze e tradizioni di una volta.**  
di Eleonora Cozzella

prodotti tipico

La terra che ha dato i natali a Padre Pio era considerata in passato ritrovo di streghe di tutto il mondo. Di questa memoria resta traccia nel famoso liquore **Strega**, nato dalla distillazione a caldo di settanta erbe, che si produce dal 1860. Ma già nel nome della provincia si sarebbe celato l'equivoco di una fama non positiva: si chiamava infatti **Maleventum**, dall'arcaico **Maleonton**, che indicava il luogo dove rientrano le greggi dal pascolo. Ma in latino il suono della parola ricordava la cattiva sorte. Eppure portò fortuna ai romani che qui sconfissero l'esercito di Pirro nel 275 a.C. e così, per celebrare la vittoria, ne cambiarono il nome in **Beneventum**.

**ma che bontà!**

Dalle leggende delle streghe sacerdotesse di Baccho alle coltivazioni romane ai vigneti moderni in cui si valorizzano uve autoctone. Nei 14 comuni si producono vini di pregio, racchiusi in 6 **Doc**: **Aglianico del Taburno**, **Taburno**, **Guardiolo**, **Sannio**, **Sant'Agata dei Goti** e **Solopaca**.



Anche la presenza dell'olio risale all'epoca preromana. La qualità eccellente di quest'olio è racchiusa in due denominazioni di origine protetta. Uno è l'olio extravergine **Sannio Caudino Telesino Dop**: da drupe di varietà Ortolana, Sprina e Racciopella raccolte a mano, è di colore giallo brillante con venature verdognole, sapore fruttato con chiaro sentore di mela (dato dall'oliva Ortolana detta appunto anche "melella"), lievi aromi erbacei e gusto amaro-piccante. L'altro è l'extravergine delle colline beneventane **Dop**: ottenuto da olive di varietà Ortice, raccolte a mano, si riconosce dal colore giallo con intense sfumature verdi, dal profumo che ricorda il pomodoro, dal sapore fruttato medio-intenso e note leggermente amare e piccanti date anche dall'elevata percentuale dei polifenoli. Pregiati anche i carciofi "mammarelle" coltivati ancora come una volta, teneri e saporiti che, secondo una vecchia usanza, si confezionano a mazzi da quattro legati con giunchi. E la squisita mela Annurca **Igp (Indicazione geografica protetta)**, dalla polpa bianca croccante e compatta, dolcemente acidula e profumata, è piccola con buccia giallo-verde, ma colorata di rosso striato su circa il 60 per cento della superficie a completa maturazione. Dai dipinti ritrovati negli scavi di Ercolano sappiamo che era già gustata nell'antica Campania **felix**. La sua tipicità sta anche nella fase di "arrossamento" a terra nei cosiddetti melai: i coltivatori, dopo la raccolta, le portano a completa maturazione su strati di aghi di pino e le girano periodicamente per assicurare la completa esposizione alla luce.

### **salume e pepe**

Importante anche l'allevamento. La salsiccia del Sannio, dal caratteristico colore rosso cupo con i puntini bianchi del grasso, è fatta con polpa battuta al coltello, aromatizzata con sale, pepe o peperoncino; si consuma fresca ma anche stagionata e viene conservata in barattoli di vetro sott'olio o immersa nello strutto. Poi le soppresse del Sannio, preparate con tagli pregiati, sale da cucina e pepe in grani, insaccate e pressate; dopo la pressatura vengono appese ad assi di legno per la stagionatura in ambiente fresco e ventilato per circa 4 settimane. Fiore all'occhiello della norcineria locale è il prosciutto di montagna di Pietraraja, prodotto con tecniche già note nel Settecento: i cosci, dai 9 ai 13 chilogrammi di peso, sono tenuti sotto sale grosso per un mese, poi spazzolati e pressati più volte; ma la fase

più tipica è la stagionatura-affumicatura in sottotetti di legno coperti con tegole in terracotta e attraversati dalle canne fumarie di camini a legna. Una produzione di nicchia che non supera i 700-800 pezzi l'anno. Qualità e piccoli numeri anche per le pecore di razza Laticauda (larga coda), presidio **Slow food**: carni delicate e aromatiche, gustoso il latte, ricco di profumi e betacarotene. I maestri casari ne fanno un pecorino molto ricercato che ha una crosta sottile di colore giallo, pasta bianca compatta senza occhiature, sapore aromatico con un piacevole retrogusto di mandorla e note piccanti, che aumentano con la maturazione.

Come **dessert**, il torroncino croccantino, originario del comune di San Marco dei Cavoti, una barretta ottenuta dall'impasto di mandorle e nocciole spezzettate e ricoperta con cioccolato. O il torrone di Benevento, dolce sannita per eccellenza, già apprezzato in epoca dei Cesari e diffuso nella Roma papalina. ■

### **L'INTERVISTA DI TUTTI I TIPICI**

**Ferdinando Iovine**, caporeparto dell'Iper di Benevento addetto al "grocery", ci introduce nel punto vendita cittadino per raccontarci come sono accolti i prodotti tipici del Sannio, recentemente protagonisti di **Sannio in tavola**, la campagna di valorizzazione delle risorse del territorio promossa da **Unicoop Tirreno** in collaborazione con l'assessorato alla cultura della Provincia di Benevento e **Art Sannio Campania**.

**C'è una risposta interessata dei clienti ai prodotti tipici del Sannio?**

«Sì, moltissimo: i beneventani sono molto legati al loro territorio e quindi apprezzano tutto ciò che riguarda la valorizzazione dei prodotti locali».

**Quali sono i prodotti più graditi?**

«Un po' tutti, ma in particolare l'olio extravergine. E poi i vini locali, non solo buoni ma ultimamente anche "di moda" con la riscoperta dei vitigni autoctoni, specie i rossi che si sposano alla nostra cucina di terra. Ma anche i liquori. Qui c'è l'antico **Strega**, legato alla storia e alle leggende cittadine. Da gustare a fine pasto».

**A proposito di fine pasto, quali sono i dolci più apprezzati?**

«Di certo il tipico torrone e i croccantini. Li produce per noi la storica azienda **Alberti**».

**Che cosa fate per avvicinare il pubblico a questi prodotti?**

«Coop è sul territorio da due anni e ha già conquistato la fiducia dei clienti perché promuove la qualità, che noi mostriamo direttamente anche con degustazioni e assaggi nel punto vendita».

### **PEZZI DA MUSEO**

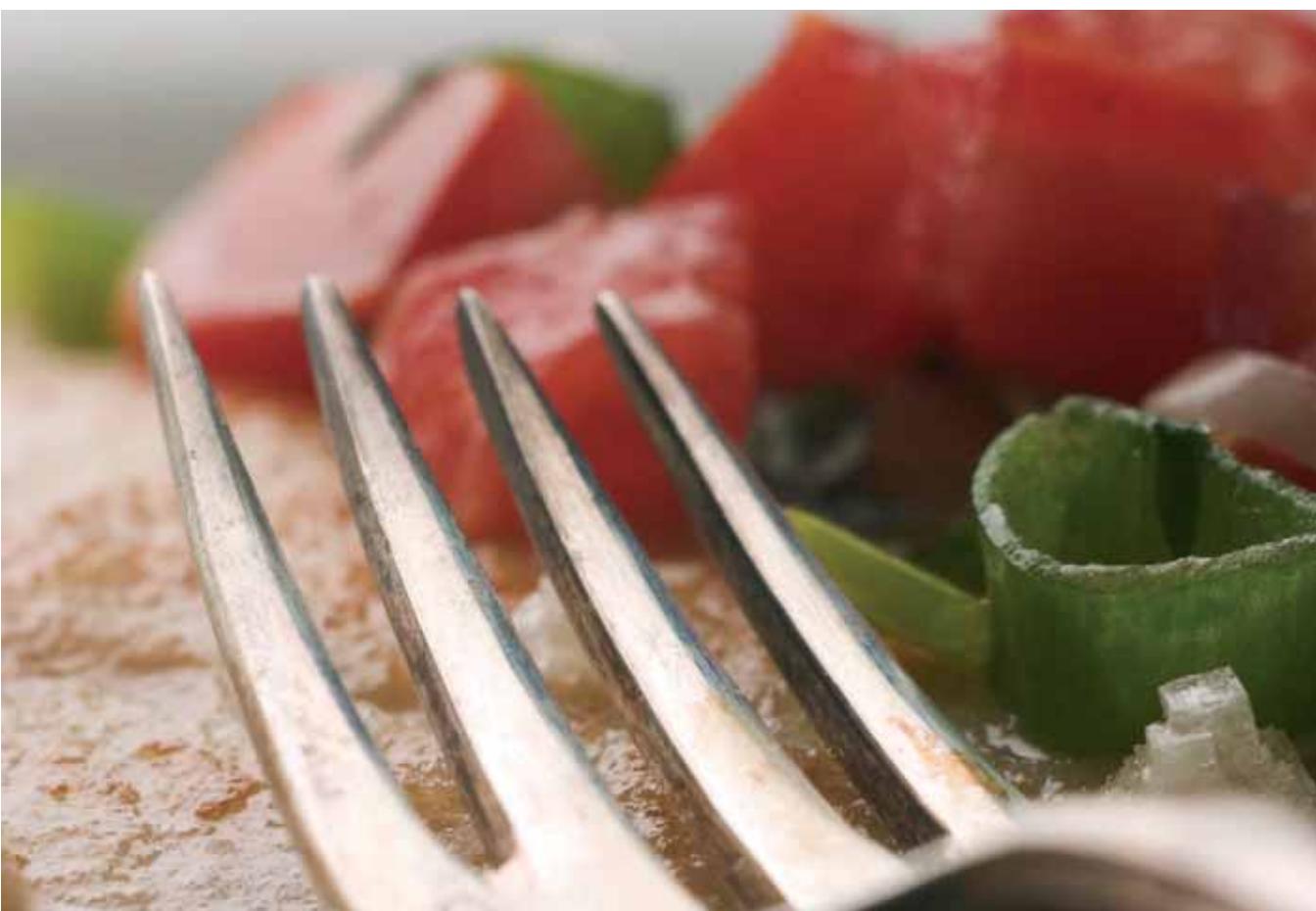
**Il Museo del Sannio è un luogo imperdibile da visitare a Benevento, sia per il valore storico di oggetti e documenti in mostra, sia per lo stesso edificio in cui è ospitato, la cornice scenografica del convento di Santa Sofia. Dopo la visita alla magnifica chiesa, a pianta esagonale con colonne che reggono la cupola, si arriva nel monastero. Qui si attraversa il lapidario per arrivare alla sezione archeologica: la sala dei Sanniti con reperti dall'VIII al III secolo a.C., la sala di Iside, le sale dell'imperatore Traiano, dei gladiatori e delle sculture sannite d'età romana. Nella sezione medievale le sale della Langobardia del Sud conservano armi, attrezzi, gioielli, costumi, documenti e monete. Poi si sale al primo piano dedicato a Rinascimento, Barocco, Ottocento e Novecento. Interessanti le incisioni nel Gabinetto di Disegni e Stampe e la mostra sugli Uomini eccellenti nella trecentesca Rocca dei Rettori, il punto più alto della città con vista mozzafiato.**

# cuoco e fiamme

**Storia di un cuoco che si mette a produrre in piccolo sott'oli, salse, marmellate. E diventa grande.**  
di **Cristina Vaiani**

Amante della buona cucina e della buona tavola un bel giorno si stufa delle salse e dei sott'oli che passa il mercato e decide di farseli da sé. È così che comincia la carriera in cucina di  **Davide Arnofi**  chef, sommelier, degustatore di oli e grappe, autore di ricette, abbinatore di cibi, fondatore, proprietario e titolare dell'azienda  **Antica Maremma**  nata alla fine del secolo scorso nel bel mezzo della campagna suveretana. Presto i suoi sott'oli, le sue creme, le sue confetture escono dalla tranquillità delle dolci colline toscane e girano mezzo mondo, finiscono in Tv e su riviste specializzate. E Davide indossa i panni del cuoco in una serie di  **Casa Alice**  su  **Sky** , fa un'apparizione a  **Uno Mattina**  e "firma" qualche buffet per edizioni estive di trasmissioni  **Rai** . Ma non si esaurisce in Tv il successo dell' **Antica Maremma** . «Vendiamo più all'estero che in Italia – dichiara Arnofi –: Russia, Giappone, Stati Uniti, Norvegia, Germania, Spagna, Svizzera. In Coop ci siamo dal 2001, attualmente con nove prodotti, di cui tre creme – alle olive verdi, al peperoncino e ai carciofi – e sei sott'oli – scalogni, spicchi d'aglio conditi, peperoncini al tonno e farciti ai capperi e acciughe, frutti di capperi, carciofini violetti Val di Comia, gli unici in commercio con il marchio  **Consorzio Radici** -. A luglio vanno in promozione nei punti vendita toscani la crema al peperoncino, ai carciofi e alle olive verdi, i carciofini violetti e gli scalogni sott'olio».

**prodotti** dal fornitore



## vedi sotto...

Da anni ormai Davide si diletta nella preparazione dei sott'oli, delle creme vegetali, dei condimenti per la pasta. Ed escogita sempre nuove idee come la crema di peperoni e mandorle e la salsa di noci che arricchisce con gli anacardi e le piante aromatiche. Un'attenzione particolare la dedica ai formaggi cui abbina le confetture (ai fichi e tartufo, alla cipolla e tartufo, al peperoncino) e le gelatine di vino (di Chianti, di rosso di Montalcino, di vin santo). Il suo regno è a due passi da Suvereto, quattro stanze, due operai fissi che nella stagione dei carciofi, quando il lavoro aumenta, diventano cinque, ovunque vasetti ripieni di bontà messi in ordine di altezza come si fa con i trofei. «Il venerdì le macchine sono ferme, è giorno di etichettatura», avverte Davide mentre si appresta a mostrarci il laboratorio. Due donne sono intente ad attaccare a ciascun vasetto la relativa etichetta che cambia un po' a seconda del prodotto e del tutto da cliente a cliente. Intorno macchine e pentole di ogni tipo, per pulire i carciofi, per bollire verdure e fare salse e confetture; c'è la riempitrice automatica per riempire i vasetti di crema e le confetture, la colmatrice d'olio per mettere sott'olio le verdure, la capsulatrice a vapore che chiude tutto ermeticamente e l'autoclave che pastorizza o sterilizza. Infine una sorta di lavatrice che lava e asciuga i vasetti prima di passarli all'etichettatrice.

## pochi ma buoni

Pochi e semplici gli ingredienti, alcuni provenienti dalle campagne limitrofe all'azienda, altri dai quattro angoli della Toscana, comunque legati al territorio e di qualità, requisiti, questi, che Coop richiede sempre ai suoi fornitori. Ingredienti base sono l'olio, rigorosamente extravergine di oliva, l'aceto agro di vino, acqua e sale. In alcune ricette come quella dei peperoncini al tonno si trovano le acciughe, le olive, i capperi, il prezzemolo, in altre abbondano aromi e spezie: un esempio per tutti i carciofini che bollono in pentola con cannella, chiodi di garofano, pepe, alloro, aceto, acqua e sale, poi riposano una notte intera e sono inscatolati con la sola aggiunta di olio e pastorizzati.

In tavola accompagnano aperitivi e insalate, sono pratici e veloci da utilizzare soprattutto in estate. Ma accettiamo dallo stesso Davide qualche prezioso consiglio: «gli spicchi d'aglio e i frutti di capperi sono

indicati per sfiziosi aperitivi, ma anche in insalate e sulle pizze; il carciofino si abbina a salumi, carpacci e secondi piatti, lo scalogno ravviva antipasti e secondi piatti, i peperoncini ripieni vanno bene sia come antipasto che come aperitivo o in coppia con i salumi.

Le creme infine sono ideali per crostini, antipasti, sulle uova sode, coi bolliti, sulla pizza; in particolare quella ai carciofi per condire i risotti e quella al peperoncino con un cucchiaino di panna per condire la pasta».

## Info

Antica Maremma, loc. Acquari, 192 - Suvereto (LI)

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



## LE RICETTE DI DAVIDE

Semplici e sfiziose, pronte in un attimo. Due ricette per l'estate dello Chef dell'Antica Maremma.

### ANTIPASTI

#### Crostino cortile di campagna

Fettine di pane tostato, una leggera spalmata di burro, una fettina di petto di tacchino affumicato, mezzo carciofino sott'olio e uno stuzzicadenti infilzato con un pezzetto di formaggio pecorino.

#### Bocconcini del re

Avvolgere i peperoncini ripieni al tonno in una fettina di prosciutto crudo, adagiare sopra al peperoncino con oliva verde snocciolata e servirli come antipasto.

### PRIMO PIATTO

#### Pasta fredda vegetale

Ingredienti per 4 persone: g 320 di pasta tipo farfalle, g 80 di carciofini sott'olio, g 80 di funghi sott'olio, g 80 di peperoni sott'olio, g 80 di melanzane sott'olio, g 80 di cipolline sott'olio, prezzemolo tritato.

Fare cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolarla e aggiungere un filo di olio extravergine di oliva (perché non s'incollino), lasciarla raffreddare in frigo per 2 ore, aggiungere i sott'oli, spruzzare con del prezzemolo tritato e servire.



# 53

# ricette con i formaggi

## barchette al gorgonzola



**Ingredienti:**  
12 barchette di pasta brisée  
g 100 di gorgonzola dolce  
g 80 di burro  
2 cucchiaini di marsala  
2 cucchiaini colmi di panna montata  
½ cucchiaino di cipolla tritata fine  
1 cucchiaino di paprika

**preparazione:**



**tempo:**  
20 min.

**costo:**



Fare ammorbidire il burro e lavorarlo bene, unire il gorgonzola passato al setaccio con la cipolla, il marsala e la paprika. Mescolare bene il tutto, quindi incorporare la panna montata. Riempire le barchette con il composto ottenuto tenendo al fresco ma non in frigorifero.

### LA DIETISTA 370 Kcal a porzione

Carboidrati ●● Proteine ●● Grassi ●●● Colesterolo ●●●

Con le sue caratteristiche "muffe" il gorgonzola è un formaggio particolarmente ricco di batteri probiotici utili all'intestino.



Provare in abbinamento un Chiaretto del Garda.

## cannelloni con provolone e prosciutto

**Ingredienti:**  
g 500 di cannelloni pronti  
g 300 di provolone dolce  
g 200 di prosciutto cotto tritato  
4 cespi di insalata belga  
1 cipolla tritata  
g 120 di parmigiano grattugiato  
g 80 di burro  
olio extravergine d'oliva  
sale e pepe

**preparazione:**



**tempo:**  
30 min.

**costo:**



Insaporire l'insalata tritata in un tegame con l'olio e la cipolla, salare e pepare, quindi aggiungere un ramaiolo d'acqua e far cuocere per 15 minuti. Mescolare all'insalata il provolone tagliato a dadini, il prosciutto e metà del parmigiano. Riempire i cannelloni con l'impasto ottenuto, adagiarli in una teglia imburata, spennellarli con burro fuso e cospargerli con il parmigiano rimasto. Cuocere in forno già caldo seguendo i tempi suggeriti dalla confezione dei cannelloni (se la teglia risultasse troppo asciutta aggiungere a piacere qualche cucchiaino di latte o di panna per facilitare la cottura).

### LA DIETISTA 720 Kcal a porzione

Carboidrati ●● Proteine ●●● Grassi ●●● Colesterolo ●●

Il provolone è ricco delle proteine nobili del latte vaccino, che frazionate in aminoacidi durante la particolare lavorazione sono ben assimilabili.



Si consiglia un vino robusto, come un rosato di Bolgheri.

## filetto con fonduta e verdure allo stracchino

**Ingredienti:**  
 8 filettini di manzo  
 g 600 di fontina  
 g 100 di prosciutto crudo a listarelle  
 g 120 di burro  
 dl 2 di latte  
 2 tuorli  
 sale e pepe

**Per le verdure:**  
 2 peperoni  
 2 melanzane  
 2 zucchine  
 g 200 di stracchino  
 un mazzetto di erba cipollina  
 sale e pepe

**preparazione:**  **tempo:** 60 min. **costo:** 

Tagliare 200 grammi di fontina a listarelle e ammollare il resto tagliato a dadini nel latte per due ore. Incidere sui filetti con un coltello una piccola tasca in cui infilare i dadini di fontina sgocciolati dal latte e il prosciutto, quindi rosolare i filetti nel burro dopo aver salato e pepato. Unire in una casseruola a fuoco basso il burro rimasto, il latte, la fontina a listarelle e i tuorli uno alla volta. Mescolare fino a ottenere una fonduta cremosa e versare sui filetti adagiati su una pirofila. Infornare a 170° per 20 minuti e servire ben caldo con le verdure allo stracchino.

### LA DIETISTA 580 Kcal a porzione

Carboidrati ● Proteine ●●● Grassi ●● Colesterolo ●

Piatto ricco di ferro, proteine, calcio e vitamina B12, fondamentale per convalescenti, bambini e sportivi.



Un rosso fresco d'annata e di buona acidità, come un **Chianti Montespertoli**, potrebbe andare bene.



## coppe di crema di mascarpone di cioccolato

**Ingredienti:**  
 g 250 di crema di mascarpone  
 g 300 di amaretti  
 g 300 di cioccolato fondente  
 1 uovo  
 dl 4 di latte  
 g 15 di farina  
 g 30 di zucchero  
 1 confezione di fragoline di bosco

**preparazione:**  **tempo:** 40 min. **costo:** 



Sbattere in una terrina l'uovo con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso, quindi incorporarvi la farina un poco alla volta. Unire alla crema ottenuta il latte, mescolando di continuo e aggiungere il cioccolato tritato e gli amaretti sbriciolati, conservandone un po' per la decorazione. Aggiungere quindi il mascarpone poco per volta mescolando delicatamente. Versare il composto in coppette singole o in una zuppiera, cospargere con gli amaretti e il cioccolato rimasti e guarnire con le fragoline.

### LA DIETISTA 650 Kcal a porzione

Carboidrati ●● Proteine ●● Grassi ●●●● Colesterolo ●●●●

Il mascarpone aiuta a mantenere la pelle giovane e combatte la secchezza delle mucose grazie a fermenti lattici, vitamina B1 e B2 e carotenoidi assorbiti dalle mucche dal foraggio di montagna.



In abbinamento un **Moscato di Pantelleria Spumante**, fresco e brioso.

# pesce d'aprire

**Non occorrerà più toccare con mano pesci e spine, imparare a pulirli e cucinarli. Basta aprire la confezione e mettere sul fuoco o in forno. Arriva l'easy fish, il pesce "facile", già pronto, solo da cuocere.**  
di Silvia Inghirami

Un alimento nutriente quanto la carne, ricco di sali minerali, capace di ridurre i tassi di colesterolo nel sangue e assai digeribile. Eppure il consumo di pesce in Italia resta piuttosto basso rispetto a quello della carne; in media si mangia pesce una sola volta a settimana contro le raccomandazioni dell'Inran (Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione) che lo inserirebbe nel menu almeno tre volte a settimana.



A nulla o a poco valgono gli appelli di medici e nutrizionisti che sconsigliano di mangiare carne più di 2-3 volte a settimana. Interpellati sul consumo di pesce gli italiani rispondono o che non sanno pulirlo, anche se il servizio di pulizia è compreso nel prezzo, o che non sanno o non hanno tempo di cucinarlo; in realtà il pesce non richiede ricette complicate, solo un po' d'olio, sale, aglio e magari un ciuffo di prezzemolo con due pomodorini, e in media venti minuti di cottura. E ancora c'è chi non sopporta l'odore e la consistenza delle sue carni, chi ha paura delle spine, chi sostiene che sia troppo caro.

## pronti a cuocere

Contro tutte queste argomentazioni sono arrivati sul mercato i piatti di pesce pronto: filetti di merluzzo e pangasio aromatizzati, anelli di totano pastellati, polpetti in guazzetto, grigliate miste, gamberi e gamberoni, impepata di cozze, preparato per risotti, fritti misti... A volte non serve neppure una padella o una teglia: il produttore ha pensato a tutto, per ridurre tempi e disturbi, servendo la pietanza in un vassoio adatto al forno. Al banco dei surgelati l'offerta è ogni mese più ampia, ma in molti punti vendita anche il "fresco" va incontro alle esigenze di un consumatore sempre meno disponibile a mettersi ai fornelli: mitili gratinati, calamari ripieni, spiedini, alici al pomodoro. Insomma la tendenza avviata dai macellai, con polpette e polpettoni, involtini e arrostiti, rollè e zucchine ripiene, tutti pronti per essere cotti e mangiati, trova proseliti in pescheria. «La comodità è vincente – osserva Massimo Rampacci di Agci Agrital –. I pronti a cuocere, sia freschi sia surgelati, sono destinati a prendere sempre più piede anche in Italia, come accaduto all'estero: per questo penso sia giusto incentivare pescatori e alleva-

tori ad attrezzarsi per offrire ai distributori pesce già lavorato. Deve essere perseguita la filiera corta, in modo da abbattere i costi, aumentare i consumi di pesce e valorizzare la produzione nazionale».

## freddo misto

Invece l'easy fish è dominato dalle grandi imprese del surgelato, che acquistano la materia prima all'estero. «La maggior parte del pesce surgelato proviene dall'Oceano Pacifico e Atlantico – spiega Rampacci –. Molluschi e

vongole anche dalla Corea, poi riconfezionate in Italia». Di nostrano c'è ben poco se non niente, ma questo non significa che la qualità sia scadente, tutt'al più il sapore meno spiccato e più omogeneo. «La cosa importante – fa notare Rampacci – è il rispetto della catena del freddo». Aspetto, però, difficile da verificare da parte del consumatore: «Sarebbe importante prevedere dei "traccianti", cioè coloranti che reagiscono se la temperatura sale: in questo modo il consumatore avrebbe delle garanzie che il mantenimento è stato fatto correttamente». A parere di Rampacci anche la tracciabilità «non è sempre chiarissima» per il consumatore. Anche Elena Urban, esperta dell'Inran, ritiene che dall'etichetta l'utente non riesce sempre ad avere le informazioni necessarie: «Bisognerebbe verificare la certezza della specie di pesce». Arduo anche scoprire il trattamento subito da alcuni prodotti importati: i gamberi asiatici, ad esempio, possono venir trattati con bisolfito per evitare che si scuriscano. Quando poi nel piatto troviamo un filetto già impanato e fritto sarà un'impresa distinguere il merluzzo olandese dal persico africano o dal pangasio asiatico. Lo stesso dicasi per eventuali interruzioni della catena del freddo: ma è pur vero che il pesce surgelato viene in buona parte lavorato nelle cosiddette "navi fattoria", dove è subito messo sotto ghiaccio. Il pesce fresco invece perde velocemente le sue qualità nutritive e il suo sapore caratteristico e può arrecare gravi disturbi se mal conservato.

Un problema questo che deve avere ben presente chi è stato sedotto dalla moda del sushi: «Il pesce può essere attaccato dall'Anisachis, un parassita che si distrugge con la cottura – chiarisce Urban –. Per il pesce crudo la freschezza è fondamentale e la cosa più importante è consumarlo in locali fidati».

prodotto a marchio 

## oli essenziali

**Sano, genuino, altamente digeribile. L'olio a marchio Coop, una tradizione al cento per cento italiana.**

di Anna Somenzi

Nuove abitudini alimentari, diverso stile di vita, maggiore attenzione a un'alimentazione corretta. Cresce in Italia l'uso dell'**olio d'oliva**, in particolare quello extravergine, come risulta da una recente indagine elaborata dall'**Ismea** (Istituto di Servizi per il Mercato Agricolo Alimentare). L'olio d'oliva, al pari degli altri grassi, apporta mediamente nove calorie al grammo, ma in più contiene importanti sostanze naturali: vitamina E, betacaroteni e polifenoli, anti-ossidanti che costituiscono un valido aiuto contro l'invecchiamento. È ricco inoltre di acido oleico, utile alla diminuzione dei livelli di **LDL** nel sangue, il cosiddetto colesterolo cattivo, e all'aumento di **HDL**, il colesterolo buono.

### un italiano vero

Nella tradizione agroalimentare italiana s'inseriscono anche gli oli a marchio Coop, selezionati tra le tante varietà nazionali nel rispetto dei principi di qualità, salute, sicurezza e responsabilità ambientale e sociale. L'**olio extravergine Coop mediterraneo** è una sapiente miscela di oli del bacino del Mediterraneo dal sapore armonioso, medio e costante; il **100% italiano** sempre **extravergine** è ottenuto, invece, solo con olive raccolte e spremute in Italia. «È un olio dal colore giallo oro con riflessi verdi e dall'aroma fruttato che ricorda decisamente il frutto appena spremuto – spiega **Doriana De Pascalis**, responsabile in **Coop Italia** di questa linea di prodotti –. L'**olio Coop 100% italiano** è un olio armonico, dal perfetto equilibrio tra profumo, gusto e sensazione tattile. È senz'altro l'olio maggiormente venduto in Coop sia per la qualità che per l'ottimo prezzo». C'è poi l'**olio extravergine di oliva 100% italiano da agricoltura biologica**, controllato e certificato da **CCPB** (consorzio di certificazione delle produzioni biologiche), che alle qualità dell'extravergine aggiunge le cure e le attenzioni della coltivazione in agricoltura biologica.

### verde oliva

Infine i prodotti **Fior fiore**, scelti da Coop tra le produzioni

### novità FIOR FIORE DI SICILIA

La scelta degli oli italiani a marchio Coop si arricchisce di un prodotto nato nelle zone di **Palermo e Agrigento**: l'**extravergine Fior fiore siciliano Dop**. Un olio dal colore giallo oro con sfumature di verde intenso, dall'odore e sapore fruttati, con un sentore di mandorla e dalla leggera e gradevole sensazione di amaro e piccante. Prezioso e saporito, adatto a una cucina ricca come quella siciliana, ottimo per insaporire i primi piatti, ma da provare anche su una grigliata di carne.



tipiche italiane per portare in tavola l'eccellenza del territorio. In assortimento l'**olio extravergine di oliva Terra di Bari Dop**, ricavato da olive della varietà cima di Bitonto e Coratina, colore verde-giallo, profumo fruttato e leggera sensazione di erbe e mandorle fresche, sapore fruttato con retrogusto amarognolo e piccante; l'**olio Fior fiore extravergine di oliva Toscano Igp** (Indicazione geografica protetta), il signore degli extravergine ottenuto dalla spremitura di olive provenienti dalle campagne toscane, prevalentemente della varietà moraiolo, frantio e leccino. Ha sapore fruttato con sentore di mandorla, carciofo e frutta matura; l'**extravergine da olive Taggiasca 100% italiano**, proveniente dalla provincia di Imperia, un olio dolce e leggero ideale per condire leggere insalate di pesce o di verdure.

Per veri intenditori il **Nuovo raccolto 100% italiano** nato da una intensa spremitura di olive novelle. ■

## maglia rosa

La rivista **Altroconsumo**, nel numero di giugno, ha riconosciuto alle magliette Coop della linea **Solidal** il primato, fra i marchi presi in esame, come prodotto che meglio risponde ai criteri etici. Fra i punti di forza citati l'uso di cotone biologico coltivato secondo gli **standard bio-Re**, assimilabili al **Fairtrade**; il divieto che il lavoro pregiudichi l'istruzione e lo sviluppo dei giovani; l'uso di cotone di origine indiana e l'esclusione di quello uzbeko, noto per lo sfruttamento di manodopera minorile; il fatto che Coop pubblichi un **report ambientale** e un bilancio sociale e che si impegni al rispetto del **Protocollo di Kyoto**.

# 57



## CULTURA, TEMPO LIBERO, INNOVAZIONE

### **Voce di Cocco**

Intervista al sassofonista  
Stefano "Cocco" Cantini.

### **A occhio nudo**

La moda preferisce  
il vedo-non vedo.

### **Anni venti**

Appuntamento  
a Festambiente.



# voce di Cocco

**Stefano "Cocco" Cantini, il sassofono, la vela, la sua cittadina sul mare. Un musicista di mondo che torna sempre, e volentieri, a casa.**  
di Rita Nannelli

Romeo, Niccolina e il figlio Leopoldo. Tre gatti paciosi che non ti aspetti a fare gli onori di casa insieme al padrone **Stefano "Cocco" Cantini**, sassofonista tenore e soprano di fama internazionale, che ci apre la porta proprio come ti aspetti: jeans, camicia informale fuori dei pantaloni, occhiali inforcati che gli danno quell'aria da intellettuale, ma non da salotto. Subito, però, capisci che tutto torna, i gatti, la cucina piena di roba, lo studio dove ci sediamo vicino al pianoforte, circondati da sassofoni, spartiti, perché "Cocco" è un giramondo che torna sempre e volentieri a casa nella sua Follonica che non lascerebbe mai. E infatti abbiamo incontrato "Cocco" – dal personaggio dei fumetti **Cocco Bill** stampati sulle confezioni dei gelati **Eldorado** di cui da ragazzo andava pazzo – al ritorno dagli Stati Uniti dove ha partecipato al **Festival Spoleto**, una manifestazione internazionale di musica

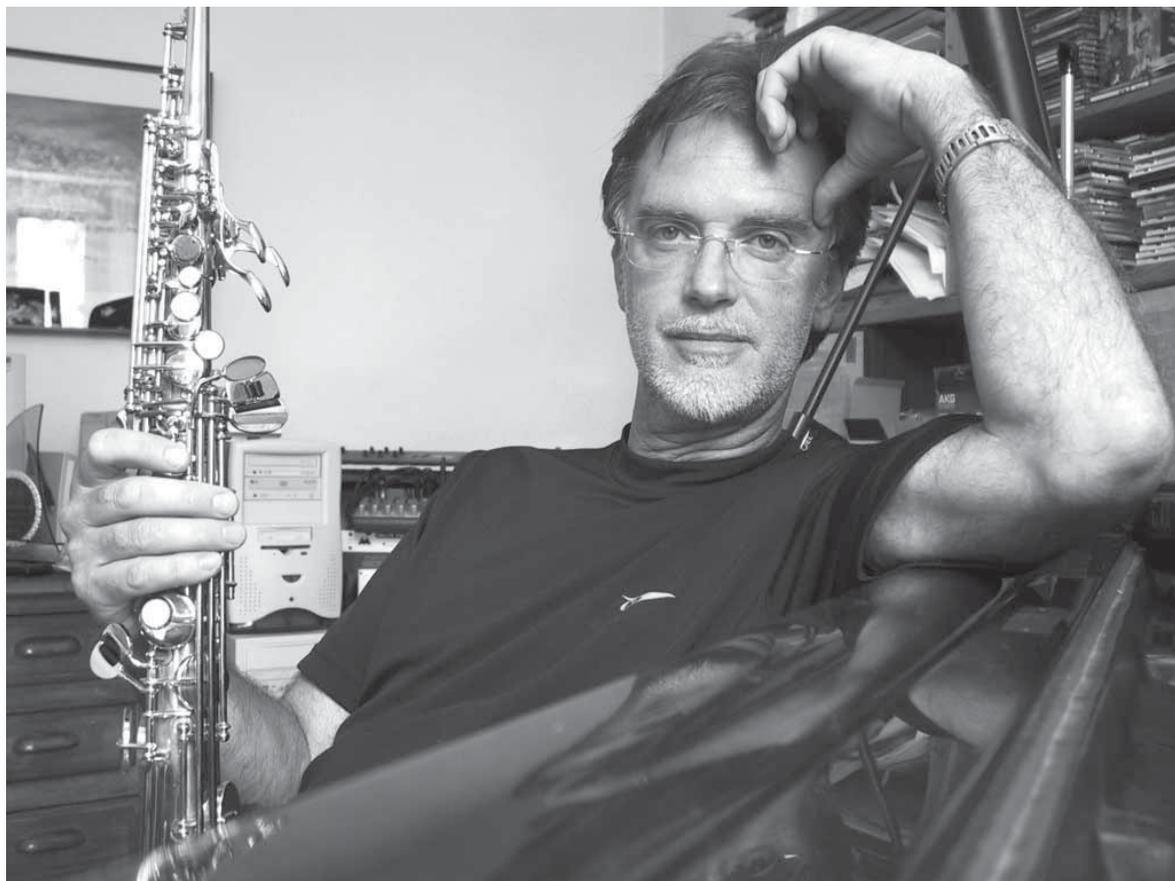


**28° edizione del jazz festival Grey Cat: dal 22 luglio al 26 agosto, Grosseto e provincia.**  
**INFO: [www.comune.follonica.gr.it/grey-cat/](http://www.comune.follonica.gr.it/grey-cat/)**

in cui si è esibito con il suo quartetto (Gatto alla batteria, Dalla Porta al contrabbasso, Ciammarughi al pianoforte). E con il quartetto, una ritmica francese e Fabrizio Bosso alla tromba, suonerà il 16 agosto a Follonica nella 28° edizione del **Grey Cat**, il festival jazz di cui è anche direttore artistico. Ma Cantini non vive di solo jazz. «Mi piace tutta la musica, quella che mi permette di improvvisare, di esplorare percorsi nuovi. Ho suonato

con tanti grandi della musica leggera da Phil Collins alla Mannoia, dalla Pausini a Irene Grandi, ho inciso come "ospite" solista 283 dischi e 4 miei. Ho avuto anche esperienze con percussionisti del Burkina Faso e della Costa d'Avorio. Mischiare generi, popoli, costumi è una cosa meravigliosa».

**Recentemente hai realizzato anche un video per le assemblee dei soci di Unicoop Tirreno, suonando un**



### **tuo pezzo. Come nasce questo rapporto con Coop?**

«Il mio è stato il contributo di un socio che condivide i valori e la filosofia di Coop. È stata una bella esperienza anche perché il video è stato girato nel nuovo teatro di Monterotondo e ogni qual volta nasce un teatro c'è da essere contenti, vista la situazione di "terzo mondo culturale" in cui versa l'Italia oggi».

### **A questo proposito. C'è qualcosa d'interessante nel panorama musicale italiano?**

«La qualità assoluta non è diminuita. Però i media propongono modelli, non solo musicali, pessimi. Ciò che mi fa davvero paura è che le nuove generazioni – che conosco in quanto insegnante – sono influenzate da questi cattivi modelli. Insomma ascoltano le str... E poi la musica è anche disciplina, studio applicazione. I ragazzi oggi non hanno pazienza, vogliono tutto e subito. Ad esempio, preferiscono il canto a uno strumento perché ti dà la sensazione – ma è solo una sensazione – di riuscire subito».

### **In effetti chi fa musica spesso fa la fame...**

«Dipende dal livello. Comunque in Italia, è vero, grosse occasioni non ci sono. Però quello del musicista è sempre un lavoro precario perché dipende solo da te. Per quanto mi riguarda nella vita cosiddetta normale ho raggiunto tutto: ho una moglie con cui ho festeggiato 25 anni di matrimonio, una figlia di 22 anni che frequenta l'Università e suona il sassofono, ho girato il mondo. Insomma ho fatto quanto basta per due vite. Ma come diceva Pessoa "l'arte è la dimostrazione che una vita non basta"».

### **Ma tu non hai perso tempo. Dicono di te che sei stato un bambino prodigo.**

«Non mi piace quest'appellativo. È vero però che ho cominciato a suonare prestissimo un'intoccabile tromba di famiglia appesa al muro, riproducendo brani che avevo ascoltato. Fu la vicina di casa a scoprire che suonavo di nascosto, lo disse a mia madre che mi mandò nella banda cittadina di Follonica. Poi iniziai a studiare il clarinetto in cui mi sono diplomato, mentre sono un autodidatta del sax (prende il suo preferito, uno stupendo sassofono tenore, nato nel '56 come lui). Oggi sento ancora tanta spinta, tanta energia creativa, però gli anni passano e il tempo non mi basta mai e per questo lo apprezzo di più».

### **Nella vita di "Cocco" ci sono altre passioni?**

«Speravo che mi facessi questa domanda per sfatare l'immagine del musicista affogato negli spariti, trionfo, chiuso nella sua stanza a comporre. Amo la vela, ho vinto anche un campionato master nel 2001 con un'imbarcazione laser – solista anche nello sport, ndr –. Con la barca a vela in cinque minuti sei lontano da tutto e da tutti, il cervello si ritempra perché sei solo tu con la vela e il mare, libero». (Appeso alla parete dietro di lui c'è un quadro con una barca e la vela ha un volto di donna che bacia fuggacemente un uomo-albero dalle radici profonde, "Cocco" nelle intenzioni del pittore che gli ha dedicato il quadro, ndr).

### **Chi fa la spesa in famiglia?**

«La spesa abituale la faccio io. Ma anche al supermercato improvviso, non faccio la lista e quando torno a casa mi manca sempre qualcosa... Un modo per tornarci».

### **Ultima domanda di rito: i progetti futuri di "Cocco".**

«A ottobre inizierò a incidere per Egea, con la formazione con cui suono al Grey Cat, un altro cd dal titolo Errante – nel nome il destino, ndr – che sarà in distribuzione all'inizio del 2009. Ti faccio ascoltare il pezzo che dà il nome al disco (si mette al pianoforte e suona il suo jazz pieno di melodia). A novembre farò dieci concerti in Brasile suonando L'amico del vento, il mio ultimo disco».

Prima dei saluti gli diciamo che sono talmente tante cose da scrivere che potremmo dedicargli una biografia. Ci scherza su nel modo con cui ormai abbiamo familiarizzato e ci dice che le biografie si fanno dei morti. «O forse potrebbe essere ganzo leggerla da vivo così ripasso le cose che ho fatto. Io tendo a dimenticare, a passare oltre. Anche con la musica faccio così. Voglio fare sempre cose nuove, non mi va di suonare quello che ho già registrato. Vorrei cambiare in continuazione anche il solito pezzo, perché un pezzo lo facciamo finire, ma in realtà non è mai finito. Lo potremmo riscrivere mille volte».





# mare magnum

**Un villaggio turistico tutto compreso... anche la felicità.**

C'era una volta, tanti anni fa, un regno piccolo piccolo, popolato di fate e giganti, mangiatori di pizze e assetati di sole e di mare, di voglia di ballare e di fare l'amore. Lingua ufficiale, il francese, regola numero uno: divertirsi. Nome in codice: **Villaggio Mare Blu**. Sì, un villaggio turistico tutto compreso stile marina selvaggia, paiotte sulle dune, vita all'aria aperta, sport, cibo, musica, sesso. Il giovane Agostino riesce ad ottenere un posto di pizzaiolo nel paradiso più ambito di questa landa tirrenica tra Guardistallo e Cecina dove ogni anno frotte di turisti, per lo più francesi, senza telefonini né internet, approdano alla ricerca di un'overdose di felicità a buon mercato. Ma i più attenti e scrupolosi fruitori del bengodi sono quegli ipertestosteronici giovani indigeni, più o meno assatanati, che in quegli anni Settanta di triste provincialismo, si buttano anima e corpo tra le braccia delle spigliatissime fanciulle d'oltralpe, discinte e "calde come caffettiere". E così, tra una pizza e l'altra, si sgomitola l'avventurosa vicenda di Agostino, tanta voglia di vivere, espansivo e intraprendente nonché cinico gattontatore di eteronime pulzelle. Ma al **Villaggio Mare Blu** c'è spazio anche per incontri straordinari con personaggi da romanzo, non tutti veri, non tutti inventati, come quegli ex giocatori di basket mezzi russi mezzi francesi, spilungoni austeri animatori del villaggio, legionari stranieri in pensione, **femmes fatales** in cerca di avventure. In mezzo a tutto questo una francesina innamorata riuscirà a risucchiare nel suo paesello sui Pirenei l'indomito Agostino dopo una pirotecnica estate di lavoro e piacere tra le dune del **Villaggio Mare Blu**. Una lettura gradevole, frizzante, divertente. (A.B.) ■



Sandro Bartolini  
**Villaggio Mare Blu**  
Edizioni Grande Vetro, 2007  
pp. 170, euro 10

le vite degli altri a cura di Barbara Autuori

# come si cambia

**Un mese da volontaria lontano da casa e non essere più la stessa. L'esperienza di una donna qualunque tra i bambini poveri del Perù.**

«Una delle esperienze più toccanti della mia vita». Titolare di un Centro Stampa a Roma, 35 anni, divorziata e madre di un ragazzo di 16 anni, Silvia



Crocoli sintetizza così il mese trascorso da volontaria nella Casa di accoglienza per bambine e ragazze a Cañete, un sobborgo in provincia di Lima, Perù.

**Come è nata l'idea di fare quest'esperienza?**

«Tramite la scuola di mio figlio, ho saputo dell'esistenza di questa struttura gestita dalle suore dell'Ordine di Sant'Anna, dove sono ospitate bambine e ragazze tra i 2 e i 18 anni che non possono essere mantenute dalle famiglie. Lì studiano e imparano un mestiere. Mi è sembrata l'occasione migliore per fare qualcosa per gli altri e lo scorso gennaio sono partita».

**Cos'hai trovato laggiù?**

«Bambine e ragazze felici. Nonostante tutto. Ho sempre negli occhi i loro sorrisi perenni, qualunque cosa facessero. Non posso scordare la loro gioia quando sono arrivate delle biciclette tutte arrugginite, ma che a loro sembravano bellissime. Penso ai nostri bambini così fortunati da avere tutto e così incapaci di apprezzarlo».

**In cosa consisteva il tuo volontariato?**

«Seguivo le bambine nella loro giornata: controllavo le più piccole mentre giocavano, aiutavo le più grandicelle a fare i compiti, davo una mano a seconda dei bisogni. Ho praticamente fatto la "mamma a tempo pieno"».

**Un momento difficile?**

«Ho accompagnato una suora all'ospedale locale: vedere le condizioni di povertà e degrado in cui si trovano quelle popolazioni è stata un'esperienza scioccante. Altrettanto difficile è stato ascoltare le storie di alcune piccole ospiti di un orfanotrofio gestito anch'esso dalle suore. Vicende di maltrattamenti e abbandono che non potrò più dimenticare. E poi la mancanza della mia famiglia: starle lontano mi è pesato».

**Cos'hai portato al tuo ritorno in Italia?**

«L'affetto infinito che mi hanno dimostrato, il grazie per aver dedicato loro del tempo togliendolo a mio figlio, la certezza che presto tornerò a trovarle». ■



# a occhio nudo

**Al mare, in ufficio, di giorno, di sera. La moda "ci mette a nudo" con tessuti trasparenti, colori cipria, vestiti osé perché il fascino del vedo-non vedo non conosce stagioni.**

**di Barbara Autuori**

Tessuti leggeri e trasparenti, scollature e spacchi vertiginosi che lasciano intravedere seno e fondoschiena. Il **nude look**, proposto nel lontano 1966 a Parigi da Yves Saint Laurent, è tornato prepotentemente alla ribalta. «Il gioco del vedo-non vedo proposto dal grande stilista francese allora rappresentò davvero uno scandalo – afferma **Pierluigi Musarò**, sociologo e docente all'Università di Bologna –. Era il pre Sessantotto e la società si preparava a una rivoluzione dei costumi che avrebbe avuto conseguenze più culturali che politiche. Un sovvertimento dell'ordine costituito che passava anche attraverso il modo di vestire».

## **sotto il vestito niente**

E se a quarant'anni da quelle passerelle la carica ribelle del **nude look** è andata affievolendosi, lo stile inventato dal "piccolo principe" della moda francese non sembra aver fatto ancora il suo tempo. «Anzi – sottolinea il sociologo –. Oggi il **nude look** si inserisce perfettamente in una società che dà sempre più importanza alla **performance**. Così più che alla ricerca della semplicità, di un'immagine "acqua e sapone", questo stile punta oggi alla rappresentazione di uno spettacolo dove protagonista è la nostra persona». Una re-interpretazione che "permette" la messa a nudo del proprio corpo non solo in spiaggia, ma ogni giorno, durante le più normali attività quotidiane,

quattro stagioni. Camicette e magliette trasparenti da indossare sotto il **tailleur** per l'ufficio, pantaloni a vita bassa che mettono in risalto l'ombelico per andare a scuola, gonne e vestiti lunghi ma così velati da coprire appena le gambe e lasciare intravedere i pizzi della biancheria intima. Un trionfo della trasparenza esaltato ancora di più dai colori, anch'essi sempre più impalpabili: carne, **beige** dorato, cipria pallido e bianco avorio sono le tinte imperanti da sfoggiare sole o abbinare al nero per accentuarne, con il contrasto, la purezza.

## **vedo non vedo**

Un successo che non conosce confini se riesce a conquistare indifferentemente uomini e donne, giovani e meno giovani. «Ormai le differenze di genere sono sempre meno rilevanti – conferma l'esperto –. Gli uomini appaiono sensibili ai dettami della moda quanto le donne. Per i più giovani, soprattutto gli adolescenti, lo stile si carica di significato quanto più è legato al marchio». Ecco allora perché lo **slip** che fa capolino dai **jeans** o dal costume ha senso purché firmato dallo stilista del momento; per gli adulti, invece, la motivazione al vedo-non vedo sembra apparire più **sexy**. Ma un abbigliamento che lascia così poco spazio alla fantasia, è sempre percepito come più seducente? «In realtà, la linea che divide erotismo e seduttività dall'ostentazione





del proprio corpo è molto sottile e bisogna fare attenzione a non cadere in una "vetrinizzazione" del proprio aspetto che di seducente ha ben poco». Un'incoerenza, avverte Musarò, autore anche del recentissimo **Le virtù della contraddizione** (Franco Angeli editore 2008, 192 pp., euro 17), che si realizza proprio nel contrasto tra ciò che si indossa non per coprirsi ma per mostrarsi. Ben venga dunque giocare con veli e trasparenze, con spacchi e scollature mozzafiato ma facendo attenzione a dosarli con sapienza. L'immaginazione reclama ancora la sua parte. ■

#### FACCIA DI BRONZO

Il trucco c'è... ma non si vede.

È il **must dell'estate in fatto di trucco**. «Per dare al viso un'abbronzatura uniforme si può usare un fondotinta fluido che ne esalti la naturale luminosità. Il colore di tendenza è il dorato da usare però a piccole dosi – consiglia Rosa Tartarini, make up artist nell'équipe delle truccatrici di Miss Italia –. Sugli occhi vanno ombretti chiari, ben sfumati e in contrasto con gli occhi». Il segreto è che non siano identificabili: con la luce del giorno meglio scegliere colori caldi, ma chiari come lo champagne o l'avorio, per la sera vanno bene anche il bronzo e il marrone. Colori di moda per le matite sono blu scuro, verde e l'intramontabile nero, da abbinare sempre con l'ombretto. «Le ciglia, ben pettinate, vanno "a pelo" mentre le sopracciglia si portano alte e folte», confida l'esperta. **Trucco nude look**, ma labbra ben in risalto. «Stop ai contorni troppo definiti, la bocca va messa in evidenza con gloss colorati che donano sensualità e lucentezza. Attenzione però agli abbinamenti: l'importante – conclude Tartarini – è mantenere sempre un'armonia di colori».

**aria fresca** a cura di Barbara Bernardini

## a memoria d'uomo

**La nuova frontiera della tecnologia informatica passa dalla biologia.**

Nella preistoria della tecnologia c'erano i nastri magnetici, nel futuro ci sono... le proteine. In un certo senso i **computer** si stanno davvero costruendo i muscoli, una prospettiva divertente e curiosa. Un ingegnoso **team** di ricercatori giapponesi diretti da Tetsuro Majima ha cominciato a ragionare cambiando prospettiva sulla tecnologia convenzionale e rivolgendosi ai materiali biologici. Già, perché il cervello umano, in fondo, usa proprio le proteine per immagazzinare i ricordi e per svolgere le sue incredibili e complicatissime funzioni. Quindi – hanno dedotto i ricercatori – se lo fa lui possiamo farlo anche noi. È chiaro che il passaggio dalla teoria alla pratica non è così semplice, ma decisamente promettente. Infatti, come spiega Majima, la memoria deve avere almeno tre caratteristiche: deve "ricordare i dati", "poterli recuperare" e "poterli cancellare". Così i ricercatori hanno messo a punto alcune memorie su piccoli pezzetti di vetro, dimostrando che con una combinazione di materiali biologici e luce si possono scrivere una quantità altissima di informazioni in uno spazio microscopico e che queste informazioni possono essere recuperate e cancellate con i raggi ultravioletti. Sebbene ci sia bisogno di alcuni anni per sfornare le prime applicazioni commerciali, questo sembra il futuro prossimo della memoria tecnologica.

**tempi moderni** a cura di Rita Nannelli

## morale della favola

Prima di dormire, letta a voce alta, mostrando le figure, lasciando che sia il bambino a voltare pagina e rispondendo ai suoi mille perché. Secondo uno studio della Boston University la lettura della favola della buona notte, sera dopo sera, offre più benefici di quanti mamme e papà abbiano mai intuito: stimoli visivi, uditivi, tattili, persino motori. Anche la memoria viene allenata dalla lettura che a sua volta stimola la partecipazione attiva del piccolo e lo sviluppo della sua capacità di giudizio. Ma l'incontro con il libro, sottolineano i ricercatori, deve avvenire nella primissima infanzia, perché i bambini imparano ad amare la lettura se l'hanno condivisa con una persona cara. Insomma il primo amore non si scorda mai.



# 63



# anni venti

**Tema di quest'anno i cambiamenti climatici, tra impegno e divertimento. Ventesima edizione di Festambiente, dall'8 al 17 agosto, nel parco naturale della Maremma.**  
di Rita Nannelli



Per dire stop alla "febbre del pianeta", ma alla maniera di **Festambiente**, tra impegno, solidarietà e tanto divertimento. Così il Festival internazionale di ecologia e solidarietà di **Legambiente** – dall'8 al 17 agosto all'interno della cittadella ecologica di Rispeccia nel Parco della Maremma (GR) – spegne le sue prime venti candeline. In una giornata tipo a **Il Girasole**, il Centro per lo sviluppo sostenibile dell'associazione col cigno, si può assistere a dibattiti con personaggi della cultura, dello spettacolo, della politica, e a concerti – quest'anno tra gli altri sul palco di **Festambiente** Daniele Silvestri, Caparezza, Roy Paci –, partecipare a un laboratorio sulle energie rinnovabili, visitare una mostra o rilassarsi con massaggi e trattamenti naturali in un'area appartata all'ombra di olivi secolari, godersi sotto le stelle corti e lungometraggi della rassegna **Clorofilla Film Festival**, passeggiare tra uno stand e l'altro dell'**Ecomercato** con prodotti alimentari, per la casa, per la bellezza a "denominazione di origine... ecologica" e, perché no, partire alla scoperta delle spiagge, delle calette o dei borghi della Maremma, fare **trekking**, percorsi in **mountain bike** e passeggiate a cavallo.

## edizione straordinaria

Ma soprattutto saremo tentati dai menu a base di prodotti sani e biologici. C'è il ristorante vegetariano con prodotti esclusivamente biologici e tipici di qualità, la stuzzicheria con le sue insalate, crostini e frutta biologica e alcuni dei piatti più diffusi della cucina tradizionale italiana. E poi i due bar che propongono "piatti" freschi a base di frutta, gelato, vini e spumanti biologici, e il **Ludobar** per i più piccoli, ma anche la mostra degustazione sui sapori del Mediterraneo e l'**Officina dei sapori** che offrono ai visitatori gustosi itinerari del palato. All'interno di **Festambiente 2008** anche la 13° **Rassegna-Degustazione Nazionale degli Oli Extravergine di Oliva** e la 18° dei **Vini Biologici**. Un'"edizione straordinaria" in cui «i cibi saranno biologici

negli spazi dedicati alla ristorazione, i piatti di ceramica e i bicchieri di vetro o biodegradabili, perché la scommessa più importante nel ventennale di **Festambiente** è quella legata alla sostenibilità e in particolare al risparmio energetico e all'utilizzo delle fonti rinnovabili – dichiara **Angelo Gentili**, coordinatore nazionale di **Festambiente** –. Le emissioni di anidride carbonica del Festival saranno completamente azzerate aderendo alla campagna **Azzerato CO2-Carbon neutral** che le neutralizza piantando alberi in un'area del Sud del Pianeta, mentre una parte dell'energia necessaria sarà prodotta con pannelli fotovoltaici. Ogni giorno in uno spazio appositamente allestito informazioni dettagliate per i visitatori della "festa" su come cambiare i propri stili di vita e realizzare in casa interventi di risparmio energetico attraverso le fonti rinnovabili. Naturalmente sarà effettuata la raccolta differenziata dei rifiuti».

Anche così si può abbassare la "febbre" del Pianeta. ■

**INFO Festambiente**, loc. Enaoli-Rispeccia (GR), orario: 18,30-1; biglietto giornaliero: 10 euro; tel.056448771; [www.festambiente.it](http://www.festambiente.it); e-mail: [info@festambiente.it](mailto:info@festambiente.it)

## COOP IN FESTAMBIENTE

**Incontri, stand di prodotti, merende. Come Unicoop Tirreno partecipa a Festambiente.**

**Anche Unicoop Tirreno a Festambiente con iniziative che vanno dall'ambiente alla buona tavola al designer a marchio. Durante un incontro-dibattito Unicoop Tirreno presenterà il resoconto di un anno di attività dell'impianto fotovoltaico realizzato presso la sede di Vignale Riotorto. In programma anche una visita guidata all'impianto con partenza da Festambiente. Largo ai prodotti Coop nell'Officina dei sapori per le degustazioni guidate di prodotti tipici – un viaggio del gusto alla scoperta dei sapori e della cultura mediterranea –; degustazioni e assaggi anche per i prodotti tipici del Sannio (Benevento). Nell'Ecomercato, invece, troveranno posto i dodici oggetti, belli e funzionali, ma soprattutto ecologici a marchio Coop della linea **Eureka!**, frutto di un concorso per giovani designer. Angolo della merenda ne **La Cittadella dei bambini** con merendine, biscotti, marmellate e succhi di frutta biologici e a marchio.**

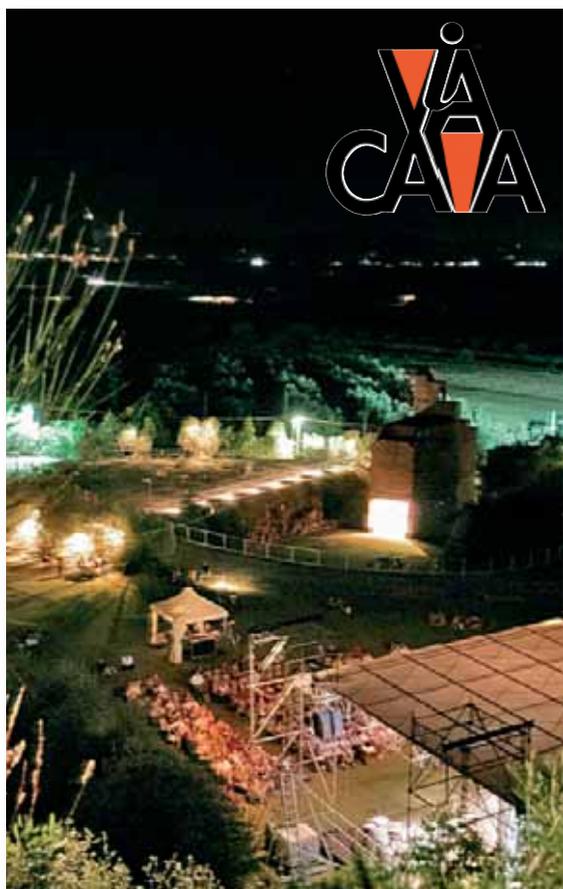
**Per i soci Coop è previsto uno sconto del 10 per cento sull'acquisto dei prodotti dell'Ecomercato.**



## COM'È BELLA CITTADELLA

### **La Cittadella dei bambini, lontano dal rumore delle città dei grandi.**

Gli strumenti musicali diventano giganti, i compagni di gioco sono trampolieri, **clown**, mangiafuoco, le meraviglie della natura sono a portata di mano... e di naso. Tutto può accadere ne **La Cittadella dei bambini**, lo spazio che il Festival di **Legambiente** dedica ai più piccoli, dove il gioco si incontra con l'educazione ambientale, lontano dai rumori e dal caos delle città. Ci sono le ludoteche-laboratorio per disegnare e dipingere con materiale riciclato, le attività del gruppo **Atelier Fantastico** che realizza trucchi e maschere in passerella nella serata finale di **Festambiente**, c'è il grande parco degli strumenti musicali per aiutare i ragazzini a orientarsi nel mondo dei suoni mentre i più grandicelli possono giocare a fare i giornalisti del mensile per ragazzi di **Legambiente Jey** e i **fotoreporter** immortalando gli eventi più interessanti del Festival. Tutto nel segno dell'ecologia: «i laboratori sono dedicati alla biodiversità, alla raccolta differenziata dei rifiuti e soprattutto alla sostenibilità in campo energetico – spiega **Angelo Gentili**, coordinatore nazionale di **Legambiente** –. Poi tutti i giorni una compagnia di teatro propone spettacoli su tematiche ambientaliste in un'atmosfera conviviale e di divertimento. E ancora escursioni nelle località più suggestive della costa e dell'interno della Maremma Toscana, percorsi tattili e odorosi. Anche la ristorazione sarà organizzata con prodotti biologici per educare ad un'alimentazione più sana». Solo prodotti naturali pensati apposta per i bambini e gelati biodinamici nel **Ludobar**... il nome è tutto un programma.



## LA VIE EN ROSELLE

### **Musica, teatro, poesia e molto altro ancora al Festival Via Cava – Roselle (GR) –, quest'anno all'insegna delle "trasformazioni".**

Per incontrare il rock e la musica colta; i suoni del folklore o il jazz più raffinato; i filmati d'autore e gli ospiti d'eccezione; il teatro, anche quelli per i bambini. E poi ancora poesia, filosofia, mostre, prodotti del territorio. Il **Festival via Cava 2008** è in programma al Parco di Pietra dal **16 luglio al 7 agosto**, nell'ex cava di Roselle (GR) trasformata in arena d'incontro: ci sono un grande palcoscenico coperto, un palco "mignon" per eventi più raccolti, 600 posti a sedere, una galleria espositiva permanente, il bar ristorante, il percorso per disabili, morbidi cuscini per adagiarsi sul prato sotto le stelle. L'edizione di quest'anno vuole essere l'occasione per iniziare un percorso di indagine e di riflessione sulle **trasformazioni** – titolo appunto del Festival – che sono avvenute negli anni nel territorio della Maremma e dell'Italia, ma anche nella fisionomia delle città, nella vita quotidiana, nel costume. Un'occasione di indagine e di analisi, ma anche un luogo in cui promuovere il cambiamento dell'offerta culturale, aprendo la provincia ad esperienze lontane, a produzioni che normalmente non arrivano nella nostra zona. 23 notti di spettacolo e cultura.

**INFO** 0564417751 - [info@viacava.net](mailto:info@viacava.net)  
web: [www.viacava.net](http://www.viacava.net)



## i gemelli diversi

L'affascinante gioco del doppio nello spot delle Assicurazioni Alleanza... in cui gli opposti si attraggono.



Come si fa a dire che un prodotto o un servizio è per tutti, ma proprio per tutti? La retorica pubblicitaria ha, creativamente, inventato una figura efficace: quella dei gemelli diversi o, sfruttando una variazione di questo modulo, dei personaggi diversi esteriormente, ma uniti da una profonda, anche se insospettabile, affinità. Naturalmente l'efficacia di questa figura affonda le sue radici, forse inconsapevoli, in uno dei grandi temi della cultura: quello del doppio, presente già a partire dal personaggio di Sosia che, nella commedia di Plauto l'**Anfitrione**, con suo disappunto, trova Mercurio che ha assunto le sue sembianze per proteggere gli amori di Alcmena e di Giove, il quale ha a sua volta assunto quelle del marito di lei Anfitrione, fino al **Doppelgänger** della letteratura tedesca dell'Ottocento, l'ombra perturbante che inquietava i sonni dei romantici. Naturalmente la pubblicità toglie ogni carica di angoscia alla situazione di forzata somiglianza e alla fine i due personaggi, invece di provare un perturbante senso di espropriazione della propria identità, si sorridono soddisfatti. Così almeno accade nello **spot** proposto dalle **Assicurazioni Alleanza** che costruisce un ben congegnato percorso di convergenza tra due tipi opposti, ma solo apparentemente, a partire dai nomi più che parlanti: "Felice Sperpero" e "Dellaclasse Primo". Lo **spot** si diverte ad esasperare le differenze tra lo stile di vita dei due. Il primo, conformemente al suo nome, gioca forti somme alla **roulette**, si dedica alla cura del proprio corpo facendosi fare dei massaggi rilassanti, si tuffa dal trampolino di una piscina. L'altro, invece, anche in piscina – dove viene infastidito dagli spruzzi d'acqua provocati dal suo doppio/contrario – lavora al computer; poi in camera da letto spiega alla moglie – che naturalmente si addormenta – utili e dividendi con una proiezione di **PowerPoint**; non perde occasione per pensare, come la formica di Fedro, al futuro. Sono opposti anche fisiognomicamente: barba accuratamente incolta e capelli sulla fronte l'uno; ben rasato e stempiato l'altro; tanto sciolto e animato da un'incontenibile energia il primo, quanto rigido e quasi privo di espressione il secondo. Alla fine si ritrovano entrambi a stipulare una polizza **Alleanza** e l'agente li accompagna in ascensore: costretti ad un contatto forzato, i loro sguardi divergono; ma lo specchio – altra immagine del doppio, che rivela la loro affinità segreta – li ritrae sorridenti l'uno verso l'altro. Un caso in cui uno **spot** dice più di quel che dice.

### SPOT io speriamo che me la cavo

Una piccola storia quotidiana quella narrata dal delicatissimo spot della Upim. Un bambino si sporca la maglietta preferita, se la toglie, la mette in lavatrice, osserva pacioso l'intero lavaggio. Poi la stende al filo e si addormenta davanti alla finestra, abbracciando una spada giocattolo, mentre scende la notte. La mattina la t-shirt è scomparsa, ma dopo un primo sgomento il bambino sorride vedendola stirata e piegata sulla sedia accanto al letto. Per una volta la pubblicità ci mostra un bimbo indipendente e responsabile, che se la sa cavare senza l'aiuto degli adulti. Tranne quando si tratta di stirare: quella, a quanto pare, rimane un'attività da mamme, anche se invisibili. (B.R.)