

NUOVO CONSUMO

Il mensile per i soci Unicoop Tirreno • euro 1,50 • anno XVII • numero 179 • settembre 2008

DAI RESPIRO ALL'AMBIENTE

Al via la campagna Coop sull'energia.
Per risparmiare sulla bolletta e rispettare l'ambiente.



la rabbia e la forza
viaggio nelle terre
confiscate alla mafia

mi ritorni in mente
migliorare la memoria con
alimentazione e allenamento

stiro a segno
guida all'acquisto
del ferro da stiro



DOSSIER

Questa è la Coop pag. 39
Come il Governo colpisce il mondo cooperativo



ZAFFIRO
divano 3 posti

PREZZO
SOCIO COOP € 1.313
valore di mercato € 2.188

COSTRUISCI IL TUO RISPARMIO

Divanisia oltre alle promozioni in corso ti offre un ulteriore vantaggio. Acquistando nei giorni indicati avrai diritto ad una delle seguenti offerte:

LUNEDI' e SABATO:



secondo rivestimento
in **OMAGGIO**

MARTEDI' e MERCOLEDI':



materasso in ecolattice
OMAGGIO

GIOVEDI' e VENERDI':



sull'acquisto di due o più
prodotti ulteriore buono
sconto fino a **200 EURO**

Per informazioni e condizioni
rivolgersi al personale di vendita

N.B.: Le presenti offerte non sono cumulabili tra di loro. L'offerta del "secondo rivestimento in omaggio" non è cumulabile con altre iniziative promozionali in corso.



VIENI A TOCCARLI, METTITI COMODO...

dal 22 settembre
al 5 ottobre
IPERCOOP LIVORNO
contatti: 347.3253539

dal 22 settembre
al 4 ottobre
IPERCOOP VITERBO
contatti: 331.3579263

dal 13 al 26 ottobre
COOP FOLLONICA
contatti: 348.7045985

dal 15 al 28 settembre
IPERCOOP CASILINO
contatti: 340.0566803

Per prenotazioni nella regione **CAMPANIA**
contatti: 328.4167159

*Le cose belle
alla portata di tutti*

SOLO DA NUMERI DI RETE FISSA



costo 1 scatto alla risposta



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 ANZICHÉ 1 EURO

DAL 1 AL 30 SETTEMBRE 2008

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

STIRELLA DUAL

Mod. SX 7600

PREZZO PER I SOCI

139,00 euro

Oppure

105,00 euro + 1.700 punti

disponibile anche negli

incoop



GELATO BISCOCROCK COOP

conf. x 8 - 300 g

PREZZO PER I SOCI

2,00 euro

il kg 6,67 euro

Oppure

1,00 euro + 50 punti

disponibile anche negli

incoop



NUOVA SCOPA ELETTRICA VILEDA NEW RESTYLING CON CATTURA POLVERE

PREZZO PER I SOCI

19,00 euro

Oppure

13,00 euro + 300 punti



BISCOTTI ORO SAIWA

2,5 kg

PREZZO PER I SOCI

5,90 euro

il kg 2,36 euro

Oppure

3,90 euro + 100 punti

disponibile anche negli

incoop



TUTA UOMO/DONNA KAPPA

in felpa - colori assortiti



PREZZO PER I SOCI

24,00 euro

Oppure

18,00 euro + 300 punti

PANTALONE UOMO CARRERA

5 tasche - colori assortiti
gabardina smerigliata



PREZZO PER I SOCI

19,00 euro

Oppure

15,00 euro + 200 punti

ASPIRAPOLVERE A CARRELLO SIMAC

Mod. VTE18NB



PREZZO PER I SOCI

65,00 euro

Oppure

49,00 euro + 800 punti



SOLO PER TE
Raccolta punti
2008-2009



SICUREZZA



UNIPOL
ASSICURAZIONI

 **2.500 PUNTI**

POLIZZA UNIPOL RESPONSABILITÀ CIVILE DELLA FAMIGLIA

Ha validità annuale e risarcisce i danni che l'Assicurato e i familiari procurano a terzi nell'ambito della vita privata, compresi i danni causati dai cani, fino ad un importo di euro 100.000,00.



Danni causati da minori



Danni causati da animali domestici



Danni causati da proprietà e condanne dell'abitazione



Danni causati da attività praticate nel tempo libero



Spese legali per azioni promosse a vostro di te

Per ulteriori informazioni
consulta la scheda tecnica allegata
al catalogo
o chiama
il numero di
Unipol Risponde

051/5076554

Dal lunedì al venerdì
dalle 9.00 alle 12.00

 **3.300 PUNTI**

POLIZZA UNIPOL INFORTUNI DOMESTICI DELLA CASALINGA

Ha validità annuale e fornisce la copertura per gli infortuni subiti in ambito domestico. Risarcisce ogni invalidità permanente superiore al 3% con un capitale fino a euro 70.000,00 e prevede anche una diaria, in caso di ricovero ospedaliero, di euro 30,00. Indispensabile per integrare l'assicurazione obbligatoria INAIL che copre invalidità molto gravi superiori al 27%.



Caduta



Danni estetici permanenti



Capitale aggiuntivo per grande invalidità



Diaria di ricovero



Unipol integra l'assicurazione obbligatoria



SOLO PER TE
Raccolta punti
2008-2009



BENESSERE

coop
for you



I PUNTI COOP AIUTANO I TUOI PUNTI DEBOLI

Unicoop Tirreno si prende cura del tuo benessere e ha selezionato per te una serie di palestre e centri estetici di qualità: così è nata "Coop for you". Oggi puoi utilizzare i punti della tua raccolta per ottenere un coupon da spendere all'interno di questo circuito. Regalati un momento di relax: perché fare la spesa alla Coop è un modo per volerti bene.

Trasforma i punti del collezionamento in un buono per il centro estetico o la palestra.

Ritira la lista dei negozi Coop convenzionati presso il punto d'ascolto del tuo negozio o scaricala dal sito www.unicooptirreno.e-coop.it



600 PUNTI

BUONO DA 10 EURO CENTRI ESTETICI



1.000 PUNTI

BUONO DA 20 EURO PALESTRE

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

Daniele Fabris

Stefano Generali

Maria Carla Giugliano

Silvia Inghirami

Giovanni Manetti

Chiara Milanesi

Roberto Minniti

Isabella Mori

Giorgio Nebbia

Paola Ramagli

Anna Somenzi

Claudio Strano

Paolo Volpini

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: 202.909 copie

Chiuso in tipografia il 20/8/2008



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

il punto di Aldo Bassoni

tornando a casa



Bollette più salate, tagli alle strutture sanitarie, alla scuola, ai servizi. Ecco che cosa ci aspetta al ritorno dalle ferie estive... per chi ha avuto la fortuna di farle.



Tornando a casa dalle ferie molti di noi si saranno già resi conto che le insidie alla nostra sicurezza non vengono dai perfidi bambini dei campi nomadi o dagli invasori che riescono a non annegare nel canale di Sicilia o dalle scaltre badanti dell'Est. Forse ci renderemo conto che l'Italia sta diventando un paese sempre più diviso tra chi non smette di arricchirsi e chi continua ad impoverirsi, un paese dove le disuguaglianze e le ingiustizie anziché ridursi aumentano. Tornando a casa dalle ferie estive – chi ha avuto la fortuna di farle – troverà nella cassetta della posta pacchi di bollette più salate, uscirà dai negozi dopo aver pagato conti della spesa più alti, dovrà vedersela con strutture sanitarie ridotte nei posti letto e nelle prestazioni, tribolerà con una scuola pubblica sfasciata dai tagli al personale.

Naturalmente ci sarà qualcuno che proverà a sviare l'attenzione altrove. Non succede altro da qualche mese a questa parte: sul sette in condotta e i grembiulini che finalmente riporteranno l'ordine tra i banchi, sui pericolosi clandestini che infestano le nostre contrade, sui soldati-poliziotto che le proteggono, sulle ramazze presidenziali che le spazzano, sul barbone che ci aiuta a smaltire i rifiuti rubando gli avanzi dai cassonetti, sulla prostituta nigeriana sfruttata dai bravi padri di famiglia italiani e sbattuta ruvidamente in cella dai vigili del sindaco sceriffo. L'elenco potrebbe continuare, ma il gioco comincia a essere fin troppo scoperto: spaventare i cittadini per far loro ingoiare tutto, dall'ineluttabilità della propria decadente condizione sociale alla fatalità della feroce inflazione che falciava gli stipendi, dalla flessibilità selvaggia e dal precariato dilagante all'assoluta necessità confindustriale di immolare i diritti dei lavoratori sull'altare dei profitti delle imprese. Che infatti crescono regolarmente malgrado il Pil sia ormai sotto zero.

Tornando a casa dalle ferie può darsi che molti di noi si sveglino anche dal torpore mediatico in cui siamo stati risucchiati fino al punto di smarrire ogni scintilla di umana solidarietà verso chi sta peggio. Tornando a casa ci ricorderemo forse di quanto siano importanti i servizi sociali, la cultura, la scuola, l'efficienza dei presidi sanitari, la cura di una comunità aperta e solidale. E quando all'improvviso vedremo la profondità del baratro di solitudine che si potrebbe spalancare sotto i nostri piedi, e sentiremo l'ansia generata dalla scientifica demolizione dello stato sociale, e avvertiremo l'angoscia di milioni di ragazze e ragazzi senza futuro. Quando, tornando a casa, molti di noi cominceranno ad accorgersi che, anche questa volta, a pagare il conto dei fallimenti dell'economia e della politica sono i più deboli, con chi ce la prenderemo?



Tutto questo e molto di più.

Su www.nuovoconsumo.it

Oggi questa rivista è anche on line. Sul sito 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
Tornando a casa
- 10 Lettere
- 13 Coop risponde
- 13 Previdenza
Tempi supplementari
- 14 Chi protegge il cittadino
A bassa quota
- 14 Ora legale
Non ti sopporto più
- 16 Pace verde
Luci della ribalta
- 16 Evergreen
- 23 La merce muta
Il ladro di metalli
- 37 Sani & salvi
- 37 ABCibo
Di buon passo
- 43 Controcanto
L'inquieto vivere
- 47 Presidi Slow Food
Corbelli freschi
- 47 Nel carrello
- 54 A tavola
Menu di fichi
- 57 Prodotto a marchio
Minuti contati
- 66 Consumi in scena
Non è vero ma ci credo

NC



- 59 **La città ideale**
- 61 Tempi moderni
- 62 **Caso limite**
- 63 Aria fresca
- 64 **Coop dentro un film**
- 65 Le vite degli altri

ATTUALITÀ

coop info

- 24 La finestra sul consumo
- 26 La rabbia e la forza
- 28 10 in condotta
- 30 La vetrina dei soci
- 32 Grandi magazzini

- 35 salute
Mi ritorni in mente
come allenare la memoria.
- 39 dossier
Questa è la Coop
il mondo cooperativo sotto attacco.

prima pagina

**dai respiro
all'ambiente**

pag. 18



PRODOTTI

- Guida all'acquisto
- 44 **Stiro a segno**
il ferro da stiro.
Gli extra
- 46 **Tra due guanciali**
il cuscino.
Tipico
- 48 **Un profondo rosso**
il Morellino di Scansano.
Dal fornitore
- 52 **Api di famiglia**
il miele.
Cotti & crudi
- 56 **Facciamo un break**
gli snack.



nel nome di Ozanam

La San Vincenzo de Paoli ringrazia di vero cuore Unicoop Tirreno per la fattiva collaborazione e la solidarietà espressa nei confronti dei poveri, attraverso la legge del "Buon Samaritano" - del "Buon Fine", ma non solo per il consistente aiuto giornaliero in prodotti alimentari destinati alle nostre mense di Piombino e Follonica, ma anche per il principio in se stesso della lotta agli sprechi in un mondo ancora afflitto dalla fame. La San Vincenzo de Paoli è un'organizzazione di laici cattolici che ha per obiettivo la promozione della persona. È stata fondata nel 1833 da Federico Ozanam (beatificato nel 1997 da Papa Giovanni Paoli II) e da altri studenti dell'Università della Sorbona di Parigi e messa sotto il patrocinio di San Vincenzo de Paoli, il Santo dei poveri vissuto nel Seicento. A Piombino è stata fondata l'8 marzo 1941 da Don Ivo Micheletti con un gruppo di cattolici in un momento di estrema difficoltà a causa della miseria e della guerra. Da allora vi è stato un impegno costante nell'aiuto alle persone in difficoltà, attraverso un dialogo personale e aiuti materiali. Dialoghiamo con enti pubblici nella ricerca di possibili soluzioni ai casi più evidenti di marginalità sociale. Attraverso la visita a domicilio, nelle case protette, negli ospedali e nelle carceri cerchiamo di stabilire un rapporto con le persone sole, bisognose, rispettandone la dignità e individuando possibili percorsi d'integrazione. La nostra attività è sostenuta principalmente da libere offerte raccolte negli incontri settimanali di Conferenza, nelle questue pubbliche e attraverso altre iniziative. Vi sono poi i contributi da enti istituzionali, quelli derivanti da progetti, le raccolte viveri nei supermercati, i generi del Banco Alimentare, quelli appunto derivanti dall'accordo con Unicoop Tirreno che oggi copre tutti i negozi del circondario e dell'Isola d'Elba. (...) Sarebbe per noi cosa molto gradita che quanto abbiamo scritto giungesse tramite Nuovo Consumo all'attenzione di tutti i soci, in quanto i veri sostenitori della nostra associazione sono loro, come recita lo slogan "La Coop sei tu".

Il Consiglio della San Vincenzo de Paoli

attacco alla Coop

Desidero esprimere, anche a nome di tanti lavoratori (e soci) Coop, la preoccupazione per come il Governo sta attaccando il mondo della cooperazione con un accanimento che ha poco a che fare con l'esigenza di fare cassa, ma piuttosto portando a compimento un disegno iniziato nella passata esperienza di governo delle destre, proseguita poi attraverso gli strilli del Signor Caprotti-Esselunga e infine, e siamo ai giorni nostri, togliendo alle Coop quei diritti e non privilegi che la Costituzione vigente ancora sancisce. Sono quindi sinceramente spaventato da tanta protervia che va ad attaccare non solo il sistema Coop, ma anche i suoi milioni di soci e soprattutto le decine di migliaia di lavoratori che vi lavorano, anche al Sud, in maniera onesta, contribuendo a far crescere il nostro Paese pagando le tasse fino all'ultimo centesimo e non come quei furbetti, tanto cari ai nostri, che accumulano ricchezze attraverso giganteschi conflitti di interesse.

Valerio, via e-mail

Chi immaginava che i poteri che foraggiano il Pdl non facessero queste cose non ha le idee chiare. Questo Governo ha una maggioranza liberista, cioè "faccio quello che conviene a me", basta guardare il contenuto del "d.l. per la perequazione fiscale" dove non si trova traccia di modifica per le rendite finanziarie, ma si trovano specifiche norme per i soci Coop, che danno tanto fastidio ai finanzieri. Dopo questo sfogo, cosa dobbiamo fare? Io sono convinto che una battaglia sopra le righe sia inutile. Gli italiani capiranno di che pasta è fatto questo Governo solo quando i danni saranno tanti.

Alviano, via e-mail

Ecogoccia. Simbiosi ecologica

Doppio Emme Pubblicità



Lavatrice

Lavalana

Pavimenti

Piatti



**DERMATOLOGICAMENTE
TESTATI**

Ecogoccia è la nuova linea di detergenti per la cura della tua casa che rispettano l'ambiente al 100%. L'esclusiva formulazione e la qualità delle materie prime di origine naturale pone il prodotto al top della gamma garantendo prestazioni elevate garantite dalla certificazione europea "Ecolabel".

Grazie all'aggiunta dell'olio di canapa e ai suoi Omega 3 e Omega 6 contenuti che salvaguarda la salute della pelle i prodotti sono dermatologicamente testati. A maggior tutela dell'ambiente i nuovi ed accattivanti flaconi sono prodotti con PET riciclato al 100%.



Sol.Bat

Loc. Casone - 58020 Scarlino (Gr)
Tel. 0566.70111 - Fax. 0566.70231
www.solbat.it



**Impresa
Generale di
Costruzioni**

Cooperativa
Lavoratori
delle Costruzioni
Via Bocchivini, 11
57124 Livorno
Tel. 0586.868711
Fax 0586.867376
www.clc-coop.com
info@clc-coop.com

**CLC
Costruire
in Qualità**

Rispetto degli standard Capacità costruttiva

CLC
una grande realtà aziendale
per la gestione e lo sviluppo
di importanti progetti

**Centri Commerciali/Edilizia Civile-Industriale
Immobili Storici/Infrastrutture
Turistico-Ricettivo-Alberghiero**

Costruiamo con tutto il rispetto degli standard
e con tutta l'attenzione alla qualità e alla sicurezza.
Questo ci permette di essere affidabili per i nostri committenti
e di garantire sicurezza e tranquillità che durano nel tempo.



**CLC
Costruire
in Qualità**

il Buon Samaritano

Ho visto alcuni servizi televisivi che parlavano della fine vergognosa che fanno tutti i prodotti che non vengono venduti nei supermercati. Perché non destinate questi prodotti alle persone che ne hanno bisogno?

Lettera

► Unicoop Tirreno ha istituito già dal 2004 il progetto **Buon Samaritano** proprio allo scopo di destinare gli alimenti invenduti ad associazioni onlus che abbiano fini di solidarietà sociale. Fin dall'inizio i soci sono stati coinvolti nell'individuazione di associazioni onlus impegnate nei loro territori che fossero in grado di soddisfare

i requisiti di sicurezza e qualità imposti da Coop. Le associazioni devono essere dotate degli strumenti necessari per ritirare e conservare gli alimenti freschi; il ritiro di questi prodotti è strutturato e organizzato, i dipendenti predispongono quotidianamente i prodotti freschi per il ritiro mentre conservano gli alimenti industriali in apposite gabbie che vengono ritirate settimanalmente. È importante sottolineare che tutti questi alimenti sono assolutamente sicuri per il consumo, ma non più idonei per la vendita nella Grande Distribuzione: prodotti prossimi alla scadenza o con problemi nella confezione, prodotti multi confezione dai quali manca un pezzo o contenuti in scatole che presentano delle ammaccature.

per intero

Perché quando compriamo il formaggio marzolino non possiamo averne una fetta ma solo la metà o l'intera forma?
via e-mail



► Purtroppo il peso limitato del formaggio **Marzolino** prevede esclusivamente il taglio a metà o

la vendita intera, contrariamente a quanto avviene per altri prodotti con forme di maggior peso per le quali prevediamo anche il taglio a un quarto. Coop non vuole certo ledere in alcun modo i soci e consumatori, ma limitare gli scarti nella gestione del banco tradizionale per poter mantenere invariati i prezzi di vendita.

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

tempi supplementari

I pensionati che continuano a lavorare hanno diritto alla seconda pensione?
lettera

► Non sono pochi i pensionati di anzianità che continuano a lavorare con contratti di consulenza e di collaborazione. A partire da quest'anno i contributi versati alla gestione separata daranno diritto alla seconda pensione (detta supplementare) solo al raggiungimento del limite di età per la pensione di vecchiaia. A esso saranno soggetti anche coloro che, avendo compiuto 57 anni entro il 2007, avrebbero potuto con la precedente normativa ottenere da subito la pensione supplementare. Sulla base di un parere fornito dai ministeri del Lavoro e dell'Economia, l'**Inps** ha precisato che alle pensioni supplementari non si applica la clausola di salvaguardia, grazie alla quale chi ha maturato i requisiti entro il 2007 continua ad andare in pensione con le vecchie regole. Di conseguenza le domande presentate alla gestione separata dal 1° gennaio del 2008 in poi ricadono nella nuova normativa e l'età pensionabile di 57 anni è elevata a 60 anni per le donne e a 65 per gli uomini. Inoltre tutte le pensioni di vecchiaia, supplementari

comprese, sono soggette alla decorrenza ritardata dovuta all'introduzione delle finestre. Nella gestione separata queste sono più distanziate perché coloro che risultano iscritti a un altro fondo o sono titolari di altra pensione sono considerati lavoratori autonomi. Di conseguenza, dal momento in cui raggiungono l'età, devono aspettare dai sei ai nove mesi per percepire il secondo assegno. Il calendario, fissato dalla riforma Maroni e confermato dalla legge 247/2007, stabilisce che per artigiani, commercianti e coltivatori diretti la pensione decorre dal primo mese del terzo trimestre successivo a quello in cui si matura il requisito. Se, tanto per fare un esempio, un pensionato di anzianità dell'**Inps** o dello Stato compie i 65 anni tra gennaio e marzo di un determinato anno avrà diritto alla supplementare a carico della gestione separata dal primo ottobre successivo. Le stesse regole valgono anche per i pensionati del pubblico impiego che prima dell'assunzione nello Stato o degli enti locali hanno versato contributi all'**Inps** come dipendenti. In questo caso hanno, però, il vantaggio di avere delle finestre più ravvicinate di tre mesi, in quanto l'assegno decorre dal primo mese del secondo trimestre successivo a quello in cui si compie l'età.



a bassa quota

Mio figlio ha 35 anni, è disoccupato e invalido al 75%. Percepisce una pensione Inps di invalidità (disabile mentale). Per l'acquisto di un computer ha diritto a delle agevolazioni fiscali?

Lettera

► Le agevolazioni fiscali per l'acquisto di un computer e in generale di sussidi tecnici e informatici consistono nell'applicazione dell'aliquota Iva al 4 per cento al momento dell'acquisto del sussidio.

I sussidi tecnici e informatici devono essere rivolti a facilitare l'autosufficienza e l'integrazione dei portatori di handicap di cui all'articolo 3 della legge n. 104 del 1992. Rientrano nel beneficio le apparecchiature e i dispositivi basati su tecnologie meccaniche, elettroniche o informatiche, sia di comune reperibilità sia appositamente fabbricati. Deve inoltre trattarsi di sussidi da utilizzare a beneficio di persone limitate (o anche impedito) da menomazioni permanenti di natura motoria, visiva, uditiva o del linguaggio e per conseguire una delle seguenti finalità: facilitare la comunicazione interpersonale,



l'elaborazione scritta o grafica, il controllo dell'ambiente, l'accesso all'informazione e alla cultura, assistere la riabilitazione.

Per usufruire dell'aliquota ridotta il disabile (o un suo congiunto) deve consegnare al venditore, prima dell'acquisto, la seguente documentazione:

> specifica prescrizione autorizzativa rilasciata dal medico specialista dell'Asl di appartenenza dalla quale risulti il collegamento funzionale tra la menomazione e il sussidio tecnico e informatico;
> certificato rilasciato dalla competente Asl, che attesta l'esistenza di un'invalidità funzionale (di tipo motorio, visivo, uditivo o del linguaggio) e permanente.

Info: Agenzia delle Entrate www.agenziaentrate.it
Call Center Agenzia delle Entrate: 848.800.444

Isabella Mori, responsabile Pit Servizi
CittadinAttiva-Pit Servizi: tel. 0636718555
(da lun. a ven.: ore 9-13.30) fax 0636718333
e-mail: pit.servizi@cittadinanzattiva.it

non ti sopporto più

Non reggo più chi guida la smart andando dove vuole perché pensa: "è piccola, m'infilo ovunque, e le frecce le usano solo gli indiani"; guida il mega suv parcheggiando sulle strisce per andare a prendere il figlioletto a scuola che non può aspettare. Tanto è grande, lo vedono tutti, non può dare fastidio; guida lo scooter sempre in fretta in quanto lui "non ha tempo da perdere"; guida la bicicletta in una strada stretta pensando che gli altri hanno "tutto il loro tempo da perdere"; guida l'auto spesso costosa oltre i 50mila euro come un ubriaco... per poi scoprire che non ha speso 10 euro per un auricolare o qualcosa di più per un vivavoce; guida la moto di cilindrata rilevante come se fosse in un circuito, ovviamente solo la domenica sulle stradine del Chianti.

Non reggo più chi usa i piedi attraversando dove capita possibilmente seguendo una traiettoria obliqua, in quanto la strada è tutta sua; guida col muso attaccato a chi gli sta davanti in quanto è sempre in ritardo; guida in autostrada sempre al centro, perché la corsia di destra la usano solo i camion; si lamenta della mancanza di parcheggi, per poi lasciare l'auto parallela alle strisce

blu vuote, pur di non pagare; suona il clacson prima che scatti il verde.

Non reggo più l'ausiliario che controlla le corsie preferenziali ponendosi al centro delle stesse... quando non si può più tornare indietro.

Non reggo più chi posiziona gli autovelox dove il limite è basso, pur di fare cassa; fa durare poco il giallo dei semafori, pur di fare cassa; non vuole usare la cintura di sicurezza ma, per non sentire il cicalino, ci si mette seduto sopra in una posizione scomodissima; porta il casco, modello scodella, con sotto il cappello per non sciuparsi il capello.

Non reggo più il genitore che tiene il figlioletto in braccio a due cm dall'airbag, da perfetto futuro colpevole omicida; l'automobilista che salta la fila di macchine incolonnate come se nulla fosse.

Non reggo più chi utilizza gli specchietti solo per specchiarsi.

Un po' di sana, benevola intolleranza non fa male a nessuno. Ce lo dimostra Rino Gaetano - morto purtroppo in un incidente stradale - a cui dedico questo articolo.



GRISELLI *Rotolito*



**Grafica - Pubblicità - Stampa digitale
Stampa Roto - Stampa offset**

Dal 1948. La tradizione continua...

Via Monte San Gabriele, 16 - 57023 Cecina (Li)
Tel: 0586 682710 - Fax: 0586 684835
mail: info@griselli.it



luci della ribalta

A otto mesi dal lancio della campagna **Al bando le Incandescenti**, Greenpeace presenta la classifica **Scelte illuminate** (www.greenpeace.it/incandescenti) che svela l'impegno della Grande Distribuzione a rimuovere le lampadine incandescenti dai propri scaffali prima del 2011, quando entrerà in vigore il bando approvato con la

precedente finanziaria. Perché, infatti, aspettare il 2011 se la tecnologia sprecona può essere mandata in pensione subito? Il "10 e lode in efficienza" va a Leroy Merlin, che si impegna a eliminare tutte le incandescenti entro il 30 giugno 2009. Al secondo posto c'è Coop, al terzo Ikea. Ultima si posiziona Esselunga, a cui spetta uno "zero in efficienza": nonostante le dichiarazioni formali a favore dello sviluppo sostenibile, Esselunga non si assume nessun impegno serio. La scelta illuminata di Leroy Merlin, Ikea e in particolare Coop – il primo venditore di lampadine incandescenti in Italia – è fondamentale per spostare il mercato verso tecnologie a basso impatto ambientale come le lampadine ad alta efficienza che permettono di

10 E LODE IN EFFICIENZA	A	LEROY MERLIN RIMUOVE LE INCANDESCENTI ENTRO IL 1° SEMESTRE 2009
	B	COOP RIMUOVE LE INCANDESCENTI ENTRO IL 2° SEMESTRE 2009
	C	IKEA RIMUOVE LE INCANDESCENTI ENTRO IL 1° SEMESTRE 2010
	D	AUCHAN RIMUOVE SOLO LE INCANDESCENTI DA 100 W A FINE 2009
SOTTO OSSERVAZIONE	F	CASTORAMA IMPEGNO NON FORMALIZZATO
NESSUN IMPEGNO CONCRETO	G	CARREFOUR, CONAD, DESPAR, FINIPER
ZERO IN EFFICIENZA	Z	ESSELUNGA

risparmiare l'80 per cento di energia, soldi ed emissioni di gas serra rispetto alle lampadine tradizionali. L'efficienza energetica è la prima arma per abbattere i consumi di energia e le emissioni di gas serra. Il rapporto del Politecnico di Milano "La Rivoluzione dell'Efficienza" afferma che in Italia, attraverso misure di efficienza energetica,

sarebbe possibile risparmiare – in modo economicamente conveniente – circa 100 miliardi di chilowattora al 2020, oltre il 20 per cento dei consumi stimati a quella data. Le lampadine sono solo l'inizio di questa rivoluzione e la loro eliminazione vale quasi 6 miliardi di chilowattora che equivale alla produzione di una centrale. Secondo Greenpeace standard minimi di efficienza dovrebbero essere introdotti nel più breve tempo possibile su tutti i prodotti elettrici, dai motori industriali ai sistemi di refrigerazione commerciale, dagli elettrodomestici ai sistemi di condizionamento dell'aria.

Maria Carla Giugliano, Ufficio Stampa Greenpeace

problema centrale

Mentre in Italia si parla di ritorno al nucleare, la Spagna punta sull'eolico e sul fotovoltaico. A meno di gravi crisi eneegetiche, ha sostenuto il

leader socialista Zapatero, le licenze delle attuali centrali spagnole, in scadenza nel 2011, non verranno rinnovate.

in buone acque

È la nuova frontiera del risparmio domestico. **Xeros**, la nuova lavatrice di fabbricazione britannica, sarà sul mercato entro due anni e promette grandi risparmi.

I ricercatori dell'Università di Leeds che l'hanno inventata garantiscono: per un ciclo di lavaggio basta soltanto un bicchiere d'acqua.

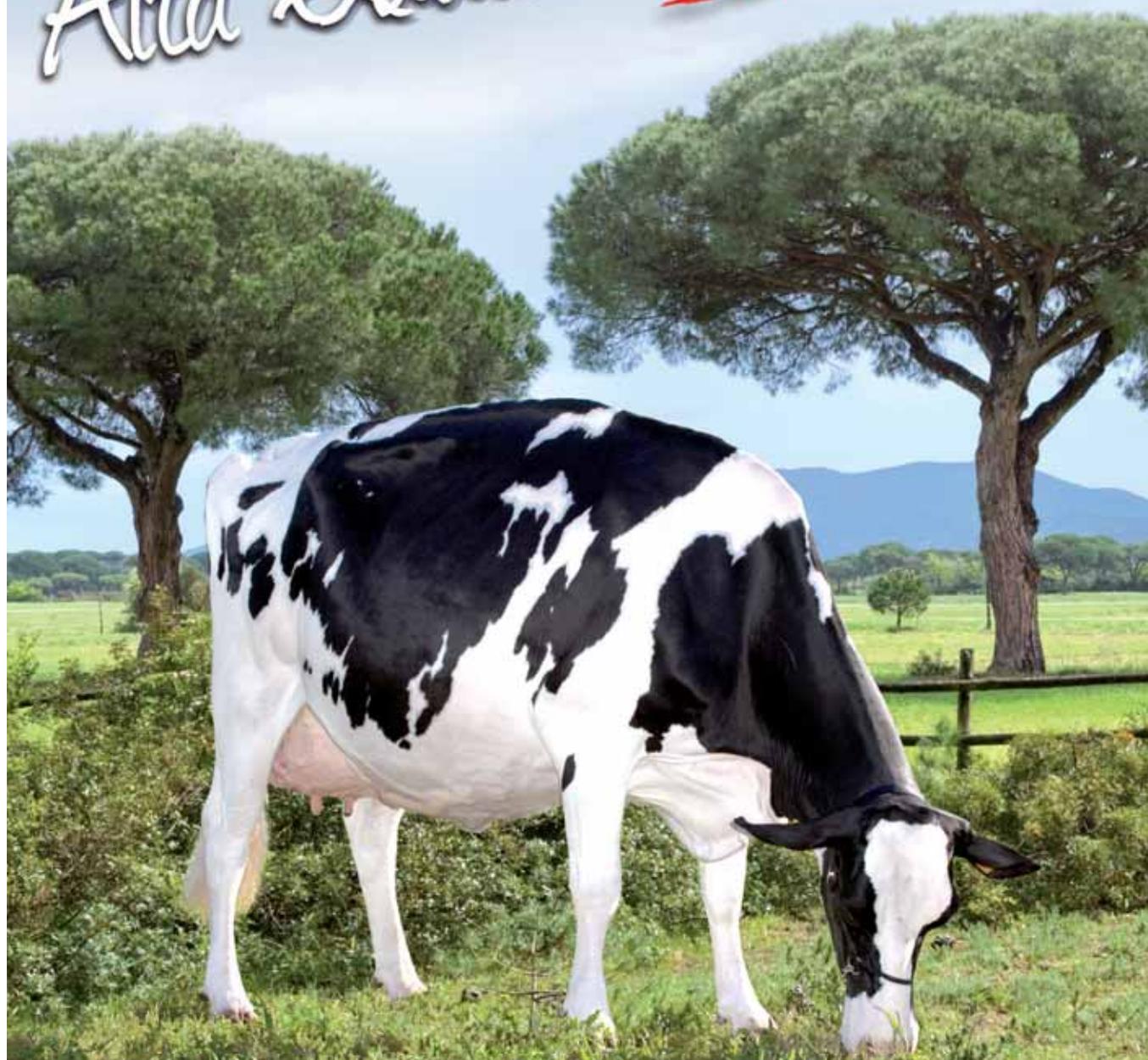
caccia grossa

Ne sono rimasti meno di cento esemplari: i ghepardi asiatici rischiano grosso, ma questa volta hanno trovato un importante alleato. Il dipartimento dell'ambiente iraniano ha avviato, infatti, un programma di salvaguardia

con serie misure antibraconaggio, anche se in extremis perché il rapido processo di estinzione è iniziato dopo la rivoluzione iraniana del '79, con l'avvio di una massiccia caccia a ghepardi e gazzelle.

Latte *fresco* Maremma

Alta Qualità *Premiata*



TOC FARM ALLEN AMYLY

Campionessa del Mondo

Allevamento Tocchi Filippo, Ilaria e Attilio

dai respiro all'ambiente

Una grande campagna per imparare a risparmiare sulla bolletta e per diminuire l'impatto dei consumi energetici sull'ambiente. Intanto Coop cesserà la vendita delle lampadine a incandescenza e 3 milioni e mezzo di quelle a basso consumo saranno regalate a soci e consumatori in collaborazione con Enel.
di Silvia Fabbri

Nelle lampadine a incandescenza solo il 3 per cento dell'energia diventa luce. Il resto è calore. Praticamente si comportano come stufe. Per questo la campagna Coop che prende il via questo settembre e che durerà fino alla fine dell'anno parte dalla sostituzione delle vecchie lampadine a incandescenza con quelle a basso consumo. Costano 10 volte di più, ma durano 8mila ore anziché mille e consumano sei volte di meno. Coop ne regalerà 3 milioni e mezzo a consumatori e soci, in collaborazione con Enel, che assieme a Coop promuove la campagna **Dai respiro all'ambiente**. «Il nostro scopo – spiega **Loris Ferini**, responsabile politiche sociali di **Ancc-Coop** – è dimostrare che si può davvero consumare di meno a partire anche dai piccoli gesti».

a luce bassa

«Sarà una campagna a favore del risparmio e dell'efficienza energetica estremamente capillare – conferma **Livio Gallo**, direttore Divisione infrastrutture e reti di Enel – che con la distribuzione in 1.200 punti vendita Coop delle lampade a basso consumo e di un milione di kit idrici farà risparmiare circa 108 milioni di Kilowattora e saranno immesse nell'atmosfera 65mila tonnellate di CO₂ in meno. La distribuzione di lampadine e rompighetto sarà preceduta da una campagna per informare i cittadini di questa opportunità di risparmio e dei punti vendita Coop coinvolti nell'iniziativa. Ma non basta. Presso 80 IperCoop saranno presenti stand informativi dove sarà possibile avere anche una brochure sul risparmio energetico, con consigli semplici, chiari e che possono essere messi in pratica da tutti». Inoltre, entro la fine di quest'anno – cioè con un anno di anticipo sull'obbligo di legge – Coop interromperà la vendita delle vecchie, "energivore", lampadine a incandescenza. La campagna promuoverà dunque

prima pagina



presso le famiglie comportamenti “virtuosi” e responsabili, sviluppando un percorso formativo e informativo e mettendo in atto quelle buone pratiche che incidano anche strutturalmente sui consumi energetici familiari. «Ognuno di noi – spiega infatti Livio Gallo – può contribuire con piccoli gesti quotidiani a un miglior equilibrio del nostro sistema elettrico. Un uso più consapevole dell’energia è infatti la più importante “fonte rinnovabile” di cui disponiamo. Da sola può ridurre sensibilmente le emissioni di anidride carbonica in atmosfera, generando un duplice risultato positivo per i clienti e per la comunità: la riduzione del consumo dei combustibili – e, di conseguenza, minori spese e minori emissioni – e la maggiore indipendenza dell’Italia sotto il profilo energetico».

La lampada di Coop

La lampadina ecologica non è l’unico comportamento d’acquisto che può generare un risparmio energetico. Per questo Coop promuoverà presso i suoi punti vendita – oltre alle lampade a basso consumo che rimarranno le uniche sugli scaffali – anche le lampade con sensore (quelle che si accendono e si spengono automaticamente), le pile ricaricabili con caricatore, gli elettrodomestici di classe A e A+. Rappresentano un bel risparmio: basti pensare che consumano 593 kilowattora annui in meno rispetto a quelli di ultima classe e i consumatori se ne accorgono, perché le vendite di questi apparecchi sono in crescita: «Vediamo che presso le famiglie italiane – conferma Gallo – sta aumentando la consapevolezza di quanto sia importante non sprecare l’energia, sia perché le fonti energetiche non sono infinite, sia per gli effetti che comportamenti non corretti possono avere sull’ambiente che ci circonda. Senza contare che risparmiare energia fa bene anche alle proprie tasche per gli effetti positivi sulla bolletta. Aggiungo quella che può essere una curiosità e che può dare effettivamente la dimensione di quanto sia importante che ognuno di noi si sensibilizzi su questo tema: se tutti i cittadini europei spegnessero sempre gli stand-by, nel giro di una decina di anni si potrebbe risparmiare molta più energia di quella consumata in un anno da tutti gli abitanti della Danimarca, oltre 50 euro all’anno in meno per ogni famiglia italiana, pari all’8 per cento dei suoi consumi di energia elettrica». «La nostra campagna – sottolinea Loris Ferini – serve proprio a fornire a ciascuno le conoscenze per risparmiare, a partire da casa propria. Ma è anche una questione di coerenza, per Coop, perché come impresa vogliamo muoverci davvero su ogni fronte».

Tanto più che la campagna avrà anche una seconda fase di svolgimento a partire da novembre con il coinvolgimento attivo di un numero considerevole di famiglie italiane opportunamente sensibilizzate.

come da manuale

Coop lavora su questi temi da anni. Oltre al risparmio praticato nei punti vendita (come riferiamo in queste pagine), Coop ha sollecitato anche i suoi fornitori a fare la loro parte. «Abbiamo realizzato un manuale – spiega **Maurizio Zucchi**, direttore qualità di **Coop Italia** – che aiuterà i fornitori a raggiungere ulteriori obiettivi di maggiore efficienza, fornendo esempi già sperimentati di azioni concrete e fattibili che possono essere messe in atto negli stabilimenti produttivi e continuerà da un lato la raccolta dei dati nei prossimi anni e le azioni di sensibilizzazione sul mondo della produzione. Le potenzialità di miglioramento – prosegue Zucchi – sono consistenti: calcoliamo che una riduzione in un anno dell’1 per cento delle emissioni dei nostri fornitori equivarrebbe ad abbassare le luci nei nostri punti vendita per 7 mesi o 670 famiglie che rinunciano all’energia elettrica per 7 anni».

UN MEGA RISPARMIO

Nel corso del 2007 le strutture di vendita Coop hanno consumato complessivamente 842 gwh di energia elettrica – contro gli 821 dell’anno precedente – pari al consumo annuale di circa 300mila famiglie italiane e circa 21 milioni di metri cubi di gas metano. Tuttavia le emissioni di anidride carbonica nell’atmosfera sono diminuite da 503mila tonnellate del 2006 a 423mila del 2007. Questo è accaduto principalmente perché Coop ha iniziato l’autoproduzione di energia da fotovoltaico. Attualmente sono sei le strutture (Super di Ponte a Greve e di Empoli, Iper di Rimini, sede **Inres** di Sesto Fiorentino, magazzini **Unicoop Tirreno** di Vignale Rivotorto e magazzini **Coop Centro Italia** di Castiglione del Lago) sulle quali sono applicati pannelli fotovoltaici che complessivamente, nel 2007, hanno prodotto un totale di 565 megawatt, pari a 24.900 tonnellate di CO₂ non immesse in atmosfera. L’altro fronte su cui Coop ha deciso di agire è quello relativo all’efficienza energetica degli edifici e degli impianti. Inoltre, per la produzione di acqua calda da utilizzare per il riscaldamento, sono state installate caldaie a condensazione. Tra i dispositivi utilizzati da Coop per risparmiare energia, il recupero del calore derivante dagli impianti di refrigerazione per la produzione di acqua calda, l’uso di inverter sui ventilatori che immettono aria dall’esterno, sistemi di telecomando per l’accensione e lo spegnimento automatico delle luci.

Anche il trasporto delle merci incide sulla quantità di emissioni e sull’inquinamento. La centralizzazione dei trasporti iniziata nel 2001 ha comportato una riduzione dei flussi di traffico pari al 40 per cento.

LETTI A DISTANZA

Per sensibilizzare le famiglie sul tema del risparmio energetico, Enel dispone di un sistema attualmente unico al mondo: il contatore elettronico, che da subito permette ai clienti di controllare l’energia consumata sia nel bimestre corrente che in quello precedente, conoscere la tariffa in atto e sapere, in ogni momento, l’effettiva potenza assorbita da lampade ed elettrodomestici. Con il **CE** il cliente può ottenere rapidamente l’attivazione o la modifica del contratto, senza fissare alcun appuntamento per l’intervento di un tecnico sul posto. Basta una semplice richiesta telefonica al **Contact Center** di Enel o al proprio venditore di energia, mentre la telettura consente di avere la bolletta calcolata sui soli consumi registrati nel bimestre, senza dover pagare più acconti o conguagli: il contatore elettronico permette, infatti, la lettura a distanza dei consumi. Tutte operazioni queste che, grazie appunto alla telettura e telegestione del contatore elettronico, sono possibili senza più l’invio di personale Enel sul posto, con meno traffico sulle strade e un risparmio di circa 7.500 tonnellate di CO₂.

in alternativa

Dalle mancate risposte del G8 su energia e riscaldamento globale, alla discutibile scelta di rilanciare il nucleare in Italia. La risposta è nel risparmio energetico e nello sviluppo delle fonti alternative come il fotovoltaico e l'eolico. Ne parliamo con l'ingegnere Gianni Silvestrini, ricercatore del Cnr e direttore scientifico del Kyoto Club.

Il Polo Nord, alla fine di questa estate, rimarrà probabilmente senza i ghiacciai del pack. Enormi iceberg andranno alla deriva e si ridurranno come cubetti di ghiaccio in un bicchiere sempre più caldo. Con quali conseguenze per il clima del pianeta e i livelli dei mari? È difficile dirlo, ma le previsioni sono fosche: lo stato di salute del nostro malandato pianeta peggiorerà ancora. Nonostante ciò gli otto grandi del mondo – anche nell'ultima riunione del luglio scorso – hanno deciso di prendere tempo. Hanno detto che sì, è necessario ridurre del 50 per cento le emissioni di gas serra – gli inquinanti responsabili del riscaldamento globale – ma che lo si farà con tutta calma entro il 2050. In più l'impegno suona assai vago, anche perché il G8 non indica un preciso anno di riferimento. Riduzione del 50 per cento rispetto a quando? Al 1990, come vuole l'Europa? O al 2005, come richiesto da Canada e Giappone? Di questo e delle scelte che sarebbero necessarie per risparmiare energia, guadagnare in efficienza e ridurre le emissioni di gas serra, parliamo con

Gianni Silvestrini, ingegnere chimico, già direttore generale del Servizio inquinamento e rischi industriali del Ministero dell'ambiente, ricercatore del Cnr e oggi, tra le altre cose, anche direttore scientifico del **Kyoto Club**, associazione di oltre 160 fra imprese e amministrazioni locali che hanno a cuore lo sviluppo sostenibile.

Ingegnere Silvestrini, come giudica le conclusioni del G8 di luglio?

«Francamente mi sembra una decisione alquanto sfumata. La scadenza del 2050 è un indirizzo non stringente, che non comporta un impegno concreto. L'Europa tra l'altro aveva chiesto il 2020. La verità è che il G8 subisce la posizione di Bush che non vuole fare i conti con la questione. Ma dall'anno prossimo la posizione degli Stati Uniti cambierà senz'altro: sia Obama che Mc Caine hanno posizioni assai diverse da Bush sul clima, vi sono interessi, anche industriali, che premono per una sterzata su questo tema».

E a proposito dell'energia nucleare scelta con convinzione dal governo italiano?

«Nel G8 non c'è unanimità sulla questione: la Germania sta facendo altre scelte, ad esempio. E comunque credo che il nucleare sarà estromesso dal mercato, più che dalla politica,

perché è un'opzione che costa moltissimo. Le centrali, se tutto va bene, se non ci sono intoppi politici, se vi sarà consenso sociale, saranno pronte diciamo nel 2019 o 2020. Non prima. Ma a quella data, quale sarà lo scenario che ci troveremo di fronte? Quale sarà il costo della produzione dell'energia attraverso il fotovoltaico? Secondo me è questo, quello delle energie rinnovabili, il settore in cui sarà possibile un vero e proprio salto tecnologico. E dunque un abbattimento drastico dei costi di produzione».

Questa è la strada che ha scelto l'Unione Europea, no?

«L'Ue ha imposto ai paesi membri l'obiettivo del 20-20-20 per il 2020. Ovvero: 20 per cento di risparmio energetico, 20 per cento di quota di energie rinnovabili sul totale di quelle utilizzate, 20 per cento di riduzione delle emissioni. Questo obiettivo è legalmente vincolante e significa che se qualche paese non lo raggiunge dovrà pagare delle sanzioni. Questo significa, per l'Europa, avviare una rivoluzione in campo energetico, come in parte hanno già fatto col solare e con l'eolico Spagna e Germania».

Cosa significherà per l'Italia?

«Cominciare a favorire le imprese che producono impianti solari, fotovoltaici, eolici. Significa cominciare a produrli noi invece di importarli. È una grande opportunità per l'industria italiana, anche perché mi risulta che le aziende più lungimiranti investiranno in progetti sul silicio e sul solare un miliardo di euro nell'immediato futuro. Un esempio di questo sviluppo è nelle parole del governatore della California, Schwarzenegger, che ha parlato per il suo Stato della vigilia di un nuovo boom tecnologico, quello delle energie rinnovabili, dopo i precedenti riguardanti il settore aerospaziale e quello informatico».

Passiamo dal grande al piccolo, ingegnere. Cosa è necessario fare a livello individuale?

«Diciamo che i consigli sono sempre quelli, ormai. Il consumatore li conosce. Lampadine a basso consumo, frigoriferi di classe A... ormai la risposta è buona. La vendita degli elettrodomestici di classe A fino a poco tempo fa era del 2, massimo 3 per cento sul totale. Oggi supera abbondantemente i tre quarti. Insomma, se il cittadino è informato la risposta è buona, così com'è stato anche per le detrazioni fiscali al 55 per cento per impiantistica e interventi edilizi che consentono risparmi energetici. Per questo bisogna andare avanti, con decisione, sia sul solare termico che sul fotovoltaico, che si diffonde sempre di più anche nei condomini, per coprire i bisogni elettrici comuni. Mi risulta che ci siano almeno 1.000 impianti in più in conto energia (quelli che consentono lo scambio sul posto di energia tra privati e rete elettrica, ndr). Bisogna dunque continuare a informare, offrendo al cittadino punti di riferimento in caso di ristrutturazione della propria casa, di installazione di pannelli solari o fotovoltaici». ■

20

produzione propria

Il Progetto Energia di Unicoop Tirreno per ridurre costi e consumi, produrre energia in proprio e contenere gli sprechi. di Barbara Sordini

Coop punta al risparmio. Quello energetico principalmente, e ha messo in piedi un **Progetto Energia** che ha iniziato a muovere i primi passi da più di un anno, facendo riportare dei dati positivi sul consumo che fanno ben sperare... ma c'è ancora molto da lavorare. **Fabrizio Bertelli**, Energy Manager del **Gruppo Unicoop Tirreno**, ci ha esposto le varie fasi progettuali che si dividono, a grandi linee, in tre: la riduzione dei costi di approvvigionamento, la produzione in proprio

e la riduzione dei consumi e il conseguente contenimento degli sprechi. «A ottobre la Commissione Energia di cui faccio parte in rappresentanza di Unicoop Tirreno insieme alle 8 grandi cooperative – afferma Fabrizio Bertelli che fa parte anche della Commissione Ambiente Nazionale – valuterà le offerte pervenute da parte dei fornitori di energia che, grazie alla liberalizzazione del mercato, hanno partecipato alla gara che ha effettuato **INRES** (Istituto Nazionale di Progettazione Cooperativo) insieme alle cooperative. Abbiamo capito che l'unione fa la forza e mettendo insieme i nostri consumi cerchiamo di strappare il miglior prezzo anche se, visto il prezzo del petrolio, non sarà facile ottenere un forte risparmio».

a buon mercato

Ma c'è un altro versante su cui il Gruppo Unicoop Tirreno sta investendo: «Stiamo lavorando per produrre in proprio energia grazie alla realizzazione di impianti fotovoltaici come quello realizzato nella sede di Vignale per 420 KWp – continua Bertelli –. Stiamo realizzando gli studi di fattibilità per i negozi e per mettere in cantiere 4 nuovi impianti mentre nel 2009 dovrebbero esserne previsti altri 8, ma molto dipende dalle risorse che avremo a disposizione». La parte più interessante e anche più difficile da mettere in pratica è quella che riguarda la riduzione dei consumi: «Infatti la ricerca di energia a buon mercato – prosegue Bertelli – e la produzione in proprio non sono sufficienti a contrastare gli aumenti del costo di energia. L'obiettivo che ci siamo prefissati è la riduzione dei consumi: per questo è indispen-



L'impianto fotovoltaico della sede aziendale di Unicoop Tirreno a Vignale (nella foto sotto) ha festeggiato il suo primo anno di attività. Sopra i risultati.

sabile impostare interventi, condivisi e concertati, tra tutti i soggetti aziendali con particolare attenzione alla sensibilizzazione energetica degli addetti nei negozi. Tre sono le aree su cui investiremo con interventi di tipo gestionale, interventi di audit energetico, formazione e sensibilizzazione del personale».

segnale orario

Dal punto di vista gestionale sono previsti il ripristino delle condizioni ottimali di funzionamento degli impianti, dagli orari di accensione

dell'impianto di illuminazione al riscaldamento e condizionamento che possono consentire lo spegnimento anticipato dell'impianto illuminazione. In più ogni punto vendita dovrà predisporre una propria scheda negozio contenente tutte le impostazioni del sistema di gestione come orari e setpoint; una volta concordate le corrette impostazioni degli impianti, occorre che queste siano mantenute nel tempo e qualsiasi modifica sulla scheda dovrà essere stabilita dal responsabile del negozio e dall'energy manager sulla base delle nuove esigenze verificatesi. L'audit energetico prevede, invece, il sopralluogo nel punto vendita di tecnici specialisti o di INRES, in grado di evidenziare eventuali anomalie di funzionamento e i possibili interventi di miglioramento: saranno analizzati in modo particolare gli impianti di illuminazione, quello del condizionamento e l'impianto frigo alimentare così come è già avvenuto nei due audit effettuati nei due supermercati di Livorno-via Toscana e Vada. La formazione del personale ha infine un ruolo fondamentale per il mantenimento nel tempo degli obiettivi di risparmio energetico: sarà necessario che tutti prendano coscienza che qualunque gesto, anche il più banale, incide sul consumo di energia, dalla porta lasciata aperta di un magazzino alla luce lasciata accesa, e a questo proposito è stato realizzato un vademecum per la diffusione delle informazioni e delle iniziative intraprese dal Gruppo a breve anche con supporti multimediali (cd, video...) per trasmettere le indicazioni del risparmio energetico. ■



la merce muta di Giorgio Nebbia



il ladro di metalli

Le gravi conseguenze dei furti dei metalli: nel caso del rame interruzioni nella circolazione dei treni e nell'erogazione dell'elettricità, persino morti sul lavoro.



L'aumento del prezzo dei metalli sta facendo aumentare i furti di alcuni di questi. Il caso più noto è quello del rame – ne parliamo un paio di anni fa – che si ottiene con processi costosi partendo da minerali con basso contenuto di metallo. Il rame metallico, quindi facilmente riciclabile, è disponibile in grande quantità: nei fili elettrici delle linee ad alta tensione, nelle linee ferroviarie, nei fili telefonici. I ladri di rame, che operano spesso su commissione per incarico di incettatori che esportano il metallo rubato, provocano danni enormi: si sono verificate interruzioni nella circolazione dei treni per la rottura dei collegamenti elettrici, interruzioni nell'erogazione dell'elettricità; ci sono stati anche "morti sul lavoro" quando alcuni ladri sono andati a tagliare linee elettriche ad alta tensione. Ma ci sono molti altri metalli preziosi che incoraggiano i ladri. Una recente tendenza consiste nel furto delle marmitte catalitiche degli autoveicoli; comodi i veicoli SUV nei quali la marmitta è sollevata dal terreno e un abile ladro la può segare in 20 secondi. Le marmitte catalitiche contengono vari metalli preziosi, soprattutto platino, palladio e rodio, anche se in piccolissime quantità, peraltro sufficienti a giustificare il furto. Si tratta di tre metalli che appartengono al "gruppo del platino", costituito, appunto, da rutenio-rodio-palladio e osmio-iridio-platino, e sono fra i metalli più costosi: a metà del 2008 il prezzo del platino era di 45 euro al grammo, quello del palladio 10,5 euro al grammo, e quello del rodio 220 euro al grammo, prezzi che oscillano continuamente. I riciclatori dei rottami delle marmitte catalitiche le pagano da 40 a 60 euro al pezzo. Il processo di recupero dei metalli preziosi è complicato: dalla marmitta viene separato il materiale ceramico contenente il catalizzatore, la miscela viene inviata ad un forno a 1.500°C in cui fonde, i metalli sono separati dalla massa fusa e sottoposti a raffinazione. Per i tre metalli usati nei catalizzatori per autoveicoli la richiesta è in continuo aumento e quindi il loro recupero, dalle marmitte dei veicoli fuori uso e da quelle rubate, è in aumento, rispetto a quella dei metalli ottenuta dai minerali. Nelle marmitte hanno la funzione di ossidare l'ossido di carbonio e gli idrocarburi presenti nei gas di scappamento, ad anidride carbonica, meno inquinante; ma le loro proprietà catalitiche vengono utilizzate anche in altri campi come l'industria delle sintesi chimiche e le celle a combustibile, i dispositivi che sono in grado di trasformare un combustibile direttamente in elettricità a bassa temperatura. I più preoccupati dei furti delle marmitte catalitiche sono le compagnie di assicurazione costrette a risarcire gli automobilisti derubati.

la finestra sul consumo

Sei finestre e tre progetti cornice per scoprire il mondo dei consumi. Le proposte di educazione al consumo consapevole di Coop per l'anno scolastico 2008/2009.
di **Cristina Vaiani**

Si riaprono le finestre sul mondo delle merci e di nuovo centinaia di ragazzi vi si affacceranno per conoscere la realtà dei consumi e diventare consumatori consapevoli.

Ad aprirle è Coop che, in virtù di un patto educativo stipulato con la scuola quasi trent'anni or sono, rinnova le sue proposte di educazione al consumo consapevole per l'anno scolastico 2008-2009.

Con una precisa volontà: continuare – si legge su **SapereCoop**, la nuova guida al consumo consapevole – ad essere “nel territorio un riferimento per la crescita del senso

civico fra le persone e per la cooperazione fra i soggetti educativi”, la scuola, la famiglia, le istituzioni, le varie realtà locali. E per poter fare questo Coop mette a disposizione della scuola le sue competenze, le conoscenze, i valori, le sedi sociali sul territorio e persino i punti vendita, che diventano laboratori formativi dove i ragazzi entrano in contatto con il mondo dei consumi.

scuola guida

La bottiglia d'acqua, la tavoletta di cioccolato, la lattina, la merenda, insieme agli strumenti tecnologici e alle scarpe da ginnastica, sono i sei prodotti-simbolo da cui partono i percorsi di educazione al consumo consapevole progettati dal sistema nazionale Coop e condivisi dalle singole cooperative. Fa testo la nuova guida al consumo consapevole, **SapereCoop**, quest'anno in forma di tabloid, che attraverso gli interventi di pedagoghi, docenti universitari, sociologi, offre agli insegnanti idee, suggerimenti e spunti da approfondire con gli studenti, apre – per citare un'espressione ormai familiare tra gli addetti ai lavori – migliaia di finestre sul mondo. Le finestre altro non sono che le merci, quei prodotti che dagli scaffali infiliamo nel carrello spesso senza farci troppe domande, come sono fatti, chi l'ha realizzati, dove e in quali condizioni, che impatto hanno sull'ambiente...

Quelle stesse merci che, se le osserviamo da una diversa prospettiva, hanno invece molte cose da dirci. Dietro una bottiglietta d'acqua ci sono, infatti, problematiche legate



all'approvvigionamento idrico di un territorio e agli sprechi; dietro una lattina – come ben spiega sulla guida **Mario Tozzi**, primo ricercatore **CNR-Igag** e conduttore televisivo – c'è l'impatto ambientale dei rifiuti, l'importanza della raccolta differenziata e del riciclaggio; dietro una tavoletta di cioccolato c'è lo sfruttamento del lavoro da parte delle multinazionali e la prospettiva del commercio equo e solidale che di contro garantisce condizioni di lavoro e di vita migliori ai piccoli produttori del Sud del mondo; dietro una merendina c'è un'alimentazione da cor-

reggere, l'influenza della pubblicità e dei modelli dominanti sulle scelte alimentari. Insomma si parte dal particolare per arrivare al tutto, come chiarisce nell'introduzione alla guida **Aldo Soldi**, presidente dell'Associazione nazionale cooperative di consumatori Coop: “partendo dai prodotti – in particolare da quelli più amati o desiderati dai ragazzi – non è difficile giungere ad affrontare temi complessi e di grande attualità, dall'ambiente ai rifiuti, dagli **ogm** all'energia. E scoprire quanto l'etichetta ci racconti della filiera produttiva, di tutto il lavoro che quel prodotto contiene. E dal lavoro all'etica: chi lo ha realizzato, dove, in quali condizioni”.

corsi e percorsi

I percorsi – strutturati per fasce d'età e ordini di scuola – approfondiscono quest'anno i temi dell'educazione alla cittadinanza e all'uso responsabile del denaro: far riflettere quindi i ragazzi sui propri consumi, sul valore del denaro e sul denaro come valore, sulla sua provenienza, sulle motivazioni di acquisto, sviluppando il senso di responsabilità. L'obiettivo è “formare” consum-attori – come li definisce uno dei progetti-cornice – cioè consumatori consapevoli che sanno cosa comprano e perché, che controllano le etichette, che sanno distinguere l'utile dal necessario dal superfluo evitando gli sprechi, ma anche ciò che è salutare da ciò che non lo è, che fanno un uso cosciente del denaro e per questo sono anche cittadini responsabili. “Scegliere da uno scaffale un prodotto piuttosto che un altro – scrive

ancora Soldi nella guida – non è un gesto di poco conto, da compiere con un misto di indifferenza e frettosità. Un gesto che se fatto consapevolmente allontana il consumo dalla sua connotazione più banale dandogli un senso, un valore diverso. E qui sta l'ultimo e più recente salto di qualità: educare consumatori consapevoli significa anche formare cittadini attivi, responsabili, dotati di senso critico e civico”.

Per arrivare ad essere un consum-attore sono di grande aiuto le animazioni, i laboratori formativi, la lettura delle etichette, persino le favole. Pippicalzelunghe che invita a fare merenda con le frittelle è solo una delle storie contenute nel kit didattico di **Alimenta il tuo benessere**, uno dei progetti-cornice che Coop ha realizzato per partecipare alla piattaforma **Ue** sull'alimentazione, l'attività fisica e la salute e per aiutare i ragazzi a prendere coscienza dei fattori e dei condizionamenti esterni sulle loro scelte alimentari. A cominciare dall'influenza esercitata dalla pubblicità sulle scelte di consumo: **“Smontiamola!”**, è la risposta di Coop che ha appositamente inserito nell'omonimo progetto il “kit della comunicazione”, una vera e propria cassetta degli attrezzi per orientarsi – e difendersi – nel mondo dei linguaggi, dalla pubblicità al cinema alla comunicazione digitale e multimediale. ■

COME SI ACCEDE ALLE INIZIATIVE

Attraverso una lettera d'invito la Direzione Politiche Sociali di Unicoop Tirreno ripropone alle scuole e agli istituti segnalati dalle Sezioni soci i suoi percorsi di educazione al consumo consapevole invitando il personale docente ad inserirli nei propri programmi didattici. Tra settembre e ottobre gli insegnanti vengono contattati dalla Cooperativa e invitati a incontri di presentazione dei percorsi formativi a cura delle Sezioni soci, a seguito dei quali, gli insegnanti stessi dovranno inviare, entro il 31 ottobre, la scheda di adesione ai Centri soci e consumatori regionali di riferimento.

Per maggiori informazioni sulla guida e il suo utilizzo www.unicooptirreno.e-coop.it

SIGLATO IL NUOVO CONTRATTO COOP

Finalmente, dopo mesi di trattativa, è stato rinnovato il contratto per 80mila lavoratori della distribuzione cooperativa. Dopo un lungo e complesso negoziato il 25 luglio scorso le Associazioni Cooperative **ANCC-COOP**, **ANCD-CONAD**, **FEDERCONSUMO-CONFCOOPERATIVE**, **AGCI** Settore consumo e le Organizzazioni Sindacali **FILCAMS-CGIL**, **FISASCAT-CISL**, **UILTuCS-UIL** hanno siglato l'accordo di rinnovo del **CCNL** per i lavoratori dipendenti da aziende della distribuzione cooperativa, che era scaduto il 31 dicembre 2006.

Oltre ad importanti innovazioni della parte normativa – flessibilità dell'orario di lavoro, contratti a termine, part-time, apprendistato ecc. –, l'accordo prevede una durata quadriennale del **CCNL** (gennaio 2007-dicembre 2010) e miglioramenti retributivi che a regime ammonteranno a 150 euro mensili, riparametrati al quarto livello.

la rabbia e la forza

Un viaggio. Anzi no, un percorso di condivisione di valori e gesti per la diffusione dei principi di legalità in una terra martoriata dalla presenza della mafia. Le impressioni di chi ha partecipato dal 18 al 21 luglio 2008 al viaggio a Palermo, in occasione del sedicesimo anniversario dell'attentato al giudice Paolo Borsellino e alla sua scorta, e ha visitato i terreni confiscati alla mafia a Corleone.

di Giuliana Giuggioli

Forti delle convinzioni e accomunati dallo stesso spirito siamo riusciti a formare una delegazione di ventuno persone di quattro regioni tra dipendenti, soci e consiglieri di amministrazione di **Unicoop Tirreno** che durante l'anno hanno organizzato iniziative a sostegno di **Libera Terra**. Finalmente è arrivato il giorno della partenza: venerdì 18 luglio, alle ore 19, l'aereo è decollato dall'aeroporto di Pisa per Palermo. La sera stessa c'è stato il primo incontro con la cucina siciliana, in una trattoria collegata al circuito **No Pizzo**. È qui che si comincia a respirare un'aria pesante, non per il clima, ma per l'apprensione verso quello che ogni giorno può accadere in molte città dell'isola.

sabato 19 luglio 2008

Il sabato mattina facciamo conoscenza con le ragazze dell'**Arci Turismo** di Palermo. Rosy e Stefania ci fanno visitare un quartiere un tempo tra i più ricchi di Palermo, l'Albergheria, oggi in forte degrado, con case diroccate e totale carenza di servizi. Solo la presenza del centro

sociale **San Francesco Saverio** e del servizio accoglienza per stranieri riescono a rendere sopportabile per molte persone la permanenza e per molti ragazzi la speranza di un futuro migliore.

La visita termina con un passeggiata al mercato storico di Ballarò dove la pittoresca presenza di frutta, verdura, carne e pesce – venduti in condizioni igieniche molto precarie – ci fa riflettere e scattare tante foto.

Prima di recarci in Via D'Amelio (scopo della visita a Palermo) abbiamo visitato l'Antica Focacceria, un ristorante il cui proprietario, per avere denunciato i suoi taglieggiatori, vive sotto scorta con l'assidua presenza di Carabinieri e Polizia all'ingresso del locale. Ogni commento è superfluo.

Ed eccoci arrivati in Via D'Amelio. In un'atmosfera surreale seguiamo lo spettacolo e l'intervento di **Rita Borsellino**, sorella del giudice assassinato con la propria scorta il 19 luglio 1992. Ci siamo presentati dicendole che abbiamo accolto il suo invito a venire qui in ricordo





del giudice Paolo. Lei ci ha detto commossa: «Incredibile, avete mantenuto la promessa!». Non era semplice. Lo era sicuramente di più per coloro che non si sono presentati rendendoci ancora più orgogliosi di avere fatto tanta strada.

Lo spettacolo alla presenza del vicepresidente della Commissione Parlamentare Antimafia Giuseppe Lumia, del magistrato Grasso, i tanti uomini di scorta, l'intervento della Borsellino sono stati di un'intensità tale da togliere il respiro. Sicuramente il clima e la passione della partecipazione sono stati ben diversi dalla cerimonia ufficiale della mattina dove, chi ha deposto le corone di fiori, probabilmente è poco interessato alla scoperta della verità.

La sera l'appuntamento è stato alla suggestiva Casa Professa di Palermo con il magistrato Ilda Bocassini, la vedova di Libero Grassi e Anna Puglisi, responsabile del centro documentazione sulla mafia dedicato a Peppino Impastato. Qui il contatto con le problematiche mafiose è diventato sempre più materiale, un contatto quasi fisico che fa male e che lascia trapelare quanto sia difficile la lotta per l'affermazione della legalità.

La speranza tornerà il giorno seguente, dopo l'esperienza della visita a Corleone.

domenica 20 luglio 2008

Il pulmino ci ha portato nel cuore della Sicilia dove abbiamo trovato **Calogero Parisi**, presidente della cooperativa agricola e sociale **Lavoro E Non Solo** (di cui Unicoop Tirreno è socia) e **Maurizio Pascucci** dell'**Arci Toscana**. Ci hanno portato a vedere i campi coltivati a grano, i vigneti, i famosi terreni confiscati alla mafia e concessi alla cooperativa per essere lavorati e messi a reddito dal lavoro duro di questi cooperatori e dal volontariato di tanti

ragazzi e ragazze che partecipano ogni estate ai campi di lavoro organizzati dall'**Arci**. Andiamo a conoscere questi giovanissimi eroi che donano quindici giorni di vacanza alla causa. Loro stessi ci hanno preparato il pranzo, consumato tutti insieme nell'ostello, ovvero la casa confiscata al boss Totò Riina. Solo il nome ci ha sconvolto, ma le emozioni non sono finite perché abbiamo scoperto che a Corleone c'è anche la casa appartenuta a Bernardo Provenzano e ad altri importanti capi mafia. Le loro case sono confiscate e utilizzate a fini di riscatto sociale. I parenti dei boss però vivono ancora lì vicino e ci guardano dalle finestre socchiusse. A casa Provenzano abbiamo conosciuto il direttore della filiale palermitana di **Banca Etica**. Ci ha spiegato che c'è un fermento – oggi non ancora ben visibile – ed è quello che ci convince che la nostra presenza a Corleone a sostegno dell'attività della cooperativa di Calogero e dell'**Arci Toscana** è stata più che utile.

Prima di sera abbiamo fatto visita al covo dove l'11 aprile 2006 è stato catturato Provenzano. È stato come entrare nella storia e allora ci siamo posti mille domande alle quali lo stesso Calogero ha fatto fatica a rispondere.

Eravamo molte donne nella delegazione e non siamo passate inosservate in città, ma siamo andate fiere della scelta fatta, anzi ci vedranno di nuovo, ma non più in visita di piacere. Ci vedranno tornare a lavoro nei campi e nelle vigne perché è intenzione di molte di noi proseguire il percorso della legalità anche con i fatti.

lunedì 21 luglio 2008

Il viaggio è finito. Rientriamo a Pisa con la certezza di aver costruito rapporti solidali con i cooperatori che abbiamo incontrato, ma anche tra di noi, donne e uomini di Coop, fieri di avere dedicato il nostro tempo a una causa giusta che ha bisogno di tanto supporto. ■

Nella foto grande, la delegazione di **Unicoop Tirreno** guidata dal presidente **Marco Lami** sulle terre confiscate alla mafia. In alto, in visita a Palermo.

10 in condotta

Nuove norme sanzionatorie per chi commette un illecito, ma anche per l'azienda che eventualmente ne ha tratto vantaggio, e l'obbligo per le imprese di definire con chiarezza responsabilità e percorsi decisionali. Con il decreto legislativo 231 l'occasione per Coop di arricchire principi e comportamenti da sempre iscritti nella storia del movimento cooperativo.
di Aldo Bassoni

Da qualche tempo le imprese attribuiscono una grande importanza alla dimensione etica perché capiscono che presentarsi sul mercato con una patente di eticità è un vantaggio competitivo. Per Coop correttezza dei comportamenti individuali e trasparenza delle procedure aziendali sono da sempre un patrimonio fatto di principi e valori rigorosi e vincolanti sotto il profilo etico. Tuttavia gli scandali connessi alla criminalità economica che sono avvenuti anche recentemente nelle economie moderne hanno suggerito anche al nostro paese di adottare normative sanzionatorie non solo per la persona fisica che ha commesso l'illecito, ma anche per l'azienda che eventualmente ne ha tratto vantaggio. Infatti l'entrata in vigore del decreto legislativo 231 aggiunge un elemento nuovo alla responsabilità penale delle persone: la responsabilità diretta delle aziende, e obbliga le imprese a strutturarsi al loro interno per definire con maggiore precisione e chiarezza responsabilità e percorsi decisionali.

segnali in Codice

«Ci sono stati diversi casi di società che si sono viste sospendere concessioni, licenze e quindi la possibilità di partecipare alle gare di appalto perché un loro dipendente aveva commesso reati che avvantaggiavano l'azienda», dice **Franco Branchetti**, presidente dell'organo di vigilanza istituito dalla Cooperativa per controllare la correttezza delle procedure sulla base di un modello di organizzazione, gestione e controllo ispirato alle linee di indirizzo dell'**Ancc** (Associazione nazionale cooperative di consumatori) che è stato a sua volta condiviso con il Ministero della Giustizia. Il modello prevede un Codice di condotta e dei Protocolli di disciplina delle attività a "rischio".

«Per ognuna di queste attività stabiliamo come si devono svolgere i processi, ad esempio, come si fanno le selezioni del personale, in totale autonomia e nel puntuale rispetto delle regole previste – spiega Branchetti –. Tutto questo ha sicuramente un valore etico, ma è anche un elemento di efficienza perché fa sì che l'azienda funzioni meglio». In altre parole, non si tratta di mettere semplicemente la Cooperativa al riparo delle sanzioni previste dal decreto, ma si interviene per regolamentare determinate attività più a rischio con l'obiettivo di evitare il manifestarsi di comportamenti non conformi ai principi etici di Coop e di rendere più

efficienti i processi decisionali come, ad esempio, le attività di selezione del personale e di sviluppo, in modo da garantire innanzitutto che nessuno intervenga illecitamente nel meccanismo di selezione e assunzione. L'organo dunque vigila, verifica, "ispeziona" in totale autonomia e se individua dei comportamenti non conformi lo segnala al vertice aziendale. Questa, insomma, è la risposta di **Unicoop Tirreno** a una legge che impone nuovi vincolanti impegni alle aziende. «Noi però non l'abbiamo affatto vissuta come un fastidio, ma come un'occasione per arricchire principi e comportamenti da sempre iscritti nella storia del movimento cooperativo – sottolinea Franco Branchetti – ed è per questo che non ci costa alcuna fatica adottare gli strumenti previsti dalla legge per codificare e garantire quello che già facciamo». ■

SOTTO CONTROLLO

Il decreto legislativo 231/2001 prevede un'auto-noma responsabilità dell'ente che si aggiunge a quella della persona fisica, autore materiale di un illecito penalmente rilevante che rechi un vantaggio all'ente stesso. Il decreto è stato modificato più volte estendendo il tipo di reati sanzionabili. L'articolo 5 del D.lgs 231 stabilisce appunto che l'ente è responsabile in relazione ai reati commessi nel suo interesse o vantaggio da persone che rivestono funzioni di rappresentanza, di amministrazione o di direzione dell'ente o di una sua unità organizzativa dotata di autonomia funzionale e da persone sottoposte alla loro diretta vigilanza. Per poter essere esonerato dalla propria responsabilità, l'ente, oltre a dimostrare di aver adottato un valido modello organizzativo, deve anche provare l'avvenuta costituzione di un organismo dotato di autonomi poteri di iniziativa e di controllo e che non vi sia stata omessa o insufficiente vigilanza da parte di quest'organismo. In caso contrario, le sanzioni possono andare da quella pecuniaria a quella interdittiva – come la sospensione o revoca delle licenze e delle autorizzazioni per l'esercizio dell'attività – fino alla confisca dei beni.



UNI EN ISO 9001:2000
N° 9165 IECG

di Gasperini Tiziano



IMPIANTI ELETTRICI, CIVILI, INDUSTRIALI

AUTOMAZIONI IMPIANTI DI SICUREZZA

IMPIANTI PANNELLI FOTOVOLTAICI

Via della Tecnica, 6 - 57021 Venturina (LI)
tel. 0565 850470 - Fax 0565 856277
www.ieci-group.it - info@ieci-group.it

Coop ti rimette in forma

Una nuova stagione di fitness per i soci Coop all'insegna del benessere.

Farsi i muscoli in Coop conviene. Dai 20 ai 25 euro al mese per i corsi base, 1 punto ogni euro di spesa, un omaggio al momento dell'iscrizione. A ottobre ripartono i corsi per i soci Coop, aerobici e novità del fitness per bambini e adulti, attività mirate a soggetti con patologie (diabete e cardiopatie), corsi di ballo e arti marziali. Confermati a Cecina, Piombino, Massa Marittima, Follonica e Campiglia Marittima, nuove attivazioni, grazie alla collaborazione della UISP e delle amministrazioni e associazioni locali, a Livorno, Grosseto, Orbetello, Carrara, Terracina, Viterbo, Civitavecchia, Cerveteri, Collesuero. Lavori in corso per farli partire invece a Civita Castellana, Genzano, Frosinone, Castiglione della Pescaia, per citarne alcuni.

Attraverso questi corsi **Unicoop Tirreno**, che nel 2007 ha promosso la campagna **Alimenta il tuo benessere** contro l'obesità ed è stata tra i sottoscrittori della Piattaforma Europea sull'alimentazione, l'attività fisica e la salute, offre ai suoi soci la possibilità di tenersi in forma svolgendo una corretta e costante attività fisica, sotto la guida di istruttori competenti e a costi contenuti. Grazie alla collaborazione della società sportiva **Beta** di Piombino e con il supporto delle sedi territoriali della UISP, in tutte le città saranno attivi i seguenti corsi a frequenza bisettimanale: ginnastica dolce 160 euro (20 euro il mese per 8 mesi di corso); tonificazione gambe, addome e glutei 180 euro (22,50 euro il mese per 8 mesi di corso); circuito dimagrimento 180 euro (22,50 euro il mese per 8 mesi di corso). Più 20 euro per l'iscrizione e tesseramento UISP (il pagamento dovrà essere effettuato in unica soluzione al momento dell'iscrizione).

In quel di Piombino, Carrara, Massa Marittima, Follonica, Cerveteri ci saranno anche corsi di pilates. A richiesta, se possibile, corsi aerobici e di fitness musicale, aikido, baby gym, ballo latino-americano.

Info dettagliate sui corsi attivi nelle varie città direttamente nei punti vendita Coop interessati. Numero verde Unicoop Tirreno 800861081

30

la vetrina dei soci

MOSTRE

Nient'altro che scultura. Nothing but sculpture
XIII Biennale Internazionale di Scultura di Carrara
 Carrara, Centro Internazionale delle Arti Plastiche, ex-convento di San Francesco, Duomo di S. Andrea, via Canal del Rio, Parco della Padula, Museo del Marmo, Accademia Belle Arti, Chiesa del Suffragio, le strade di Carrara
Fino al 28 settembre 2008

Tutti i giorni: 10.30-12.30 / 14.30-20

Biglietti Soci Coop 4 euro anziché 8

La manifestazione, affidata alla cura di Francesco Poli, è promossa dal Comune di Carrara, dalla Fondazione Cassa di Risparmio di Carrara e dalla Cassa di Risparmio di Carrara SpA, con il Patrocinio della Regione Toscana e della Provincia di Massa-Carrara, con la partecipazione dell'APT Massa Carrara, dell'Accademia di Belle Arti di Carrara e di TRA ART.



Info

Biennale tel. 0585779681 www.labiennaledicarrara.it;
Comune di Carrara tel. 0585641394 infocultura@comune.carrara.ms.it

Da Corot a Picasso da Fattori a De Pisis

Perugia, Palazzo Baldeschi al Corso, Corso Vannucci 66
Dal 15 settembre 2008 al 18 gennaio 2009

Tutti i giorni: 10-18

Biglietti Soci Coop 6 euro anziché 8

La mostra, promossa dalla Fondazione Cassa di Risparmio di Perugia (Organizzazione Civita. A cura di Vittorio Sgarbi. Catalogo Silvana Editoriale), propone un affascinante confronto tra due "gusti collezionistici", l'uno quello degli americani Duncan e Elisa Phillips, l'altro del nobile piacentino Giuseppe Ricci Oddi. Dagli Stati Uniti una selezione di opere dei maggiori maestri dell'impressionismo e delle avanguardie europee del Novecento, tra cui Corot, Courbet, Manet, Monet, Bonnard, Van Gogh, Cézanne, Modigliani, Kandinsky, Braque, Picasso messi a confronto con i protagonisti dell'arte italiana tra Ottocento e Novecento tra cui Fattori, Sartorio, Carrà, Casorati, Campigli, De Pisis.



Info

www.fondazionecprg.it - 199199111 servizi@civita.it

La Lupa e la Sfinge

Roma e l'Egitto dalla storia al mito

Roma, Museo Nazionale di Castel Sant' Angelo, lungotevere Castello, 50
Fino al 9 novembre 2008

Dal martedì alla domenica 9-19 (lunedì chiuso)

La biglietteria chiude alle 18.30

Biglietti Soci Coop 6 euro anziché 8,50

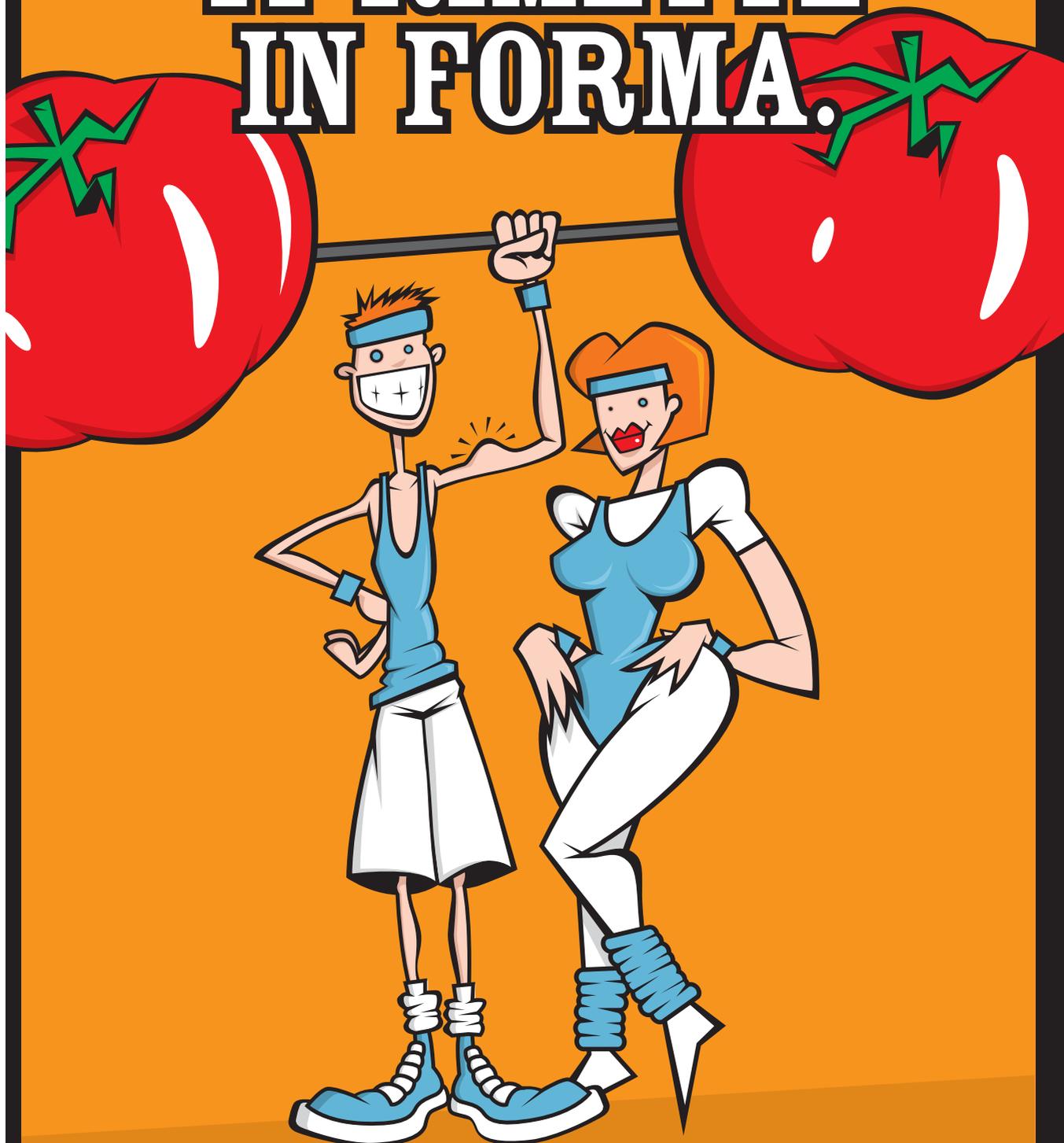
Ente promotore Ministero per i Beni e le Attività Culturali - Soprintendenza Speciale per il Patrimonio Storico, Artistico ed Etnoantropologico e per il Polo Museale della città di Roma. Organizzazione e promozione CIVITA



Info

www.ticketeria.it; 199757511

COOP TI RIMETTE IN FORMA.



SCEGLI I CORSI FITNESS RISERVATI AI SOCI COOP.

Dopo l'estate partiranno i corsi in palestra organizzati da Unicoop Tirreno. Un'occasione per rimetterti in forma a prezzi davvero contenuti, dai 20 ai 25€ al mese+quota d'iscrizione. I corsi sono riservati ai titolari di Carta SocioCoop.

Info e preiscrizioni:
Numero Verde Unicoop Tirreno 800 861081

BODYCOOP
CORSI FITNESS PER SOCI IN FORMA

coop
Unicoop Tirreno

in collaborazione con: **UISP**

grandi magazzini

Energia eolica, recupero e riciclo delle acque piovane, pavimentazione esterna in materiali speciali antinquinamento, pannelli solari per alimentare i lampioni che illuminano l'enorme area dove sorge questo grande impianto logistico. E tra qualche mese una distesa di pannelli fotovoltaici renderà la struttura ancora più ecologica e rispettosa dell'ambiente.

L'insediamento logistico di **Unicoop Tirreno** inaugurato lo scorso luglio ad Anagni – trenta chilometri a sud di Roma – rappresenta quanto di più moderno e innovativo è possibile realizzare nel campo del risparmio energetico e della salubrità dell'ambiente. Installazioni d'avanguardia permettono economie della bolletta energetica intorno al 30 per cento, mentre materiali di nuova concezione sui pavimenti e le pareti esterne, grazie a un nuovissimo procedimento fotocatalitico, abbattano quasi totalmente gli inquinanti organici e inorganici presenti nell'aria. Meno energia anche per climatizzare gli uffici tutto l'anno grazie a una concezione costruttiva d'avanguardia. Conti alla mano, si può dire che questa struttura rientra abbondantemente all'interno di tutti i parametri previsti dalla legislazione italiana e dalle direttive europee in materia di risparmio energetico e di emissione di inquinanti nell'atmosfera.

A rendere possibile la realizzazione di questo autentico gioiello della logistica è stato il felice connubio fra **Unicoop Tirreno** – che

QUANTO RISPARMIO?

Eolico	-100%
Lampioni	-100%
Antifreezing	-85%
Consumo acque	-60%
Sensori luci	-30%

da tempo persegue obiettivi di sostenibilità ambientale in tutte le sue strutture – e l'americana **Prologis**, una società leader nel campo della progettazione di insediamenti per la logistica. A due passi dall'autostrada, il nuovo magazzino di Anagni ri-

leva l'ormai vecchio e inadeguato magazzino di Ariccia. «Questa nuova struttura garantirà un servizio di rifornimento tempestivo ed efficace in gran parte della rete di vendita di Lazio e in tutta la Campania – dice il presidente di Unicoop Tirreno **Marco Lami** – e inoltre è per noi un supporto decisivo allo sviluppo in zone che fanno parte ormai della nostra realtà imprenditoriale e sociale».



grazie di cuore



Grosseto dedica un'intera giornata, **domenica 28 settembre**, alla promozione delle adozioni a distanza con una manifestazione ricca di eventi e una raccolta fondi a favore del progetto **Cuore di Coop**.

In esposizione nel chiostro del convento di San Francesco i prodotti del commercio equo (di Coop, di **Bottequa** e della Cooperativa **Chiaro Scuro**) e i pannelli fotografici sulle adozioni a distanza del progetto Cuore di Coop (che sarà visitabile fino al venerdì successivo). Il programma dell'iniziativa, che vede la collaborazione della Fondazione **Avsi**, del **CNA Pensionati** e **CNA Parrucchieri** di Grosseto, della Cooperativa **Chiaro Scuro**, di **Bottequa** e del Convento dei Frati Minori di Grosseto, il patrocinio del Comune e di **LegaCoop** di Grosseto e il contributo di **Consorzio Etruria**, **Unipol** e **Rama**, prevede nel pomeriggio, nella piazzetta prospiciente il Convento di San Francesco, l'esibizione del gruppo Vocal Sisters "Afro Blue", 4 percussioni e voci e una ballerina, la sfilata di acconciature curata da **CNA Parrucchieri**, e un buffet preparato dai volontari di **CNA Pensionati**, a base di prodotti **Solidal Coop**. Dalle 19 alle 20 in sala Friuli la presentazione di Cuore di Coop con filmati e interventi di volontari **Avsi** e personalità del mondo della solidarietà.

A sostegno di Cuore di Coop anche la tradizionale cena dei soci della Sezione Est Maremma, che si terrà **venerdì 26 settembre** alle ore 20 presso il Ristorante Momo di Sassofortino (prenotazioni entro sabato 20 nei punti vendita di Est Maremma) mentre il **Ribollino d'oro**, rassegna canora per bambine e bambini presso l'ex cinema Ribolla **sabato 20 settembre** ore 21, sarà a sostegno del **Progetto Matteo**.



QUALITÀ E CONVENIENZA

Quando viaggiare conviene,
a viaggiare è un socio Coop

Offerte speciali per i Soci Coop

PRAGA WEEK END IN AEREO

in collaborazione con **KING HOLIDAYS**
HOTEL IBIS MALASTRANA***

Periodo / giorni di partenza **dal 1 al 31/10 - gio / ven / sab**
Città di partenza **ROMA - BO voli CSA**
NA voli Alitalia
Durata base **3 giorni / 2 notti**
Trattamento **prima colazione**

QUOTA CATALOGO		QUOTA SOCI COOP
€ 234	da ROMA-BO	€ 213
€ 249	da NA	€ 227

Quote a persona in camera doppia. **QUOTE SPECIALI SOCI ANCHE PER BAMBINI FINO A 12 ANNI NC IN CAMERA CON 2 ADULTI, SINGOLA E GIORNO SUPPLEMENTARE.**
Quote aggiuntive: info in agenzia o al Numero Verde
DISPONIBILI ANCHE WEEK END A LONDRA E A LISBONA.
OFFERTE A DISPONIBILITA' LIMITATA.

SPAGNA CLASSICA TOUR IN PULLMAN



in collaborazione con **BOSCOLO**

PROGRAMMA DETTAGLIATO E IMPORTANTI INFO in agenzia di viaggi, contattando il Numero Verde e sul sito www.mondovivo.it

Date inizio soggiorno **2-9-16-30/10**
Durata base **9 giorni / 8 notti***
Trattamento **come da programma**

QUOTA CATALOGO		QUOTA SOCI COOP
€ 1.080	a partire da*	€ 996

PER I SOCI COOP : COSTO INDIVIDUALE DI PRENOTAZIONE
€ 17,50 INVECE DI € 35,00

***in relazione alla città di partenza, a persona in camera doppia.**
Quote aggiuntive: info in agenzia o al numero verde, **DISPONIBILI ALTRI TOUR IN PULLMAN. OFFERTE A DISPONIBILITA' LIMITATA.**

CROCIERA NEL MEDITERRANEO TUNISIA, BALEARI e PROVENZA

in collaborazione con **COSTA CROCIERE**

COSTA MAGICA - Programma "Profumi di Mediterraneo"

Date di partenza **12-13/10/2008**
Imbarco / sbarco **SAVONA 12/10 - NAPOLI 13/10**
Durata **8 giorni / 7 notti**

QUOTA CATALOGO	a partire da	QUOTA SOCI COOP
€ 1.120	cabine interne	€ 655

QUOTE A PERSONA IN CABINA DOPPIA. **QUOTE SPECIALI ANCHE PER CABINE ESTERNE E CON BALCONO.**
ALTRE CROCIERE IN OFFERTA SPECIALE A SETTEMBRE E OTTOBRE
Ragazzi under 18 GRATIS (quota nave) e **possibilità di finanziamento a tasso 0**, condizioni sul catalogo Costa.
Le quote si intendono a raggiungimento di minimo 30 partecipanti.
Quote aggiuntive: info in agenzia o al Numero Verde.
OFFERTE A DISPONIBILITA' LIMITATA.

SCOPRI I VANTAGGI DI ESSERE SOCIO COOP ANCHE IN VACANZA!

QUALITA'

Ti proponiamo pacchetti turistici dei migliori Tour Operators, a garanzia della qualità, in modo coerente ai valori Coop.

QUANTITA'

Rivolgendoti alle agenzie di viaggi convenzionate ed al Numero Verde Turismo 800-778114 scoprirai tante altre offerte riservate ai Soci Coop, sia per tipologia che per periodi di partenza.

CONVENIENZA

In modo trasparente e chiaro indichiamo, per ogni offerta, le quote da listino e le quote riservate ai Soci Coop, con un risparmio fino al 25%! Garantiamo sempre il risparmio sulla quota base e, in alcuni casi, l'abbuono totale o parziale della quota di iscrizione, mentre le quote aggiuntive obbligatorie (adeguamento carburante, eventuali spese visto, assicurazione, ecc.) non sono scontabili.

TUTTI IN VACANZA!

Chiedi le offerte bambini e family presso le agenzie di viaggi convenzionate o contattando il Numero Verde Turismo. In alcuni periodi e strutture, il supplemento singola non ti sarà applicato.

TURISMO ACCESSIBILE E RESPONSABILE

Nelle nostre pubblicazioni, indichiamo sempre con apposite icone, le strutture accessibili ed i pacchetti a connotazione ecoturistica.

LA PAROLA AI SOCI COOP

Aiutaci a darti un servizio sempre migliore e che soddisfi le tue esigenze anche nella scelta delle vacanze: segnalaci le offerte di viaggio che vorresti!



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.



coop

Unicoop Tirreno



Un punto Coop per ogni euro di spesa nelle agenzie di viaggi convenzionate con Unicoop Tirreno. Vedi regolamento su www.e-coop.it

ECCO IL NOSTRO CONTRIBUTO A UNA SANA ECONOMIA FAMILIARE.

1kg=1€



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



Unicoop Tirreno

mi ritorni in mente

Questione di allenamento e di buoni geni, ma la memoria può migliorare grazie a qualche "aiutino". A partire da una sana alimentazione.

di Barbara Bernardini

Dote innata o frutto di un buon allenamento, si può migliorare la memoria e rendere più facile l'apprendimento? A giudicare dalle nuove tendenze della ricerca scientifica la risposta a questa domanda non è una sola. La prima, che non piacerà a molti ragazzi, è che il modo migliore per avere una memoria di ferro è quello di studiare. Più si studia più il nostro cervello riesce a strutturarsi in modo da velocizzare i ragionamenti e ricordare le cose. La capacità del cervello, infatti, è determinata dal numero di connessioni tra le cellule, che continuano a formarsi per tutta la vita adulta nonostante il numero di cellule del cervello rimanga invece sempre lo stesso. La formazione di queste connessioni è stimolata dai segnali elettrici e chimici che attraversano le cellule quando sono attive, insomma più si usa il cervello e meglio il cervello funziona. Ecco perché è così importante, e non solo nello studio, continuare a leggere, parlare, impegnarsi: un cervello tenuto in costante allenamento invecchia a un ritmo estremamente più lento e non è raro imbattersi in persone anziane con la lucidità di un quarantenne.

salute



memory

Ma anche un cervello ben allenato può andare sotto stress durante i periodi di intenso sforzo. «Alcune sostanze naturali come il ginkgo biloba hanno un'azione molto positiva sul microcircolo cerebrale – spiega **Maria Spano**, dietista presso la **Asl** di Bologna –. Le cellule cerebrali, facendo il pieno di ossigeno e nutrienti lavorano meglio». Il ginkgo biloba è stato sperimentato anche nelle persone anziane dove si è visto che coadiuva il ritardo del declino cognitivo tipico della terza età. Ma, “aiuto” a parte, è indubbio che un ruolo di primo piano nella resistenza della mente agli stati di affaticamento sia giocato dall'alimentazione. Il vecchio consiglio della nonna diceva di mangiare tanto pesce, perché il pesce contiene fosforo che aiuta il cervello. Oggi sappiamo che la nonna aveva ragione soltanto a metà: «Non ci sono studi scientifici che provino la relazione tra fosforo e memoria» continua Spano, ma l'effetto positivo sul cervello dell'alimentazione a base di pesce è vero ed è costituito dall'apporto di una molecola detta DHA, ovvero acido docosaesaenoico, che altro non è che un grasso. Ebbene sì, questa sostanza che appartiene alla famiglia dei cosiddetti grassi “omega 3” ha proprietà straordinarie sull'efficienza del sistema nervoso, tanto che alcuni studi hanno messo in relazione l'apporto di DHA durante la gravidanza con la futura intelligenza del bambino. Il DHA, che si trova praticamente solo nel pesce, come il salmone e il pesce azzurro, non è uno stimolante ma semplicemente un grasso che fa parte integrante delle membrane dei neuroni, la sua abbondante presenza fa in modo che le membrane siano più fluide e lavorino come un ingranaggio ben lubrificato. Mangiare molto pesce quindi è raccomandato sia agli studenti che agli anziani. «Gli omega 3 e gli omega 6 sono grassi essenziali, che non vengono prodotti dall'organismo – sottolinea Spano –, perciò dobbiamo introdurli con la dieta». Mentre i primi si trovano nel pesce, i secondi si trovano negli oli vegetali, soprattutto mais e semi.

mi ricordo, sì mi ricordo

Per il benessere ottimale delle membrane delle cellule cerebrali e non solo, il rapporto di questi grassi deve essere di 5 a 1 ovvero tanto pesce condito con un filo di olio. Un ruolo importante nel benessere globale del cervello svolgono anche le vitamine del gruppo B, in particolare la vitamina B5, detta anche acido pantotenico, determinante per la formazione del neurotrasmettitore più diffuso nei processi della memoria, la cosiddetta

acetilcolina, così come le vitamine B3. Le vitamine del gruppo B aiutano anche a metabolizzare meglio i carboidrati e per questo garantiscono un apporto più omogeneo di energia utile. Il carburante per il cervello, infatti, è costituito esclusivamente dagli zuccheri. Anche se costituisce solo il 3 per cento del peso corporeo quest'organo consuma fino al 70 per cento dello zucchero a disposizione del corpo, mentre non è capace di metabolizzare i grassi. «Per chi studia è assolutamente determinante una buona colazione a base di carboidrati – suggerisce Spano –. È provato infatti che chi non fa colazione tende ad avere un rendimento inferiore del 15 per cento, oltre a stanchezza e deconcentrazione. È necessario che soprattutto i bambini si abituino a non saltare la colazione e che questa abitudine sia ancora più osservata durante l'adolescenza». Ma che fare quando serve un aiutino in più per affrontare un compito? Per gli esperti un aiuto sano e naturale, se non se ne abusa, è rappresentato dal caffè, il più usato stimolante naturale. Non si tratta di una convinzione senza fondamento, secondo uno studio dell'**American University** di Washington una dose di caffè pari a un espresso lungo aumenta significativamente l'attenzione e la concentrazione in maniera temporanea. Attenzione però: funziona solo con chi il caffè non lo beve e vi ricorre solo per “tirarsi su”. Basta esserne regolari consumatori per perdere ogni effetto di stimolo sulla concentrazione e ritrovarsi semplicemente a soffrire d'insonnia. ■

DOVE HAI LA TESTA?

La memoria non è un concetto astratto benché molte funzioni sfuggano ancora alla definitiva comprensione della scienza. Già nel 1940 il medico Wilder Penfield scoprì che ci sono aree anatomiche del cervello deputate all'immagazzinamento dei ricordi e che presiedono alla nostra capacità di ricordare informazioni (il nostro hardware), ma anche a quella capacità di ricordare azioni sequenziali (la nostra, per così dire, memoria RAM) che ci consente di svolgere azioni complesse quasi automatiche, come guidare la macchina o spazzolarci i denti. Tra queste aree hanno un'importanza particolare la corteccia frontale, il lobo temporale, il cervelletto, ma soprattutto l'ippocampo e il sistema limbico. Ecco perché alcune specifiche malattie del sistema nervoso, alterando la funzionalità di queste aree, diminuiscono la capacità di ricordare.

PRO MEMORIA

Che cosa fa bene e che cosa fa male al cervello.

male

Fumo Le sostanze nocive e i radicali liberi contenuti nelle sigarette danneggiano i vasi sanguigni essenziali per un buon funzionamento del cervello.

Marijuana È dimostrato che il THC, la sostanza contenuta nella cannabis, sia in grado di influenzare negativamente i processi della memoria in maniera temporanea e permanente.

Alcol L'abuso inibisce i processi biochimici alla base della formazione dei ricordi e della memoria.

bene

La colazione a base di carboidrati Serve a garantire l'energia sempre disponibile per il cervello durante le ore scolastiche ed evitare che vada in “riserva” perdendo lucidità.

Gli antiossidanti Le vitamine anti-ossidanti contenute nella frutta e nella verdura prevengono i danni dei radicali liberi del metabolismo e migliorano la circolazione.

Il riposo Numerosi studi confermano la vecchia convinzione che “dormirci su” aiuta a ricordare quello che si è studiato. Nel sonno, infatti, il cervello rielabora le informazioni fissando i ricordi.

salute sani & salvi

parole, parole, parole

Uno studio dell'Università di Cambridge conferma il luogo comune sulla loquacità femminile: le donne pronunciano 36mila parole al giorno contro le 18mila degli uomini. Il gentil sesso, chiacchierone e facilmente propenso alle amicizie, perde però sul campo della precisione e dell'organizzazione in cui i maschi sembrano più bravi. Studiare le differenze tra i sessi non è soltanto un gioco di curiosità, serve a comprendere le basi del comportamento sociale e la diversa predisposizione dei sessi alle malattie psichiatriche, come la depressione.

giù per il tubetto

Per i dolori alle ginocchia – derivanti generalmente dall'artrite – meglio un semplice tubetto di crema delle pastiglie. Lo dice uno studio effettuato su oltre 500 pazienti over 50 presso il **Royal Medical College** di Londra: una buona notizia che riduce al minimo gli effetti collaterali dei farmaci.

la molecola misteriosa

I ricercatori dell'Istituto Superiore di Sanità italiano hanno messo a punto (nei topi per ora) una "terapia biologica" contro le metastasi tumorali e l'AIDS, cioè senza farmaci ma usando le stesse armi delle cellule. La molecola miracolosa è un pezzetto di RNA capace di bloccare una reazione a catena nella cellula impedendole di proliferare. L'RNA, stretto parente del più noto DNA, rappresenta la strada più promettente per le terapie del futuro in molti campi della medicina.

ABCibo di Eugenio Del Toma

di buon passo

Camminare mezz'ora al giorno, è questa la vera "dieta" che fa dimagrire.



Sarebbe ora che i mass media cancellassero la parola "dieta" dal loro vocabolario. Il termine, anche se fa "audience", è logoro e improprio perché la riduzione calorica è solo un aspetto della revisione dello "stile di vita". Basti pensare che mezz'ora o più di movimento fisico giornaliero (dalle passeggiate a passo svelto al ballo impegnato) può aiutare a perdere il grasso superfluo meglio di certe diete squilibrate e alla lunga insostenibili.

Proprio la mia esperienza di medico e di sportivo mi ha insegnato e confermato che è l'eccessiva sedentarietà, ancor prima delle cattive abitudini alimentari, a provocare l'aumento di peso che dilaga fra gli adulti ma anche fra i ragazzi. Ed è tempo, ormai, che i genitori e gli stessi pediatri riflettano su questo fatto prima di incolpare merendine o improbabili disfunzioni ormonali di responsabilità che vanno ricollegate anche alle troppe ore trascorse fra banchi di scuola, playstation e mezzi di trasporto, senza più tempo per una passeggiata o per giochi sportivi.

Nessun dubbio, purtroppo, che sulla tendenza ad ingrassare gravino i fattori genetici, tuttavia lo stile di vita resta il cofattore indispensabile per l'instaurarsi del sovrappeso e poi dell'obesità.

È necessario, quindi, che un più alto numero di giovani e di adulti (ma anche gli anziani) si dedichi al raggiungimento del benessere psico-fisico non soltanto con un'alimentazione corretta ma anche con un'attività fisica regolare, in ambienti attrezzati e magari con l'aiuto di personal trainer per razionalizzare quel movimento quotidiano di cui l'uomo non può fare a meno, per eredità ancestrale.

Non a caso l'industria del fitness ha perfezionato dei tapis roulant, estremamente semplici, di poco ingombro e di prezzo ridotti. Anche coloro che sono più impegnati nel lavoro e nella vita non avranno scusanti perché basterà un televisore, posto di fronte al tapis roulant, per aggiornarsi tutti i giorni sui fatti del mondo camminando di buon passo. La salute merita qualche attenzione e non soltanto le restrizioni dietetiche.



PROTAGONISTI DI BONTÀ



RIUNIONE INDUSTRIE ALIMENTARI

VIA MARCONI, 2 - 16030 AVEGNO (GE) - TEL. 0185.79043 - FAX 0185.799025
WWW.LARIUNIONE.IT - EMAIL: INFORMAZIONI@LARIUNIONE.IT

questa è la Coop

A chi giova colpire la Coop? Non certo ai consumatori e ai soci che, grazie alla Coop, hanno potuto attenuare i pesanti effetti dell'inflazione. L'inasprimento del prelievo fiscale sugli utili e sul prestito sociale costerà 50 milioni alle cooperative di consumatori e ai loro soci. La cui unica colpa è di fare bene il proprio mestiere.
di Aldo Bassoni

dossier

Alla fine il governo è andato fino in fondo. E la sua maggioranza l'ha seguito senza tentennamenti. Il decreto è stato convertito in legge con tutti i provvedimenti anticoop annunciati e scritti: dall'aumento dell'aliquota fiscale sul Prestito sociale (che passa dal 12,5 al 20 per cento), al prelievo **una tantum** biennale del 5 per cento sugli utili, all'innalzamento della quota degli utili tassabili (dal 30 al 55 per cento). A conti fatti, Coop dovrà pagare una "bolletta" di una cinquantina di milioni che graverà necessariamente sui suoi bilanci. Un obolo consistente che, al di là delle nude cifre, è anche il segnale esplicito di un paradossale attacco politico contro chi, in questi anni, si è prodigato più che mai per tutelare il potere d'acquisto dei soci e consumatori. Un attacco condotto con l'intento preciso di indebolire una realtà che da sempre è vicina alle famiglie e ai bisogni dei consumatori. Tanto più che, contrariamente a quanto annunciato, il Governo non ha sentito neppure il bisogno di convocare le parti interessate prima del voto di fiducia. Ma a chi giova tutto questo? «Di certo non giova ai quasi sette milioni di soci – risponde **Aldo Soldi**, Presidente dell'Associazione Nazionale Cooperative di Consumatori –.



Non giova ai milioni e milioni di nostri clienti e nemmeno ai nostri fornitori. Sicuramente giova a qualche concorrente». Insomma, non giova al paese indebolire la cooperazione di consumo perché forme plurali di presenza sul mercato aiutano il mercato stesso ad essere più pulito, aperto ed efficiente. «Certo, e lo dimostriamo facendo bene il nostro mestiere e facendo cose nuove che nessuno fa nel nostro paese – aggiunge Soldi –. Abbiamo dimostrato l'utilità sociale di Coop mantenendo la nostra inflazione interna ben al di sotto di quella Istat. Ci conforta molto vedere che la fiducia degli italiani nei confronti di Coop non è per niente diminuita. Vuol dire che ci sono radici robuste e che il nostro agire è apprezzato e ritenuto importante da parte di molti milioni di persone. Vuol dire che c'è un'utilità reale di Coop».

pensare in grande

La manovra del Governo è chiaramente mirata contro le grandi cooperative di consumatori. «A chi ci chiede se si può essere grandi imprese e mantenere saldi e forti i principi cooperativi, noi rispondiamo che, nel nostro settore, o si è grandi o non si è – ribatte Soldi –. Poi bisogna anche dire che il concetto di grandezza è molto relativo dato che la prima cooperativa in Italia è la 132ª cooperativa nel mondo. Però in questo settore non si può che essere grandi, altrimenti è impossibile competere con i giganti della distribuzione europea e mondiale». Cosa che la commissaria europea alla concorrenza Kroes rimprovera a Coop come se competere con i grandi fosse un peccato. E proprio sulla questione posta dall'Unione Europea rimane da capire quale sia la posizione del Governo che è chiamato a rispondere. «Noi siamo orgogliosi di essere diventati grandi – continua Soldi – perché dove le cooperative sono forti competono, hanno un peso e possono meglio tutelare i consumatori, e quindi adempiere ai compiti per cui sono nate. Purtroppo, invece di valorizzare questa nostra esperienza, i provvedimenti governativi mirano evidentemente a indebolirla».

Sul regime fiscale delle Cooperative è stata diffusa ad arte l'opinione che sia un insieme di privilegi. In realtà l'ordinamento tributario italiano prevede una parziale detassazione degli utili delle società cooperative a mutualità prevalente – cioè quelle cooperative che svolgono la maggior parte della loro attività con i soci – in ragione della loro destinazione a riserva indivisibile, per cui, a differenza delle società di capitali dove gli utili sono disponibili, nelle cooperative, nessuno può disporne liberamente. Chi dice che questo diverso regime di tassazione è un privilegio fa finta di non vedere gli svantaggi che le società cooperative hanno rispetto alle società di capitali. Per questo, modulando in modo differente il regime fiscale dei due modelli di società, il legislatore ha voluto assicurare un'adeguata fonte di entrate per lo sviluppo delle cooperative, finanziata dagli stessi soggetti che già fanno parte della cooperazione. Infatti, gli utili destinati a riserva legale di una cooperativa (obbligatoria almeno per il 30 per cento), sono molto diversi



dalla riserva legale di una società per azioni: la prima è caratterizzata dalla indivisibilità permanente delle somme accumulate, che non possono essere distribuite tra i soci durante la vita della società e neppure al momento del suo scioglimento. Per la società di capitali invece l'indivisibilità della riserva legale è solo temporanea, ed è destinata a cessare con lo scioglimento della società. In pratica, gli utili che confluiscono nella riserva obbligatoria sono definitivamente irrecuperabili per il socio cooperatore, mentre nella società di capitali sono divisibili, cioè concorrono al calcolo del valore della partecipazione del socio e quindi all'eventuale successiva liquidazione della sua quota di partecipazione nella società. Come si fa, dunque a parlare di privilegi o di aiuti di stato? Di diritti si tratta, non di privilegi.

L'anima di un'impresa

Quanto al prelievo fiscale sul prestito dei soci che è stato portato dal 12,5 al 20 per cento, questo provvedimento va a colpire la principale, se non addirittura l'unica, fonte di finanziamento delle cooperative. «D'altra parte la natura assolutamente differente tra il prestito soci e il deposito in conto corrente è evidente – dice il professor **Victor Ukmar**, docente di Scienze della finanza all'Università di Genova –. Mentre il prestito soci è un'attività svolta dai soci in favore della propria Cooperativa per ottenere i vantaggi di una migliore offerta di beni e servizi, il deposito del conto corrente è un'operazione fatta dal correntista nell'interesse personale, che è quello di ottenere la migliore remunerazione del proprio capitale». Tutti questi provvedimenti che mirano a colpire soprattutto, se non esclusivamente, le grandi cooperative di consumatori, si basano sull'idea che più una cooperativa è grande meno è cooperativa. Ma quale fondamento può avere una simile impostazione? «Nessun fondamento – afferma il professor **Stefano Zamagni**, docente di Economia politica all'Università di Bologna –. La realtà ci mostra cooperative di piccole dimensioni che male interpretano la loro identità, e cooperative di grandi dimensioni che invece realizzano appieno la loro missione. È comunque sul piano teorico che quell'argomento non regge. Se la cooperativa ha motivo di esistere, per le ragioni già dette, allora non ha senso sostenere che tali ragioni vengono meno non appena si supera una certa soglia dimensionale».

Insomma, più che guardare alle dimensioni, bisognerebbe cogliere la qualità dell'essere cooperativa, vedere quello che si è e quello che si fa per riempire di sostanza economica e di valore sociale i principi cooperativi. «Non ci sono due Coop, l'anima bella e l'anima affarista – conclude Soldi –. La Coop è una sola. L'attività sociale integra l'attività commerciale e quest'ultima risente fortemente delle scelte sociali e valoriali che Coop fa. La forza della cooperazione italiana è proprio in questa capacità di tenere costantemente fuse e integrate quelle che noi potremmo definire due anime ma che in realtà sono una cosa sola, l'anima cooperativa. Questa è la Coop».

a rapporto

Circa 300 milioni di euro i benefici economici per i soci sotto forma di promozioni e offerte riservate, collezionamento, aumento del capitale sociale e ristorno. Migliaia di iniziative sociali e di solidarietà in Italia e nel mondo. Un occhio attento all'ambiente e tanta educazione al consumo. Questa è la Coop che emerge dal 4° Rapporto Sociale.

«Ogni tanto qualcuno ci fa questa domanda: ma voi della Coop in cosa siete diversi dagli altri? La risposta è nelle 128 pagine del **Rapporto Sociale 2007** che fotografa un anno di attività, il modo concreto in cui si fondono l'anima sociale e quella imprenditoriale della Coop». Così **Aldo Soldi**, Presidente dell'**Associazione Nazionale Cooperative di Consumatori**, ha presentato, cifre alla mano, il 4° Rapporto sociale nazionale di Coop.

Cifre ma anche "best practice", bilancio di un anno e progetti per il futuro, obiettivi da raggiungere che il prossimo Rapporto Sociale renderà. Tra questi, sul versante della convenienza, l'impegno a mantenere i prezzi al di sotto dell'inflazione Istat, l'arrivo di nuove tariffe nella telefonia (**CoopVoce**) e di nuovi farmaci a marchio Coop. «Siamo impegnati ad essere più presenti nel settore della salute», ha detto **Riccardo Bagni**, vicepresidente di **Coop Italia** illustrando i risultati della vendita dei farmaci all'interno di molti punti vendita Coop, specie dopo l'inserimento in commercio del primo farmaco a marchio Coop.

Per ciò che riguarda la tutela dell'ambiente (a cui il Rapporto dedica come già l'anno scorso un intero capitolo) nuovi impianti fotovoltaici – oltre ai 6 già esistenti – per un totale di circa 3.685 kW, l'accordo con i fornitori per ridurre le emissioni di CO₂ lungo tutta la filiera, l'apertura nel corso del 2008 di un centro commerciale teleriscaldato. E nuove etichette sui prodotti a marchio con maggiori informazioni nutrizionali e corrette indicazioni per lo smaltimento degli imballi.

sempre più soci

I soci crescono e sfiorano ormai i 7 milioni, partecipano alle assemblee di bilancio (oltre 70mila) e in 8mila organizzano e realizzano qualcosa come più di 3mila iniziative all'anno nei territori dove la Coop è presente con i suoi punti vendita e le sue Sezioni soci. Ai soci vanno i benefici economici sotto forma di promozioni riservate, collezionamento, e dell'aumento del capitale sociale: benefici stimati in circa 300 milioni di euro. Molti di loro (nel 2007 erano 1,1 milioni) sono anche soci prestatori, ovvero soci che hanno deciso di prestare alla Cooperativa i propri risparmi con lo scopo di ottenerne una remunerazione adeguata ma al tempo stesso per sostenere lo sviluppo e le attività di Coop. Anche questo è un dato in crescita con un più 6 per cento negli ultimi due anni.

Tra le iniziative più significative, meritano un cenno le attività di solidarietà locale e internazionale in collaborazione con una pluralità di associazioni, alcune attive a livello territoriale, altre a livello nazionale. Per tutti questi progetti Coop ha ridistribuito alla comunità locale, sotto forma di beni e liquidità direttamente donate o raccolte dai propri soci, quasi 2 milioni di euro con un incremento di oltre 100mila euro rispetto al 2006. Oltre a questi progetti, si è diffuso a livello nazionale il progetto **Buon Fine** volto al recupero degli invenduti e cioè quei prodotti che per diversi motivi (per esempio ammacature sulle confezioni) non sono più commerciabili: sono 933 le associazioni accreditate e oltre 41mila le persone aiutate.

CARTA D'IDENTITÀ COOP

SOCI	6.664.283
DIPENDENTI	55.450
VENDITE (miliardi)	12.1
PRESTITO (miliardi)	11,4
UTILI (milioni)	162

PRODOTTI SICURI

	prodotti Coop	altri prodotti
Numero analisi	3.300.000	43.000
Numero ispezioni	2.000	5.000

LA SOLIDARIETÀ

Risorse investite (euro)	1.980.000
Soci coinvolti	3.181
Beneficiari	12.250

ATTIVITÀ CON LE SCUOLE

Studenti coinvolti	233.000
Insegnanti coinvolti	15.000
Scuole coinvolte	2.936
Numero animazioni	10.875

41

solidarietà e ambiente

Nel 2007 Coop ha promosso un progetto triennale di solidarietà internazionale denominato **Stop World Poverty** che durerà fino al 2010 con l'obiettivo di favorire lo sviluppo nei paesi del Sud del mondo attraverso progetti finalizzati a creare o rafforzare esperienze produttive che abbiano come sbocco la rete di vendita Coop. Si tratta di 14 progetti che coinvolgeranno più di 50mila beneficiari diretti, soprattutto bambini e donne, per un totale di risorse attivate di oltre 30 milioni di euro.

Crescono anche i dipendenti Coop (nel 2007 sono oltre 55.000), di cui le donne costituiscono il 69,2 per cento. Il lavoro in Coop si è caratterizzato negli ultimi anni per una diminuzione dell'età media: le risorse umane sono piuttosto giovani, visto che quasi i tre quarti ha un'età non superiore ai 45 anni. Per quanto riguarda i tipi di contratto l'83,6 per cento è a tempo indeterminato e

solo il 16,4 per cento a tempo determinato.

Coop promuove da anni il consumo responsabile e intelligente ed è impegnata nella diffusione di prodotti amici dell'ambiente, oltre che nella progettazione di edifici compatibili. Significativi gli interventi finalizzati alla riduzione del packaging. Con questo progetto dal 2000 al 2007 sono state risparmiate più di 9.500 tonnellate di materiali vari. Tra le altre attività Coop distribuisce una vasta gamma di elettrodomestici e apparecchiature a elevata prestazione energetica, promuovendo in parallelo campagne informative volte a orientare il socio e consumatore verso queste scelte d'acquisto. Complessivamente nel 2007 alla vendita di questi prodotti possiamo collegare oltre 70 milioni di kWh di energia risparmiata, pari al fabbisogno energetico di più di 26mila famiglie italiane medie e una quota di emissioni di CO₂ evitate pari a più di 34mila tonnellate. ■



LE TASSE DI TREMONTI

Il decreto fiscale del governo prevede tre provvedimenti che riguardano la cooperazione. Il primo riguarda le cooperative a mutualità prevalente che presentano un prestito sociale superiore ai 50 milioni di euro (e se tale prestito è superiore al patrimonio netto contabile, inclusi gli utili di esercizio); ebbene tali cooperative pagheranno per due anni un 5 per cento dell'utile netto per finanziare il fondo di solidarietà per i cittadini meno abbienti. Il secondo punto riguarda il fatto che la tassazione sugli interessi del prestito sociale passa dall'attuale 12,50 al 20 per cento. Terzo punto la variazione della quota di utili netti annui che risultano detassati. Prima di questo Decreto, per le cooperative a mutualità prevalente tale quota era del 70 per cento, ora scende al 45, ovvero si pagano le tasse sul 55 per cento degli utili.

LE FISSE DELLA KROES

Desta particolare perplessità l'impostazione del commissario europeo alla concorrenza,

la danese Kroes, che pretende di distinguere le cooperative in base alla dimensione e non in base a ciò che realmente e concretamente fanno.

Secondo l'Ue se le cooperative non rientrano nella categoria delle piccole e medie imprese (cioè con meno di 250 dipendenti e meno di 50 milioni di euro di fatturato annuo) non hanno diritto a vantaggi fiscali. Inoltre le cooperative, sempre secondo la Kroes, dovrebbero svolgere la propria attività esclusivamente a favore dei soci. Qui è bene ricordare che la normativa italiana (introdotta nel 2003 dal precedente governo Berlusconi) opera una distinzione tra cooperative a mutualità prevalente (cioè che operano per oltre il 50 per cento con i propri soci) e non. Solo quelle a mutualità prevalente (tra cui rientrano tutte le Coop di consumo) pagano imposte solo sul 30 per cento degli utili, utili che comunque non finiscono in tasca a nessuno ma sono destinati a riserva indivisibile hanno diritto a un diverso trattamento fiscale.



L'inquieto vivere

Mai inquietudine fu così profonda come nel momento presente in un'Italia che ha superato ben dure prove.



Per sessantacinque anni, quanti ne sono passati dal crollo del fascismo e dall'avvio della liberazione dall'occupante nazista, tre generazioni di italiani hanno lavorato sodo per risanare questo Paese, finito in rovina per la follia totalitaria.

Per ricostruirlo prima, per avviarlo poi a nuova prosperità, per inserirlo saldamente nel contesto delle democrazie avanzate dell'Occidente europeo. Milioni di donne e di uomini hanno saputo creare le condizioni di una crescita sicura, civile oltre che economica, superando tante difficoltà, tante crisi, fino a sostanziare la comune consapevolezza che si trattasse di un processo comunque irreversibile: fatto di risultati pur sempre parziali, com'è nelle vicende del mondo, da migliorare di continuo, e tuttavia con taluni punti fermi definitivamente al riparo da ritorni dei fantasmi del passato.

Ma in questo inquieto scorcio d'estate, alla vigilia di una ripresa di piena attività che appare segnata da incertezze e timori più che da slanci propositivi, la comune consapevolezza che legittimava la fiducia nel futuro collettivo appare scossa, difficile da recuperare. Sarebbe meno preoccupante poter pensare che ciò sia dovuto alle prospettive economiche negative, peraltro condivise con gran parte dell'Europa e del mondo: ma sappiamo che non è così, perché ben altre congiunture sfavorevoli abbiamo attraversato senza che si avvertisse tra noi questa sorta di paralizzante scoramento.

Anche l'asprezza degli scontri in atto – non solo quello politico, quello sociale, ma persino quello sul piano istituzionale, per alcuni aspetti senza precedenti – sembra insufficiente di per sé a spiegare la profondità delle inquietudini di oggi, in un Paese che ha ben saputo superare le divisioni della guerra fredda interna, le migrazioni di massa dal Sud al Nord, la tumultuosa stagione delle rivolte giovanili, le tensioni delle più accese lotte sindacali, il torbidume dei corpi deviati dello Stato, lo stragismo, la temperie del terrorismo, la P2, tangentopoli: no, neanche nella durezza dei contrasti di oggi si ritrova la ragione del male oscuro che è tra noi.

Forse dovremo cercarla nel brusco arresto che è stato imposto alla nostra crescita civile quando, in cima ai valori condivisi, si è lasciato che la ricerca del bene comune pur attraverso i conflitti fosse soppiantata dalla corsa al tornaconto.

stiro a segno

Come scegliere il ferro da stiro in base alle proprie abitudini e all'uso che se ne fa.

di Roberto Minniti

Leggero, maneggevole e a prezzo d'occasione. Professionale, con la caldaia e una maggiore forza del vapore. La scelta del ferro da stiro dipende molto dall'uso e dall'abitudine di ognuno. Ma sia che si opti per uno dei modelli più economici del mercato o si decida di investire anche più di 100 euro per un apparecchio a caldaia, alcuni accorgimenti possono essere utili per evitare di trovarci di fronte a un modello che ci farà sudare oltre il lecito al momento di metterlo alla prova.

braccio di ferro

Una prima considerazione utile per facilitare il nostro lavoro è quella sul peso giusto del ferro da stiro. Oggi i modelli in commercio sono spesso troppo leggeri e costringono chi li utilizza a un'eccessiva – e stancante – pressione sul tessuto. La soluzione migliore sarebbe di cercare un apparecchio che si avvicini a 2 chilogrammi (a serbatoio pieno), ma in ogni caso è bene scartare quelli che non superano il chilo e mezzo.

Sul serbatoio che ospita l'acqua, invece, vanno fatte considerazioni diverse. Se optate per un apparecchio con serbatoio incorporato non avrete grandi imbarazzi nella scelta: al più potrete privilegiare quelli a maggiore capienza (oltre i 300 millilitri) per evitare di doverli ricaricare troppo frequentemente durante la stiratura.

Un po' più complicate le valutazioni sui modelli a caldaia separata. In questo caso, infatti, l'opzione più pratica è che il serbatoio non sia sotto pressione e dunque consenta di essere ricaricato in qualunque momento. Meglio ancora se è staccabile dalla sua base e può essere facilmente riempito sotto il rubinetto.

In ogni caso, non dannatevi l'anima a rabboccare i serbatoi esclusivamente con acqua distillata: in gran parte d'Italia quella di rubinetto può andare benissimo e solo chi ha la certezza di avere un'acqua eccessivamente dura potrà miscelare il liquido di rubinetto con un po' di demineralizzata.

Al contrario di quanto si crede comunemente, tra l'altro, l'uso della distillata può essere più dannoso che altro: se evita la formazione di calcare, infatti, è anche vero che mette a rischio la durata dell'apparecchio, dato che alla lunga può rivelarsi corrosiva.

a tutto vapore

Tra le caratteristiche più pubblicizzate su questi apparecchi, poi, ci sono il numero di fori presenti sulla piastra che permettono la fuoriuscita del vapore e tutte le funzioni che promettono di facilitare la stiratura proprio grazie alla regolazione del getto umido. E in questo caso è bene distinguere tra le promesse un po' esagerate del marketing e l'effettiva utilità dei vari optional. Il numero di fori sulla piastra, per esempio, è uno di quei "plus" che potrete tranquillamente ignorare al momento dell'acquisto. Molto più importante, invece, è la possibilità di regolare l'intensità del vapore che utilizzerete per "domare" le pieghe più resistenti nei capi.

Una funzione interessante, sotto questo punto di vista, può essere il "supervapore" e la capacità del ferro di emettere un flusso continuo di vapore. Abbastanza utile, poi, è anche il forellino che permette di spruzzare acqua direttamente sul tessuto da stirare; se non c'è, in ogni caso, non fatene un dramma:

si può agevolmente sostituire con uno spruzzatore (magari riutilizzando uno di quelli dei detersivi per la cucina, dopo averlo accuratamente pulito).

E la scorrevolezza della piastra? Molti ferri assicurano di "volare" sui tessuti senza incontrare resistenza. Pubblicità a parte, però, il materiale migliore per le piastre è l'acciaio smaltato. Una buona mediazione può essere anche l'acciaio inox, mentre l'alluminio è la scelta peggiore per garantirsi un buon ferro da stiro. ■



ferri da stiro a vapore

marca e modello	tipo	potenza (Watt)	serbatoio (litri)	materiale piastra	funzioni	prezzo (euro)
G3 Ferrari 5 X afc 30	caldaia	1.450 (c) 850 (f)	0,5	nd	vapore continuo vapore verticale	39,90
Termozeta Compact 5000	caldaia	2.000	—	alluminio	vapore continuo vapore verticale	55
Ariete Stiromatic	caldaia	2.200	0,9	acciaio	vapore continuo vapore verticale	68
Imetec Iron max compact	caldaia	2.200	1	alluminio	vapore verticale	80
Termozeta Milord 3000	vapore	1.600	nd	acciaio inox	vapore regolabile	15
Imetec Titanox	vapore	1.600	nd	acciaio inox	vapore verticale vapore regolabile	20
Black & Decker X810	vapore	1.800	nd	acciaio inox	vapore regolabile	17
Rowenta Dx 1250	vapore	2.000	nd	acciaio inox	supervapore vapore regolabile	25
Imetec Nuvola	vapore	nd	nd	anti-aderente	da viaggio, doppia tensione, colpovapore, serbatoio estraibile	27
Siemens Tb 40303	vapore	1.200	nd	acciaio inox	cavo girevole a 360 gradi	25
Philips Ge2650/03	vapore	2.100	0,3	acciaio inox	cavo girevole a 360 gradi, antigocciolamento	40

Come è ovvio – e come molti avranno imparato a loro spese – un buon ferro da stiro non è una garanzia di una perfetta stiratura. Anche lo strumento più evoluto, infatti, in mano a un utente poco accorto, non può fare miracoli. Al contrario, un modello che assomiglia a un giocattolo, con un po' di maestria dell'utilizzatore è in grado di assicurare ottimi risultati. Vediamo, dunque, alcune delle regole principali di una buona stiratura.

Uno dei primi "segreti" è di utilizzare il ferro su un tessuto leggermente umido: se i vostri capi non sono perfettamente secchi sarà più facile ridargli la piega che volete, in caso contrario molte volte potrà rivelarsi utile l'uso di un po' di vapore.

Se avete dubbi sulla temperatura della piastra, fate sempre una prova su una zona di tessuto nascosta per capire

come reagirà alla stiratura. In ogni caso, seguite sempre le temperature consigliate sull'etichetta del capo e quelle riportate spesso sui ferri da stiro dotati di un termostato che indichi il tipo di tessuto. Tenete sempre presente che il lino è il tessuto che più sopporta il calore (si stira a 230 gradi), ma potrete utilizzare la temperatura più alta (intorno ai 200 gradi) anche su cotone, triacetato e viscosa. Lana, seta, acrilico, lycra e nylon, invece, non dovrebbero mai essere sottoposti a temperature superiori a 140 gradi.

Ovviamente la tecnica di stiratura cambia da capo a capo. Nel caso delle camicie, ad esempio, la via più semplice è cominciare dalle cuciture (per dare forma al capo) e proseguire con maniche, polsini e colletto prima di passare al grosso del tessuto (che va stirato sempre seguendo la sua lunghezza).

coop promozione

In offerta tutto il mese di settembre per i Soci Unicoop Tirreno in tutti i punti vendita

Simac Stirella 7600 Dual NoProblem

Sistema stirante a caricamento in continuo e con ferro professionale piastra Dual. Piastra a "goccia" per una scorrevolezza a 360°, doppia superficie di stiratura, uniforme distribuzione del calore su tutta la superficie della piastra, funzione di stiratura anche a secco.



- Impugnatura in rivestimento antistatico e antisudore
- Autonomia illimitata
- Pronta per stirare in 3-4 minuti
- Produzione vapore max 120 g/m
- Speciale caldaia Aluminox in acciaio inox la parte superiore, in lega d'alluminio quella inferiore
- Base appoggia ferro estraibile
- Potenza: caldaia 1400 W - ferro 800 W
- Regolazione della quantità di vapore
- Comandi separati per l'accensione del ferro e della caldaia
- Indicatore luminoso "OK Pronto Vapore"
- Pulsante per l'erogazione del vapore in continuo

● **Prezzo per i soci: 139 euro (105 euro + 1.700 punti)**

tra due guanciali

Sagomato o che memorizza la forma della testa?

Il cuscino che fa dormire bene.

di Daniele Fabris

Circa il 70 per cento degli italiani soffre di dolori alla schiena. Sciatiche, contratture, lombalgie e soprattutto dolori cervicali, sembrano essere inseparabili compagni della nostra esistenza. E dei nostri risvegli. Dormire male, del resto, è più comune di quanto si pensi e anche un semplice guancialetto, se non garantisce l'allineamento tra la testa e la colonna vertebrale e non è ergonomico, può diventare un vero strumento di tortura. È bene, dunque, dedicare qualche riflessione alla scelta di uno strumento del sonno così semplice, ma tanto importante per il riposo.

mi ritorni in mente

Gli esperti ripetono ormai da anni che in questo campo non esiste una sola soluzione valida per tutti: soffice o duro, in lattice, lana o in piuma, tutte le tipologie possono adattarsi. L'importante è che il cuscino non sia troppo rigido o alto, perché può provocare un notevole affaticamento al collo e alle spalle.

Ai materiali classici e a quelli più naturali – come il lattice ma, ultima tendenza “new wave”, anche quelli in cereali come farro e orzo biologici – oggi si affiancano anche gli “hi tech”. Ci riferiamo ai memory form che dovrebbero, a detta dei produttori, “ricordare” la forma della testa per mantenerla a lungo distribuendo la pressione uniformemente su tutta superficie. A detta dei produttori (tutti giurano che la tecnologia è stata sviluppata nientemeno che dalla Nasa per garantire il comfort degli astronauti) questi guanciali garantiscono una corretta postura della colonna vertebrale e della regione cervicale, favorendo la circolazione

sanguigna ed evitando fastidiosi formicolii. In ogni caso, i cuscini memory form sono realizzati normalmente con una miscela di aria, acqua e polimeri, e sono anallergici. E, per lo meno questo appare dimostrato, la loro capacità di modellarsi con il calore della testa li rende assai comodi anche per chi non ha problemi particolari.

presi per il collo

E il vecchio cuscino che abbiamo in casa? Gli esperti consigliano di sostituirlo ogni 5 anni e di garantirgli una buona manutenzione. Una regola non sempre rispettata, per esempio, è di isolarlo con una doppia fodera (sempre in cotone) e di lavarlo almeno una volta l'anno. Se è costituito di piume o di lana, va scosso spesso e in ogni caso arieggiato anche quotidianamente.

Per chi ha problemi frequenti di dolori cervicali, infine, una buona soluzione può essere ricorrere ai guanciali sagomati. Una prima soluzione può essere di optare per il guancialetto cosiddetto a “rotolo” che si posiziona sotto il collo, in modo da mantenere le vertebre cervicali in lieve trazione. È il meccanismo comune anche ai cuscini sagomati che sostengono la testa quando si dorme in posizione supina e impediscono posizioni errate anche quando si dorme sui fianchi. I cuscini a cuneo, invece,

mantengono spalle e torace sollevati durante il riposo. Sono utili per chi soffre di ipercifosi dorsale o respira a fatica (si possono rivelare efficaci anche per evitare le roncopatie).

Inutile dire che il primo consiglio, in caso di patologie particolari, è di consultare sempre uno specialista. ■

**Dal 1 al 15 settembre
in tutti i punti vendita Coop
guancialetto in memo foam schiuma poliuretani-
ca viscoelastica automodellante che consente
di distribuire uniformemente il peso corporeo
garantendo una corretta postura. Federa
100% cotone fissa trattata all'aloè vera che
aumenta leggerezza, comfort e morbidezza.
Prezzo: soci 17,90 euro, anziché 24,90.**



corbelli freschi

Roveja, roveglia, rubiglio, pisello dei campi, corbello
i nomi del piccolo legume umbro-marchigiano quasi sconosciuto.

di Francesca Baldereschi

La roveja è un piccolo legume simile al pisello, dal seme colorato che va dal verde scuro al marrone, grigio. Nei secoli passati era coltivato su tutta la dorsale appenninica umbro-marchigiana, in particolare sui Monti Sibillini dove i campi si trovavano anche a quote elevate, protagonista dell'alimentazione dei pastori e contadini insieme ad altri legumi poveri come le lenticchie. È molto proteico, in particolare se consumato secco, ha un alto contenuto di carboidrati, fosforo, potassio e pochissimi grassi. Oggi la sua coltivazione è quasi totalmente abbandonata e resistono solo pochi agricoltori nella val Nerina, in particolare a Cascia dove, in una località chiamata Preci, c'è una fonte detta dei rovegliari. In questa vallata la roveja si semina a marzo a un'altitudine che va dai 600 ai 1.200 metri e si raccoglie tra la fine di luglio e l'inizio di agosto. La battitura è simile a quella della lenticchia: quando la metà delle foglie è ingiallita e i semi sono diventati cerosi,



si sfalciano gli steli e si lasciano sul prato ad essiccare. Quando l'essiccamento è completato si portano sull'aia e si trebbiano. Si deve poi liberare la granella dalle impurità con una ventilazione che avviene con setacci. La roveja, detta anche roveglia, rubiglio, pisello dei campi, corbello, si può mangiare fresca oppure essiccata,

in questo caso diventa un ottimo ingrediente per minestre e zuppe. Macinata a pietra, si trasforma in una farina dal lieve retrogusto amarognolo che serve per fare la farecchiata o pesata: una polenta tradizionalmente condita con un battuto di acciughe, aglio e olio extravergine di oliva, buona anche il giorno successivo, affettata e abbrustolita in padella. Il Presidio coinvolge due piccole produttrici di Civita di Cascia che hanno recuperato il seme antico e si propone di diffondere la conoscenza di questo legume e coinvolgere altri coltivatori che al momento producono solo per autoconsumo.

nel carrello a cura di Rita Nannelli

chiodo fisso

Dalla frutta ai vestiti, dal pane al rossetto di moda: secondo una recente indagine una donna pensa agli acquisti ogni minuto circa. Tra i 19 e i 45 anni lo shopping è una

vera "mania" tanto che le signore fantasticano su borse e bijoux più spesso di ogni altra cosa. Mentre l'altra metà del cielo pensa più spesso al sesso, ogni 54 secondi...

tasto dolente

Che pranzare in ufficio fosse una cattiva abitudine alimentare lo sapevamo, ma che sbocconcellare un panino alla scrivania sia la principale causa d'"infezione" della tastiera del computer lo rivela un'analisi condotta in Inghilterra. Infatti briciole e



resti alimentari sono il terreno adatto allo sviluppo di milioni di batteri (se ne annidano di più tra i tasti del computer che sulla tavoletta di un wc).

Per la pausa pranzo dunque giù le mani dalla tastiera.

la dieta è servita

Crostata ai frutti di bosco a colazione, a pranzo quiche di zucchine e zuppa di spinaci, a cena salmone in crosta di sesamo su letto di verze e mousse di frutta di stagione. Sembra il menu di ristorante stellato, e invece è il pasto tipo per chi ha scelto la **Diet-to-go**, il servizio nato negli Stati Uniti che dal lunedì al venerdì, per minimo due settimane, consegna a domicilio – per "soli" 340

euro – una borsa termica contenente tutto quello che si dovrà mangiare il giorno seguente: colazione, pranzo, spuntino e cena per un totale di 1.200 chilocalorie per le donne e 1.500 per gli uomini. Diet-to-go va di moda tra molte star di Hollywood, ma anche nel Belpaese in molti hanno sperimentato il servizio, disponibile per ora in dieci città. Provare per credere?

un profondo rosso

Fenomeno Morellino,
in soli dieci anni è
quintuplicata la produzione
e da Doc è diventato Dogc,
il più grande riconoscimento
di qualità per un vino italiano.
E dal borgo medievale
di Scansano va alla conquista
del mondo.
di Eleonora Cozzella

prodotti tipico



Dalla Maremma toscana alla Finlandia il passo è breve se l'argomento è una bottiglia di buon rosso. Quando si tratta del piacere di mangiare e bere bene, anche due regioni così diverse e lontane, possono trovare elementi comuni e passioni da condividere, come quella che sta nascendo nel Paese scandinavo per il Morellino di Scansano, vino simbolo della zona collinare in provincia di Grosseto. Quello finlandese è solo l'ultimo mercato che si sta aprendo per il Morellino, frutto della promozione istituzionale ma ancor di più del passaparola di turisti stranieri che arrivano nel centro maremmano per trascorrere le vacanze e restano poi affascinati da questo prodotto della vigna così legato al territorio e così carico di storia.

atto di rinascita

Così, dopo Germania, Regno Unito, Stati Uniti, Svizzera, Canada e Giappone, il rosso toscano si allena per la conquista di nuove terre a riprova di una qualità sempre crescente che fa quasi parlare di rinascita.

La seconda vita del Morellino, infatti, è iniziata da alcuni anni con un lavoro costante di ricerca della qualità da parte del consorzio di tutela e di alcuni viticoltori illuminati. Un intelligente processo di valorizzazione lo ha trasformato da prodotto locale per un uso familiare, a vino interessante anche per la critica internazionale: gli esperti della rivista enologica "Wine Spectator", vero e proprio faro per gli appassionati americani, lo hanno citato tra i vini più convenienti in Italia come rapporto qualità-prezzo. E non stupisce che da altre regioni giungano nella zona di Scansano imprenditori lungimiranti con la voglia di dedicarsi a questo vino dalla forte personalità: color rubino intenso, tendente al granato con l'invecchiamento, dal profumo fine di frutti rossi e sentori di marasca e prugna, morbido e caldo in bocca, schietto e lontano dalle mode passeggere.

la dolce vite

Così sulle dolci colline del territorio racchiuso tra i fiumi Ombrone e Albegna la superficie vitata in soli dieci anni è aumentata da 450 a 1.500 ettari, la produzione è passata da 21 a 110 mila quintali di uva, per circa nove milioni e mezzo di bottiglie. E la cosa che sorprende è che la quantità – contrariamente a come accade in altri campi – è cresciuta di pari passo con la qualità, tanto che dalla vendemmia 2007 il Morellino di Scansano, già Doc, è diventato Docg, denominazione

di origine controllata e garantita, il più alto gradino di qualità per un vino italiano, che lo annovera di fatto nella élite dell'enologia nazionale. Ma se per il fenomeno Morellino gli onori sono arrivati di recente, la sua storia ha radici profonde e si perde nell'età degli Etruschi, che avevano insediamenti rurali nella valle dell'Albegna, nell'area tra Scansano e Semproniano, e che già ricavavano dall'uva la pregiata bevanda, come testimoniano gli orci di terracotta usati per conservare il mosto, ritrovati nei siti archeologici. L'arte della vinificazione, poi, venne incentivata con l'arrivo dei conquistatori romani, che ne fecero un commercio florido e crearono numerose fornaci dove fabbricavano le anfore vinarie adatte a trasportare il nettare di Bacco fin dal III a.C. E probabilmente già loro conoscevano il Sangiovese, l'uva base di questo vino, che nella zona di Scansano si chiama proprio Morellino, forse perché i suoi acini scuri avevano il colore dei cavalli "morelli" che correvano sulle strade tra queste dolci colline.

Morellino pace e vino

Dello stesso paesaggio, a distanza di un paio di millenni, si è innamorata la scrittrice americana Frances Mayes che qui ha ambientato il suo romanzo "Sotto il sole della Toscana" (poi diventato un film di successo), raccontando la passione della protagonista per il clima, per il calore delle persone e, naturalmente, per il Morellino. È anche un po' merito di libri come questi se il mito della campagna toscana si è diffuso all'estero e oggi moltissimi stranieri la scelgono come residenza per il periodo estivo. Tanto che alcuni hanno addirittura paragonato quest'abitudine, tipica dei nordeuropei o degli americani, all'antica estatatura: la pratica, cioè, che già dai tempi dei Lorena e fino alla fine dell'Ottocento, vedeva per legge tutti gli uffici, e di conseguenza i dipendenti pubblici coi loro familiari, trasferirsi da Grosseto a Scansano per trascorrere i mesi più caldi in un luogo più fresco e salubre. Ecco perché da piccolo borgo rurale del medioevo, Scansano divenne a poco a poco la succursale del capoluogo. Ancora oggi la cittadina mantiene la sua struttura antica: le viuzze strette, le botteghe dalle insegne in legno, le enoteche e l'immancabile museo archeologico della vite e del vino, che racconta la storia di un paese la cui vita si intreccia con quella del suo vino. ■

TRA GHIACCIO E VENTO

Antichi reperti e parco eolico a pochi chilometri di distanza.

Sul territorio di Scansano la storia ha lasciato importanti tracce, come quelle del sito archeologico di Ghiaccio Forte, un insediamento etrusco distrutto dai romani intorno al 280 a.C. dove si continua a scavare anno dopo anno. Ghiaccio Forte sorge a sud di Scansano, su un colle che domina dall'alto il corso del fiume Albegna. Fu un centro importante realizzato a partire dal VI secolo a.C. costituito da poche case attorno a un preesistente santuario arcaico, fu fortificato per contrastare l'avanzata di Roma: sono ancora visibili, portati alla luce dagli scavi. Ma il tentativo fallì: i romani conquistarono Vulci e l'agglomerato fu distrutto nel 280 a.C. Dal passato al futuro in pochi minuti, la zona di Scansano è anche accarezzata dal vento, la cui forza è sfruttata per produrre energia eolica. Il parco eolico di Poggi Alti, sempre nei pressi di Scansano, di proprietà della compagnia energetica spagnola Endesa, è il più grande – per potenza – in Toscana. I 10 aerogeneratori hanno una potenza di 2 megawatt ciascuno.

**L'INTERVISTA
CHE FENOMENO!**
Il Morellino di Scansano rappresenta un vero e proprio fenomeno enologico: nel giro di un decennio è passato da vino prettamente locale a bottiglia di pregio alla conquista dei mercati esteri. Ne abbiamo parlato con **Laura Alberti**, responsabile commerciale generi vari in Coop, sommelier.



È giusto affermare che il Morellino sta vivendo un exploit?

«Direi proprio di sì. È il vino che può vantare la maggiore crescita sia in termini di quantità che di miglioramento nell'immagine. Anche la qualità si è più generalizzata. Grazie a un'eccellente politica di valorizzazione conferma la sua posizione di Doc più importante della Maremma. Anzi, dalla vendemmia 2007 potrà fregiarsi anche della Denominazione di origine controllata e garantita».

Oltre ai produttori locali ci sono imprenditori esterni che negli ultimi anni hanno scommesso su questo vino. È anche grazie a loro che il Morellino vive una fase di successo?

«In effetti ci sono stati investimenti di blasonate aziende sia toscane che nazionali che hanno contribuito allo sviluppo, a nuovi impianti, all'introduzione di altri vitigni (merlot e cabernet sauvignon) che entrano nella composizione dell'uvaggio e che rendono il Morellino più adatto all'invecchiamento. Complessivamente si è scelto di privilegiare una minore resa a vantaggio della concentrazione delle uve e quindi della qualità del vino. Si è passati da un panorama di sole aziende a conduzione familiare ad aziende importanti che hanno dato a questo vino la possibilità di farsi conoscere più

facilmente in nuovi mercati compreso quello internazionale. Così accanto al Morellino da bere giovane, quello più legato alle tradizioni, troviamo anche quello da invecchiamento, che meglio coglie le richieste dei consumatori di oggi, soprattutto esteri. Tutto questo per il Morellino si traduce nel diritto di entrare

nel novero dei grandi vini italiani».

Coop che tipo di politica di assortimento fa del Morellino? Privilegiate nomi noti o cercate anche di valorizzare piccoli produttori?

«Entrambi. Siamo molto attenti a dare la scelta più ampia possibile: da Banti a Fazi Battaglia, da Frescobaldi a Barbi, da Morris a Le Pupille, da L'Alberese a I Botri».

In generale, quali criteri segue Coop per l'assortimento dei vini?

«Ci sono indicazioni di Coop Italia che prevedono la presenza delle maggiori Doc e Docg di tutto il paese, poi all'interno di ogni regione si completa l'elenco privilegiando le etichette caratteristiche del territorio, individuando i produttori che meglio rappresentano l'area di interesse. La scelta avviene anche su criteri legati al prezzo di vendita. I prodotti che ricerchiamo devono essere sempre la migliore espressione del rapporto qualità prezzo».

Quali sono i vini che vanno di più?

«Anche in una fase di contrazione dei consumi i vini cosiddetti "tipici" mantengono il primato di vendita. I nostri soci apprezzano le produzioni locali, specie nel vino che è la massima espressione delle caratteristiche di un territorio».



Megastore degli abbonamenti

Sconti fino all'

8

Per te
74 riviste
super scontate!



**CONCORSO
ABBONATI
& VINCI**
a sorpresa

**Mira lo sconto,
abbonati subito
e vola in Australia!**

Il Megastore degli Abbonamenti ti offre la vetrina più ricca di periodici per soddisfare ogni tua curiosità, passione, interesse. E se il tuo obiettivo è il massimo risparmio, scegli l'abbonamento "a tema": **LE ABBINATE!** Un'occasione da non perdere, per te o per un regalo. In più, partecipi al super concorso "Abbonati e Vinci l'Australia"



**Viaggio in Australia
per 2 persone
12 giorni - 9 notti**
SYDNEY - 3 notti
ALICE SPRINGS - 1 notte
AYERS ROCK - 1 notte
QUEENSLAND - 4 notti

ABBINATA INFORMAZIONE
52 numeri di PANORAMA
+ 52 numeri di ECONOMY
solo 64,90 euro
Invece di € 275,00
SCONTO 76%

ABBINATA RELAX
26 numeri (Stesse) di CINE
+ 12 numeri di STARBENE
solo 29,90 euro
Invece di € 76,00
SCONTO 61%

ABBINATA IN & OUT
12 numeri di AD
+ 12 numeri di TRAVELLER
solo 37,00 euro
Invece di € 102,00
SCONTO 64%

ABBINATA STILE
52 n. di BONA MODERNA (total)
+ 12 numeri di CASAVIVA
solo 29,90 euro
Invece di € 144,00
SCONTO 69%

ABBINATA SMILE
52 n. di TV SOFFRIE E CANZONI
+ 52 n. di BONA MODERNA (NICI)
solo 39,90 euro
Invece di € 144,00
SCONTO 69%

ABBINATA CONOSCERE
52 numeri di PANORAMA
+ 12 numeri di FOCUS
solo 57,70 euro
Invece di € 162,00
SCONTO 70%

ABBINATA YOU & ME
12 n. di COSMOPOLITAN COMPACT
+ 12 numeri di MEN'S HEALTH
solo 27,90 euro
Invece di € 52,00
SCONTO 53%

ABBINATA VIP
52 numeri di VANITY FAIR
+ 12 numeri di GLAMOUR
solo 31,75 euro
Invece di € 142,00
SCONTO 73%

ABBINATA RAGAZZI
52 numeri di TOPOLINO
+ 12 n. di AIR ATTACK MAGAZINE
solo 79,90 euro
Invece di € 144,00
SCONTO 45%

ABBINATA CREATIVITA'
12 n. di CUCINA MODERNA
+ 12 numeri di CASAFACILE
solo 26,90 euro
Invece di € 76,00
SCONTO 30%

ABBINATA SAPERE
12 numeri di FOCUS
+ 12 numeri di FOCUS JUNIOR
solo 44,50 euro
Invece di € 76,00
SCONTO 42%

ABBINATA FASHION
52 numeri di GRAZIA
+ 12 numeri di FLAIR
solo 25,90 euro
Invece di € 142,00
SCONTO 80%

Rivista	Copie	Prezzo Soci Coop
AD	12	€ 27,00 68%
Auto-Dopp	52	€ 32,00 58%
Banca Finanza	11	€ 34,80 57%
Casa Facile	12	€ 17,20 20%
Casabella	10	€ 72,50 57%
Casaviva	12	€ 18,80 80%
Cibi	52	€ 30,00 62%
Cine	12	€ 22,00 48%
Choristi del Gallo	26	€ 45,80 58%
Confidenza	52	€ 20,00 62%
Cosmopolitan Compact	12	€ 11,00 50%
Cucina Moderna	12	€ 15,50 20%
Cucina No Problem	12	€ 14,40 20%
Darwin	6	€ 25,00 47%
Domus Moderna	52	€ 27,00 66%
Domus Moderna POCHE	52	€ 17,00 68%
Economy	50	€ 35,00 72%
Eni	10	€ 31,00 57%
Flair	12	€ 9,90 78%
Focus	12	€ 29,90 50%
Focus Brain Trainer	12	€ 17,90 40%
Focus Grande/Riposta	4	€ 12,80 50%
Focus Junior	12	€ 20,50 47%
Focus Plus	12	€ 28,50 58%
Focus Storia	12	€ 28,00 40%
Geo	12	€ 28,00 50%
Grillo Montedidio	26	€ 50,70 50%
Giornale di Assicurazioni	11	€ 35,70 58%
Giornale Universale	11	€ 32,00 42%
Giornale	12	€ 10,80 58%
GO	12	€ 11,00 80%
Gratia	52	€ 28,00 78%
Gratia Casa	10	€ 9,00 80%
Harvard Business Review	10	€ 87,80 58%
L'Espresso	48	€ 86,40 50%
Internazionale	50	€ 70,00 48%
Interni + Guide + 3 Anni	10	€ 50,50 58%
Intima	52	€ 48,70 58%
Jack	12	€ 21,00 58%
La Cucina Italiana	12	€ 22,80 58%
Levi Assessment	51	€ 77,50 49%
Linea	12	€ 20,70 48%
L'Uomo Vogue	10	€ 20,00 80%
Men's Health	12	€ 10,00 48%
Paradiso	52	€ 37,80 78%
Paradiso Home	12	€ 18,80 50%
Paradiso Travel	10	€ 22,90 42%
PC Professionale	12	€ 32,00 58%
Promag	4	€ 19,80 58%
Rolling Stone	12	€ 20,80 40%
Sala & Page	12	€ 22,90 58%
Segretissimo	12	€ 25,40 50%
Segretissimo S&P	12	€ 25,40 50%
Stazione	12	€ 15,50 58%
Storia in rete	10	€ 35,00 48%
Top Girl	12	€ 12,00 80%
Traveller	12	€ 18,70 58%
Vi	52	€ 25,00 44%
TV Soffrìe e Canzoni	52	€ 20,00 80%
Urania	12	€ 25,40 50%
Urania Collezione	12	€ 20,40 50%
Usly Pair	52	€ 38,20 72%
V&S	12	€ 22,50 52%
Vitalissimi	10	€ 20,00 58%
Vogue Italia	12	€ 17,40 77%
Art Attack Magazine	12	€ 22,00 27%
Cip & Cio	12	€ 24,50 50%
Storie Punto Croce	6	€ 18,00 22%
L'Espresso Disney	12	€ 25,50 50%
Paolino's Cut	12	€ 25,50 50%
Paolino's	12	€ 25,50 52%
Topolino	52	€ 50,00 48%
Wanted the Fish	12	€ 21,00 58%
Witch	12	€ 28,00 28%

Scegli tu come abbonarti!

Numero Verde
800-141211

Walt Disney

api di famiglia

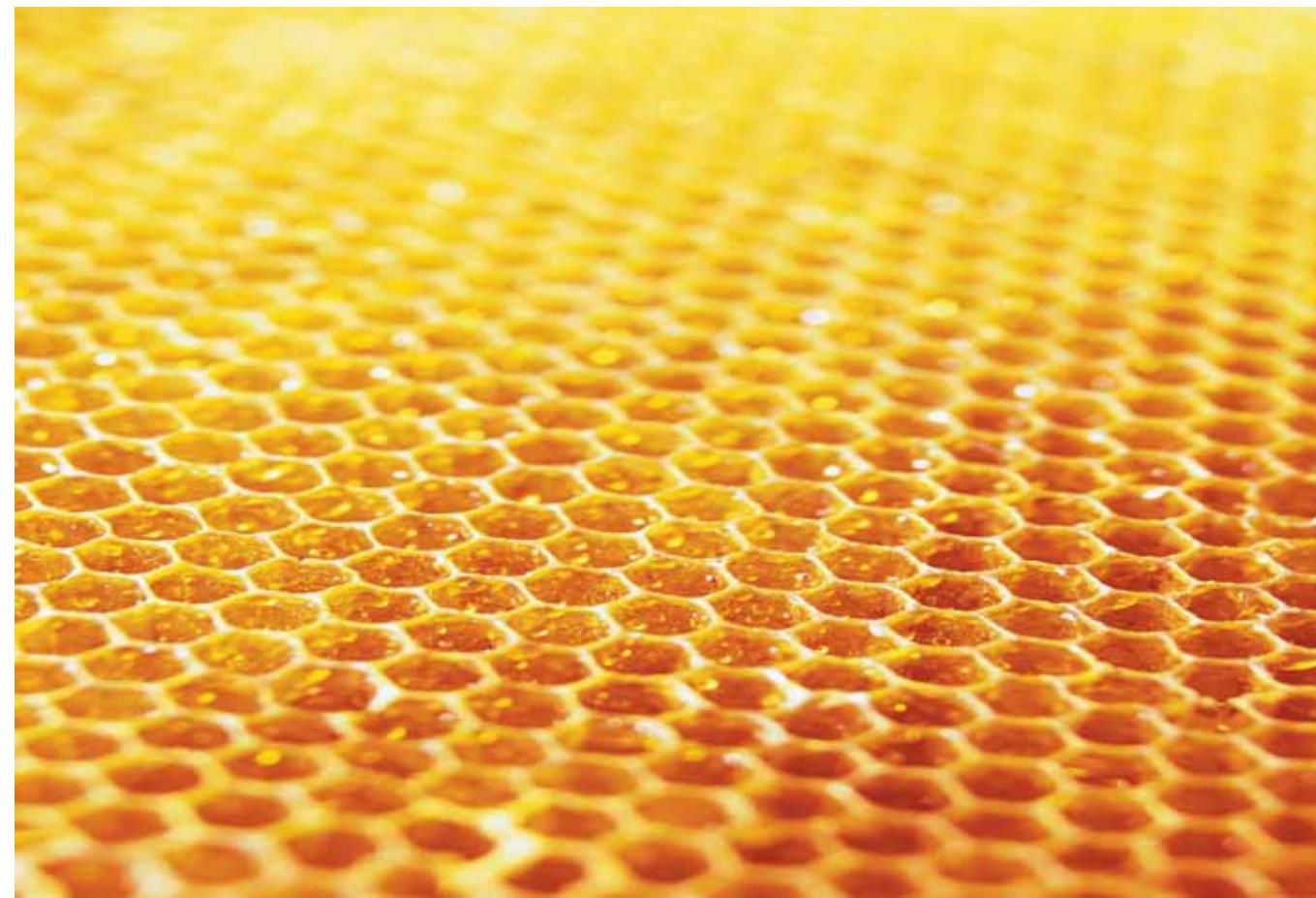
**Gli apicoltori di Tusciapi
e il loro miele fatto in famiglia
da quattro generazioni.
Con qualità, tecnologie
innovative e sapienza antica.
di Cristina Vaiani**

Cominciò il nonno ai primi del Novecento spostando le arnie dai monti alle pianure della Calabria, continuò il padre che imparata l'arte trasferì api e alveari in quel di Viterbo, dove tuttora gravita l'attività di figlio e nipoti: Antonino Porcelli, attuale "capofamiglia" di **Tusciapi**, Dario, Danilo e Giuseppe, fieri bisnipoti dell'apicoltore calabrese, che, nati e cresciuti tra nuvoli di api e altrettante punture, hanno finito per seguire, più che convinti, le orme dei padri. Il che significa che la famiglia Porcelli fa il miele da più di un secolo: Dario, Danilo e Giuseppe rappresentano infatti la quarta generazione di apicoltori che portano il cognome Porcelli e il futuro di questa piccola azienda di famiglia.

a grandezza naturale

Piccola per modo di dire: con 600 alveari e una media di 80mila api ciascuno, 150-200 quintali di miele l'anno, e un'infinità di prodotti, Tusciapi rifornisce farmacie, erboristerie, enoteche e negozi specializzati nel Lazio e in alta Italia. Molte le farmacie prestigiose tra cui quella vaticana che Tusciapi rifornisce da 40 anni, qualche partita saltuaria in Francia, Germania, Grecia. «Abbiamo aumentato la produzione del miele quando siamo entrati nella Grande Distribuzione», ricorda **Antonino Porcelli**. Perché Tusciapi dal 2003 è in Coop con i mieli classici: acacia, millefiori, bosco-melata, castagno. «All'inizio eravamo presenti solo all'Ipercoop

prodotti dal fornitore



di Viterbo», poi nel 2007 l'assortimento è stato esteso a tutti i supermercati del Lazio e dall'inizio di giugno 2008 agli altri iper laziali, i due della Capitale e Aprilia.

fiorin fiorello

In realtà i "classici" rappresentano solo una parte del tutto perché di mieli Tusciapi ce n'è uno per ogni fiore: trifoglio, erba medica, girasole, eucalipto ecc. «Produciamo, seppur in quantità minori, anche propoli, polline e pappa reale. Da una trentina d'anni ci occupiamo anche di ricerca e di cosmesi; sempre utilizzando i prodotti dell'alveare confezioniamo creme, saponi, shampoo e prodotti salutistici come sciroppi, integratori energetici e preparati composti – ad esempio miele e pappa reale, propoli e polline – per le affezioni della gola e l'acne». Non solo apicoltori quindi ma botanici, ricercatori, e con una forte propensione all'insegnamento. «Vorremmo cambiare sede, ampliarci, acquistare nuovi macchinari – ci confida uno dei figli – e trasmettere la conoscenza e la passione per le api, invitando le scuole a scoprire questa meravigliosa realtà». Il padre Antonino ha già tenuto due ore di lezione agli studenti della facoltà agraria di Viterbo che sono poi andati a visitare gli impianti. «Quando sarà possibile organizzeremo visite guidate per le scuole».

sorvegliate speciali

Intanto i Porcelli si fanno ogni giorno fior di chilometri per raggiungere gli alveari disseminati nelle campagne da Pescia Romana alla pianura del Tevere (per il girasole) e fino ai monti Cimini dove germoglia il castagno. Chilometri in macchina, chilometri a piedi, in mezzo ai campi sotto il sole e la pioggia. Con qualche turno di notte, se c'è da spostare le arnie mentre le api dormono. Già da qui si capisce che è un lavoro duro.

«Le api devono essere controllate continuamente – spiegano a Tusciapi –, anche in inverno quando si raccolgono a grappolo intorno alla regina in simil letargo, per vedere se hanno scorte alimentari sufficienti, se sono minacciate da altri animali, se presentano patologie». È infatti molto alto il rischio di morte per fame e ancor più per effetto dei concianti utilizzati in agricoltura e di parassiti come la varroa, il temibile acaro "vampiro". Insomma «più controlli si fanno più aumenta la qualità – assicura Porcelli –. Andare in alveare 20 volte invece di 10 significa prevenire le malattie, tirare fuori il miele perfettamente maturo, ci vuole pazienza, bisogna saper aspettare e i risultati arrivano».

agenti di sicurezza

Qualità riconosciuta anche da Coop che ha accolto in assortimento i mieli di Tusciapi, azienda che produce nel rispetto di rigorosi disciplinari stabiliti dalla Camera di Commercio viterbese e già di per sé effettua controlli su tutte le fasi della produzione.

La sicurezza alimentare dei prodotti dell'alveare è poi determinata dalle stesse api: «quando succhiano il nettare dai fiori lo ingeriscono più volte e così facendo lo purificano – spiega Porcelli –, impiegano inoltre la loro stessa propoli per disinfettare e sigillare l'alveare; nel caso poi in cui il nettare contenesse qualche sostanza tossica l'ape morirebbe prima di raggiungere l'alveare. Inoltre le nostre api sono allevate in zone incontaminate lontano da strade e fabbriche – conclude –, la raccolta e la lavorazione del miele avviene esclusivamente con procedimenti meccanici senza aggiunta di conservanti e aromatizzanti». Insomma solo e soltanto "la superiore anima dei fiori", come lo definì Federico Garcia Lorca che al miele dedicò un bellissimo canto. ■



Info

Produttore Tusciapi
Strada Pian di Quercia, 3
Bagnaia (VT)

IL TEMPO DEL MIELE

Il grosso del lavoro comincia a marzo con le prime fioriture e prosegue fino a settembre. Anche e soprattutto per le api: basti pensare che per fare un chilo di miele occorrono 50mila voli. A fine maggio comincia la smielatura: si raccoglie per prima l'acacia, a giugno il castagno, a luglio erba medica, girasole, eucalipto, e così via. I melari tolti dalle arnie e trasportati in laboratorio vengono prima passati attraverso la macchina disopercolatrice che toglie gli opercoli di cera prodotti dalle api per sigillare le celle quando il miele è maturo e dopo agli smielatori che con la forza centrifuga fanno fuoriuscire il miele, convogliato infine nei maturatori, dove decanta per 10-15 giorni. Viene infine ripetutamente filtrato da residui e impurità, confezionato ed etichettato.



53

menu di fichi

fagottini di fichi e prosciutto



Ingredienti:
12 fichi maturi
12 fette di prosciutto crudo
1 piccolo melone
2 cucchiaini di aceto balsamico
12 steli d'erba cipollina
3 rametti di menta

preparazione:



tempo:
20 min.

costo:



Sbucciare i fichi e disporli ognuno al centro di ciascuna fetta di prosciutto, irrorarli con qualche goccia di aceto balsamico e formare dei fagottini legando il prosciutto con uno stelo di erba cipollina. Sbucciare e tagliare a pezzetti il melone e frullarlo insieme alle foglioline di un rametto di menta. Versare la salsa ottenuta sul fondo di un vassoio e disporre sopra i fagottini di fichi. Decorare con la menta e servire.

LA DIETISTA 120 Kcal a porzione

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

Idratante e digeribile grazie alla menta; melone e fichi aiutano a drenare le gambe pesanti e rendono la pelle luminosa.



Provare in abbinamento una **Malvasia Piacentina**, leggermente abboccata.

risotto con i fichi

Ingredienti:
8 fichi
g 400 di riso
2 uova
g 50 di burro
1 cipolla
½ bicchiere di vino bianco
l 1 di brodo vegetale
pangrattato q.b.
farina q.b.
scorza grattugiata di ½ limone
1 cucchiaino di menta tritata

preparazione:



tempo:
20 min.

costo:



Infarinare leggermente i fichi, passarli nell'uovo sbattuto, quindi nel pangrattato e incidere a croce la parte superiore. Friggerli quindi in olio bollente e metterli da parte. Fare appassire una cipolla tritata in 30 g di burro, unirvi il riso e farlo tostare per pochi minuti. Bagnare con il vino bianco e far sfumare. Cuocere il riso aggiungendo quando occorre il brodo vegetale. Incorporare al risotto la scorza del limone, il burro rimasto e la menta. Mescolare e servire con i fichi.

LA DIETISTA 510 Kcal a porzione

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

Piatto energetico, ricco della vitamina C dei fichi che, grazie alle fibre solubili e a speciali glucidi, svolgono un'azione lassativa e tonificante per l'intestino.



Si consiglia un vino morbido come un **Orvieto Classico**.

pescatrice in salsa di fichi con insalata di fichi fritti

Ingredienti:

Kg 1 di rana pescatrice
10 fichi
2 porri
1 bicchiere di vermouth dry
1 cucchiaino di semi di coriandolo
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

preparazione:



tempo:
1 ora 20 min.

costo:

Pulire i porri, affettarli e cuocerli nell'olio extravergine fino a quando risulteranno quasi sfatti e al termine salare. Tagliare a tocchetti la rana pescatrice, salarla, peparla e spolverizzarla con il coriandolo tritato. Fare cuocere il pesce in forno per 15 minuti a 180° in una teglia unta d'olio e bagnare con il vermouth insieme a 5 fichi sbucciati. Mettere il pesce su un piatto da portata, passare al mixer il sugo di cottura, i fichi cotti e il porro. Versare la salsa sul pesce e guarnire con i rimanenti fichi tagliati a spicchi.

Per l'insalata Friggere in olio bollente 8 fichi dopo averli infarinati, passati nell'uovo sbattuto e nel pangrattato e averne incisa l'estremità. Mettere in una ciotola 200 g di insalatine miste (soncino, lattughino, crescione e rucola) e unire una manciata di ricotta salata grattugiata a scaglie grosse. Emulsionare 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva con il succo di mezzo limone, 2 cucchiaini d'aceto, un cucchiaino di miele, il sale e il pepe. Aggiungere i fichi all'insalata, spolverizzare con i semi di sesamo e mescolare delicatamente.

LA DIETISTA 360 Kcal a porzione

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

I sulfidi e tioli, contenuti nei porri, depurano e disintossicano; acido folico e quercetina sono utili ai bambini e alle donne incinte.



Per contrastare il morbido dei fichi e dei porri si suggerisce un Müller Thurgau.



mandorlata di fichi

Ingredienti:

g 400 di pasta frolla
2 cucchiaini di marmellata di albicocche
1 bicchierino di liquore all'amaretto
g 20 di farina
g 40 di zucchero
1 bicchiere di latte
g 100 di mandorle
10 fichi
1 tuorlo
g 20 di burro

preparazione:



tempo:
60 min.

costo:



Stendere la pasta frolla in una teglia imburata e cuocere in forno a 180° per 30 minuti. Tagliare i fichi a spicchi senza togliere la buccia e le mandorle a lamelle. Lavorare il tuorlo con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso, aggiungere la farina setacciata, mescolare delicatamente, diluire con il latte e fare cuocere a bagnomaria per 15 minuti. Lasciare intiepidire e aggiungere il liquore. Versare la crema sulla pasta frolla, distribuirvi le mandorle e disporre i fichi a raggiera. Far sciogliere la marmellata a fuoco basso, versarla sui fichi, quindi rimettere in forno per 10 minuti a 160°.

LA DIETISTA 670 Kcal a porzione

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

Cuore, cervello e vista degli anziani sono protetti dagli acidi grassi omega3 DHA, EPA contenuti nelle mandorle.



Abbinamento insolito, ma valido, un Vino Santo del Trentino.

facciamo un break

Le barrette dagli ingredienti salutari.

Con pochi grassi, pratiche, basta non eccedere nel consumo.

di Silvia Inghirami

Merendine dal volto salutista. Le barrette di cereali stanno insidiando crostatine, pan di spagna e plum cake e conquistano spazi crescenti nei dispenser degli uffici, negli zaini degli studenti facendo leva sulle qualità nutrizionali. Gli ingredienti base sono fiocchi di avena, corn flakes, riso soffiato, frumento integrale, germe di grano, miscelati e legati insieme con miele, sciroppo di glucosio o di fruttosio, senz'ombra di grassi animali. Per attirare consumatori attenti alla dieta alimentare le aziende produttrici hanno arricchito questa sorta di muesli compattati con vitamine e sali minerali; hanno esaltato la presenza di fibre ed evidenziato i benefici derivanti dai carboidrati. Gli esperti di marketing le presentano come capaci di dare una "sferzata di energia", garantire una "pausa leggera ed equilibrata" e donare "benessere". Per attirare i più golosi

le imprese hanno aggiunto ai cereali frutta disidratata o essiccata, frutta secca, ma soprattutto cioccolato al latte o fondente, come copertura, in scaglie o in piccoli cubetti.

in pratica

Ma il vero punto di forza delle barrette è la praticità: nell'era del fast food questi comodi snack sigillati in confezioni singole, appaiono come la soluzione ideale per i consumatori perseguitati dalla fretta. Il vantaggio è quello di soddisfare anche consumi legati al fuori pasto, per spuntini necessari spesso più alla testa che allo stomaco.

Queste caratteristiche, nel bene e nel male, hanno decretato il successo: per alcuni marchi l'incremento delle vendite è stato nel 2007 del 40 per cento, con aumenti di fatturato del 100 per cento.

Amanti delle barrette soprattutto studenti e donne: per i ragazzi le industrie alimentari hanno puntato sulle qualità di un prodotto nutriente ma sfizioso, in versione morbida e croccante, non mancando di ricorrere all'irresistibile richiamo del cioccolato.

Il pubblico femminile è, invece, sensibile al richiamo salutista, in particolare là dove vengono messi in luce i benefici della fibra e del ridotto contenuto calorico.

Effettivamente una barretta presenta in media dalle 80



alle 120 Kcal, una quantità limitata se non si eccede nei consumi. «Il rischio che presentano questi prodotti è la tendenza al sovrac consumo – spiega **Laura Rossi**, nutrizionista dell'**Inran** (Istituto nazionale di ricerche su alimentazione e nutrizione) –. Spesso le barrette vengono spacciate come prodotto dietetico ma le calorie sono poche perché la pesatura delle barrette è assai ridotta. La pubblicità mette in luce la presenza di carboidrati, che noi raccomandiamo di inserire nella dieta, ma quando mangiamo una barretta abbiamo l'impressione di assumere una cosa simile al pane mentre in realtà è qualcosa di più simile allo zucchero». Insomma, non ingeriamo amido ma piuttosto una caramella. «È vero che non hanno particolare quantità di grassi – aggiunge l'esperta – ma il potere sanziante è basso. Bisogna insomma ricordare che le barrette sono fonte di

zucchero semplice ed è necessario fare attenzione alle modalità di consumo».

codice a barrette

Anche gli studiosi del **Distam** (Dipartimento di scienza e tecnologia dell'alimentazione e microbiologia dell'Università di Milano) fanno notare che le barrette non hanno grassi animali ma, se contengono frutta secca, possono presentare una quantità non indifferente di grassi vegetali.

Due barrette equivalgono circa a una fetta media di pane e cioccolato spalmabile, ma il potere sanziante è inferiore; le calorie sono paragonabili a quelle di un cornetto, che invece appare come un prodotto assai più pericoloso per la dieta, ma anche a quelle di tre mele o di uno yogurt più un frutto, ingredienti di una colazione sicuramente più salutare.

«Questo non significa che bisogna demonizzare le barrette di cereali – sottolinea Rossi –. Occorre, però, ricordare che il consumo non va legato tanto a speciali proprietà nutrizionali, quanto alla comodità. Sono molto pratiche come snack durante una passeggiata e come spuntino di metà mattina, dopo una colazione bilanciata e prima di un pasto equilibrato».

Controllare quindi sempre l'etichetta e la tabella dei valori nutrizionali per compiere una scelta consapevole. ■

prodotto a marchio



minuti contati

Oltre cento prodotti nella linea Soluzioni Coop, piatti pronti in pochi minuti, gustosi e di qualità. E per pranzi e spuntini fuori casa anche le insalate con tanto di condimento, posate e tovaglioli.

di Anna Somenzi

Linguine allo scoglio, polpo con patate, zuppa di pesce, spaghetti alla chitarra con zucchine e gamberi. Non è il menu di un ristorante, ma i piatti che potete preparare in pochi minuti con i prodotti surgelati **Soluzioni Coop**. Scegliete quello che volete, lo portate a casa, lo mettete in padella e in pochissimo tempo avete un pranzo completo, di qualità e senza rischi di insuccesso.

La linea Soluzioni Coop conta più di cento prodotti, dal pesce alle pappardelle ai porcini, dalle lasagne alla bolognese alla pizza, ma anche gustosi semilavorati come l'arrosto o gli spiedini già preparati per la cottura o il parmigiano grattugiato, il prezzemolo tritato, la cipolla, il sedano e la carota pronti per il soffritto. Sono il risultato di ricette tradizionali, preparate con i migliori prodotti, conservate



con il meglio delle moderne tecnologie: IQF (Individually quick frozen) che consente di surgelare ogni pezzo separatamente e stir fry. Nessun conservante, nessun esaltatore di sapidità – come il glutammato – in nessuna ricetta, solo buone materie prime trattate con estrema cura. Molte le proposte anche di prodotti freschi: insalate monovarietà e miste, già lavate e solo da condire, e una insalata mista con condimento e posate, adatta per pranzi e spuntini fuori casa. È l'insalata mediterranea – formato da 175 g – con indivia, carote a julienne, valeriana, pomodorini e olive verdi in una confezione a due scomparti, uno per le verdure e uno per le posate, il tovagliolo e il condimento, accompagnata da una busta in atmosfera protettiva con 20 grammi di Grana Padano Dop in scaglie. ■



CULTURA, TEMPO LIBERO, INNOVAZIONE

La città ideale

Quella vivibile e funzionale.

Caso limite

La passione per gli sport estremi.

Coop dentro un film

Intervista al regista Silvio Soldini.



la città ideale

Bella, vivibile, funzionale. La città come la vorrebbero i cittadini.
di Rita Nannelli

Chi mette al primo posto gli spazi verdi e l'aria pulita, chi l'efficienza dei trasporti, chi la piacevolezza dell'arredo urbano, chi la sicurezza, chi l'offerta culturale. Anche se ognuno ha la sua lista di pro e contro per il "buon vivere", chi non vorrebbe la sua città bella, vivibile, funzionale? Invece oggi nelle città «lo "spazio di connessione" delle grandi reti globali, materiali e immateriali dell'era telematica domina e rende marginale lo "spazio di circolazione" (della città moderna), lo spazio della "magnificenza civile" (della città rinascimentale) e, cosa più grave, lo "spazio di prossimità", i luoghi conviviali della città antica e medievale – spiega **Alberto Magnaghi**, Ordinario di Pianificazione territoriale dell'Università di Firenze e presidente della Rete del Nuovo Municipio –. Produttori e consumatori (non più comunità di abitanti dei luoghi), per la crescita rapidissima della produzione e della circolazione di merci, sono indotti a "divorare" il proprio ambiente di vita e il paesaggio. Tra le conseguenze il consumo abnorme del territorio, l'abbassamento della qualità della vita, la povertà degli spazi pubblici, il degrado delle periferie, le valanghe di rifiuti, il traffico

ecc». Che sia o meno una visione apocalittica la domanda de **Il ragazzo della via Gluck** «perché continuano a costruire le case e non lasciano l'erba?» se la fanno anche gli addetti ai lavori.

non è un paese per vecchi

Per la risposta «non ci sono ricette preconfezionate, però si possono e si dovrebbero mettere insieme strumenti che aprano le porte alla creatività dei progettisti (concorsi pubblici e privati), che incentivino la trasformazione e lo svecchiamento del tessuto urbano, ma soprattutto occorre una grande cura e attenzione verso lo spazio e gli edifici pubblici – dice **Agostino Carpo**, architetto della commissione cultura dell'Ordine degli Architetti della Provincia di Livorno –. L'esempio di Barcellona è illuminante: idee nuove, progettisti nuovi e investimenti pubblici in qualità e novità; ma troviamo altri ottimi esempi in Francia e Portogallo. In Italia manca l'abitudine a progettare nella città e a confrontarsi con il nuovo: continuiamo a riparare una macchina vecchia invece di deciderci a cambiare il motore. Ecco perché andiamo piano...». Verrebbe quasi da dire che una



città non si può progettare, ma dovrebbe essere una buona civiltà a produrre una buona città. «Certo. E non esiste la città perfetta – sottolinea Magnaghi –, è una contraddizione rispetto al fatto che ogni città, come scriveva Carlo Cattaneo, “genera ed è continuamente rigenerata dal suo territorio”, alimenta la propria forma, la propria identità culturale, il proprio paesaggio da questa relazione co-evolutiva con l’ambiente. Almeno così era. Oggi trionfano l’omologazione, le periferie clonate, i capannoni prefabbricati, i centri commerciali stampigliati sui prati».

piazza d’Italia

Allora la città bella, funzionale e vivibile non ci resta che sognarla... «La bellezza di una città dipende dai rapporti armonici con l’ambiente, dalla realizzazione degli spazi pubblici, dalle relazioni virtuose fra città e campagna – riprende Magnaghi –. Una città funzionale è quella che valorizza le piazze, riduce le carreggiate per le auto e aumenta i marciapiedi, i viali alberati e le piste ciclabili, rivitalizza il piccolo commercio legato ai prodotti tipici, biologici e di qualità; una città vivibile è una città “inclusiva”, che favorisce la partecipazione. Ci sono moltissimi esempi di comuni che hanno adottato politiche virtuose su singoli problemi. Penso al recupero di molti centri storici, al riciclo integrale dei rifiuti e al risparmio energetico a Bolzano, alla programmazione del territorio della Val di Cornia (LI) e dell’Amiata, alla localizzazione di centri commerciali in edifici urbani storici (Venezia), alle **Città dei bambini** di diversi comuni e così via. Purtroppo, però, su questi temi le politiche sono ancora frammentarie e le pratiche urbane contraddittorie».

Roma guadagna nell’ultimo anno 3.165 abitanti, mentre Genova cala più di ogni altra città: -4.799. Nei 12 grandi comuni con oltre 250mila abitanti risiedono più di 9 milioni di persone, pari al 15,2 per cento del totale, tutti in leggero aumento rispetto all’anno precedente (+3.228). In alcuni la crescita è più sensibile: Torino 7.694, Verona 3.473; stabile Venezia con +59.
Fonte: Istat 2008

piccolo mondo moderno

Un modo semplice per capire se in città si sta bene? Domandarlo appunto a un bambino che vuole giardini per giocare, cielo azzurro, piste ciclabili, piazze e vie in cui camminare senza pericoli. «Ben vengano i progetti delle **Città dei bambini**, esperienze di progettazione partecipata in cui i più piccoli fanno proposte che renderebbero la città migliore anche per i grandi. Così la città delle donne, degli anziani, dei marginali, dei senza tetto. Il governo della città dovrebbe occuparsi della felicità pubblica proprio a partire dalla soddisfazione dei bisogni delle fasce deboli della popolazione. Così forse – auspica Magnaghi – si realizzerebbe, pur in forme diverse da realtà a realtà, “la città perfetta”».



Gianni Biondillo
**Metropoli
per principianti**
Guanda 2008
pp. 207, euro 12

E VISSERO FELICI E CONTENTI

Per la qualità di trasporti, scuole, ospedali, ristoranti, per l’offerta culturale e per la bassa criminalità. Per questo Copenhagen è la città più vivibile del mondo, seguita nella classifica del giornale inglese *Monocle* da Monaco di Baviera, dove economia e innovazione si sposano con la sensibilità ambientale, e da Tokyo, la megalopoli dove tutto funziona alla perfezione. Troppo caotiche e costose New York e Londra per entrare nella top delle 25 da cui mancano del tutto le città italiane. Magra consolazione: Genova è la prima delle città non elette.



tempi moderni a cura di Rita Nannelli

ortaggi su Marte prendi nota

Chissà che l'ortofrutta non arrivi da un altro pianeta...

di Paolo Volpini

Il consumatore si è ormai abituato a leggere le etichette, a informarsi sui prodotti, a prestare attenzione alle sigle, ma a giudicare dai dati provenienti dalla sonda **Phoenix**, sul pianeta Marte dovrà imparare qualcosa di nuovo almeno per l'ortofrutta... Non basterà distinguere la produzione nazionale da quella estera perché potrebbe aggiungersi un settore dedicato alle importazioni interplanetarie: gli ortaggi marziani. A rendere difficile questo "sfizio" sarebbero solo questioni di mercato, il costo di queste "primizie" sarebbe, infatti, alla portata solo di qualche eccentrico plurimiliardario, ma dal punto di vista chimico-fisico la produzione è assolutamente possibile.

Le analisi hanno stabilito che il terreno marziano è alcalino e ricco dei nutrienti minerali di cui le piante hanno bisogno per vivere e secondo gli scienziati della **Nasa** sarebbe un terreno ideale per coltivare gli asparagi. Sono stati trovati anche dei sali, contenenti magnesio, sodio, potassio e cloro: un segno evidente che un tempo doveva esserci anche l'acqua. L'evaporazione del prezioso liquido ha lasciato le tracce di sale, mentre la piccola quantità di acqua rimasta impregnata nel terreno si è congelata a causa delle basse temperature. Ovviamente per le coltivazioni sarebbe necessario dotarsi di serre speciali per poter disporre di aria respirabile, temperature più alte e protezione dai raggi ultravioletti. Ma, ed è questo il dato fondamentale, gli elementi necessari per la crescita delle piante sono tutti presenti sul posto dove non ci sono sostanze tossiche. Lo scopo di queste ricerche non è ovviamente quello di ampliare l'offerta nei supermercati, ma la possibilità di coltivare nello spazio consentirebbe ai futuri colonizzatori del sistema solare di produrre da soli il necessario per sopravvivere, liberandosi dalla necessità di portarsi tutte le provviste dalla Terra. Sono già numerosi gli esperimenti realizzati a bordo della Stazione Spaziale con fagioli, rucola e perfino i vitigni del Sassicaia, il celebre vino pregiato. E per quanto riguarda gli asparagi marziani, il **Consorzio per la tutela dell'Asparago Bianco di Bassano** si è già offerto di fornire alla Nasa i semi di questa specialità. Magari in un prossimo futuro potremo augurarci buon appetito davanti a un bel piatto di verdure extraterrestri. ■

Si chiama **Gran concerto** ed è il nuovo programma di musica classica per i bambini che va in onda su **Raitre** (a partire dal 7 settembre) ogni domenica alle 9. Nell'intenzione degli autori – Raffaella Carrà e Sergio Japino – educare i più piccoli alle note, all'uso di uno strumento, avvicinarli a Mozart, Beethoven e Chopin giocando. Un format che in Spagna ha successo da 13 anni... buona maestra Tv.

ultimo minuto

Meglio un uovo oggi che una gallina domani. Secondo diversi studiosi americani, una persona su cinque la pensa così, più uomini (54 per cento) che donne (46), più impiegati che dirigenti, operai e liberi professionisti. E la tendenza a procrastinare, cioè a rimandare sistematicamente impegni e compiti poco graditi (o decisioni difficili) per poi affrontarli all'ultimo minuto, è una "malattia" moderna in crescita. Si va dalla semplice pigrizia – la sveglia suona e indugiamo tra le braccia di Morfeo – a un vero e proprio handicap che ci rende poco efficienti e ansiosi. Tra i rimedi ragionare per micro-obiettivi, non perdere tempo, evitare la dipendenza dalla tecnologia, non aspettare che venga "voglia" di fare qualcosa perché le emozioni positive sono conseguenza dell'azione.

A proposito: è scaduta l'iscrizione in palestra. Poco male, ci pensiamo domani.

in ottima forma

Forme morbide ed eleganti, linee e tessuti ricercati. Tutto diventa rotondo nella moda dei prossimi mesi, dalla giacca di pelle alle gonne agli abitini in cui la forma "a tulipano" delle stagioni passate si allunga "a uovo". Vere sculture di lana i maglioni, le camicie hanno colletti arricciati, a strati, che certo non passeranno inosservati. Gli stilisti si sbizzarriscono e la forma diventa sostanza.

61



caso limite

Un antidoto contro le proprie paure, per sentirsi unici, per provare emozioni forti. Che cosa si nasconde dietro la scelta di professioni e sport estremi.

di Barbara Autuori

Brividi che scorrono lungo la pelle. Una scossa di adrenalina che lascia senza fiato. La paura che in un attimo si trasforma in eccitazione. A provocare quest'euforia particolare sono situazioni "al limite" che spesso si traducono nella sperimentazione di uno dei cosiddetti sport estremi. Dai più comuni e praticati come il paracadutismo, il parapendio o il free climbing (arrampicata libera) per arrivare ai più di moda negli ultimi anni come il bungee jumping (salto con l'elastico) o il canyoning (torrentismo) di cui esiste anche una versione più spinta denominata hydrospeed. Passioni rischiose e trasgressive che quasi mai vengono intraprese per caso.

tu chiamale se vuoi emozioni

«Chi decide di praticare questo tipo di attività rispetto ad altri sport – spiega, infatti, la psicoterapeuta **Elena Armano** – ha un modo di sentire diverso dalla norma. Si ricercano sensazioni forti perché il confine oltre il quale esse si percepiscono è spostato in avanti». Non ci si accontenta dunque di emozioni tiepide ma per avvertire di "essere vivi" è necessario assaporare sensazioni inconsuete. «Questa ricerca – continua l'esperta – spesso affonda le sue radici in un passato dove l'educazione al sentire non è stata guidata in maniera adeguata. Può essere bastata una mancanza di protezione "emotiva" a far sì che il limite di tolleranza, che per i bambini è diverso da quello degli adulti, non fosse rispettato». Oltre a sentire il proprio corpo in luoghi e prove "al limite", nell'affrontare queste sfide spesso entra in gioco anche un bisogno narcisistico. «È un modo piuttosto plateale di dimostrare agli altri, e a se stessi, che si è capaci di fare qualcosa di unico. Di solito, infatti, la scelta di cimentarsi in prove di questo tipo riguarda persone che nella vita quotidiana conducono delle esistenze normalissime». Bancari, impiegati, segretarie, studenti che durante il week end si trasformano in supereroi capaci di lanciarsi nel vuoto attaccati a un elastico o di dragare un torrente in piena. Quasi che la sfida con la natura rappresenti un banco di prova.

in extremis

«In alcuni casi – conferma Armano – è possibile che il gusto per l'estremo diventi un antidoto contro le proprie paure». Una sorta di vaccino utile per affrontare con più grinta le prove che la vita propone ogni giorno. E se riuscire a scalare una parete di roccia o gettarsi da un dirupo attaccati a un parapendio può aiutare nella gestione delle proprie emozioni o a controllare la propria aggressività, allora ben venga. «Si tratta di esperienze

riparative che servono a saturare un bisogno. Se gestite in maniera coscienziosa possono essere utili e non vanno assolutamente demonizzate» precisa l'esperta che però mette in guardia quando si innesca un meccanismo ossessivo. «Se di volta in volta si aumenta il livello del rischio, ricercando emozioni sempre più "al limite" allora vuol dire che c'è qualcosa di patologico». Tra gli amanti del brivido, rientrano poi anche coloro che scelgono professioni altrettanto estreme: dai reporter di guerra agli esploratori, dai medici senza frontiere agli speleologi. Passioni "al limite" che sono state trasformate in mestieri veri e propri. «In questi casi, il rischio e il pericolo si caricano di una valenza ideologica e spesso diventano le basi su cui costruire la propria identità». Una forma di sublimazione che dura molto più a lungo di un lancio con il paracadute. ■





aria fresca a cura di Barbara Bernardini

doppio gioco

Ci si diverte e si dimagrisce: contro i chili di troppo bisogna giocare, o meglio videogiocare.

Dopo diete, integratori alimentari, attività sportive di ogni tipo, a combattere il sovrappeso ci prova l'elettronica, con il più classico ed efficace degli strumenti a sua disposizione: un videogioco.

Il **Coach di Benessere**, commercializzato in Italia da qualche mese da una nota azienda del settore, è un vero gioco per giovani, adulti e anziani. Dotato di un contapassi da portare sempre con sé, il gioco parte dal proprio tipo di alimentazione e stile di vita; si vince quando si riesce a bilanciare con l'attività fisica le calorie intro-

dotte con la dieta. Il videogioco propone costantemente sfide, consigli, test, quiz, e trasmette automaticamente alla console i dati registrati dal contapassi che trasforma questi nu-



meri in distanze percorse e calorie consumate. Potrebbe apparire come l'ennesimo inutile gadget elettronico, invece il Coach di Benessere potrebbe rivelarsi uno strumento efficace per il raggiungimento del peso forma e soprattutto per adottare sane abitudini alimentari. Gli esperti, infatti, hanno ampiamente dimostrato che la tendenza all'accumulo di peso deriva soprattutto da una mancata consapevolezza del tipo di alimenti che ingeriamo e da piccoli ma costanti errori alimentari quotidiani che determinano negli anni un aumento stabile del peso, mentre la difficoltà di motivazione è l'ostacolo più grande da superare per qualsiasi persona a dieta, ancora più delle tentazioni gastronomiche. Magari giocando si dimagrisce davvero...

SPORT DA BRIVIDO

Bungee Jumping Originato da un rituale praticato dagli aborigeni dell'arcipelago delle Nuove Ebridi, consiste nel lanciarsi da grandi altezze legati a un elastico testato per 2.000 salti ma che viene sostituito per sicurezza dopo 250. In Italia non esiste ancora una federazione ufficiale.

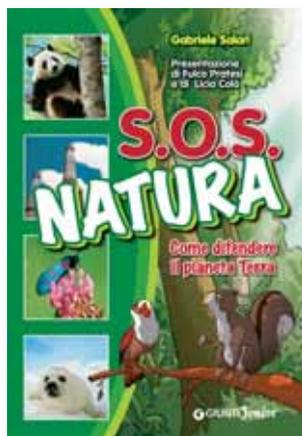
Base Jump Versione più arditata del bungee jumping, consiste nel buttarsi da basi fisse (Base è l'acronimo di Building Antenna Span Earth) come ponti, antenne, dighe e palazzi purché superino i 60 metri. Molto pericoloso perché spesso si atterra tra alberi, cavi dell'alta tensione o automobili, in Italia non è regolamentato e in alcuni paesi come gli Usa è addirittura illegale.

Canyoning Noto anche come torrentismo, consiste nella discesa a piedi di corsi d'acqua a portata ridotta ma dalla forte pendenza, che scorrono all'interno di strette gole scavate nella roccia. Torrenti inaccessibili con altri mezzi, una volta intrapresa la discesa non è possibile ritornare indietro ma solo proseguire fino all'uscita. Divisa d'ordinanza per questo sport muta, scarpe specifiche, imbracatura, moschettone, casco e corde. Il sito dell'associazione italiana canyoning è www.canyoning.it.

Hydrospeed Nato in Francia qualche anno fa, si può considerare la versione estrema del torrentismo. Si discendono fiumi e torrenti tumultuosi passando attraverso gole, insenature e rocce con una specie di bob simile a quello usato sulla neve. I salti, che non devono mai superare i 2 o 3 metri di altezza, possono essere molto pericolosi. Per questo è necessaria un'attrezzatura particolare: muta in neoprene rinforzata su cosce, ginocchia e gomiti, giubbotto salvagente e un casco da kayak per la testa.

S.O.S. natura

Cosa può fare un ragazzino di 8-13 anni per difendere l'ambiente? Ce lo spiega Gabriele Salari, giornalista, ex capo ufficio stampa di Greenpeace, nel libro **S.O.S.**



natura - Come difendere il pianeta Terra (Giunti editore). Tante notizie, suggerimenti pratici, curiosità, ma anche giochi, test, attività da fare con gli amici, le biografie dei personaggi che all'ambiente hanno dedicato la loro vita. Presentano il libro, stampato su carta riciclata, Fulco Pratesi e Licia Colò.

63



Coop dentro un film

Storie, luoghi, prodotti per raccontare il mondo cooperativo.

Debutta il 3 settembre alla Mostra del Cinema di Venezia

Un paese possibile, film documentario di **Silvio Soldini**

che ha come protagonisti soci, dipendenti, fornitori, volontari di quella che il regista chiama la "galassia" Coop.

di Rita Nannelli

Ha viaggiato per circa due mesi in giro per l'Italia, ha incontrato soci, dipendenti, fornitori, suore e volontari, ha visitato aziende locali, ha parlato con associazioni laiche e religiose, ha ascoltato le storie di tante persone che sono diventate personaggi. Così nasce **Un paese possibile**, il film documentario sul mondo delle Coop – che debutta a settembre – di **Silvio Soldini**, il regista di **Pane e tulipani**, di **Agata e la tempesta**, di **Giorni e nuvole**. Un viaggio d'autore in cui si intrecciano la storia di Isora e Chiara impegnate per gli altri, quella di Gianluca che racconta la passione e la fatica di chi lavora sui terreni confiscati alla mafia, quella della crescita professionale e umana di Donatella; e ancora le storie delle suore a fianco delle donne indiane e della loro emancipazione sociale grazie ai prodotti della linea **Solidal**, quelle delle volontarie della **Caritas**, ma anche le "storie di tutti i giorni" di chi porta la spesa ad anziani soli e in difficoltà. «Personaggi, storie, luoghi, prodotti, per raccontare – afferma

Soldini – quello che c'è dietro il marchio Coop».

Com'è nata l'idea di questo film?

«L'idea è venuta da Coop per l'esigenza di mostrare com'è fatto il mondo cooperativo, la sua complessità. Io stesso non lo conoscevo e sono partito proprio da qui, alla ricerca di che cos'è. Ho fatto tanti sopralluoghi un po' dappertutto in Italia prima di iniziare nella primavera scorsa le riprese, da Milano alla Sicilia, dal centro di Bologna alle campagne del foggiano al mare di Gaeta».

Qual è l'intento che sta dietro questo "viaggio"?

«Appunto quello di raccontare attraverso le storie di alcuni personaggi cosa c'è intorno e dietro questo marchio: i soci, i fornitori, la solidarietà, la partecipazione. Insomma un viaggio nella "galassia" Coop».



Il film documentario di Silvio Soldini sul mondo delle Coop debutta il 3 settembre alla Mostra del Cinema di Venezia. Tra i protagonisti i soci, i dipendenti, i fornitori.

Il film, della durata di 55 minuti, verrà proiettato in prima nazionale alle Giornate degli Autori. Presente il regista, la troupe, il cast tecnico, la produzione. Dopo la prima, il film sarà proiettato in alcune delle principali città italiane (Milano, Roma, Bologna, Firenze).

A partire da...

«A partire da un lato dai prodotti Coop, con l'attenzione e la cura che Coop mette per garantirne la qualità e il rispetto dell'ambiente, ma anche la riscoperta dei prodotti tipici; dall'altro dai tanti progetti di solidarietà, **Ausilio** per la spesa e la cultura, il progetto **Libera Terra**, le camicie **Solidal** ecc.».

Che cosa pensa di Coop adesso che l'ha ripresa da vicino?

«Lo confesso: ero ignorante sul tema. E credo che molti non sappiano che cosa distingue Coop da Esselunga, la sua specificità che adesso conosco e apprezzo. Spero che questo film contribuisca proprio a far conoscere i valori e i "sentimenti" di Coop al mondo esterno».

È questo che la colpisce di più di Coop?

«Sì. Il fatto che esistano ancora dei valori; fa una certa impressione che ci sia un "luogo" dove siano ancora possibili. Per me in fondo è stata una scoperta, una bella scoperta».

Ha già in cantiere un altro film?

«Sto scrivendo un lungometraggio che inizierò a girare la prossima primavera. Sarà ambientato ai giorni nostri, un film realistico per capire come siamo e che cosa ci accade intorno. Per adesso non posso dirle altro...».



le vite degli altri a cura di Barbara Autuori

madre coraggio

Un'associazione, Il nostro focolare, e una comunità per ragazzi disabili. Che cosa può fare l'amore di una mamma.

Laura De Falco, romana, 67 anni, è mamma di Matteo nato trentaquattro anni fa con un trauma da parto che lo ha reso disabile. Soprannominata "mamma coraggio", ha un sogno: creare una casa-famiglia per Matteo e altri ragazzi come lui.



Come nasce l'idea di una struttura del genere?

«È un mio vecchio progetto. Scomparso mio marito nel 2004, sono caduta in depressione: rispolverare questo sogno mi ha aiutato a ritrovare la forza per andare avanti. Con Paola Mancini, grande amica e mamma di Chiara anch'essa disabile, poco più di un anno fa abbiamo fondato l'associazione **Il nostro focolare** (www.ilnostrofocolare.it). È il primo passo per raggiungere l'obiettivo finale: una comunità alloggio dove 5/6 ragazzi con handicap possano vivere in maniera autonoma. La mia casa è molto grande, ha un bel giardino e una piccola piscina: il piano inferiore si presterebbe ad accogliere questo gruppo mentre io potrei "ritirarmi" al piano superiore».

Da chi è costituito il gruppo?

«Oltre a Matteo e Chiara ci sono due ragazzi e una ragazza che si incontrano due volte a settimana e due sabato pomeriggio al mese. Incontri e uscite avvengono con il supporto di due operatori e il coordinamento di un educatore professionale. In questo modo i ragazzi stanno imparando a conoscersi e ad aiutarsi nei piccoli traguardi quotidiani, dall'uso del cellulare a quello del computer. Ogni attività è mirata a formare un gruppo omogeneo che possa costituire il nucleo della casa-famiglia da realizzarsi concretamente nei prossimi anni».

Come si finanzia l'associazione?

«Con l'autotassazione, con tante donazioni generose, con forme creative di autofinanziamento: dai mercatini di quartiere alla confezione di bomboniere. I ragazzi ne hanno preparate di bellissime per il matrimonio di un'amica».

Nei momenti più bui cosa la spinge ad andare avanti?

«Mi basta vedere come si cercano e quanto si vogliono bene i nostri ragazzi. Stanno creando una famiglia parallela ed è ciò che ho desiderato fin dall'inizio».



non è vero ma ci credo

Quando l'impossibile diventa credibile
la pubblicità cattura l'attenzione
anche dello spettatore più distratto.



Diceva Aristotele che è meglio un impossibile credibile piuttosto che un possibile inverosimile. Questo è un motto che sembra costantemente accolto e applicato dalla pubblicità. E quando è applicato bene dà i suoi frutti. Del resto tutti sanno che nell'ambito di questo speciale tipo di interazione che vede da una parte la marca e il pubblicitario e dall'altra l'utente virtuale del prodotto, una comunicazione che potremmo definire "seria ed onesta", nel senso che illustri referenzialmente le caratteristiche del prodotto o del servizio promosso, ha pochissima possibilità di "forare lo schermo". E allora si ricorre a una comunicazione paradossale e ai limiti della credibilità, ma che possa fare breccia nell'attenzione distratta dello spettatore televisivo. È quello che accade, ad esempio, nel recente spot della Tim, che inizia mostrando un giovane dai bassettoni lunghissimi che esce da una tenda e risponde a una chiamata del suo cellulare. Quando lo apre, in mano si trova la miniatura di una ragazza che gli annuncia che presto avranno un figlio. Sorpreso e felice al tempo stesso, balbetta con un filo di voce "sarò padre!" e poi si mette a correre in mezzo alle tende di quello che si rivela essere un raduno di motociclisti, ma molto somigliante a una comunità di hippies. Contemporaneamente, però, dalle varie tende si sente la stessa frase gridata da un sacco di altri giovanotti (e pure da un signore decisamente di mezza età!) che si mettono anch'essi a correre felici. Una voce off (anch'essa femminile e piuttosto sexy – non è un caso) illustra allora l'offerta Tim: 500 sms gratis con l'abbonamento. Se ne deduce il paradosso che la signorina protagonista dello spot e della comunicazione a tutti quegli uomini era stata eccezionalmente promiscua e potenzialmente più prolifica di Ecuba, la moglie di Priamo, che si era fermata al numero di cento figli. È chiaramente una situazione impossibile. Che cosa la rende "credibile" (anche se entro una cornice particolare, come quella dell'umorismo?): lo stereotipo che gli hippies abbiano (forse sarebbe meglio dire: abbiano avuto) uno stile di vita molto libero e promiscuo in ambito sessuale. Che cosa invece nello spot non è credibile (e dunque sbagliato) comunicativamente? La trasformazione del cellulare nella figura della ragazza che invia il messaggio. Anche questa è una figura retorica: una personificazione o prosopopea viva, ma francamente inverosimile e come tale difficile da essere digerita dallo spettatore.

SPOT ballando sul trolley

Colorati, divertenti ed economici i prodotti Carpisa in poco tempo sono diventati fenomeni di mercato, guadagnando consensi internazionali e spazi pubblicitari. È dello scorso anno l'idea di vendere valigie coperte da assicurazione. Ne hanno vendute migliaia. Quest'anno la valigia Carpisa sbarca in Tv con uno spot dove la polizza assicurativa viene sostituita dal ballerino di flamenco più famoso e sexy del mondo, il gitano Joaquin Cortes. Carpisa sa che il pubblico a cui si rivolge tirerà il fiato di fronte a quel corpo teso, i passi fulminei, le movenze sensuali di un flamenco ballato su un trolley rosso. Ma il bello deve ancora venire: Cortes balza a terra e guardando fisso in camera sussurra mescolando italiano e spagnolo: "Carpisa muy leggera, mas forte". Se la valigia assicurata era geniale, quella di Cortes rasenta l'erotismo. Vediamo chi vince. (B.R.)

*Il biscotto croccante e leggero
nato per rendere la tua colazione
unica e speciale ogni giorno.*



GLI ITALIANI CI SCELGONO PERCHÉ FACCIAMO VOLARE ALTO IL PAESE.

AIR ONE E COOP. BUONI PER VOLARE.

Una volta raggiunto il punteggio stabilito, rivolgiti al tuo punto vendita Coop per ritirare il voucher sul quale troverai un codice. Potrai quindi chiamare il call center Air One al numero 199.20.70.80 (servizio a tariffazione specifica) e, comunicando il codice, ricevere tutte le informazioni necessarie a ritirare il premio. *Non sono comprese le tasse aeroportuali e i diritti di emissione. Soggetto a disponibilità posti nella classe di prenotazione prevista. Il voucher dovrà essere acquistato e volato entro e non oltre dicembre 2009. Per ulteriori informazioni telefonare al numero 199.20.70.80.

IN PIÙ, SCOPRI I NUOVI VOLI INTERCONTINENTALI AIR ONE PER BOSTON E CHICAGO.

C'è chi ci sceglie perché grazie al nostro network non solo raggiungiamo 23 destinazioni in Italia, ma anche 35 in Europa, come Atene, Berlino, Copenhagen, Londra, Parigi, Salonicco, Tolone, Vienna e Zurigo. C'è chi ci sceglie per le nuovissime rotte intercontinentali per Boston e Chicago e chi invece ci sceglie per le nostre rotte estive, come Creta, Corfù, Dubrovnik, Spalato, Ibiza, Palma di Maiorca e Malta. C'è chi ci sceglie perché con il programma Miles&More facciamo accumulare punti per volare in tutto il mondo e chi ci sceglie per il comfort delle nostre lounge e la comodità dei Fast Track, del Web Check-in e del Fast Check-In. C'è chi ci sceglie perché siamo la prima compagnia aerea al mondo che utilizza nuovi motori per abbattere sensibilmente le emissioni di ossidi di azoto.

Oltre 7,5 milioni di passeggeri nel 2007 ci hanno scelto perché siamo Air One, la prima compagnia aerea privata del Paese.



4.000 PUNTI

Buono per un volo
su una tratta nazionale
valido per una persona.



7.000 PUNTI

Buono per un volo
su una tratta europea
valido per una persona.