



## RAGIONE SOCIALE

*Associazioni di volontariato, cooperative, imprese sociali che creano lavoro, mettendo al centro il bene collettivo. Che la nuova legge garantisca lunga vita al Terzo Settore.*



### Mare dentro

■ Che fine faranno le risorse ittiche del pianeta?

### Servizio in camera

■ Guida all'acquisto della cyclette

### Organi di stampa

■ Tessuti e organi stampati in 3D

### Mister Mazzarri

■ Intervista all'allenatore dell'Inter Walter Mazzarri



**BEN CONSAPEVOLI**

Al via l'anno scolastico dell'Educazione al Consumo Consapevole di Unicoop Tirreno

postatarget  
basic

NAZ/228/2008

Posteitaliane



# Stile in tavola, **color**

Collezione di piatti e pirofile Tognana Pearl.



**CERCA I PRODOTTI SPEEDY NEI NOSTRI PUNTI VENDITA E ACCELERATI**



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



Insalatiera 23 cm  
**12 bollini + 2,90 €**



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



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



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



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

# ore in cucina.

# coop

Unicoop Tirreno

Dal 18 settembre  
al 10 dicembre 2014

**1 BOLLINO**  
ogni 15€ di spesa



LA RACCOLTA.

PORCELLANE  
**Tognana**

Completa la tua collezione  
acquistando a un prezzo speciale:



Piatto rotondo da portata 30 cm  
in vendita a ~~18,50€~~

**-30% 12,90 €**



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

**-30% 7,90 €**



Pirofila ovale 28 cm  
in vendita a ~~18,50€~~

**-30% 12,90 €**

Partecipa al concorso

**"Una tavola a regola d'arte"**

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

Concorso valido dal 18 settembre al 24 dicembre 2014

Montepremi complessivo del concorso pari a 3.050€  
Regolamento completo disponibile sul sito [www.unicoopfirreno.e-coop.it](http://www.unicoopfirreno.e-coop.it)



Una cartolina concorso ogni premio ritirato con la raccolta bollini!



# SOLO PER TE

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

Per conoscere tutti i premi:  
[www.catalogosoci.unicooptirreno.com](http://www.catalogosoci.unicooptirreno.com)



## EURONICS

Converti i punti  
IOMERITOCUB  
in punti Coop

Converti i punti Coop  
in punti IOMERITOCUB

**IoMeritoClub** premia la tua fedeltà ai negozi Euronics che aderiscono all'iniziativa garantendoti, con l'attivazione gratuita della CARD, sempre preziosi vantaggi:

- **promozioni speciali dedicate**
- **bonus esclusivi personalizzati**
- **anteprima novità tecnologiche**
- **sconti imperdibili**

Con i punti maturati nella CARD potrai sempre ottenere uno sconto immediato alla cassa di 3 euro per ogni 100 punti acquisiti.

- **vantaggi assicurati presso tanti partners.**

Tante offerte e agevolazioni per il tempo libero, lo sport, le vacanze.

Ogni 100 punti IoMeritoClub  
avrà 300 punti Coop



**300**  
punti Coop

**ACCUMULA**

Ogni 100 punti Coop  
avrà 33 punti IoMeritoClub



**33**  
punti IoMeritoClub

**SPENDI**

Per convertire i punti, recati presso un punto vendita Euronics che aderisce all'iniziativa. Scaricando i punti IoMeritoClub riceverai un voucher da compilare e presentare, insieme alla tua carta SocioCoop nel tuo punto vendita Coop.

I punti saranno accreditati sulla carta SocioCoop, entro 7 giorni.

**La conversione dei punti IoMeritoClub in punti Coop è possibile fino al 31 marzo 2015.**

Per convertire i punti, recati nel tuo punto vendita Coop. Scaricando i punti Coop riceverai un voucher da presentare, insieme alla tua carta IoMeritoClub in un punto vendita Euronics che aderisce all'iniziativa. I punti saranno accreditati sulla carta IoMeritoClub entro 7 giorni.

**La conversione dei punti Coop in punti IoMeritoClub è possibile fino al 31 marzo 2015.**

### Euronics

Per cercare i punti vendita Euronics che aderiscono all'iniziativa visita il sito [www.cds.euronics.it](http://www.cds.euronics.it) o chiama il numero verde **800 067 367**.



# SOLO PER TE

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

Per conoscere tutti i premi:  
[www.catalogosoci.unicooptirreno.com](http://www.catalogosoci.unicooptirreno.com)

socio**coop**  
Unicoop Tirreno



I Parchi della  
VAL di CORNIA

## PARCO ARCHEOLOGICO DI BARATTI E POPULONIA In Toscana, ripercorri la storia dell'unica città etrusca sul mare.

Il parco, che fa parte del sistema di Parchi e Musei della Val di Cornia, è un vero e proprio museo all'aperto luccicante di scorie ferrose, che testimoniano l'imponenza della città industriale etrusca. La spiaggia è punteggiata dalle tombe a tumulo della grande necropoli etrusca di San Cerbone, mentre le prime colline affacciate sul mare conservano le tracce delle antiche cave e delle tombe scavate nella roccia, nella necropoli delle Grotte. Dominano il golfo i resti dell'Acropoli della città antica. I percorsi, oggi come nell'antichità, seguono strade basolate, attraversano boschi e macchia mediterranea e si aprono su inaspettati scorci rivolti verso l'Isola d'Elba. Uno di questi tracciati si spinge fra i boschi del promontorio per raggiungere i ruderi del monastero benedettino di San Quirico. Infine, l'archeologia "prende forma" nei laboratori creativi di archeologia sperimentale, attivi presso il Centro di Archeologia Sperimentale nei fine settimana primaverili e in estate.

### Servizi disponibili:

ParcheoCard per la visita a tariffe agevolate di tutti i Musei e i Parchi archeologici del sistema Parchi Val di Cornia; Visite guidate incluse nel biglietto d'ingresso; Centro di Archeologia Sperimentale incluso nel percorso di visita; Percorsi Trekking; Accoglienza e Bookshop; Bar-Ristorante; Aree attrezzate pic-nic; Parcheggio gratuito.

I bambini fino a 6 anni entrano gratis. **Il buono potrà essere utilizzato per la stagione 2014 o 2015**, a partire dal 19 aprile 2014, nei fine settimana di aprile e maggio, nei ponti primaverili e dal 1° giugno al 15 settembre secondo il calendario di apertura del Parco.

Il calendario completo dei giorni di apertura è consultabile sul sito [www.parchivaldicornia.it](http://www.parchivaldicornia.it).

Ingresso  
Parco Archeologico

**900**  
punti

**SPENDI**

Buono valido per il ritiro gratuito di un biglietto visita completa del Parco con servizio guida.

Ingresso Ridotto Parco  
Archeologico

**700**  
punti

**SPENDI**

Buono valido per il ritiro gratuito di un biglietto RIDOTTO con visita completa del Parco e servizio guida (bambini 6-14 anni, adulti oltre 65 anni).

Ingresso Famiglia Parco  
Archeologico

**2.000**  
punti

**SPENDI**

Buono valido per il ritiro gratuito di 1 biglietto FAMIGLIA con visita completa del Parco e servizio guida (da 3 a 5 persone - 2 adulti e 3 ridotti).

**Parchi Val di Cornia:**

Tel. 0565 226445 / Fax 0565 226521

[prenotazioni@parchivaldicornia.it](mailto:prenotazioni@parchivaldicornia.it) - [www.parchivaldicornia.it](http://www.parchivaldicornia.it)

Parco Archeologico di Baratti e Populonia  
località Baratti, 57025 - Piombino (LI).



ADESSO,  
PARLIAMO DI COSE BUONE.

Il buono della nostra storia che ha quasi mille anni  
e quello della nostra terra: un territorio con tante diversità  
unite sotto il simbolo del formaggio DOP più consumato al mondo.  
Il buono del nostro Consorzio per la tutela del Grana Padano  
e quello della nostra gente. Capace di mantenere ininterrotta  
una tradizione così antica e di salvaguardare uno dei prodotti  
che meglio rappresentano il nostro Paese nel mondo.



IL BUONO  
CHE C'È IN NOI



# Carpe diem

All'inizio del Novecento il filosofo Günther Anders si interrogava circa le conseguenze dell'era tecnologica sulla sfera del sentimento e in particolare sulla percezione che l'uomo ha di se stesso, come quel senso di inferiorità che proviamo al cospetto dei dispositivi elettronici che affollano la nostra quotidianità, talvolta agevolandola, talaltra complicandola. Ciò di cui l'uomo si vergogna è, secondo Anders, il suo *non essere cosa* egli stesso, e questo implica

il riconoscimento della superiorità degli *oggetti*, cioè l'alienazione totale dell'individuo. In effetti, per molti di noi, sfruttare al massimo lo *smartphone* che abbiamo in tasca è praticamente impossibile. Prima di tutto dovremmo leggere attentamente il manuale, poi bisognerebbe capirci qualcosa, e infine avere il tempo di mettere in pratica ogni sua funzione logica, anche la più inutile. È il trionfo della razionalità all'ennesima potenza, per cui – è vero – siamo inadeguati! Il telefonino ci possiede, la rete ci comanda, l'*iPad* ci umilia! Specialmente quando accettiamo la sfida del cosiddetto *multitask*, cioè la capacità – che l'uomo non ha – di fare e controllare contemporaneamente più processi logici senza uscire di senno. Per la verità nemmeno il *microchip* del computer ci riesce, ma è così veloce che sembra gestire simultaneamente una molteplicità di eventi senza mai sbagliare. Noi no. Se vogliamo leggere e capire un libro, dobbiamo concentrarci sul libro e basta. Altrimenti la mente si ingarbuglia e sono guai. *Carpe diem*, direbbe il compianto Robin Williams, cogli l'attimo, però uno alla volta.

Ma oggi il senso di inadeguatezza non è più rispetto al singolo dispositivo elettronico; ormai la nostra esistenza è nelle mani del mega apparato della

produzione illimitata di narrazioni tecnologiche sempre più sofisticate, affascinose e – a quanto pare – indispensabili. Si tratta di capire se quest'inadeguatezza è un limite o un vantaggio; se sentirci davvero "inferiori" rispetto alla tecnica, come suggeriva Anders, oppure vantarci di poter fare, pensare, provare cose che un'"intelligenza artificiale", per quanto evoluta e potente, non sarà mai in grado di fare, pensare, provare. Ed è per questo che il gesto

***Al cospetto della fredda razionalità tecnico-scientifica ci sentiamo inadeguati. Lo smartphone ci possiede, la rete ci comanda, l'iPad ci umilia. La natura umana è l'unica chiave in grado di aprire la gabbia d'acciaio dove tutto è permesso tranne uscirne.***

banale di sfogliare un giornale, accarezzare le pagine di un libro, leggere una poesia, guardare un film, andare a teatro, dialogare analogicamente a tavola sembra essere la chiave per aprire la gabbia d'acciaio dove tutto è permesso tranne uscirne. La nostra coscienza, allora, sopravvive solo se accetta la tecnica senza adorarla, la usa senza farsi usare, restando legata alla ruvida materialità dei rapporti umani e degli affetti, allo scorrere puntiglioso della temporalità, al rito mai troppo antico di godere in silenzio lo spettacolo di un tramonto, la bellezza di un quadro, la passione di un sentimento. Citando la dolce protagonista di un film recente, per salvarsi dall'auto-ossessione e dallo spreco di vita bisogna «ammirare la natura, coltivare la gentilezza e l'amicizia, e... ballare». Ancora una volta l'irriducibilità della natura umana è la sola, estrema trincea, in grado di opporsi alla vampirizzazione del mondo ad opera della fredda razionalità pre-stazionale della tecnica. ■



Una scena del film *L'attimo fuggente*.

LARA  
35 ANNI - MONZA  
FIAT PUNTO 1.2

DIRECT LINE	€304
GENIALLOYD	€301
<b>LINEAR</b>	<b>€296</b>

RIFERIMENTO PROFILO 2 LIBRETTOROSSO QUATTORRUOTE 2013

PAGARE MENO  
NON MI BASTA.  
IO VOGLIO  
DI PIÙ.



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

Leggi il regolamento dell'iniziativa  
su [www.linear.it/coop](http://www.linear.it/coop)

Iniziativa valida solo per le cooperative aderenti.

Chiedi un preventivo su [www.linear.it/coop](http://www.linear.it/coop) o al numero verde 800-375445

## SCOPRI I 10 MOTIVI CHE RENDONO LINEAR INCOMPARABILE

A te, che in un'assicurazione online non cerchi solamente un prezzo conveniente, Linear Assicurazioni offre molto di più. Qualche esempio? Slow quot e servizio veloce, guida libera, consulenza medica di eccellenza gratuita e tanto altro.

PUOI RISPARMIARE

**40%**  
sulla RC Auto



Scopri gli Incomparabili 10, potrai fare un preventivo personalizzato e risparmiare fino al 40%\* sul prezzo della tua RC Auto.

[www.linear.it/coop](http://www.linear.it/coop)

INCOMPARABILE

**Linear**  
ASSICURAZIONI ONLINE



IL MENSILE PER I SOCI DI UNICOOPTIRRENO

Direttore responsabile

Aldo Bassoni

In redazione

Rita Nannelli

Segretaria di redazione

Lisa Maccanti

Hanno collaborato a questo numero

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

# 239

settembre 2014

Progetto grafico e impaginazione

Marco Formaioni  
per Studiografico M (Piombino.LI)

Impianti e stampa

Elcograf (Verona)

Direzione e redazione

SS1 Aurelia Km 237  
frazione Riotorto  
57025 Piombino (LI)  
tel. 0565/24282  
fax 0565/24210  
nuovoconsumo@unicooptirreno.coop.it

Editore

Vignale Comunicazioni srl

Pubblicità

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

Responsabile pubblicità

Roberta Corridori

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

Tiratura prevista: 189.259 copie  
Chiuso in tipografia il 19/8/2014



Font utilizzate

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

7 Il punto  
*Aldo Bassoni*  
**Carpe diem**

### contatti

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

### firme

- 14 Salvatore Calleri  
**La grande abbuffata**
- 15 Gabriele Salari  
**Bilancio energetico**
- 16 Tito Cortese  
**Lotta di civiltà**
- 17 Giorgio Nebbia  
**Gomma di possibilità**
- 18 Mario Tozzi  
**Contributo privato**
- 19 Massimo Montanari  
**La pillola non va giù**
- 69 Gianna Martorella  
**Tocco di classe**
- 78 Giovanni Manetti  
**Mediazione**

### attualità

- 20 La notizia  
*Barbara Sordini*  
**Ben consapevoli**
- 22 Primo piano  
*Aldo Bassoni*  
**Ragione sociale**
- 45 Inchiesta  
*Dario Guidi*  
**Mare dentro**

### soci

- 29 **L'impresa dei soci**
- 30 **Cassa di risonanza**
- 32 **Giorno della vittoria**
- 34 **L'importante è partecipare**
- 36 **In splendido isolamento**
- 40 Per voi soci
- 79 Convenienza

### salute

- 50 **Famiglia cereale**  
*Ersilia Troiano*
- 51 Faccende domestiche
- 52 **Organi di stampa**  
*Barbara Bernardini*
- 53 Sani & salvi

### prodotti

- 54 **A pensarci benesi**  
*Filippo Orlando*
- 56 **Servizio in camera**  
*Roberto Minniti*
- 59 Eco sistema
- 60 **Pro forma**  
*Silvia Inghirami*
- 61 Presidi Slow Food
- 62 **Gioielli di famiglia**  
*Eleonora Cozzella*
- 64 **Menu di pesce azzurro**  
*Paola Ramagli*
- 68 A tavola con i bambini

### ennci

- 70 **Zuppa inglese**  
*Rita Nannelli*
- 71 Tempi moderni
- 72 **Sorvegliati speciali**  
*Barbara Autuori*
- 73 Le vite degli altri
- 74 **Cattivi pensieri**  
*Patrice Poinssotte*
- 75 Scienza infusa
- 76 **Mister Mazzarri**  
*Maria Antonietta Schiavina*
- 77 Triplavù



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

# Istruzione per l'uso

***Da ex professore di liceo penso che se un paese venisse giudicato dallo stato delle sue istituzioni educative – e non mi riferisco soltanto alla scuola dell'obbligo – saremmo messi piuttosto male. Aule sovraffollate, strutture fatiscenti, personale demotivato sono ormai una costante che anima la discussione a ogni inizio di anno scolastico senza che chi ha la responsabilità di intervenire, a parte le chiacchiere, faccia mai qualcosa di concreto. [...] Se il sistema scolastico regge lo dobbiamo anche a gran parte della classe docente che, pur fra enormi difficoltà, riesce a svolgere il proprio lavoro con impegno, passione e dignità. Ed è a loro, oltre che ai ragazzi, che, tramite Nuovo Consumo, vorrei inviare un grosso in bocca al lupo.***

**Antonio C., via e-mail**



Mi associo anch'io a questo augurio e, purtroppo, alle amare considerazioni del nostro lettore. Sono sempre più convinto che per dare un futuro a questo paese bisogna investire nella scuola, nella formazione e nella ricerca. Ho volutamente usato il termine "investire" per rimarcare che nella "società della conoscenza", il sapere è un fattore indispensabile per lo sviluppo, il benessere e la crescita di un paese. È giusto sottolineare il ruolo

che professori e professoressa, maestri e maestre, svolgono per tenere in piedi la baracca (non sottovaluterei nemmeno l'impegno delle famiglie). Ma in definitiva la scuola non si rinnova se non si rinnova anche la sua classe docente. Ricadute dirette sull'economia si avrebbero anche mettendo mano alla Grande Opera – questa sì indispensabile più del *Mose* e della *Tav* – di ristrutturazione e ammodernamento degli edifici scolastici, gran parte dei quali non sono nemmeno a norma antisismica. Mi astengo dal parlare dell'Università perché ci sarebbero troppe cose da dire sui disastri che i vari ministri di tutti i Governi degli ultimi vent'anni hanno prodotto al sistema dell'istruzione superiore. Rilevo soltanto con dispiacere che l'Italia, pur essendo al penultimo posto in Europa come percentuale di laureati (che poi paradossalmente non trovano neanche lavoro), sta registrando un preoccupante calo delle immatricolazioni. Una delle ragioni è che sempre più famiglie non riescono a sostenere lo sforzo economico di uno o più figli all'Università. Ma forse tanti ragazzi vi rinunciano perché pensano che sia inutile (e forse anche dannosa) in vista di un possibile sbocco lavorativo, almeno in Italia.

*Aldo Bassoni*

# Materia di studio

**A pag. 13 del numero di luglio-agosto di Nuovo Consumo, il biologo nutrizionista Matteoni affronta il tema dell'alimentazione vegana che, secondo uno studio riportato nella trasmissione Le iene, proteggerebbe dal cancro. Giustamente il dott. Matteoni riporta una posizione di scetticismo, pur aprendo alla speranza "di essere smentito nel futuro". Vorrei precisare che lo studio a cui si fa riferimento (il cosiddetto The China study) è in realtà un documento la cui solidità scientifica è molto discutibile [...]. Data la delicatezza dell'argomento, credo che sia opportuno riprendere l'argomento su uno dei prossimi numeri di Nuovo Consumo, riportare con chiarezza le posizioni critiche e in particolare sottolineare che questo studio è stato uno studio di tipo descrittivo, che quindi non può stabilire sicure relazioni di causa-effetto tra le variabili considerate.**  
**Anna Marabotti, via e-mail**

Nuovo Consumo non va mai sopra le righe, a maggior ragione quando ci sono di mezzo questioni serie come la salute e specialmente se si tratta di temi che possono provocare false illusioni nella cura di gravi malattie. La rubrica del dottor Matteoni – mi fa piacere che lei lo riconosca – non fa eccezione a questa regola. Naturalmente la speranza di tutti è che presto, in qualche modo, magari anche con un'alimentazione adeguata, si ottengano sempre più successi nella lotta contro il cancro. D'altra parte un'autorità in materia come il professor Veronesi, dichiaratamente vegetariano, sostiene da tempo l'importanza della dieta nella prevenzione dei tumori. Per quanto riguarda il *The China study*, anch'io penso che sia stato oggetto di speculazioni oltremodo scorrette attribuendogli una presunta validità scientifica per sostenere tesi precostituite in favore del veganesimo. Nuovo Consumo si è occupato spesso del rapporto fra alimentazione e malattie degenerative e continuerà a farlo anche in futuro tenendo conto dei progressi compiuti dalla ricerca e di tutti gli studi epidemiologici disponibili, cercando di distinguere come sempre fra rigore scientifico e pura cialtroneria.

Aldo Bassoni

coop risponde

a cura del Filo Diretto di Unicoop Tirreno  
Numero verde 800861081

## Versione integrale

**Ho acquistato i frollini integrali della linea ViviVerde Coop e ho notato che la farina di frumento integrale utilizzata è ottenuta da quella di frumento e dal cruschetto di frumento. Vi chiedo quali siano i vantaggi nel mescolare due ingredienti precedentemente separati durante la raffinazione.**



La crusca e il cruschetto sono gli unici elementi che differenziano la farina di frumento integrale da quella di grano tenero. Il Ministero non ha ritenuto rilevante, sul piano dell'informazione al consumatore, specificare che si tratti di un

caso o dell'altro poiché i prodotti finiti sono tutti legali e con caratteristiche organolettiche e nutrizionali identiche. Partendo da questo presupposto Coop ha scelto la strada della trasparenza e ha ritenuto opportuno dare le informazioni complete. Quindi, per quanto la nuova interpretazione permetta di chiamare integrale la farina tipo 0 integrata con la giusta proporzione di cruschetto, Coop ha deciso di specificare i due ingredienti. La possibilità di inserire farina bianca e cruschetto separatamente nell'impasto consente di sottoporre entrambi al processo di setacciatura, operazione non consentita per la farina integrale, ma sempre necessaria nell'industria dei prodotti da forno, per garantire assenza di corpi estranei. Rassicuriamo i nostri soci e consumatori su qualità e sicurezza dei prodotti integrali Coop: nessun inganno, ma informazioni più corrette e dettagliate possibile.

## Osservare da vicino

**Presso il mio punto vendita mi è stato detto che i prodotti Vicino a noi provengono solo da aziende della mia regione. Tuttavia, sul vostro sito, ho letto che provengono da aziende campane, toscane, laziali e umbre, senza ulteriori dettagli. Gradirei avere dei chiarimenti a questo riguardo.**

Unicoop Tirreno ha punti vendita in Toscana, Lazio, Umbria e Campania. È per questo motivo che sul nostro sito internet trova l'indicazione di provenienza dalle 4 regioni. Naturalmente, però, in ogni punto vendita vengono valorizzati con questa

dicitura esclusivamente i prodotti provenienti dalla regione d'appartenenza. Le anticipiamo comunque che, trattandosi di un tema molto caro alla Cooperativa, stiamo lavorando per rendere sempre più specifico questo tipo d'indicazione fino ad arrivare in un prossimo futuro a identificare prodotti locali legati a ogni singolo punto vendita.

VICINO A NOI

# Sbaglio d'indirizzo

**Ho acquistato due biglietti per un concerto che ci sarà tra due settimane, ma la consegna è stata effettuata presso un altro destinatario. L'acquisto è avvenuto su un sito internet che, però, operava tramite un service per la vendita di biglietti on line. Come posso recuperare i biglietti?**



Sarà opportuno inoltrare subito un formale reclamo a mezzo raccomandata a/r alla società attraverso cui ha effettuato l'acquisto per reclamare l'anomalo disservizio e rimarcare che si è verificata una consegna indebita, non avendo mai richiesto espressamente che la consegna dei biglietti venisse effettuata presso un destinatario diverso dalla persona che ha acquistato i biglietti. Data la prossimità dell'evento, nel reclamo sarà opportuno richiedere di volere riservare comunque due biglietti, secondo le condizioni previste dall'ordine effettuato sul sito della società o a condizioni migliori. Se non fosse possibile garantirle i biglietti per quest'evento, potrebbe richiederli per un'altra data o richiedere il rimborso della somma corrisposta per l'acquisto. Responsabile della consegna per il consumatore è la società che le ha consentito

di effettuare l'acquisto che poi, a sua volta, si potrà rivalere sul corriere a cui materialmente è stato affidato il contratto di spedizione. Le consigliamo di inoltrare la segnalazione di presunta pratica commerciale scorretta anche all'*Antitrust - Autorità Garante della Concorrenza e del Mercato*, per evidenziare l'anomalo comportamento dell'azienda che, senza un'informativa chiara e trasparente al consumatore, lo ha rinviato su un *service* "altro" per finalizzare l'acquisto del bene. Se non dovesse risolvere in fase di reclamo, potrà rivolgersi alla nostra associazione per ricevere assistenza in merito e risolvere la controversia in via bonaria. In generale, come *CittadinanzAttiva*, consigliamo di verificare con attenzione il sito *web* nel quale si fanno acquisti e di analizzare prima tutte le condizioni del contratto che la società indica, tutele comprese.

## Info

**Codice del consumo** (DLgs 206/05 e successive modifiche)

**Direttiva Consumatori 2011/83/UE e Decreto legislativo attuativo n. 21/2014 Antitrust:** [www.agcm.it](http://www.agcm.it)

## Claudia Ciriello

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

## Una pensione da fame

**Ho 35 anni, lavoro in modo saltuario e riesco a guadagnare non più di 7.800 euro all'anno. Mi dicono che avrò una pensione da fame. È vero?**

Purtroppo sì. Le persone che lavorano solo per qualche giorno alla settimana e che guadagnano meno di 800 euro al mese alla fine della loro vita lavorativa avranno una pensione modesta. La misura della pensione, da quando vige il sistema di calcolo con-

tributivo, è, infatti, commisurata ai contributi che si versano. Per giunta, se non si rispetta il cosiddetto minimale di retribuzione, non si riesce nemmeno a coprire i versamenti dell'intero anno riducendo ancora di più la pensione futura. In parole povere ai fini della pensione è necessario che il salario settimanale non sia inferiore al 40 per cento della pensione minima. Quindi nel 2014, perché *Inps* copra l'intera settimana contributiva bisogna avere un salario minimo di 200,35 euro che

# Genere neutro

**I grassi saturi sono veramente dannosi per la salute? Ho letto su alcune riviste che sono stati riabilitati dalla ricerca scientifica.**



Il consumo di grassi saturi, che si trovano soprattutto nella carne animale, nei latticini, nelle uova e in alcuni oli vegetali, come quello di palma e di cocco, sono stati per molto tempo ritenuti i principali responsabili della grande diffusione delle malattie cardiovascolari nelle società sviluppate. Un rapporto tra il consumo di

grassi saturi e la frazione del colesterolo *Ldl* (quello "cattivo") esiste, ma è proprio il presunto legame tra il colesterolo *Ldl* e il rischio cardiovascolare a essere oggi messo in discussione. Molti ricercatori nel campo della nutrizione sostengono che i grassi saturi siano tutto sommato "neutri" ovvero non aumentino di per sé il rischio cardiovascolare, mentre resta confermato il legame positivo tra consumo dell'olio extravergine d'oliva (ricco di grassi monoinsaturi) e la protezione dalle placche aterosclerotiche sulle nostre

13

## Sondaggio d'opinione

**Un paio d'anni fa imperversava la dieta del sondino, che fine ha fatto?**

La dieta del sondino, in effetti, sembra essere un po' passata di moda. In realtà si tratta dell'ennesima riproposizione della dieta chetogenica, come la *Dukan* o la tisanoreica. Attraverso un sondino gastrico portatile si assume ogni giorno una soluzione con disciolti circa 70 g di proteine, ma occorre prendere anche un inibitore di pompa (per proteggersi contro l'eccessiva acidità dello stomaco), un multivitaminico e dei lassativi (o fare dei clisteri). Il tutto per un periodo di 7-10 giorni. È vero che in 7 giorni si può arrivare a perdere fino a 7 chili, ma circa metà si recupera il primo giorno in cui si inizia a mangiare normalmente, poiché non si tratta di grasso perso, ma di glicogeno e liquidi corporei. E comunque, come per tutte le diete chetogeniche, può andare bene per chi ha fegato e reni in perfetta salute, oltre a un buon portafoglio, giacché ogni ciclo costa qualche centinaia d'euro.

Finalmente questi studi fanno chiarezza su certe eccessive criminalizzazioni a carico dei grassi saturi, ma questo non significa che possiamo consumarli in modo indiscriminato. Le linee guida alimentari dicono che il consumo totale dei grassi nella dieta dovrebbe essere intorno al 25-30 per cento delle calorie giornaliere e che i grassi saturi dovrebbero rappresentare l'8-10 per cento del totale calorico. Il resto dei grassi dovrebbe essere consumato sotto forma d'olio extravergine d'oliva e di grassi polinsaturi (come gli omega 3) presenti nel grasso del pesce e in alcuni frutti secchi come le noci.

\* Biologo nutrizionista

nell'anno equivalgono a 10.418,20 euro. In questo modo il lavoratore riuscirebbe a versare almeno 66,11 euro di contributi alla settimana. E 3.438 euro nel corso dell'anno. Se si rispettano queste cifre minime si ha diritto a essere assicurati per tutte e 52 le settimane. Nel caso del nostro lettore, con una retribuzione lorda annua di 7.800 euro (dividendo questa cifra per 200,35), si riescono a coprire solo 39 settimane a contribuzione piena, anche se si è lavorato per 12 mesi. Questa riduzione po-

trebbe costringere il lavoratore a prolungare l'età lavorativa per raggiungere il minimo pensionabile. Dal 1° gennaio 2013 il diritto a pensione è determinato in 66 anni e 3 mesi con un'anzianità contributiva minima pari a 20 anni. Chi, pur avendo lavorato 20 anni non riesce a coprirli in modo adeguato di versamenti, deve lavorare di più. Precede dal requisito dell'importo minimo chi ha compiuto 70 anni e 3 mesi, ferma restando un'anzianità contributiva effettiva di 5 anni.

ora legale di Salvatore Calleri



# La grande **abbuffata**

**Classi dirigenti varie, politici, bancari e banchieri corrotti, mafiosi d'ogni genere in lungo e largo per lo Stivale. I facili costumi dell'Italia del malaffare che ruba denaro alla collettività.**

Tempo burrascoso per l'Italia corrotta del magna magna a tutti i costi che imperversa da una parte all'altra dello Stivale. Milioni di qua, milioni di là. Classi dirigenti che non dirigono nella giusta direzione, ma nella loro. Appalti, appalti e poi ancora appalti. Mi riferisco al *Mose* di Venezia, all'*Expo* di Milano ed altre cosucce in giro per il nostro disgraziato paese. Politici, direttori e direttori, generali in pensione, bancari infedeli e banchieri malavitosi, mafiosi d'ogni genere e corrotti in tutte le salse, donne di "malaffare", uomini spregiudicati e preti di facili costumi. Un bel mondo all'incontrario con complicità anche tra gli sbirri e i magistrati che non sempre purtroppo fanno i magistrati specie tra chi dovrebbe controllare i conti. Inseguiti per fortuna da altri sbirri fedeli, da magistrati che per fortuna fanno i magistrati e da un Papa che fa il Papa. La grande abbuffa-

ta. Ecco che cos'è: una grande abbuffata. Senza dubbio meno divertente dell'omonimo film. Ben più ampia e vorace di quella passata alle cronache come *Tangentopoli*. Quello che non cambia sono i personaggi. Il loro stile alla narcotrafficante, amanti dello sfarzo, del dolce vivere e soprattutto dei paradisi fiscali, appare come un *must* di ex generali e controllori distratti mentre alla periferia dell'impero gli altri muoiono di fame. Un mondo squallido popolato di orgette, *starlette* e *baby squillo*. Ebbene signori corrotti dovete vergognarvi. Vergognatevi di fronte alla gente per bene che fatica a arrivare alla fine del mese. Vergognatevi di fronte a Dio per chi crede. Come fate a guardarvi allo specchio la mattina? Come fate ad accarezzare i vostri figli? E poi, come fate a non farvi bastare i vostri lautissimi stipendi da ingordi? Spero che vi facciate almeno una giusta dose di carcere e soprattutto esigo che restituiate il malloppo, perché anche di questo si tratta: il malloppo rubato alla collettività deve tornare alla collettività. E voi gente perbene non fatevi affascinare da questa gente squallida e dal loro mondo infame illuminato da lampade perverse perché, se loro sono lì, spesso è per colpa dei burocrati e dei politici che ce li hanno messi. E i politici ce li abbiamo messi noi. Meditate gente, meditate. ■



# Bilancio energetico

**Basta con i vecchi modelli energetici, lo sviluppo passa dall'efficienza e dalle rinnovabili. La direzione del tour Non è un paese per fossili della nave di Greenpeace.**

*Non è un paese per fossili*, questo il nome del tour che ha visto la nuova *Rainbow Warrior*, la nave simbolo di Greenpeace, impegnata nei mesi estivi lungo tutte le coste del paese per promuovere una profonda trasformazione energetica. A La Spezia è stata scalata e occupata una delle gru di movimentazione del carbone per la locale centrale termoelettrica. A Palermo è stato simulato un disastro petrolifero sulla spiaggia di Mondello, per denunciare il pericolo che corre il mare siciliano

a causa della firma – avvenuta lo scorso 4 giugno – di un protocollo d'intesa tra la Regione siciliana e Assomineraria, Eni, Edison e Irminio per lo sfruttamento dei giacimenti di gas e petrolio presenti

nel canale di Sicilia. Dall'Italia all'Europa il discorso non cambia. Sul tavolo dei negoziati ci sono, infatti, gli obiettivi che l'Europa si darà per la difesa del clima. Greenpeace esprime preoc-

cupazione per la posizione incerta del Governo italiano che, tra l'altro, ha assunto la presidenza di turno dell'Unione europea. «Quelli che ci giungono dal Governo Renzi non sono buoni segnali – dichiara Andrea Purgatori, alla sua prima uscita pubblica come presidente di Greenpeace Italia –. Rischiamo ancora una volta che il nostro paese giochi una partita di retroguardia quando l'Italia e l'Europa hanno bisogno di investire su rinnovabili ed efficienza energetica. Si tratta di settori in cui abbiamo un ottimo posizionamento strategico e non ha senso che sia proprio l'Italia a rallentare questo processo». Le rinnovabili e l'efficienza energetica sono la prossima frontiera dello sviluppo, come mostrano tutte le ricerche più avanzate. Ma la politica sembra ancora attardarsi su vecchi modelli energetici. Solo in Italia, per importare petrolio, gas e carbone spendiamo oltre 60 miliardi di euro l'anno. Tutto questo di certo è nell'interesse delle grandi compagnie energetiche, ma non dei cittadini europei. I leader Ue devono far vedere a chi rispondono: hanno la possibilità di ascoltare la voce dei cittadini, sottrarsi alle pressioni delle lobby fossili e salvare il clima, l'ambiente, l'economia. Insieme all'occupazione. ■

**Gabriele Salari**

ufficio stampa Greenpeace



ever green di Stefano Generali

## Di mala pianta

È allarme negli Stati Uniti e in Canada per la moria delle api causata dalle piante per l'arredo di case e giardini, vendute nelle maggiori catene di negozi e magazzini. Secondo una recente ricerca dell'autorevole Pesticide research institute, nel 51 per cento delle piante vendute sono presenti forti quantità di pesticidi neonicotinoidi, accusati di danneggiare il sistema nervoso e immunitario delle api, causandone a lungo andare la morte. Introdotte in agricoltura a metà degli Anni Novanta, queste sostanze sono ora oggetto d'indagine da parte di numerose agenzie governative per l'ambiente. Negli Usa se ne sta occupando l'Agenzia federale per la protezione ambientale, ma i tempi per la loro messa al bando si preannunciano lunghi.

## Verde mela

Apple avvia la rottamazione: dopo un test iniziato negli Stati Uniti, arriva anche in Italia la possibilità di riportare vecchi iPhone e iPad direttamente nei negozi Apple per comprare un dispositivo nuovo grazie a un incentivo in denaro. L'azienda californiana, a una vera e propria svolta "verde", ha avviato un programma di riciclo volto a incentivare il ricambio generazionale dei vecchi dispositivi e, contemporaneamente, un loro smaltimento ecosostenibile. Anche in previsione del lancio, in autunno, dei due nuovi modelli di iPhone 6. Secondo un recente rapporto di Greenpeace, Apple è la compagnia tecnologica mondiale più attenta all'ecologia, il leader tecnologico che sta guidando il passaggio verso il web sostenibile.



# Lotta di civiltà

**Pochi privilegiati e tanti disperati, chi ha troppo e chi niente. Scenari contemporanei di un antico scontro.**

16

**P**oiché si nasce una volta sola e chi nasce ha una vita soltanto a disposizione, si può pensare che accetti passivamente di trascorrerla e spenderla, tutta, in condizioni d'inferiorità rispetto ad altri nati nel suo stesso tempo?

La risposta sembra ovvia: no, non lo può accettare. Ma la storia ci dice che fin dai suoi albori le cose sono andate diversamente, nel senso che la maggior parte delle persone ha consumato la sua esistenza in posizione di svantaggio rispetto ad altre, di fatto finendo per accettare questa subordinazione. I miti, i riti, l'uso della forza fisica (successivamente detta potenza militare), la diffusione selettiva delle conoscenze hanno variamente contribuito ad affermare modelli di civiltà, cioè di cultura, diversi tra loro ma fondati ugualmente sulla delimitazione delle aree di ricchezza e di potere, in altre parole sulla disparità tra pochi privilegiati e molti svantaggiati, generalmente destinati a rimanere tali. Certo, non si è trattato di un percorso lineare, nel senso che c'è sempre stato chi, individualmente, ha potuto passare da un campo all'altro, dall'inferiorità al privilegio; ma soprattutto non è stato un percorso pacifico, ma fatto di rivolte, rivoluzioni, lotte che le nazioni cresciute in civiltà diverse hanno conosciuto proprio a causa delle disparità sociali. Se nelle



linee generali il modello ha retto, non si possono d'altra parte ignorare i benefici procurati a tanta parte dell'umanità dagli scossoni che quel modello ha subito quando l'accettazione dello *status quo* diventava per i più intollerabile.

Fin qui la storia. Noi viviamo tuttavia nel nostro tempo e non ci è dato sottrarci alla pressione che tuttora esercita sulle nostre intelligenze e sulle nostre coscienze la questione di partenza richiamata all'inizio. Possiamo, questo sì, valerci della lettura della storia per adattare tensioni di volontà e comportamenti individuali e collettivi alle condizioni dell'oggi, che sono quelle di un mondo più piccolo, più affollato, in qualche modo più disincantato, ma non per questo meno desideroso di uguaglianza, di giustizia. Il che vuol dire, quanto meno, chiedersi se non si sia oggi, in tanta parte del mondo, nelle condizioni in cui un numero crescente di persone non se la sente più di accettare: accettare passivamente, intendo dire, di spendere la sola vita che si ha a disposizione in un modo in cui non valga neppure la pena di vivere. Insomma, il problema del rapporto tra i pochi privilegiati e i tanti disperati, tra chi ha troppo e chi niente, sembra riproporre sotto i nostri occhi a distanza ravvicinata – proprio mentre appare assoluto e non intaccabile il potere di chi regge le sorti del mondo globalizzato, e i sogni egualitari sono dichiarati svaniti per sempre – le avvisaglie di un nuovo scontro tra oligarchia e democrazia, nel segno dell'incoercibile aspirazione degli umani a una vita degna di essere vissuta. ■

beni di consumo di Rita Nannelli

## La grande bellezza

Dal parrucchiere si va meno – in media una volta ogni 45 giorni –, all'estetista si rinuncia, si compra al discount, al supermercato e nei negozi monomarca più risparmiatori oppure per corrispondenza, a domicilio e su internet, profumi di lusso inclusi. Cambiano le abitudini degli italiani in fatto di spesa per la bellezza, secondo il Beauty report di Cosmetics Italia (Associazione nazionale del-

le imprese cosmetiche): negli ultimi 2 anni hanno speso meno e il 43,5 per cento del campione ha dichiarato di frenare gli acquisti per trucco, creme e profumi in nome della sobrietà, per quasi il 55 per cento in tempi di magra non è giusto mo-



strare comportamenti dispendiosi. Ma il 35,4 per cento aggiunge che, dopo anni punitivi, ha voglia di reagire, acquistando prodotti di buona qualità, anche se costosi, per farsi bello. «Stiamo uscendo da una sorta di psicologia quaresimale – spiegano i curatori dell'indagine – e soprattutto le donne spendono di nuovo, anche se con prudenza, guardando prima al prezzo poi alla qualità e alla sicurezza». Più sobri, ma si finisce sempre in bellezza.



# Gomma di possibilità

**Che cosa hanno in comune il metano del Texas, i gelati della Lombardia e gli agricoltori indiani del Gujarat?**

Il nome non spaventi: il galattomannano è il principale componente della gomma di *guar*, una pianta coltivata principalmente in India e in Pakistan. La pianta erbacea produce semi della dimensione di un pisello, che da tempi antichi venivano macinati e usati come farina. In tempi più recenti dalla farina di *guar* viene estratto circa il 30 per cento di una polvere biancastra, chiamata gomma di *guar*, che ha la proprietà di far aumentare la viscosità dell'acqua. Una proprietà utilizzata nell'industria alimentare per



dare "corpo" ai gelati e altri prodotti alimentari; la gomma di *guar* è uno degli addensanti alimentari ammessi e porta la sigla europea *E412*; viene inoltre impiegata nell'industria tessile, della carta ecc. Il galattomannano, il principale ingrediente, è una macromolecola

costituita da circa 500 molecole di maltosio e di galattosio, 2 zuccheri a 6 atomi di carbonio, unite fra loro. A seconda di come sono disposte e della proporzione fra le molecole dei 2 zuccheri si hanno vari galattomannani; quello della gomma di *guar* contiene

una molecola di galattosio ogni 2 molecole di mannosio e per questo ha le preziose proprietà addensanti dell'acqua. La gomma di *guar* veniva prodotta nel mondo in ragione di circa 1 milione di tonnellate all'anno e costava, nel Duemila, circa 1.000 euro alla tonnellata. Da qualche tempo vengono utilizzate nuove tecniche per l'estrazione del metano "intrappolato" in grandi masse sotterranee di scisti. Si tratta di strati sottili di rocce calcaree e argillose e l'estrazione del metano viene ottenuta facendo penetrare delle trivelle verticali fino allo strato, poi "comandando" dall'alto le trivelle in modo che si muovano orizzontalmente, a centinaia e migliaia di metri di profondità, nello strato di scisti. Dal tubo portato da queste trivelle viene fatta penetrare sotto pressione una miscela di acqua col 10 per cento di sabbia in modo da fratturare gli scisti e liberare il metano gassoso che viene portato in superficie con un altro tubo, insieme ai fluidi iniettati prima. Le industrie petrolifere hanno scoperto che, per far aumentare la viscosità dell'acqua, si prestava bene proprio la gomma di *guar*; ne è così aumentata la richiesta e il prezzo è schizzato, nel 2012, a 10mila euro alla tonnellata. Come reazione è aumentata la produzione indiana e nello stesso tempo gli industriali del metano hanno cercato addensanti meno costosi e così il prezzo della gomma di *guar* è crollato oggi a circa 2mila euro alla tonnellata. I gelati ringraziano. Sono le bizzarrie della globalizzazione. ■

chissà cosa di Jacopo Formaioni

## La fine del topo...

Punta e clicca. Che la rivoluzione nell'uso e nella diffusione dei pc sia passata anche dal "topo" elettronico non è un mistero. L'avevano intuito i suoi padri, Bill English e Douglas Engelbart, che nel corso degli Anni Sessanta crearono il primo prototipo (di legno) e ne misero a punto il modello defini-

tivo. Ma solo con la cessione del brevetto alla Apple il mouse entrerà davvero in tutte le case. Oggi, mentre le tecnologie touch avanzano incontrastate, il mouse sembra sul viale del tramonto. A dirlo sono le vendite, che negli ultimi anni sono calate del 15 per cento, soprattutto nei paesi occidentali. Ma le vecchie abitudini sono dure a morire e ancora sono in

molto a preferire il classico punta e clicca, attratti anche dalle tante novità: dal mouseless (senza mouse), dispositivo che usa infrarossi e telecamera simulando un mouse; modelli disegnati da vari artisti contemporanei; il mouse magico, senza fili né tasti, che sfrutta la tecnologia multi-touch. Il mondo resterà a portata di clic?





# Contributo privato

18

**Per proteggere e promuovere il patrimonio artistico-monumentale italiano occorrono investimenti privati. Che ci piaccia o no.**

**S**i dice, non del tutto correttamente, che circa il 40 per cento del patrimonio artistico-monumentale si trovi in Italia e, certamente, nessuna nazione al mondo possiede tanti siti classificati dall'Unesco come patrimonio dell'umanità. Ma lo Stato italiano spende per la protezione dei suoi siti monumentali circa la metà di quanto spendono in media le altre nazioni europee. Come si spera che questo immenso patrimonio si conservi? E, soprattutto, come si può immaginare che venga anche promosso, secondo quanto dettato dall'articolo 9 della nostra carta costituzionale?



Si deve pretendere, per prima cosa, che lo Stato impegni maggiori risorse, ma intanto le mura di Roma e di Pompei crollano dopo ogni temporale, i monumenti vengono corrosi dall'inquinamento e aggrediti dalla speculazione edilizia, come ci ricordano i casi emblematici di Agrigento e di Selinunte. Però, non solo i finanziamenti restano gli stessi nel corso degli anni (quando non diminuiscono), ma la stragrande maggioranza dei visitatori e degli incassi dei siti archeologici italiani viene da due sole aree monumentali, quella di Pompei e il Colosseo. Se andiamo nel dettaglio, l'analisi risulta impietosa: Pompei attira 10 volte più turisti di Paestum

(circa 3 milioni all'anno contro circa 260mila) e il Vesuvio da solo (area di esclusivo pregio naturalistico e geologico) quasi quanto la stessa Pompei. Questo vuol dire che i denari sono appena sufficienti per la manutenzione ordinaria e gli stipendi, mentre per la promozione si fa assai poco. Come se visitare l'Italia rimanesse un atto dovuto, come all'epoca del *Grand Tour*, il viaggio d'iniziazione culturale dei giovani mitteleuropei dei secoli scorsi che ha formato Goethe, Stendhal, Andersen e tanti altri. Ma oggi non è più così e, peraltro, l'Italia è il paese di vacanza più caro d'Europa e prima o poi i visitatori stranieri ne avranno abbastanza di spendere troppo per vedere poco e male. L'unica soluzione possibile fa arricciare il naso a molti (compreso il sottoscritto), ma non può essere rifiutata per motivazioni ideologiche: facilitare ai privati la possibilità d'intervenire con atti di mecenatismo e sponsorizzazione nella promozione del patrimonio artistico-monumentale. Con defiscalizzazioni cospicue, i grandi gruppi privati italiani avrebbero maggior interesse a contribuire all'immagine positiva del nostro paese. E c'è da augurarsi che lo facciano presto e massicciamente, nonostante le resistenze dei soliti noti che pretenderebbero solo investimenti da parte statale e, mentre questi non arrivano (e non arriveranno), si meravigliano che tutto vada in pezzi, purché non si venga infettati dalla contaminazione del denaro privato. Non indicando nemmeno un'alternativa praticabile e paventando incomprensibili esautorazioni. ■

(circa 3 milioni all'anno contro circa 260mila) e il Vesuvio da solo (area di esclusivo pregio naturalistico e geologico) quasi quanto la stessa Pompei. Questo vuol dire che i denari sono appena sufficienti per la manutenzione ordinaria e gli stipendi, mentre per la promozione si fa assai poco. Come se visitare l'Italia rimanesse un atto dovuto, come all'epoca del *Grand Tour*, il viaggio d'iniziazione culturale dei giovani mitteleuropei dei secoli scorsi che ha formato Goethe, Stendhal, Andersen e tanti altri. Ma oggi non è più così e, peraltro, l'Italia è il paese di vacanza più caro d'Europa e prima o poi i visitatori stranieri ne avranno abbastanza di spendere troppo per vedere poco e male. L'unica soluzione possibile fa arricciare il naso a molti (compreso il sottoscritto), ma non può essere rifiutata per motivazioni ideologiche: facilitare ai privati la possibilità d'intervenire con atti di mecenatismo e sponsorizzazione nella promozione del patrimonio artistico-monumentale. Con defiscalizzazioni cospicue, i grandi gruppi privati italiani avrebbero maggior interesse a contribuire all'immagine positiva del nostro paese. E c'è da augurarsi che lo facciano presto e massicciamente, nonostante le resistenze dei soliti noti che pretenderebbero solo investimenti da parte statale e, mentre questi non arrivano (e non arriveranno), si meravigliano che tutto vada in pezzi, purché non si venga infettati dalla contaminazione del denaro privato. Non indicando nemmeno un'alternativa praticabile e paventando incomprensibili esautorazioni. ■

#mariotozzi

## Corso d'Aquarius

È un'imbarcazione senza pilota e autosufficiente in tutto e per tutto, dedicata al monitoraggio dell'inquinamento dei porti, a indagini oceanografiche e alla sorveglianza

marittima. Aquarius, questo il suo nome, è progettata dalla società giapponese Eco Marine Power, impegnata da molti anni nella realizzazione di prototipi di barche che sfruttano l'energia eolica e solare. Grazie a sofisticati strumenti di bordo e a un sistema di sensori di ultima generazione,

Aquarius, operativa dal 2015, potrà essere pilotata dalla terraferma e utilizzata per indagini marine e controllo. In questo modo potranno inoltre essere monitorate in tutta sicurezza, senza l'impiego di personale a bordo, aree marine molto inquinate a seguito di disastri ecologici.



# La pillola non va giù

**Per il piacere, per il desiderio di convivialità. Ecco perché il cibo non si può ridurre a una compressa al sapore di niente.**

**P**erché mangiamo? Sembra una domanda oziosa, addirittura stupida. In realtà le cose sono più complicate di quanto sembrano. Mangiamo per vivere, è chiaro. Il cibo è il nostro carburante. È la fame ad avvertirci: attenzione, il motore è in riserva. Ma subito si innescano altre motivazioni, altre suggestioni. Tanto per cominciare, il piacere. Mangiare dà soddisfazione. Mangiare bene è meglio che mangiare male. Difatti gli uomini hanno sempre cercato di farlo, inventando piatti e ricette nutrienti, ma anche piacevoli. Inventando l'arte della cucina, che più di ogni altra cosa distingue gli uomini dagli altri animali. Poi, si mangia per stare bene. Il rapporto fra cibo e salute è sempre stato al centro della riflessione dietetica e gastronomica:

di una dietetica che diventava gastronomia, dettando le regole per ottenere – dai modi di cottura, dalla combinazione degli ingredienti, dagli accostamenti di prodotti – soluzioni utili al benessere e al piacere (i medici del Medioevo

addirittura sostenevano che «ciò che piace fa bene»). Infine, si mangia per comunicare. Il cibo è strumento di relazione per eccellenza. La convivialità, la condivisione, la ritualità della tavola

(una ritualità leggera, quotidiana) sono sempre state, in ogni società, il cuore del vivere insieme. Ecco perché il “convivio” si chiama così: vuol dire “vivere insieme”. L'uomo, che Aristotele definiva animale sociale, ha sempre desiderato di mangiare assieme agli altri, per scopi che non sono semplicemente nutrizionali ma, appunto, relazionali. Ed ecco che leggo (“La Repubblica” del 7 luglio 2014) di illustri scienziati secondo i quali «presto abbandoneremo gli odori e le scomodità della cucina», riducendo il nostro pasto a «una compressa tutto-compreso, cioè una compressa al sapore di niente che darà al nostro corpo i nutrimenti giusti: proteine, vitamine e un pizzico di sali minerali». È il progetto *Iron Man* (un nome che dice tutto) allo studio nei laboratori *Nestlé* in Svizzera. Spiegano i ricercatori che una capsula simile a quella dei caffè, personalizzata secondo i bisogni di ciascuno, contenente una miscela di nutrienti essenziali, basterà a nutrirci, liberandoci finalmente dalla schiavitù della cucina e dei pasti. Insomma, resterà più tempo per lavorare. Il problema è che i bisogni non sono solamente nutrizionali. Il piacere è un bisogno. La relazione con gli altri è un bisogno. Il cibo è ben altro che una combinazione di sostanze chimiche. Pare di essere tornati indietro di cinquant'anni, al periodo dei voli spaziali, quando s'immaginava che una pillola avrebbe sostituito (per gli astronauti prima e poi per tutti) il noioso rituale del pasto. Avete più sentito parlare della pillola? Non credo che le nuove capsule avranno sorte diversa. ■

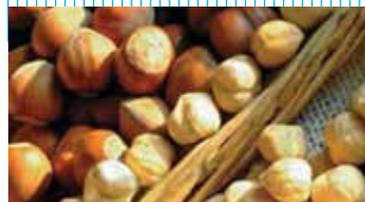


il buongustaio di Silvia Inghirami

## Giro giro tonda

Crespelle, torte, la famosa coccarda, il liquore, il caffè, i gelati: la nocciola è protagonista a Prepezzano, in provincia di Salerno, dove per la tradizionale sagra del 26-29 settembre vengono proposte anche combinazioni ardite come i sedani al pesto

di nocciole, spezzatino alla crema di nocciole, ricotta di bufala con miele e nocciole, o' cas'cavall' 'mpiccat pe' nucelle e liquori alla nocciola. Ma non una nocciola qualsiasi: qui si tratta della Tonda di Giffoni Igp, dalle caratteristiche pregiate e coltivata nella zona da epoche antichissime. La festa gastronomica è l'occasione per passeggiare sui Colli Picentini tra boschi di faggeti (oltre i 1.000 metri d'altezza), di latifoglie (tra i 500



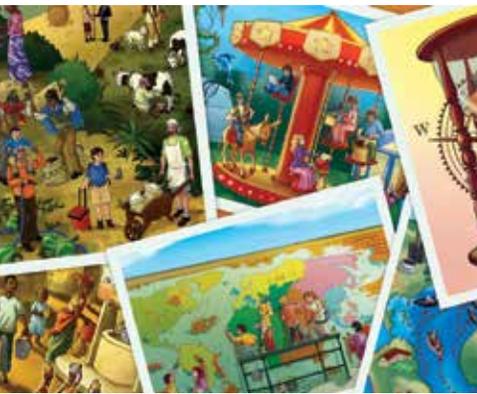
e i 1.000 metri), nella macchia mediterranea (fino a 500 metri) e per scoprire le offerte culturali di Giffoni, noto da anni per il festival cinematografico, ma apprezzato anche per i suoi tesori, dal Tempio di Ercole alla piazza del Mercato.

# Ben consapevoli

**Ai nastri di partenza le attività di Educazione al Consumo Consapevole che Unicoop Tirreno propone per quest'anno scolastico attraverso la guida Saperecoop 2014. Riconferme e nuove collaborazioni, tutto nel segno di Cibo e sostenibilità, con un occhio all'Expo 2015.**

■ **Barbara Sordini**

**C**ibo e sostenibilità: è questo il macro tema dei progetti di *Educazione al Consumo Consapevole* che Unicoop Tirreno propone per l'anno scolastico 2014-15 attraverso la guida *Saperecoop 2014* (a settembre in versione cartacea, da ottobre anche sul web al sito [www.saperecoop.it](http://www.saperecoop.it), progetto di Ance in collaborazione con *Zodiack - De Agostini*). Un anno di particolare importanza per l'Italia che nel 2015 accoglierà gli altri paesi del mondo all'Expo per confrontarsi sul tema *Nutrire il pianeta, Energia per la vita*.



I progetti di *Educazione al Consumo Consapevole* hanno un unico filo conduttore legato all'ottica dei consumi, per favorire un buon rapporto di bambini e ragazzi con il cibo e stimolare la riflessione sulle molteplici connessioni che ha con l'ambiente, la cultura, le tradizioni e l'identità, attraverso laboratori, animazioni, esperienze, nuove collaborazioni. Quest'anno per le scuole si presenta anche un'importante novità: è stata, infatti, attivata una collaborazione con due musei dedicati anche ai più giovani, il Museo dei Bambini *Explora* a Roma e la *Città della Scienza* a Napoli che ospiteranno il laboratorio di *Educazione al Consumo Consapevole Kitchen: un posto a tavola è un posto nel pianeta*, progettato in collaborazione con il pedagogista Piero Sacchetto, così da sperimentare sul campo che cosa significa il binomio "cibo e sostenibilità". Per le scuole primarie e secondarie di primo grado sarà un'occasione per fare un'esperienza nuova: attraverso l'utilizzo che un educatore del museo farà di proiezioni in fermo immagine potranno cogliere le relazioni tra cibo e resto del mondo in modo pratico e diretto.

## Un mondo di cibo

In coerenza con queste tematiche, Unicoop Tirreno ha accolto l'indicazione dei nuovi piani del Ministero Istruzione Università Ricerca (*Miur*) che sollecita le scuole a sviluppare progetti e scelte di attività che affrontino i temi interdisciplinari correlati al cibo.

# Fammi sapere

All'interno della guida *Saperecoop* si confermano le animazioni, le tradizionali attività di incontri di 2 ore con possibile laboratorio al punto vendita per le scuole dell'infanzia, scuole primarie e secondarie di primo grado; le esperienze, proposte per le scuole secondarie di secondo grado, che prevedono laboratori, possibili approfondimenti tematici e visite in sede (*Un giorno alla Coop* presso la sede aziendale di Unicoop Tirreno a Vignale-Piombino), attività di volontariato e d'orientamento; i bandi di selezione per le scuole secondarie di primo e secondo grado (*Vu-Ja-De* e *L'unione fa la Coop*); incontri con docenti e genitori, della durata di 2 ore, un'occasione di riflessione e dialogo sui temi del consumo, in parallelo e a completamento delle attività svolte in classe. Tutti i progetti di *Educazione al Consumo Consapevole* e le relative animazioni sono gratuiti.

Per prenotare le attività in classe o al punto vendita, scegliendo tra le diverse proposte educative, i docenti devono compilare la scheda di prenotazione *on line* sul sito [www.unicooptirreno.e-coop.it](http://www.unicooptirreno.e-coop.it) entro il 31 ottobre 2014. Per ulteriori informazioni è possibile rivolgersi al referente organizzativo del proprio territorio.

## Piccoli esploratori

All'interno di *Explora* – il museo romano che ospita 150mila visitatori l'anno di cui 20mila sono alunni della scuola dell'infanzia e primaria di primo e secondo grado – il laboratorio di *Educazione al Consumo Consapevole* sarà lanciato ufficialmente il 26 settembre durante la *Notte dei ricercatori*, con una nuova cucina che consentirà ai bambini e alle famiglie, in visita libera o con laboratori prenotati, di scoprire le storie dei prodotti. Cioccolato, pomodoro, acqua e la lattina saranno "raccontati" attraverso immagini e *videoclip*, perché dietro le loro confezioni ci sono mondi da esplorare, uomini e donne, paesaggi, economie, tradizioni e regole. Nella *Città della Scienza* di Napoli il laboratorio di *Ecc* sarà attivo da novembre con l'inaugurazione di *Futuro Remoto*, il *Festival della Scienza* nato nel 1987 che dedica la prossima edizione (in programma dal 30 ottobre al 9 novembre) al mare, al viaggio, alla scoperta, alla scienza e all'alimentazione. Il laboratorio sarà ospitato nel *Science Center* (il primo museo interattivo italiano) e sarà presentato al mondo della scuola nel corso di *Smart Education & Technology days – 3 Giorni per la scuola*, un evento nazionale rivolto ai docenti che si terrà presso la *Città della Scienza* dal 9 all'11 ottobre 2. «Dopo 35 anni di attività educativa con le scuole – afferma **Cristina Del Moro**, responsabile *Ecc* di Unicoop Tirreno – abbiamo scelto di sperimentare altri tipi di rapporti con importanti soggetti istituzionali di due metropoli, per raggiungere nuovi *target* e rafforzare il nostro radicamento sul territorio in virtù di condivisi progetti culturali che esprimono i saperi e lo stile della Cooperativa. La prospettiva attraverso cui affrontiamo la tematica sull'alimentazione legata all'*Expo* è, come sempre, quella dei consumi che mette al centro delle attività proposte la riflessione sui significati dell'atto del consumo e sulle relazioni tra persona e prodotto e le regole, le suggestioni, le motivazioni che a esso fanno da sfondo».

## Scuole animate

Come ogni anno prosegue l'offerta educativa di Unicoop Tirreno: affiancate alle tradizionali animazioni diventano attività di punta, dopo la sperimentazione dello scorso anno, i laboratori *Il Cartastorie: schede illustrate per giovani consumatori consapevoli* e *Kitchen: i viaggi del cibo*. Le carte del *kit Cartastorie*, utilizzate anche nel formato *file* per proiezione su *Lim*, sono un invito a costruire storie a partire dalla lettura di immagini, per stimolare la produzione narrativa ragionando su cibo, sostenibilità ambientale, cittadinanza e risorse. *Kitchen*, nella versione per le scuole, è una struttura in cartone che riproduce una cucina domestica in cui i bambini (dalla terza classe della scuola primaria alla terza della scuola secondaria di primo grado) possono esplorare i viaggi che il cibo fa, da quando arriva in cucina nella busta della spesa, fino al frigo o alla dispensa, ai fornelli e infine alla pattumiera. ■



Coop sostiene l'Educazione al Consumo Consapevole (ECC) ormai da trentacinque anni, tanti quanti ne conta il suo canale broadcast. Questo progetto, rivolto alle scuole e agli insegnanti, ha i obiettivi di animazione tra i ragazzi una ricerca e critica del mondo dei consumi. Attraverso animazioni, percorsi educativi, pubblicazioni, mostre e AiD (Atti Didattici) – tutte proposte che non comportano alcun costo per le scuole – Coop intende offrire ai più giovani occasioni di incontro e di riflessione, per aiutarli a costruirsi un punto di vista autonomo sul tema del consumo e a compiere scelte con consapevolezza e senso critico.

La proposta di quest'anno coincide con un evento internazionale di grande richiamo: *Expo Milano 2015*, che sarà inizi il 1° maggio. Il tema generale, concordato nella cornice della manifestazione "Natura il pianeta, energia per la vita", riguarda i diversi aspetti che caratterizzano l'alimentazione e il cibo a livello planetario. Tra questi, il tema della *sostenibilità*, cioè di uno sviluppo equitativo tra produzione alimentare e sfruttamento delle risorse del pianeta, rientra a pieno titolo nel programma e nella tradizione di Coop.

Questa collaborazione con Expo (di cui Coop è Official Premium Partner) e con il suo spirito internazionale ha suggerito l'idea di presentare gli appuntamenti dell'anno scolastico 2014-2015 associandoli a un appuntamento in tema cartografico. Inoltre il poster (da consultare e appendere in classe) è parte la medaglia migliore per comunicare i contenuti dell'iniziativa. Da un lato, gli strumenti relativi ai consumi e al *viaggio del cibo* (carte e buste materiali, con una serie di *carte tematiche* commentate, sull'altro lato, la Guida della cucina ECC *Viaggi territoriali*, la loro pratica, nel momento di partenza, perché il proprio nella capacità di calore efficacemente testi e graficamente di essere presentati nelle capillarità del territorio che sta il valore e la forza della proposta educativa di Coop.



# Ragione sociale

*Le chiamano Terzo Settore, ma dovrebbero essere il primo. Non hanno finalità speculative. Mettono il benessere della collettività al centro del loro impegno. Sono fatte di volontari e di lavoratori. Nonostante la crisi crescono e creano occupazione. Sono le imprese sociali, le associazioni di volontariato, le cooperative. Presto avranno una legge che ne riconoscerà la funzione sociale e, si spera, ne promuoverà lo sviluppo. Ecco a voi il mondo del non profit.*

■ Aldo Bassoni

**È** il ragazzo che si presenta alle 8 del mattino per assistere l'anziano, la signora che dismette l'abito da lavoro per occuparsi dei bambini disabili, la cooperativa che organizza eventi culturali, promozione turistica, servizi sociali e manutenzione del territorio. Magari non lo sapete, ma, volontari o no, queste persone, le loro associazioni, le imprese per cui lavorano ci aiutano a vivere meglio e spesso sopperiscono alle carenze dello Stato, visto che il mercato ama fare affari solo dove c'è da guadagnare. Lo chiamano *Terzo Settore*, ma in realtà dovrebbe essere il primo perché cresce anche in tempi di crisi, genera occupazione e dà un contributo fondamentale alla costruzione di un nuovo *welfare* partecipativo. Del resto lo ha rilevato anche l'Istat nell'ultimo censimento: al 31 dicembre 2011 le imprese *non profit* erano più di 300mila, con una crescita occupazionale pari quasi al 40 per cento. E, stando agli ultimi dati, rappresenta almeno il 10 per cento del *Pil*. Cioè, mentre tante aziende chiudevano, licenziavano e mettevano in cassa integrazione migliaia di lavoratori, il *Terzo Settore* creava occupazione e crescita economica. Ma per sostenere un settore così vitale, dinamico e decisivo per lo sviluppo del paese, occorre riscrivere regole e norme. Ed è esattamente quello che dovrebbe accadere entro dodici mesi dall'entrata in vigore della Legge di delega, ora all'esame del Parlamento, che riordinerà una materia attualmente spalmata su 14 fra leggi e decreti.

## Studio di settore

«È un passo decisivo perché significa cambiare l'impianto sul piano culturale – spiega il ministro del lavoro **Giuliano Poletti** –. Il binomio Stato-mercato da solo non funziona, dobbiamo fare un ragionamento secondo cui prima dello Stato e del mercato vengono le persone». Il volontariato e l'associazionismo insomma non sono – per usare una battuta del ministro – «la ruota di scorta di fronte all'insorgere dei problemi». Al contrario bisogna favorire una «presenza responsabile e attiva dei cittadini preventiva all'interno della società – dice ancora Poletti – e quindi spingere tutte quelle iniziative positive, dal dono al volontariato all'impegno personale, che cambiano la qualità della vita di comunità, ma insieme a questo producono anche effetti economici positivi». Basta pensare che il *Terzo Settore* è una galassia di 300mila associazioni e occupa un milione di persone, buona parte delle qua- ▶



**Quanti sono** Il *Terzo Settore* si avvale del contributo di **4,7 milioni di volontari**, **681mila dipendenti**, **270mila lavoratori esterni** e **5mila lavoratori temporanei**. Altre tipologie di risorse impiegate nel settore sono i **19mila lavoratori comandati-distaccati**, i **40mila religiosi** e i **19mila giovani che svolgono il servizio civile**. Importante la **componente femminile** che conta **1,8 milioni di volontarie**, **494mila dipendenti** **142mila lavoratrici esterne**, **3mila temporanee**. Il *non profit* sembra dunque trainare l'occupazione femminile a differenza di altri settori.



**Chi sono** La categoria più rappresentata è quella delle **professioni tecniche** con il **27,5** per cento (professioni sanitarie infermieristiche, fisioterapisti, mediatori interculturali ecc.). Seguono le **professioni nelle attività commerciali e nei servizi** con il **24,1** per cento (operatori socio-sanitari, assistenti socio-assistenziali e assistenti domiciliari), le **professioni intellettuali, scientifiche e di elevata specializzazione** sono rappresentate per il **17,9** per cento, il resto sono **professioni non qualificate** con il **13,8** per cento (collaboratori scolastici, addetti alle pulizie, operatori ecologici ecc.) e le **professioni esecutive** nel lavoro d'ufficio (**11,4** per cento).



**Cosa fanno** Le organizzazioni *non profit* sono prevalentemente orientate ad attività di pubblica utilità. Il **37,3** per cento svolgono attività mutualistiche, dirette cioè agli interessi dei solo soci. I servizi più diffusi erogati dalle istituzioni *non profit* sono nei settori: cultura, sport e ricreazione; istruzione e ricerca; sanità; assistenza sociale e protezione civile; ambiente; sviluppo economico; cooperazione e solidarietà internazionale.



**Quanto producono** Il totale delle entrate di bilancio delle istituzioni *non profit* ammonta a **64 miliardi di euro**, mentre le uscite totali che comprendono le spese per il personale, l'acquisto di beni e servizi, sussidi, contributi e erogazioni varie ammontano a **57 miliardi di euro**.

Fonte: Istat

► li sono persone e imprese cooperative. Per cui non stupisce la soddisfazione con cui anche il presidente di *Legacoop*, **Renzo Lusetti**, saluta questo disegno di legge parlando a nome dell'*Alleanza Cooperative Italiane*: «Questa riforma – dice Lusetti – si muove nell'alveo delle scelte più recenti dell'*Unione europea*. D'altra parte l'Italia è stato il primo paese in Europa a creare le imprese sociali con la legge 381/91 e oggi – aggiunge Lusetti – circa 10mila cooperative sociali, imprese sociali e consorzi danno lavoro a 365mila persone e sono pronte a dare il loro contributo».

Il Governo, però, ha già detto che non ci sono soldi e, quindi, per non pesare sui conti dello Stato, si pensa all'introduzione del 5 per mille permanente, al ricorso a non meglio precisati *bond solidarietà* e ad altre forme di finanza sociale che, però, sollevano qualche perplessità negli addetti ai lavori. Dovrebbe essere introdotta, invece, una fiscalità speciale che tenga conto non solo delle finalità solidaristiche ma anche del divieto di ripartizione degli utili. Sul fronte del sostegno economico e finanziario, di positivo c'è lo snellimento delle procedure per l'assegnazione agli enti del *Terzo Settore* degli immobili pubblici inutilizzati e dei beni confiscati alle organizzazioni criminali.

## Il capitale umano

Ma quando si allude a “forme di remunerazione del capitale”, nonché alla possibilità di raccogliere “capitali di rischio” e l’“introduzione di misure fiscali volte a favorire gli investimenti di capitale nelle imprese sociali”, qualcuno arriccchia il naso. «Le aperture al *profit* devono essere limitate ad alcune possibilità e comunque subordinate alla forma organizzativa democratica e partecipativa tipica del *Terzo Settore*, altrimenti si corre il rischio di uno snaturamento del *non profit*», avverte **Pietro Barbieri**, portavoce del *Forum del Terzo Settore* che, nell'intervista qui di seguito, pur apprezzando la Riforma, non risparmia critiche e timori. E qualche preoccupazione la esprime anche **Paola Menetti**, responsabile delle cooperative sociali di *Legacoop*: «Noi ci riconosciamo nel modello europeo che dice che l'aspetto processuale dell'attività sociale non è disgiungibile dalle finalità e dal prodotto. Perché, solo coinvolgendo le persone e i soggetti economici e sociali del territorio, è possibile raggiungere quel risultato di inclusione e di coesione che è il primario obiettivo dell'impresa sociale». Come a dire che solo così, con un *Terzo Settore* più chiaro, semplice, consapevole si può pensare, ad esempio, a una nuova politica del *welfare*, della salute, dell'ambiente, ma anche della cultura, e dell'educazione «che coinvolga e mobiliti tutto il *Terzo Settore* in uno sforzo, adeguatamente coordinato e sostenuto, per contribuire a rinsaldare il Paese», aggiunge Barbieri. In altre parole, il *Terzo Settore* può diventare un soggetto decisivo, capace di indicare modelli d'economia civile in grado di contaminare il mercato e quindi anche realtà del *profit*, a condizione, appunto, che non avvenga il contrario. «Per esempio – prosegue Barbieri –, ci aspettiamo che il *Terzo Settore* sia valorizzato e non reso più vicino al *profit*». Il percorso legislativo dovrà insomma chiarire alcune questioni di non poco conto.

## La babele delle leggi speciali

**Sono 14 le leggi che regolamentano il Terzo Settore. Eccone una per una.**

**Enti ecclesiastici** L. 222/1985

**Ong** L. 49/1987

**Volontariato** L. 266/1991

**Trust** L. 364/1989

**Cooperative sociali** L. 381/1991

**Imprese sociali** D.Lgs. 155/2012

**Onlus** D.Lgs. 460/1997

**Startup a vocazione sociale** D.L. 179/2012

**Associazioni**

> **sportive dilettantistiche** L. 398/1991

> **promozione sociale** L. 383/2000

> **bandistiche** L. 350/2003

**Fondazioni**

> **lirico-sinfoniche** D.Lgs. 367/1996

> **universitarie** L. 388/2000

> **bancarie** L. 218/1990





## Modello cooperativo

Intanto vediamo un po' più da vicino che cos'è il *Terzo Settore*. Sotto la sua coperta ci stanno tante realtà molto diverse fra loro: dalle associazioni di volontariato alle imprese sociali. «Ci stanno ovviamente anche le cooperative – spiega **Mauro Iengo**, responsabile ufficio legale di *Legacoop* –, anzi, direi che la prima forma che ha assunto l'economia sociale storicamente è proprio quella cooperativa di cui bisogna rivendicare il ruolo rispetto agli obiettivi riconosciuti al *Terzo Settore* dentro il quale c'è, tutto intero, quel pezzo di cooperazione rappresentato dalle cooperative sociali».

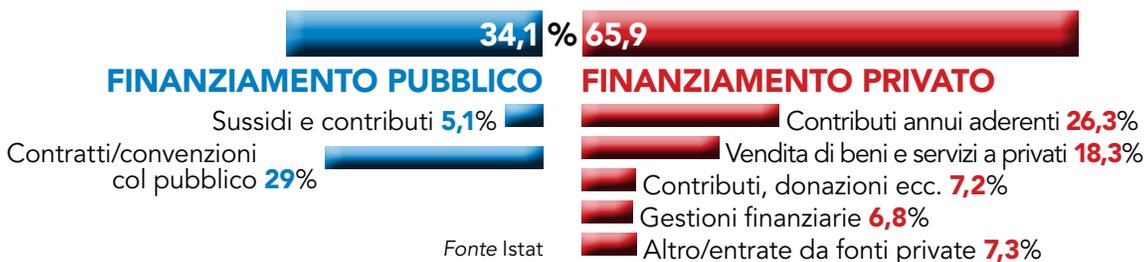
In altre parole, il *Terzo Settore* non può occultare il valore della cooperazione in tutti gli ambiti nei quali essa opera. Ma come tenere insieme, sul piano giuridico, impresa e volontariato? E a chi deve essere demandato un ruolo di controllo sulle poliedriche attività di questo settore? A quest'ultima domanda c'è già una risposta, quella che molti auspicavano fosse l'istituzione di una *Authority* del *Terzo Settore*. «Un organismo indipendente e autonomo – specifica l'economista **Stefano Zamagni**, già presidente dell'*Agenzia per il Terzo Settore*, prima che venisse sciolta dal Governo Monti – con potere d'indagine e sanzionatorio nei confronti degli enti che non rispettano le regole». Un soggetto “terzo”, insomma, tra Pubblica Amministrazione e organizzazioni *non profit*, con licenza di controllare senza penalizzare. Invece, se il Parlamento non apporterà modifiche al testo licenziato dal Governo, verrà ripristinata l'*Agenzia*, dalla quale ci si aspetta che raccolga almeno in un registro unificato delle organizzazioni del *Terzo Settore* gli oltre 300 registri pubblici delle organizzazioni *non profit*.



## Una bella impresa

La normativa attuale del *Terzo Settore* è una babele di sigle a cui corrispondono altrettante norme. Ci sono le *Onlus*, le *Ong*, le *Aps*, le *Odv*, le *Ssd*, le Fondazioni bancarie, oltre naturalmente alle imprese sociali. Tenere insieme tutto questo in un quadro unificato di regole è complesso ma necessario. «Dopo di che – precisa Iengo – è chiaro che un'impresa deve rispondere a delle caratteristiche proprie di chi opera nel mercato, avere un bilancio, pagare le tasse e possibilmente realizzare degli utili da reinvestire per crescere, creare nuova occupazione, migliorare la vita ►

## Come si finanzia il Terzo Settore



# Logica del non profit

26

**Può il profit stare nel mondo del non profit senza snaturarlo? Ne parliamo con Pietro Barbieri, portavoce del Forum del Terzo Settore.**

«Il testo del *Ddl* che dovrebbe essere trasmesso al Parlamento ha in sé molti elementi positivi e altri sui quali ci sarebbe da discutere – dice **Pietro Barbieri**, portavoce del *Forum del Terzo Settore* –. Tra quelli positivi c'è indubbiamente il fatto di fare una riforma organica prevedendo anche modalità e scadenze dei decreti delegati e individuando le singole aree dove finora c'era una legislazione con elementi paralleli, scarsi incroci e assoluta assenza di fondamenta. Altri elementi positivi sono sul servizio civile e sulla fiscalità».



**Il Governo, però, ha già detto che la riforma non deve costare niente allo Stato.**

«È impossibile che non ci siano nuovi oneri a carico del pubblico perché i cittadini che scelgono di devolvere il 5 per mille lo impegnano per circa 500 milioni di euro mentre il tetto fissato dalla legge di stabilità è di 400 milioni. Poi c'è tutto il tema delle agevolazioni fiscali, l'*Imu*, la *Tasi* che fino al Governo Monti il *Terzo Settore* non pagava. Se si ripristinano queste agevolazioni è chiaro che c'è una spesa a carico dello Stato».

**Ma i punti nodali che vi preoccupano di più quali sono?**

«Noi avevamo chiesto una legislazione che facilitasse, invece ci ritroviamo

un'architettura abbastanza pesante, fatta di troppi controlli come se nel *Terzo Settore* ci fossero da prevenire chissà quali scandali. Esistono anche lì problemi, intendiamoci, ma, tanto per dare dei numeri, le sofferenze bancarie del settore *profit* sono a 2 cifre, quelle del *non profit* sono solo del 2 per cento. È evidente che nel nostro campo ci sono un'etica e dei comportamenti diversi».

**Voi chiedevate un'Authority, invece è stata ripristinata l'Agenzia del Terzo Settore.**

«Strana cosa quest'*Agenzia*. L'idea che ci deve essere sempre lo Stato censore che verifica e controlla è un limite di questo paese che non riguarda solo il *Terzo Settore* e tra l'altro con uno stato che non è in grado di fare tutti questi controlli. Per cui alla fine diventano delle barriere che chi ha forza economica, culturale e sociale riesce a superare, chi non c'è là non ci riesce».

**L'altro limite che vede qual è?**

«L'altro limite è più di carattere politico. Si tratta di un'importante apertura al *profit* che, però, rischia di spingerci verso un'americanizzazione. Il *Terzo Settore* è caratterizzato dal fatto di essere interprete dell'interesse generale tanto quanto – dice la Costituzione – la Pubblica Amministrazione. Il *profit*, invece, cura interessi legittimi, ma parziali».

**In fin dei conti un'apertura al profit significa possibili fonti di finanziamento...**

«Io non intendo dire che quest'apertura non vada accettata, il punto è dove si mette l'asticella, e cioè come e in che misura il *profit* può stare nel mondo del *non profit* senza snaturarlo».

**Come ci deve stare?**

«Ci deve stare in maniera limitata ad alcune possibilità e comunque subordinata a una organizzazione democratica e partecipativa tipica del *Terzo Settore*, altrimenti c'è il rischio di condizionamento e snaturamento del *non profit*. Questa forse non è la volontà del governo, per cui bisogna capire dove si va a parare perché da un lato si dice che il volontariato, l'associazionismo, la cooperazione sociale vanno controllati come se da questa parte ci fossero dei banditi e poi si apre al *profit* dove i banditi ci sono eccome». ■





▶ delle persone». Perché *non profit* non vuol dire “no profitto”; *non profit* significa che il profitto non è il fine principale. E dunque la definizione di “impresa sociale” deve qualificare tutte le organizzazioni che abbiano determinate caratteristiche, «nel senso – chiarisce Menetti – che le organizzazioni che svolgono attività imprenditoriale e commerciale devono seguire le medesime regole di trasparenza, controllo delle imprese, a tutela della qualità dei servizi e degli utenti». Se il percorso di riforma appena iniziato manterrà le tante cose positive, chiarirà quelle ambigue e modificherà alcuni aspetti discutibili, questo settore è destinato a crescere e a assumere un ruolo sempre più importante. «Tante volte buoni propositi hanno prodotto solo aridi libri bianchi – ribadisce ottimisticamente Lusetti – questa volta non sarà così. Il disegno di legge presentato dal Governo è un segno concreto di questa volontà di produrre risultati concreti, che da parte nostraosterremo e su cui vigileremo». Indubbiamente la riforma potrebbe dare una mano anche nella difficile opera di ristrutturazione materiale e morale del Paese, potrebbe aiutare a crescere tante imprese – cooperative e non –, soprattutto giovanili.

## Al vostro servizio

E a proposito di giovani, l’istituzione del Servizio civile nazionale universale, oltre a essere un’esperienza di servizio alla comunità, dovrebbe essere un primo approccio all’inserimento professionale aperto a tutti i giovani dai 18 ai 29 anni. «È importante anzitutto – commenta Sabrina Mancini, responsabile dell’ufficio servizio civile di Legacoop – che sia stato riconosciuto il principio di difesa della patria, attraverso lo svolgimento di attività diverse da quelle militari. Condivido i principi innovativi di una proposta che tende verso una società più aperta, permettendo ai giovani di sperimentarsi in contesti europei, di avere riconosciute competenze che possano avvicinarli al mondo del lavoro». Insomma il Servizio civile nazionale universale sarà «un grande tirocinio alla formazione di una coscienza pubblica e civica» e una «fucina di dipendenti del *non profit*», come lo ha definito lo stesso presidente del Consiglio. Con l’avvertenza che al termine di questa bella esperienza potremmo avere sì dei cittadini più consapevoli ma, ahimè, ancora disoccupati. ■



Siamo fatti per parlare

▶ **1 per Tutti!**

# 1 per Tutti!

**CHIAMATE A 1 CENT VERSO TUTTI**

Promozione valida per chi passa a CoopVoce  
tra l'8 Settembre e il 5 Ottobre 2014.



Scopri le offerte CoopVoce su  
[www.coopvoce.it](http://www.coopvoce.it)

**coop** voce

Comunicare è semplice.

- ▶ **1 cent al minuto verso tutti**
- ▶ **Tariffa al secondo con scatto alla risposta di 10 cent**
- ▶ **SMS a 10 cent**

# L'impresa dei soci

**Sono oltre 800 i soci che hanno presentato la propria candidatura alle elezioni per il rinnovo dei Comitati direttivi delle Sezioni soci. Commissioni elettorali al lavoro in vista della presentazione delle liste. Si vota il 20, 21, 22 novembre in tutti i negozi della Cooperativa, ad eccezione di Rosignano e Vada dove si vota il 4, 5, 6 dicembre.**

29

■ Aldo Bassoni

Circa 800 autocandidature è più delle scorse volte. Un ottimo risultato anche se ci sono delle differenze tra i territori che vale la pena di sottolineare. Massimo Favilli, direttore politiche sociali di Unicoop Tirreno, non ha dubbi: «È un dato significativo che ci mostra quanto interesse suscitino le attività della Cooperativa e le iniziative delle Sezioni soci». Adesso le autocandidature saranno valutate alla luce dei requisiti formali, il che vuol dire verificare che si tratti effettivamente di un socio della Cooperativa e che non ci siano incompatibilità. Per esempio, se uno ha degli incarichi istituzionali come assessore o sindaco o presidente o vicepresidente di società che fanno riferimento ad enti pubblici, non potrà essere candidato alla carica di componente del Comitato direttivo della Sezione soci.

## Sezione aurea

In questa fase entrano in campo le 29 Commissioni elettorali, una per ogni Sezione soci, di cui fanno parte complessivamente 115 soci che dovranno mettere a disposizione il loro tempo e la loro autorevolezza per capire innanzitutto le motivazioni di ciascuno e per illustrare ad ognuno quali sono le funzioni che saranno chiamati a svolgere qualora fossero eletti. «La Sezione soci cerca sempre di rappresentare le istanze della base sociale e di rispondere ai bisogni della comunità di cui fa parte – spiega Favilli –, svolge inoltre un ruolo di tramite fra i soci e il vertice aziendale ed è quindi in grado di incidere nelle scelte della Cooperativa». Un esempio di sollecitazione diventata atto concreto è stato il recupero dei prodotti ancora buoni ma non più vendibili perché ormai prossimi

mi alla data di scadenza oppure difettosi nella confezione. Questa iniziativa è diventata il progetto *Buon Fine* da cui traggono beneficio le associazioni del territorio impegnate nel sostegno alle famiglie indigenti. Altra attività di rilievo sollecitata proprio dalle Sezioni soci è la consegna a domicilio della spesa per quelle persone anziane, sole o con difficoltà motorie che altrimenti sarebbero impossibilitate a recarsi al supermercato per fare la spesa.

## Diritto di voto

Dopo i colloqui saranno definite le liste dei candidati che verranno ufficializzate nel mese di ottobre. Da quel momento inizia il percorso che porterà alle giornate elettorali del 20, 21, 22 novembre, tranne a Rosignano e Vada dove si voterà il 4, 5, 6 dicembre per motivi legati alla ristrutturazione del negozio. Le elezioni si svolgeranno in tutti i punti vendita della Cooperativa dove saranno allestiti i seggi e messe a disposizione le strutture necessarie all'esercizio del voto coadiuvato da personale addetto al controllo del regolare svolgimento delle elezioni da cui usciranno i 432 nomi che faranno parte delle 29 Sezioni soci. «La scadenza elettorale è un momento di grande partecipazione che darà agli eletti l'opportunità di essere protagonisti della vita della Cooperativa e promotori di iniziative socialmente rilevanti nei rispettivi territori – ricorda Favilli –. L'esercizio del voto sottolinea la natura democratica della Cooperativa, attenta alla partecipazione dei soci e alla rappresentatività dei territori, l'unica forma d'impresa che permette a ciascun socio di scegliere democraticamente i propri rappresentanti». Ed è dalla Sezione soci che inizia il percorso che porta anche al rinnovo del Consiglio d'Amministrazione previsto proprio nel 2015. ■

**ELEZIONI  
COMITATI  
SOCICOOP**

**2014**

# Cassa di **risonanza**

30

**Come risponde Coop alla campagna contro la vendita di snack e caramelle alle casse dei supermercati.**

■ **Aldo Bassoni**

La rivista *Il Fatto Alimentare* ha lanciato una campagna contro la vendita di dolci, caramelle e *snack* alle casse dei supermercati in quanto – scrive il direttore della testata, **Roberto La Pira** – “colpisce soprattutto i più piccoli e diventa ancor più inaccettabile considerando i problemi di sovrappeso che interessano il 30 per cento dei bambini”. La rivista ha poi chiesto alle più importanti catene della Grande Distribuzione, tra cui Coop, di assumere delle iniziative in merito. In pratica ha invitato a rimuovere questi prodotti dalle casse. Come risponde Coop a questa sollecitazione? Lo abbiamo chiesto a **Maurizio Zucchi**, direttore *Qualità Coop Italia*. «Intanto la proposta avanzata da *Il Fatto Alimentare* tocca un argomento cruciale, sul quale Coop è fortemente impegnata da trent'anni – spiega Zucchi –. Il tema della corretta alimentazione e il contrasto all'epidemia di sovrappeso e obesità vengono da noi affrontati lungo due direttrici principali d'azione: l'educazione alimentare verso bambini e adulti, nonché l'intervento sulla formulazione dei prodotti a marchio Coop».

**Più precisamente di cosa si tratta?**

«In primo luogo le campagne di sensibilizzazione che Coop ha fatto in *partnership* con autorevoli enti scientifici, i percorsi didattici nelle scuole che in un

anno coinvolgono 14mila classi, l'etichettatura nutrizionale che diverrà obbligatoria per legge nel 2016 e che noi applichiamo volontariamente dal 1979. Sul secondo filone l'eliminazione dei grassi idrogenati, la riduzione di quelli tropicali, i prodotti con meno sale e meno zucchero, due linee di prodotti *ad hoc* per i neonati e i bambini con ricette che seguono linee guida dettate dalla comunità scientifica. Inoltre siamo stati i primi a vietare la vendita di bevande alcoliche ai minori di 18 anni».

**Dunque Coop non raccoglierà l'invito a togliere questi prodotti dalle casse?**

«No, ma non intendo certo ricorrere a motivazioni pretestuose».

**In che senso?**

«Nel senso che abbiamo avviato uno studio che non valuti soltanto gli impatti economici di quest'eventuale decisione, ma che approfondisca bene le motivazioni che la dovrebbero supportare e gli eventuali benefici».

**Per esempio?**

«Intanto a noi risulta che 9 volte su 10 gli acquirenti d'impulso alle casse sono adulti senza bambini al seguito; inoltre le vendite alle casse di *snack* – essendo monoporzioni – sono una quantità estremamente bassa rispetto a quelle fatte con i *multipack* a scaffale».



Però in Inghilterra due grandi della distribuzione come *Tesco* e *Lidl* hanno deciso di togliere gli snack dalle casse...

«Intanto ci risulta che la decisione presa da *Tesco* e *Lidl* non verrà estesa agli altri paesi, ma riguarda solo l'Inghilterra dove il consumo medio annuo di prodotti dolciari è il triplo dell'Italia. Nel nostro paese ci attestiamo addirittura intorno alla metà della media europea e precisamente 3,4 kg contro 6,9. Forse è il caso di dire che le battaglie per una dieta equilibrata qualche risultato l'hanno ottenuto».

**Il mondo scientifico cosa dice?**

«Al momento non esiste una posizione ufficiale che metta quest'iniziativa nell'elenco delle proposte utili a contrastare il fenomeno dell'obesità infantile. Tuttavia intendiamo realizzare uno studio sulle caratteristiche dei prodotti che stiamo effettivamente vendendo alle casse, perché ci vuole cautela prima di liquidarli come *junk foods*, cioè cibi spazzatura. Ripeto, siamo in Italia e non all'estero, parliamo di monoporzioni e non di quantità che possano alterare una dieta e anche le ricette in questi anni si sono modificate in un senso nutrizionalmente meno squilibrato». ■



## L'isola che c'è

**Il Nuovo modello vendite di Unicoop Tirreno sbarca all'Isola d'Elba, completando la sua estensione in Toscana.**

Il rilancio commerciale di Unicoop Tirreno, ossia la ristrutturazione dei punti vendita e l'abbassamento generale dei prezzi, riguarderà i negozi dell'Isola d'Elba a partire da questo mese. Dopo il *restyling* totale del Supermercato di Portoferraio (che si è concluso all'inizio dell'estate) sarà la volta dell'InCoop di Porto Azzurro che chiuderà al pubblico i primi di ottobre per riaprire, completamente rinnovato, prima dell'estate 2015. Gli altri InCoop di Mola, Marina di Campo, Rio Elba e Capoliveri saranno interessati dalla nuova politica dei prezzi più bassi tutti i giorni e dall'adeguamento della comunicazione interna. Con l'Isola d'Elba si completa così l'estensione del Nuovo modello vendite di Unicoop Tirreno a tutta la rete toscana. ■ **B.R.**

# Linea di cambiamento

**Importanti modifiche organizzative in Unicoop Tirreno. Più snella la Direzione centrale attività caratteristica e nomina di un nuovo direttore del personale.**

**N**ella Direzione attività caratteristica di Unicoop Tirreno viene costituita la Direzione organizzazione e customer care e scompare il ruolo di direttore vendite. Il direttore centrale assume pertanto sotto di sé sia i responsabili dei territori Toscana, Lazio e Campania che il responsabile del settore commerciale. Contestualmente il settore marketing è stato allargato anche al marketing operativo. «Con queste modifiche intendiamo snellire, velocizzare e rendere più tempestive ed efficaci le decisioni e le azioni conseguenti della Cooperativa – spiega il presidente **Marco Lami** –, evitando farraginosità e ritardi che il sovrapporsi del ruolo di direttore centrale con quello di direttore vendite potevano aver provocato. Invece la costituzione della nuova Direzione organizzazione e customer care ha lo scopo di mettere in relazione lo sviluppo dei modelli organizzativi di negozio e di filiera con la qualità del servizio percepita dai soci e dai clienti, progettando soluzioni adeguate a garantire massima efficienza e alti livelli di servizio». L'altra decisione significativa riguarda la nomina di un nuovo direttore del personale (vedi sotto) e la sua collocazione alle dirette dipendenze della Presidenza. «L'obiettivo – spiega ancora Lami – è di sviluppare la capacità di elaborazione e attuazione di politiche specifiche per il personale a livello di tutta l'azienda ricercando la massima coerenza con i contenuti della nuova strategia commerciale». Ovviamente tutte queste modifiche non comportano nessun aggravio dei costi. ■ **A.B.**



## Una donna al personale



**Claudia Rossi**

Si chiama Claudia Rossi, ha 49 anni e risiede a Piombino la nuova responsabile della Direzione del personale di Unicoop Tirreno. Laureata in economia e commercio, Claudia Rossi è entrata in Cooperativa nel 1995. Nel corso della sua carriera lavorativa ha ricoperto vari incarichi all'interno dell'area gestionale presso la sede di Unicoop Tirreno e anche nel canale IperCoop. Nel 2010 è stata nominata responsabile del settore controllo gestione della Cooperativa, funzione che ha svolto fino al mese scorso, prima di assumere il nuovo importante incarico.

# Giorno della vittoria

Premiati i ragazzi vincitori del concorso creativo  
Siamo LI dedicato a Livorno.

32

■ **Beatrice Ramazzotti**

Gianluca Palazzolo (1° premio), Alessio Bonatti (2°) e Federico Niccolai (3°).

Sono stati premiati lo scorso 10 luglio all'interno della luminosa sala panoramica dell'Acquario cittadino i 3 ragazzi vincitori del concorso creativo *Siamo LI*, organizzato da Unicoop Tirreno e Coop. Itinera. Di 40 opere arrivate ne sono state selezionate 30 che per 2 settimane sono state esposte nello Spazio soci Coop de "La Rosa". La giuria – composta da Mario Cardinali, direttore del "Vernacoliere", Antonella Capitanio, docente d'arte all'Università di Pisa, e Simone Perini, presidente Sezione soci Coop Livorno – ha decretato i vincitori: terzo classificato **Federico Niccolai** con l'opera grafica *Livorno Google Search*. Federico ha cercato la parola Livorno su Google raccogliendo tutte le immagini ottenute, dando vita a un'opera che invece non compare nella ricerca: la *Pala* del Vasari, espo-

sta in Santa Caterina. Secondo premio ad **Alessio Bonatti** con *Sul lungomare di Livorno, rotonda d'Ardenza*, una foto digitale ritrae il tramonto sul lungomare con 2 persone che passeggiano in direzioni opposte. Primo classificato **Gianluca Palazzolo** con *Rattigan Glumphoboo*, foto analogica in bianco e nero scattata con una vecchia *Kiev 60* che raffigura un ragazzo seduto di spalle che guarda il mare con una barchetta di carta vicino. I ragazzi si sono aggiudicati rispettivamente buoni spesa Coop da 100, 300 e 600 euro. A tutti è stato consegnato un attestato di partecipazione e un telo mare. ■

Per vedere le opere: facebook.com/siamoli.



## A voi la scelta

Cominciato in estate, continua con buoni risultati il servizio di gelato fuso e pane da scegliere e pesare al Supermercato Unicoop Tirreno di Cecina via Pasubio. 18 gusti più panna montata, del fornitore del gelato *Fior fiore Coop*, coni, coppette e comode vaschette da asporto da 500 g, 750 g e 1000 g presentati in una vetrina che si affaccia sulla galleria commerciale, da acquistare durante la spesa. Mentre panini speciali di piccola pezzatura e di diversi tipi – alle olive, al mais, ai semi di zucca, alle noci ecc. – al banco *self service* in cui soci e clienti possono scegliere e pesare il pane, guanto alla mano, come al banco ortofrutta. Il pane viene portato a fine cottura e sfornato direttamente nel punto vendita in diversi momenti della giornata. ■ **S.O.**

## Il nuovo InCoop di Porta a Mare

È stato aperto con un bagno di folla, la mattina del 10 luglio, il nuovo InCoop livornese di via Primo Levi, meglio conosciuto come la Coop di Porta a Mare. 753 mq, 6 casse, *Punto d'ascolto* e sportello del *Prestito Sociale*, gastronomia e panetteria assistita, carni a libero servizio, piazza ortofrutta e il tipico assortimento alimentare e non alimentare dei Minimercati pensati per la spesa quotidiana. Presenti tutte le linee del prodotto a marchio Coop e dei prodotti locali *Vicino a noi*. L'InCoop, in cui lavorano 22 persone, si trova all'interno del centro commerciale Porta a Mare, frutto della ristrutturazione degli storici cantieri navali Orlando. L'investimento è stato di circa 800mila euro. ■ **B.R.**



# Convenzioni



**Musei** Per conoscere tutte le convenzioni con i musei visita il sito [www.e-coop.it](http://www.e-coop.it)

## PIEMONTE

### MUSEO NAZIONALE DEL CINEMA DI TORINO

Via Montebello, 20 - Torino

Tel. 011 8138560/561 - [www.museocinema.it](http://www.museocinema.it)

**Per i soci Coop:** ingresso ridotto al museo, Museo + Ascensore Panoramico, alla Sala Tre del cinema Massimo.

Dalla riduzione è escluso il biglietto per il solo Ascensore Panoramico.

### PALAZZO MADAMA - Museo Civico d'Arte Antica

Piazza Castello - Torino

Tel. 011 4433501 - [www.palazzomadamatorino.it](http://www.palazzomadamatorino.it)

**Per i soci Coop:** ingresso sconto 2 € valido anche per le mostre temporanee organizzate dalla Fondazione Torino Musei

### MAO - Museo d'Arte Orientale

Via San Domenico 9/11 - Torino

Tel. 011 4436927 - [www.maotorino.it](http://www.maotorino.it)

**Per i soci Coop:** sconto 2 € per ingresso alle collezioni permanenti e alle mostre temporanee organizzate dalla Fondazione Torino Musei.

### GAM - Galleria civica d'Arte Moderna e contemporanea

Via Magenta, 31 - Torino - Tel. 011 4429610 - [www.gamtorino.it](http://www.gamtorino.it)

**Per i soci Coop:** Ingresso sconto 2 € valido anche per le mostre temporanee organizzate dalla Fondazione Torino Musei.

## LOMBARDIA

### PINACOTECA AMBROSIANA

Piazza Pio XI, 2 - Milano

Tel. 02 806921 - [www.ambrosiana.eu](http://www.ambrosiana.eu)

**Per i soci Coop:** ingresso biglietto ridotto valido anche per l'accesso alle mostre temporanee.

### GAMeC - Galleria d'Arte Moderna e Contemporanea

Via San Tommaso, 43 - Bergamo

Tel. 035 270272 - [www.gamec.it](http://www.gamec.it)

**Per i soci Coop:** ingresso biglietto ridotto

### MUSEO BAGATTI VALSECCHI

Via Gesù, 5 - Milano

Tel. 02 76006132 - [www.museobagattivalsecchi.org](http://www.museobagattivalsecchi.org)

**Per i soci Coop:** ingresso biglietto ridotto.

## VENETO

### PEGGY GUGGENHEIM

Dorsoduro, 704 - Venezia

Tel. 041 2405411 - [www.guggenheim-venice.it](http://www.guggenheim-venice.it)

**Per i soci Coop:** ingresso biglietto ridotto 12 € anziché 14, valido anche per l'accesso alle mostre temporanee.

Audioguida 5 € anziché 7, catalogo PGC 20 € anziché 24.

### FONDAZIONE MUSEI CIVICI DI VENEZIA

Piazza San Marco, 52 - Venezia

Tel. 041 2105211 - [www.visitmuve.it](http://www.visitmuve.it)

**Per i soci Coop:** Museum Pass 18 € anziché 24, mostre temporanee ingresso ridotto.

## TRENTINO ALTO ADIGE

### MART Museo di arte moderna e contemporanea di Trento e Rovereto

Corso Bettini, 43 - Rovereto (TN)

Tel. 0464 438 887 - [www.mart.trento.it](http://www.mart.trento.it)

**Per i soci Coop:** ingresso ridotto per le sedi del Mart di Rovereto e Casa d'Arte Futurista Depero. Il biglietto consente anche l'accesso alle mostre temporanee e a tutte le esposizioni.

## LIGURIA

### MUSEI CIVICI GENOVA

Largo Pertini, 4 - Genova

Tel. 010 5574741/728 - [www.museidigenova.it](http://www.museidigenova.it)

Musei Civici (per le sedi consultare il sito)

**Per i soci Coop:** biglietto ridotto 3 €

Musei di Strada Nuova

Palazzo Tursi via Garibaldi, 9

Palazzo Bianco via Garibaldi, 11

Palazzo Rosso via Garibaldi, 19

**Per i soci Coop:** biglietto ridotto 7 €

### PALAZZO DUCALE

Piazza Matteotti - Genova

Tel. 010 5574000 - [www.palazzoducale.genova.it](http://www.palazzoducale.genova.it)

**Per i soci Coop:** biglietto ridotto sulle mostre gestite direttamente.

## EMILIA ROMAGNA

### ISTITUZIONE BOLOGNA MUSEI Museo d'Arte Moderna di Bologna

Via Don Giovanni Minzoni, 14 - Bologna

Tel. 051 6496611 - [www.museibologna.it](http://www.museibologna.it)

**Per i soci Coop:** ingresso ridotto presso tutte le sedi di Bologna Musei, per le esposizioni permanenti e temporanee, ove non previsti biglietti autonomi.

**Ingresso gratuito:** Casa Morandi, Museo per la Memoria di Ustica, Museo Civico d'Arte Industriale, Galleria Davia Bargellini. Visite Guidate speciali di tutte le sedi dell'Istituzione Bologna Musei: tariffa agevolata di 3 €.

### FONDAZIONE RAVENNA ANTICA

Via Gordini, 27 - Ravenna

Tel. 0544.36136 - [www.ravennantica.it](http://www.ravennantica.it)

**Per i soci Coop:**

- Domus dei Tappeti di Pietra: biglietto ridotto 3 € anziché 4

- Tamo. Tutta l'avventura del mosaico: biglietto ridotto 3 € anziché 4

- Domus dei Tappeti di Pietra + Tamo: biglietto ridotto 5 € anziché 7

### GENUS BONONIAE Museo nella città

Via Farini, 15 - Bologna

Tel. 051 19936317 - [www.genusbbononiae.it](http://www.genusbbononiae.it)

**Per i soci Coop:** biglietto integrato € 7 anziché 10 che include anche l'accesso alle mostre temporanee organizzate da Museo della Città di Bologna.

**Sconto 10%** su acquisto di libri e gadget presso

La Bottega, il bookshop di Palazzo Pepoli.

### MUSEO CASA ENZO FERRARI

Via Paolo Ferrari, 85 - Modena

Tel. 059 4397979 - [www.museocasaenzoferrari.it](http://www.museocasaenzoferrari.it)

### MUSEO FERRARI MARANELLO

Via Dino Ferrari, 43 - Maranello (MO)

Tel. 0536 949713 - [www.museoferrari.com](http://www.museoferrari.com)

**Per i Soci Coop** biglietto combinato per l'accesso ai due musei 22 € anziché 26.

*Il vantaggio è esteso ad un accompagnatore.*

## TOSCANA

### GALLERIA D'ARTE MODERNA E CONTEMPORANEA

Palazzo delle Muse, Piazza Mazzini - Viareggio (LU)

Tel 0584.591118 - [www.gamc.it](http://www.gamc.it)

**Per i soci Coop:** ingresso 1,5 € anziché 3

### MUSEO DI STORIA NATURALE DEL MEDITERRANEO

Via Roma, 234 - Livorno

Tel. 0586 266711 [www.provincia.livorno.it](http://www.provincia.livorno.it)

**Per i soci Coop:** sconto 50% su tutti i biglietti e le sale espositive. Accesso a tutti i Settori 5 € anziché 10.

Biglietto Famiglia (2 adulti e 2 ragazzi 6-14 anni) 10 € anziché 20.

*Il vantaggio è esteso anche ad un accompagnatore.*

# L'importante è partecipare

**Le Assemblee Separate, che hanno visto impegnate tutte le Sezioni soci della Cooperativa nel mese di giugno e che si sono concluse con l'Assemblea generale dei delegati il 30 giugno, hanno visto la presenza di 6.886 soci.**

34

■ **Aldo Bassoni**

Una partecipazione ancora una volta significativa, anche se il clima afoso di quei giorni e l'inizio dei *Mondiali* di calcio, hanno condizionato non poco la partecipazione. Esaltante il dato di Roma I.go Agosta con 3.193 presenze, di cui solo 804 per delega. All'ordine del giorno c'era, come tutti gli anni, l'approvazione del bilancio consuntivo. Molti gli interventi, con richieste di chiarimenti e puntualizzazioni a cui hanno risposto i dirigenti della Cooperativa. Alla fine in ogni Sezione soci si è votato e il bilancio è stato approvato quasi sempre all'unanimità.

«Ringrazio tutti i soci che hanno partecipato alle assemblee – commenta il presidente di Unicoop Tirreno, **Marco Lami** –. Stiamo lavorando affinché quello del 2013 sia l'ultimo dei risultati negativi di queste dimensioni a cui essi siano chiamati a dare la loro approvazione». A suggerire una giusta dose di ottimismo è la soluzione delle due questioni che hanno determinato l'appesantimento delle poste straordinarie: la Campania, dove il nuovo assetto e l'alleanza con le al-

tre cooperative sta dando i suoi primi risultati positivi segnando così l'inizio di un nuovo percorso, e la cessione dei *discount* in cambio dell'acquisizione di una rete di supermercati nel Lazio.

Inoltre la Cooperativa è posizionata ormai su una nuova strategia commerciale basata sullo scambio mutualistico, l'abbassamento dei prezzi, la convenienza quotidiana, sulla qualità e sull'offerta dei prodotti locali legati al territorio. Ad essa è connesso l'impegno nel recupero dell'efficienza e nella riduzione dei costi. «Naturalmente condizione necessaria per il pieno successo delle azioni di miglioramento è la ripresa dell'economia e dei consumi in particolare – conclude Lami –. Allo stato attuale segnali di ripresa si registrano sul versante finanziario e molto meno sulla capacità di spesa delle famiglie che continua a ripercuotersi negativamente sulle vendite. La Cooperativa deve comunque continuare ad essere vicina ai soci confermando lo stretto legame tra ruolo d'impresa e attività sociale. Nel 2015 Unicoop Tirreno compirà 70 anni e vogliamo celebrare degnamente questo anniversario con risultati importanti sulla strada del consolidamento e del cambiamento». ■



Soci Coop in assemblea.

## Compagna di banco

**Aiuta la tua scuola, ossia soci e consumatori acquistano penne, quaderni, righelli e tanto altro materiale didattico che poi viene donato alle scuole prossime ai punti vendita Coop. La solidarietà entra in classe.**

Si chiama *Aiuta la tua scuola* ed è la campagna che Unicoop Tirreno promuove per l'anno scolastico 2014-15 a sostegno dei bisogni materiali espressi dagli istituti comprensivi-direzioni didattiche sempre più in difficoltà. L'iniziativa, in programma **dal 13 al 21 settembre**, ha lo scopo di invitare soci e consumatori ad acquistare materiali di consumo da donare alle scuole primarie statali prossime ai punti vendita

Coop. I dirigenti scolastici sono stati informati dell'iniziativa nei mesi scorsi ed hanno avuto tempo fino al 5 luglio per inviare la loro adesione per ricevere il materiale donato. Ancora una volta Unicoop Tirreno si fa promotrice di un'iniziativa sociale volta a favorire la crescita culturale e materiale dei territori in cui è presente con la sua base sociale e i suoi punti vendita. Dunque l'invito è quello di acquistare anche un solo oggetto utile all'attività scolastica (penne, quaderni, squadre, righelli, fogli ecc.) nei negozi in cui si svolge l'iniziativa: i Supermercati di Livorno, Viareggio, Avenza, Cecina, Piombino, Portoferraio, Orbetello, Grosseto, Follonica, Civitavecchia, Guidonia, Genzano, Pomezia, Colleferro, Roma via Franceschini, Roma Laurentina, Roma I.go Agosta, Santa Maria Capua Vetere e gli Ipermercati di Livorno, Viterbo, Roma Casilino, Roma Eur, Quarto, Avellino e Aprilia. **B.S.**

## Vetralla (VT)

27 settembre

Torna il 27 settembre l'appuntamento con il *Memorial Lupattelli* presso la cantina Maria Teresa in via Cassia Vecchia, nel centro storico di Vetralla. L'edizione di quest'anno ha come tema la legalità e il ricavo della serata viene devoluto alla Cooperativa *Lavoro e non solo* di Corleone, in rappresentanza della quale è prevista la presenza del presidente Calogero Parisi. Il programma prevede alle 19.30 presentazione della serata da parte del Comitato soci locale con il racconto dei partecipanti al *Campo della legalità* di Corleone. Alle 20 cena siciliana con i prodotti dell'associazione *Fior di Corleone*, durante la quale sarà proiettato il video *Liberarci dalle spine*.

Info: 3402491860

## Terracina (LT)

1° ottobre

Dal 1° ottobre, fino a giugno 2015, presso la sede del Comitato soci Coop di Terracina, si terrà la terza edizione del corso di lingua inglese per bambini e adolescenti, con insegnanti madrelingua, orientato principalmente al potenziamento della lingua parlata. Quota mensile per figli dei soci Coop 25 euro per 1 lezione a settimana; 40 euro per 2 lezioni. Gruppo massimo di 12 bambini di età omogenea.

Info e iscrizioni: 3383375102  
3393772218 - 3280057982

## Roma

1° ottobre

Presso il Comitato soci di Roma Nord, ogni mercoledì di ottobre, dalle 17 alle 19, si svolgeranno corsi di cucina per scoprire sapori, odori e colori e portare il gusto a tavola. Consigli, ricette e piccoli segreti a cura della dietista Sara Pappalardo. Quota di partecipazione 5 euro per i soci Coop, 10 per i non soci. Iscrizioni dal 1° settembre presso lo sportello *Prestito Sociale* del punto vendita Coop di Roma via Bettini.

## Viterbo

Il Comitato soci di Viterbo comunica che quest'anno il concorso fotografico dedicato alla tradizionale *fiesta di Santa Rosa* non si svolge a settembre. A marzo scorso è iniziato un corso di fotografia molto partecipato, tenuto dal maestro Francesco Biganzoli presso la sala della Sezione soci del Murialdo, e a dicembre sarà allestita una mostra con gli scatti più belli dei momenti e dei personaggi del viterbese.

# Il corso della storia

35

**M**i capita sempre più spesso di rilevare come interi capitoli di storia non appartengono che in maniera debole alla memoria delle giovani generazioni e addirittura sembrano scomparire o quasi da quella delle generazioni adulte. E ciò vale anche per la storia cooperativa. Per cui come *Fondazione Memorie Cooperative* vorremmo cercare di rispondere più e meglio alle possibili e auspicabili domande di una formazione, in primo luogo di soci e dipendenti, che guarda alla storia come a un aspetto importante. Un filone di attività che, fin dalle origini, appartiene a quello che potremmo chiamare il patrimonio genetico del movimento cooperativo. Infatti, nello statuto della prima Cooperativa di consumo a Rochdale, è previsto che il 5 per cento degli utili venga destinato alla formazione.

Persone quasi analfabete che la sera studiavano economia, filosofia, storia, forse consapevoli che occorre un "pensiero pensante" per diventare protagonisti di una nuova economia, ma anche dei necessari cambiamenti. Strumenti importanti di elaborazione della propria distintività, utile per motivare e alimentare la condivisione dei soci, dei dipendenti, delle comunità in cui la Cooperativa opera. Per questo abbiamo pensato di realizzare delle brevi video-lezioni articolate in 5 momenti:

- > Rivoluzione industriale in Inghilterra e nascita della prima Cooperativa, esordio della Cooperazione in Italia
- > Decollo industriale in Italia, età giolittiana e sviluppo rilevante della Cooperazione
- > Crisi del primo dopoguerra, attacco squadrista alle cooperative, "normalizzazione" fascista
- > Ricostruzione postbellica e fiorire delle cooperative, i difficili Anni Cinquanta, i primi processi di modernizzazione
- > Nuove linee di sviluppo tra gli Anni Ottanta e Novanta, passaggio da Cooperazione di consumo a Cooperazione di consumatori.

In una fase di carestia di significative "narrazioni" (ideologie?), ripercorrere la storia delle diverse stagioni attraversate dal movimento cooperativo, e da quello di consumo in particolare, ci aiuta a meglio pensare il futuro. È nei periodi di difficoltà che occorre ancora di più fare riferimento a tutto ciò che richiama l'identità cooperativa e quei valori che ne hanno caratterizzato l'evolversi. Le video-lezioni sono presenti nel sito della *Fondazione* alla voce formazione ([www.memoriecooperative.it](http://www.memoriecooperative.it)). ■

\* direttore scientifico della *Fondazione Memorie Cooperative*



# In splendido isolamento

36

Con le sue montagne vista mare, la Corsica è fatta per camminare, lungo la costa o per i tanti sentieri in mezzo a una natura incontaminata. Rude, autentica isola.

**B**alzac certo non voleva offendere nessuno quando scriveva che la Corsica è “un’isola francese baciata dal sole italiano”. E invece niente sdegnò un corso più del sentirsi definito un’entità fluttuante tra la Francia e l’Italia. Questa presa di distanza da entrambi i paesi (uno dei quali è il suo, suo malgrado) è sempre stata la caratteristica prevalente della sua identità. Questo vuol dire essere corso: non essere né francese né italiano, caro Balzac.

tanto che il personaggio corso più famoso di sempre (Napoleone Bonaparte) non goda di un culto diffuso, se si esclude la sua Ajaccio: l’imperatore è pur sempre un simbolo della Francia, il che basta e avanza per ridimensionarlo. Nei suoi confronti è molto più ossequiosa l’Isola d’Elba, che sul soggiorno di pochi mesi in loco da parte dell’imperatore ha deciso di basare una buona fetta del *marketing* turistico. Al contrario i corsi di *marketing* s’intendono poco e niente, loro che più volte, invece di fare i bravi per attirare stranieri, hanno pensato bene di organizzare attentati dinamitardi nei luoghi più attraenti dell’isola, al fine di allontanare un certo tipo di turismo, fatto di iniziative speculative di cementificazione delle coste. Può suonare minaccioso, ma a pensarci bene è questo il motivo per cui si decide di visitare la Corsica: l’assenza di alberghi a cinque piani con piscina affacciati sui golfi incontaminati e di centri commerciali dove infilarsi quando il sole scotta. Anche le tantissime strade tortuose e senza protezioni la dicono lunga: sulla sciatteria dell’amministrazione, forse, e sul disinteresse dei corsi nel rifarsi il trucco per conquistare i turisti.

■ **Alessandra Bartali**



Il golfo di Ajaccio.

## Còrso di studio

Per questo si continua a insegnare la lingua autoctona nelle scuole primarie, secoli dopo il tentativo dei colonizzatori di imporre la propria e, sempre per questo, anche se la lotta armata del *Fln* (*Fronte di Liberazione Nazionale Corsu*) è un ricordo degli Anni Settanta, alle ultime amministrative è stato un esponente dell’autonomismo isolano a conquistare Bastia. In quest’ottica non sorprende più di

## Isola felice

Per loro i collegamenti interni vanno benissimo così come sono. Anche se le condizioni stradali hanno concorso, negli anni, a potenziare l’isolamento delle zone periferiche all’interno della stessa isola, sedimentando fenomeni come le vendette tra *clan* familiari e il banditismo che – pochi corsi saranno disposti ad ammetterlo – paradossalmente hanno inciso sulla debolezza del

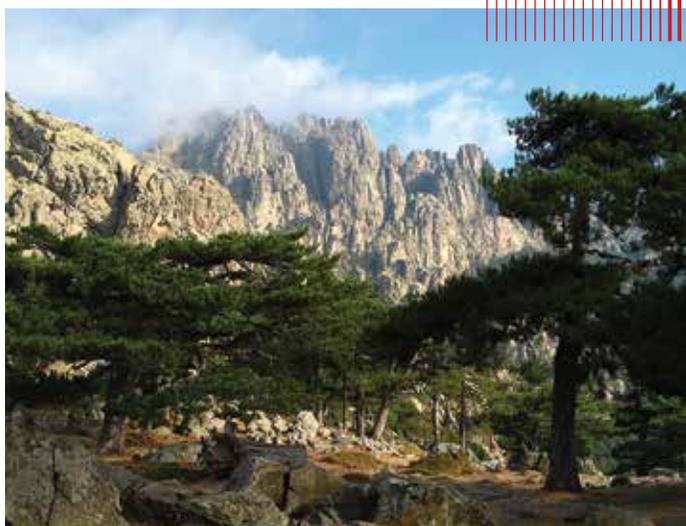
Monumento di Napoleone ad Ajaccio.



movimento indipendentista al pari del tradizionale imperialismo francese. Chissà quale faro progressista sarebbe potuta essere, invece, una Corsica autonoma, considerando che, in uno dei brevi periodi in cui lo fu, divenne il primo Stato europeo a dotarsi di una costituzione democratica e moderna, con tanto di diritto di voto alle donne (150 anni prima della pioniera Finlandia, per dire). A scorrazzare lungo l'isola, comunque, ci si accorge che una forma di modernità esiste ed è fatta di rispetto del territorio, di appartenenza alla terra e di sostenibilità del turismo. Valori che non hanno avuto bisogno di passare da una fase *radical chic* di rifiuto del turismo di massa, come è successo altrove, ma fanno parte del *dna* schietto, duro e poco conciliante dei corsi. Il risultato è un'isola economicamente depressa, ma affatto omologata ad altre zone costiere del Mediterraneo, che puntano tutto su aperitivi sulla spiaggia e *Spa* vista mare.

## Per mari e per monti

La Corsica, con le sue montagne (quelle sì vista mare) è fatta per camminare, lungo la costa o per i numerosissimi sentieri di *trekking*, tra cui spicca il *Grande Randonnée GR 20*, 200 km di natura incontaminata che attirano ogni anno circa 10mila escursionisti. Per fare *snorkeling* (per esempio intorno alla piattaforma rocciosa delle Îles Lavezzi), *canyoning* (zona di Niolo), *free climbing* (nei dintorni del Col de Bavella) e una serie di altri gerundi anglofoni che suonano bizzarri in bocca a chi, sulle montagne, si esprime essenzialmente in corso. Cosa che non deve intorbidire gli italiani, visto che la lingua autoctona nasconde forti influenze toscane e quindi suona stranamente familiare. E infatti anche l'approccio



Veduta del Col de Bavella.

con Corte, cittadina situata al centro dell'isola e circondata da monti, è molto meno duro di quanto ci si aspetti, addolcito anche agli studenti universitari che ci abitano e la rendono più vitale di quello che nell'immaginario collettivo può essere la sede culturale e spirituale dell'indipendentismo corso.

## Presca della Bastia

Per una dimensione più cittadina, però, occorre tornare a Bastia, che in una cornice a tratti più imbellettata degli *standard* dell'isola ospita festival cinematografici e musicali e numerosi ristoranti dove assaggiare salumi, formaggi e pesce fresco locali (di fiume e di mare) accompagnati da un vino che viene pubblicizzato su ogni guida turistica e sconsigliato da molte guide di *sommelier* (i corsi se la cavano meglio con la birra, buonissima). La *Corsica Cola* o la *Limunata*, invece, si consiglia di berle a bordo di una barca ancorata davanti all'ombra delle falesie di Bonifacio, nell'estremo sud, o passeggiando per uno dei paesini di pescatori della penisola di Capo Corso, il dito che punta alla Francia: una vera comunione col territorio, talmente fiero da sfidare non solo i vini francesi e italiani, ma anche la bibita più famosa del mondo. ■

Bonifacio, situata nell'estremità meridionale dell'isola.



## Gli itinerari da sogno di Costa Crociere

38



### COSTA FAVOLOSA - SPAGNA, BALEARI e MALTA CROCIERA 7 NOTTI

#### IMBARCO CIVITAVECCHIA/SAVONA

partenza	interna classic	esterna classic	balcone classic
21 sett	€ 575	€ 755	€ 970
19 ott	€ 460	€ 610	€ 855
9 nov	€ 380	€ 530	€ 725



#### quote individuali

3°/4° letto ragazzi fino a 17 anni: **GRATIS** (posti limitati)

#### la quota non comprende:

tasse portuali € 130; assicurazione medico-bagaglio e annullamento da € 27

### COSTA SERENA - SPAGNA e FRANCIA CROCIERA 7 NOTTI

#### IMBARCO SAVONA/LA SPEZIA/CIVITAVECCHIA/NAPOLI

partenza	interna classic	esterna classic	balcone classic
28 sett	€ 460	€ 575	€ 805
19 ott	€ 440	€ 575	€ 780
9 nov	€ 305	€ 425	€ 615



#### quote individuali

3°/4° letto ragazzi fino a 17 anni: **GRATIS** (posti limitati)

#### la quota non comprende:

tasse portuali € 130; assicurazione medico-bagaglio e annullamento da € 27

## In viaggio verso il paradiso tropicale

39

**BRAVO ALIMATHÀ \*\*\*\* - MALDIVE, ISOLA DI VAAVU**

**ALL INCLUSIVE - 9 GIORNI/7 NOTTI**

**VOLI ITC DA MILANO E ROMA**

**BEACH BUNGALOW**

**minimo 20 partecipanti**

partenza	quota soci coop
20 ott	€ 1665
27 ott, 10 nov, 17 nov, 24 nov	€ 1780
1 dic, 8 dic	€ 1795

quote individuali

3° letto bambino 2-11 anni: € 480 (posti limitati)

oneri obbligatori da € 122,30

tasse di uscita da pagare in loco



sconti riservati  
ai soci  
unicoop tirreno



**Prezzi e dettagli:**  
[www.mondovivo.it](http://www.mondovivo.it)  
numero verde  
800 778114

## I PARCHI

### Aquarium Mondo Marino

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

Info 0566919529  
www.aquariummondomarino.com

### Il Giardino Sospeso

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

Info 3357726322, 3357726323  
www.ilgiardinosospeso.it

### Parchi della Val di Cornia

Piombino (LI)

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

Info 0565226445, www.parchivaldicornia.it

### Ente Parco Regionale della Maremma

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

Info 0564407098, www.parco-maremma.it

### Parco Naturalistico Archeologico di Vulci

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

Info 0766879729, biglietteria 076689298  
www.vulci.it

### Oasi Wwf

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

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

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



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

## I MUSEI

### Museo Magma

Follonica (comprensorio Ilva)

Prezzo per i soci 3 euro anziché 4

Info 056659243-004, info@magmafollonica.it  
www.magmafollonica.it

### Miramuseo

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

Info 0662296633, 349291157  
prenotazioni@miramuseo.com  
www.miramuseo.com - f miramuseo

### Explora. Il museo dei bambini

Via Flaminia, 82 - Roma

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

Info 063613776, www.mdbr.it

## GLI ITINERARI

### Tour in battello nei canali medicei di Livorno

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

Info e prenotazione obbligatoria: segreteria Itinera Eventi 3487382094

### Maregiglio

Porto Santo Stefano - Isola del Giglio  
Sconto del 10% su tutte le tariffe relative al trasporto passeggeri per l'Isola del Giglio.

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

### Panda Avventure

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

Info 0644362315, 0644291587  
fax 0644262246

# IL BENESSERE E LA SALUTE

## Skinemotion

Centro benessere e cura della pelle  
Via Marconi, 80 - Pietrasanta  
Sconti dal 10 al 20% su vari trattamenti estetici viso/corpo e massaggi  
Info 0584631439  
skem.skinemotion@gmail.com

## Zohar

Via Montanara, 70 - Cecina  
Benessere ed estetica: sconti su trattamenti estetici, massaggi, percorsi personalizzati, visite e cure mediche. Fisioterapia: sconti del 15% su trattamenti di vario tipo.  
Info 3929452912, barbara.tovani@hotmail.it  
www.zoharesteticabenessere.it

## Terme di Petriolo

Loc. Petriolo, Monticiano (SI)  
Sconto del 20% sugli ingressi alle vasche termali e sui trattamenti in listino (esclusi i pacchetti) per tutto il nucleo familiare del socio.  
Info 0577757104, www.termepetriolo.it

## Antiche terme di San Teodoro

Contrada Bagni, Villamaina (AV)  
Apertura stagionale 28 aprile - 31 ottobre. Sconto del 20% sul soggiorno, con la formula pensione completa o solo pernottamento, sull'ingresso alla piscina termale esterna, area relax, sauna, bagno turco e vasca idromassaggio e sul secondo ciclo di cure convenzionate Asl.  
Info 0825442313-14  
www.termedivillamaina.it

## Hotel Hermitage & Park Terme

Ischia (NA)  
Soggiorno terme e relax, 8 giorni 7 notti, pensione completa. Compresi nel pacchetto visita medica, sei trattamenti di fangobalneoterapia, sei ozonizzazioni in vasca, una maschera al viso con fango di Ischia, utilizzo gratuito delle piscine termali e del percorso *kneipp*, libero accesso alla palestra e al campo da tennis, una serata danzante e spiaggia gratuita con servizio navetta. L'offerta è valida solo presentando impegnativa per ciclo di fangobalneoterapia e previa disponibilità alberghiera. Per i soci Coop: 370 euro a persona.  
Info 081984242 - 3488081157  
e.borrelli@fabahotels.it

## Audin apparecchi acustici

Roma  
Audin propone diverse soluzioni personalizzate attraverso apparecchi acustici digitali e invisibili. Grazie a una convenzione con Unicoop Tirreno, tutti i soci possono effettuare un *check-up* gratuito dell'udito e usufru-



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

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

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



Eccellenza per l'udito

ire di servizi a condizioni economiche vantaggiose presso uno dei centri nelle principali zone di Roma.

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

## CORSI

### Centro Linguistico Agorà

Piazza Grande, 64 - Livorno  
Corsi di lingue individuali o di gruppo per adulti e ragazzi con sconti per i soci Coop esclusi quelli di lingua araba, giapponese, cinese. Agenzia formativa accreditata dalla Regione Toscana, il centro linguistico Agorà è sede di esami *Trinity College London*, ente certificato riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione per la valutazione della Lingua inglese. Insegnanti madrelingua.

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

### Alma Mater

Via A. Pertini, 25 - Piombino  
Corsi di lingua straniera (inglese, tedesco, francese, russo, spagnolo, cinese, giapponese) e informatica.

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

### Wellness Club Top Line

Via A. Montanucci, 4 - Civitavecchia  
Per i soci Unicoop Tirreno l'opportunità di beneficiare di quota associativa e di quota di partecipazione agevolate per i corsi di ginnastica al mattino e per la sala attrezzi (9-12 tutti i giorni e 15-19 martedì e giovedì per la sala attrezzi).

Info 0766546939

### Palmeta Palestra Metabolica

Viale della Bella Villa, 94  
Sconto del 10% sul costo di iscrizioni e/o abbonamenti per le attività di servizi della palestra metabolica.

Info www.palmeta.it

### Palestra Azzurra

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

Info 056640449, 3335919929

www.palestraazzurrafollonica.com



PORTA SEMPRE  
CON TE LA CARTA  
SOCIOCOOP



## Nordic Walking

Via Toniolo, 9 - Donoratico  
L'Associazione sportiva dilettantistica propone ai soci Coop tariffe agevolate per la pratica della *nordic walking*, camminata con i bastoncini, per un buon allenamento che coniuga benessere, socialità, ambiente. Sconto del 20% sul costo complessivo del corso base.

Info 3498056463, info@asdnordicwalking.it



## Laboratorio di danza e movimento

Via di Popogna, 50 - Livorno  
Danza classica, moderna e contemporanea, laboratorio coreografico, recitazione, *pilates*, *hip-hop*: ecco alcune discipline che è possibile praticare con la guida di un istruttore. Prezzi scontati per i soci Coop sull'iscrizione ai corsi offerti dal Laboratorio.

Info 0586811740, 3290026568

## MasterFormazione

Viale Marconi, 18 - Cecina  
La *MasterFormazione* è un'agenzia formativa che organizza corsi di formazione professionale, doposcuola, orientamento, recupero anni scolastici, recupero materie a Cecina, Livorno e Follonica. Sconto per i soci Coop del 20% su tutti i servizi offerti.

Info 0586681865  
masterformazione@hotmail.com

## CINEMA Cinema Etrusco



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

Info 3351277281, www.cinemaetrusco.it

Supermercati con servizio Box Office presso i quali si possono acquistare i biglietti: Livorno via Settembrini, Livorno Chiosco del C.C. Fonti del Corallo, Viareggio, Avenza, Rosignano, Cecina, San Vincenzo, Venturina, Follonica.



Piazza dei Cavalieri  
Pisa



**Caparezza**  
4 settembre



**Zen Circus**  
5 settembre



**Bandabardò**  
6 settembre



**Afterhours**  
7 settembre



**Raphael Gualazzi**  
20 settembre  
Nuovo Teatro Verdi  
Montecatini T. (PT)



**Vivaldi e Mozart**  
28 settembre  
Teatro della Pergola  
Firenze



## Andy Warhol in mostra a Roma

C'è tempo fino al 28 settembre per visitare, nella Capitale, a Palazzo Cipolla, la mostra dedicata a Andy Warhol, padre della Pop Art. Biglietto d'ingresso per i soci 11 euro anziché 13 (audioguida inclusa).

Info e prenotazioni 0698373328  
www.warholroma.it, www.ticket.it/warholroma

## consulta il sito **cartasocio.it**



PORTA SEMPRE  
CON TE LA CARTA  
**SOCIOCOOP**

## Caaf-Cgil Toscana e Lazio 2014

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

Per prenotazioni Num. Verde 800730800  
per i cellulari 199100730

# Sentire bene mantiene giovane il cervello



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



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

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

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

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

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

## Invisibile e senza fili è la nuova tecnologia

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

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

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

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

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

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

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

*Il chip, cuore tecnologico del nuovo apparecchio*



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

## CONDIZIONI SPECIALI RISERVATE AI

**AUDIN**

Eccellenza per l'udito

**CENTRO** Via V. Veneto, 7 - Tel. 06.485546

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

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

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

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

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

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

Numero Verde  
**800.167171**

Contatta subito il centro Audin a te più vicino

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

**SOCI coop**

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



**COOPERATIVA LAVORATORI DELLE COSTRUZIONI**

**Innovazione e Qualità**

**Edificio Polifunzionale  
"Sesta Porta"  
Pisa**

**Edilizia  
Civile**



**Restauro e  
Ristrutturazione**



**Realizzazioni  
Commerciali**



**Turistico  
Ricettivo**



**Infrastrutture e  
Urbanizzazioni**



**Edilizia  
Industriale**



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



**Attestazione  
SOA**



**Qualità  
ISO 9001:2008**



**Sicurezza  
OHSAS 18001:2007**



**Ambiente  
ISO 14001:2004**



**Responsabilità Sociale  
SA 8000:2008**

**C.L.C. SOC. COOP.**

**VIA BOCCHERINI, 11 - 57124 LIVORNO**

**Tel. 0586-868711 Fax 0586-867376 [www.clc-coop.com](http://www.clc-coop.com) - e-mail: [info@clc-coop.com](mailto:info@clc-coop.com)**

## Mare dentro

*Ogni anno nel mondo si consumano quasi 160 milioni di tonnellate di pesce, ma sovrasfruttamento e pesca indiscriminata stanno devastando le risorse ittiche del pianeta. E nel Mediterraneo la situazione è ancora più grave, nonostante il boom dell'acquacoltura. Ecco perché bisogna cambiare sistema.*

■ **Dario Guidi**

**P**artiamo dall'ultimo dato, quello più recente, diffuso a fine giugno dalla Commissione Europea. Un vero e proprio grido d'allarme riferito al Mediterraneo perché le cifre dicono che nel mare di casa nostra il 96 per cento delle specie di fondale è soggetta a uno sfruttamento eccessivo, mentre per gli *stock* di acque intermedie (come sardine, acciughe ecc.) il sovrasfruttamento è del 71 per cento. Sovrasfruttamento di un *stock* significa che ogni pesce pescato non viene sostituito da un altro pesce e dunque progressivamente si va verso l'esaurimento di quella specie.

Il concetto è simile al tasso di natalità per gli umani. Se ogni coppia fa 2 figli la popolazione resta stabile. Se una coppia fa un figlio solo la popolazione cala, se i figli sono 3 aumenta.

Dunque, anche se mangiare pesce fa bene e il pesce sta sempre più entrando tra i consumi abituali degli abitanti del pianeta, il punto su cui occorre concentrare l'attenzione è che, come per altri tipi di consumi (alimentari e non solo), occorre porsi con forza

il tema della sostenibilità di tutta la filiera che porta il pesce sulle nostre tavole, per evitare che le scelte che si fanno oggi si trasformino nell'impossibilità di mangiare le stesse cose per le generazioni future.

### Rete d'informazione

Se il dato di un mare chiuso e relativamente piccolo come il Mediterraneo è quello che abbiamo visto, spostando lo sguardo su una dimensione globale occorre rifarsi ai dati della *Fao*, l'agenzia delle Nazioni Unite che si occupa proprio di cibo e alimentazione, che annualmente rileva lo stato di salute delle risorse ittiche del pianeta. Ebbene, nel rapporto del 2014, la *Fao* certifica come il livello di *stock* di pesce sfruttati in maniera eccessiva è del 28,8 per cento. Si tratta di una cifra che pur con andamenti non sempre lineari, vede una progressione molto rilevante rispetto al 10 per cento del 1974, nel senso che, da allora, è quasi triplicata. Il picco più negativo si è avuto nel

## Sulla cresta dell'onda

### Consumi mondiali di pesce crescono. Ma non in Italia.

I dati sul consumo di pesce segnano un costante aumento. Secondo la *Fao*, dai 9,9 chili a testa annui di fine Anni Sessanta si è passati ai 17,6 chili del 2007, sino ai 19,2 chili del 2012 (ultimo dato disponibile). Questa crescita è più forte nei paesi in via di sviluppo e risente del fatto che, per la sua importanza nel contribuire a un'alimentazione sana, il consumo di pesce è incoraggiato. In questo quadro, anche per colpa della crisi economica, il dato italiano è in controtendenza: sia *l'Ismea* che la *Coldiretti* confermano che nel 2013 siamo tornati sotto i 20 chilogrammi a testa. Ma soprattutto i tagli alla spesa delle famiglie hanno penalizzato il pesce fresco rispetto ai prodotti in scatola o conservati. In questo quadro spicca il dato in controtendenza dei negozi Coop dove, invece, il consumo di pesce fresco continua ad avere il segno più. A livello europeo i più grandi consumatori di pesce sono i portoghesi che spendono 264 euro a testa in un anno, seguiti dagli spagnoli con 245 euro. Al terzo posto gli italiani con 159 euro, seguiti

dai francesi con 152 euro, svedesi con 143 e greci con 111, mentre la media *Ue* è di 105 euro.

Ma ne importiamo troppo. Il fatturato del settore ittico in Italia è in calo: meno 4,7 per cento nel 2013 su un 2012 che aveva segnato a sua volta un calo del 9,5 per cento rispetto all'anno precedente. Nel settore ittico abbiamo storicamente una bilancia commerciale in saldo negativo (nel 2013 per quasi 3 miliardi e 700 milioni di euro). L'Italia, infatti, esporta pesce e prodotti ittici per circa 550 milioni di euro, ma ne importa per 4 miliardi e 240 milioni. Per fare un esempio, riferito ad alcune specie e prodotti, l'Italia esporta tonno già inscatolato per 115 milioni di euro, ma ne importa per 465 milioni. Lo stesso schema si ripete per tanti altri casi: di calamari e calamaretti ne esportiamo per 10,5 milioni di euro, ma ne importiamo per 272 milioni; di gamberi e gamberetti ne esportiamo per 22 milioni e ne importiamo per 189 milioni; esportiamo orate per 10,6 milioni e ne importiamo per 110 milioni. Anche per mitili e cozze, dove vantiamo un'importante produzione, a fronte di un *export* di 9,8 milioni, c'è un *import* di 22,1 milioni. Dunque la probabilità che il pesce che mangiamo, a casa o al ristorante, venga da paesi stranieri (magari comunque del Mediterraneo, come Spagna o Grecia) è molto alta.

- 2008 con un 32,5 per cento di specie pescate in eccesso. Poi c'è stato un piccolo recupero, ma guai a pensare di abbassare la guardia. Oggi nel mondo si pescano ogni anno circa 91,3 milioni di tonnellate di pesce, di cui 82,6 milioni di tonnellate in mare e 11,1 milioni in acque interne come fiumi e laghi.

«Il re è nudo – spiega **Marco Costantini**, responsabile del programma mare del *Wwf* –, nel senso che le cifre degli organismi mondiali ci mettono davanti alla necessità di un impegno forte a tutti i livelli, di azioni coordinate che consentano di invertire la rotta». Perché, anche se la sensibilità dei consumatori è aumentata e tante campagne si sono sviluppate su questi temi, ancora molto resta da fare.

## Cambio di rotta

Però deve esser chiaro che invertire la rotta è possibile perché, la stessa Commissione europea, assieme ai dati sul Mediterraneo, ha diffuso anche quelli su mar Baltico, mare del Nord e Atlantico nordorientale. Ebbene qui, grazie a piani rigorosi sulle catture possibili, che hanno coinvolto in primo luogo gli stessi pescatori e a controlli successivi, la quantità di specie sovrasfruttate è scesa drasticamente dall'86 al 41 per cento. Si tratta di calcoli complessi, non disponibili nella stessa misura su tutte le aree del pianeta, ma comunque frutto di un lavoro sempre più attento ed esteso, specie per i paesi europei e del nord America. Per completare il quadro e capire il livello di formidabile pressione che



si sta esercitando sulle risorse ittiche complessive, è importante ritornare al quadro d'insieme fornito dalla *Fao*. Ma se per un 28,8 per cento dei tipi di pesce siamo al sovrasfruttamento, per un altro 61,3 per cento di specie siamo in pieno sfruttamento, il che significa una popolazione che resta stabile e dunque non consiglierebbe di aumentare i livel-

li di pescato. Solo per un 9,9 per cento delle specie il livello di cattura ha ancora margini per poter crescere.

Tutto questo rappresenta, però, solo la metà dei volumi relativi al consumo di pesce. Infatti, con una crescita davvero esponenziale, agli animali pescati in mare va sommata la quota di animali allevati con la tecnica dell'acquacoltura. ►



## In piena regola

### Quali norme servono e come farle rispettare.

Nonostante gli sforzi sul piano del rispetto delle regole e delle certificazioni degli *standard* di pesca, alcuni problemi rimangono soprattutto riguardo alle grandi flotte di pescherecci. Parliamo di barche di decine e decine di metri che consentono di lavorare e congelare in grandi quantità il pesce appena pescato. Queste navi possono stare in mare per diverse settimane e pescano spesso oltre le 200 miglia nautiche dalla costa. Se più vicino a riva valgono le norme fissate dai singoli paesi, quando si pesca fuori da queste zone, il problema del rispetto delle regole diventa molto più complicato, anche perché, nonostante la *Convenzione sul diritto del mare* del 1994, non esiste una autorità che possa far rispettare gli accordi internazionali.

Altri temi delicati le condizioni di la-

voro degli equipaggi e le tecniche di pesca, in particolare quelle con reti a strascico o reti derivanti che distruggono i fondali e comportano la cattura di molti animali spesso uccisi inutilmente.

Uno degli allarmi, di cui gran parte dei consumatori avranno sentito parlare negli ultimi anni, è quello relativo al tonno rosso, una specie a rischio estinzione nel Mediterraneo per l'eccesso di catture effettuate. Dalla mobilitazione di tante associazioni e dall'impegno concreto di tanti soggetti (tra cui Coop che su questo ha sviluppato una specifica campagna) la cattura e poi la vendita del tonno rosso è stata in larga parte bloccata. «È una crisi su cui lavoriamo da 15 anni – sottolinea **Marco Costantini** del *Wwf* – e possiamo dire che un percorso molto positivo è stato fatto. A novembre del 2014 saranno disponibili i nuovi dati, ma quel che già ora credo si possa dire è che siamo vicini alla possibilità di uscire da una situazione di crisi».

## ► Un'ittica diversa

Nel 2012 dall'acquacoltura sono stati ricavati 66,6 milioni di tonnellate di prodotto di cui molto più della metà viene dalla Cina (seguita da Indonesia e India). Erano 49 i milioni di tonnellate prodotti nel 2007 (dunque un più 35 per cento in 6 anni). Acquacoltura significa specchi delimitati d'acqua, in mare vicino alla costa, ma anche in laghi o fiumi, in cui vengono allevati pesci, molluschi o crostacei. Lo sviluppo dell'acquacoltura è legato proprio alla ricerca di una maggiore sostenibilità della filiera legata al consumo di pesce nel mondo. Ma anche qui occorre fare attenzione. «L'acquacoltura è uno strumento che non può essere considerato comunque come una soluzione – sottolinea Costantini – perché ha un suo impatto e dunque occorre fare attenzione alla sostenibilità degli impianti, alle tecniche utilizzate, alla gestione su basi scientifiche dei progetti».

«È però indubitabile – afferma **Paolo Bray**, fondatore del progetto *Friend of the sea* – che, essendo l'acquacoltura una tecnica relativamente recente, nel giro di 20 anni si sono registrati passi avanti notevoli, riducendo gli impatti. E ancora molto si può fare». E di fatti anche per l'acquacoltura come per la pesca esistono certificazioni di qualità e sostenibilità sempre più diffuse. Uno dei problemi che si porta dietro l'acquacoltura è che, per nutrire i pesci, in larga parte si usano conserve e prodotti a base di pesce.

Fatte le debite proporzioni, si ripropone un tema simile a quello degli impatti derivanti dal consumo di carne. Infatti nel 2012 su 158 milioni di tonnellate di prodotti ittici complessivamente prodotti nel mondo (91,3 pescati e 66,6 provenienti da acquacoltura) 21,7 milioni di tonnellate, cioè poco meno del 14 per cento, non è stato destinato all'alimentazione umana. A parte una quota destinata a oli e creme, il resto è diventato mangime per altri pesci. «Va detto – spiega ancora Bray – che la quantità di alimenti utilizzata nell'acquacoltura è stata ridotta progressivamente negli anni, grazie all'evoluzione delle tecniche e dei prodotti utilizzati». D'altro canto l'acquacoltura, possibile solo per alcuni tipi di pesci, elimina tutti i problemi derivanti dalle tecniche di pesca, come quella con le reti a strascico che danneggiano i fondali.

## Che pesce sei?

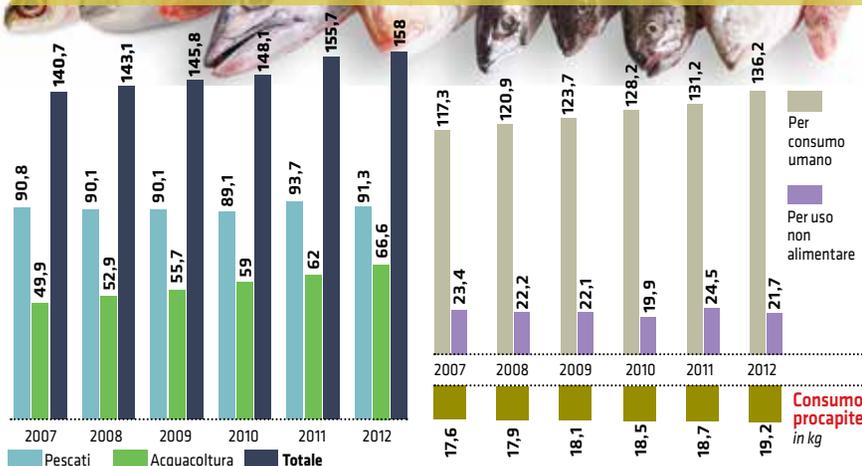
Dunque la scatoletta di tonno che apriamo, così come la sogliola o la spigola che ci cuciniamo, raccontano problemi piuttosto complessi. Problemi nella cui gestione occorre cercare di tenere insieme le esigenze alimentari di buona parte dei 7 miliardi di abitanti del pianeta, il fatto che la pesca sia una potente industria, ma anche il lavoro e la fonte di sostentamento per milioni di persone specie nei paesi più poveri (sui 4,72 milioni di barche da pesca esistenti al mondo la *Fao* stima che il 79 per cento sia sotto i 12 metri). Poi, non certo da ultimo, viene il tema della sostenibilità,

cioè del governare questi processi salvaguardando le risorse per il futuro e tutelando la biodiversità.

«I pesci che nuotano nei mari sono davvero tanti, sono quantità difficili anche solo da immaginare – dice Costantini –. Per questo sembra difficile pensare al rischio di esaurire una risorsa come questa. Io, però, faccio un esempio partendo da mia figlia. Per lei sino a poco tempo fa contare sino a 10 era pensare a qualcosa di davvero grande. In poco tempo il limite si è spostato, è diventato 50, poi 100 e



**Produzione mondiale e utilizzo dei prodotti ittici** in milioni di tonnellate (dati *Fao*)





così via. Anche noi dobbiamo ricordarci quindi che una cosa che sembra enorme e lontana può presto diventare familiare. Non dico questo per spaventare, ma per dare stimoli a un impegno che deve essere di tutti, inclusi i consumatori, che devono guardare alle certificazioni, chiedere a chi vende loro un prodotto da dove viene, non comprare pesci di taglia troppo piccola, chiedere prodotti di stagione. Per capirci, informarsi vuol dire che a volte il pesce che mangiamo al ristorante e che pensiamo venga dal Mediterraneo è stato sostituito da pesce pescato magari nell'Atlantico, al largo delle coste africane o chissà dove. Magari è ottimo pesce, certificato e buono, ma è bene sapere tutte queste cose», conclude Costantini.

## Certificato d'origine

L'ultimo tassello di questa nostra ricostruzione legata al mondo della pesca a livello mondiale contiene le note più positive. Perché, a fronte dei dati preoccupanti che abbiamo visto sul sovrasfruttamento di buona parte delle risorse ittiche, già da diversi anni si è sviluppata l'azione di associazioni ambientaliste e gruppi di cittadini, tesa proprio a promuovere e sollecitare una pesca più sostenibile. Una delle conseguenze di questo ampio movimento è lo sviluppo di una serie di certificazioni sulle modalità di pesca che si sono diffuse in tutto il mondo. Proprio l'italiano Paolo Bray, vent'anni fa fondatore di *Friend of the sea* e dirigente di *Dolphin safe*, è stato uno dei protagonisti di questa crescita positiva e importante: «Come *Friend of the sea* oggi certifichiamo oltre 400 aziende di 50 paesi diversi. I risultati ottenuti in questi decenni sono stati importanti e positivi. Oggi il 95 per cento delle industrie mondiali è certificata *Dolphin safe*, il che significa migliaia e migliaia di questi animali, che prima venivano uccisi perché finivano nelle reti durante la pesca di altre specie come il tonno, vengono ora salvati ogni anno – rivendica Bray –. La sensibilità verso la certificazione è più forte nei paesi occidentali dove anche catene della Grande Distribuzione come Coop esigono il rispetto di *standard* precisi. Ma anche nei paesi in via di sviluppo o emergenti, l'attenzione cresce. Dunque la strada imboccata può produrre ulteriori risultati e l'attenzione dei consumatori e dell'opinione pubblica è decisiva. Ma guai ad abbassare la guardia». ■

# La grande pesca

49

Col marchio Pesca sostenibile  
l'impegno di Coop a difesa  
delle risorse ittiche continua.

**A** raccontare l'impegno Coop per la tutela delle risorse ittiche nei mari di tutto il mondo, sarà d'ora in poi un unico logo, in cui alla *silhouette* di tre pesci in campo azzurro, si unisce la scritta *Pesca sostenibile*. Questo marchio, che comparirà tanto su etichette e confezioni, è il riassunto di un impegno Coop che dura ormai da anni e che ora compie un ulteriore passo avanti. «La decisione di introdurre questo marchio sulla pesca sostenibile – spiega **Claudio Mazzini**, responsabile sostenibilità, innovazione e valori



di *Coop Italia* – vuole prima di tutto aiutare il consumatore a fare una scelta consapevole e informata su ciò che acquista. Da anni siamo impegnati su questo fronte e ci siamo trovati a collaborare con diversi enti di certificazione che garantiscono la sostenibilità dei processi di pesca, i cui loghi comparivano sui nostri prodotti. Penso a *Dolphin safe* o a *Friend of the sea*. Ma esistono anche altri schemi di certificazione importanti e qualificati con cui intendiamo collaborare. Si va dall'*Msc* (*Marine stewardship council*) che lavora sulla sostenibilità, all'*Aidpcp* (*Agreement on the international dolphin conservation*) sulla pesca del tonno, all'*Alaska seafood marketing institute* specializzato sulla pesca del salmone. In termini

concreti, trovarsi di fronte a tanti marchi diversi che pur qualificati rischiano di essere poco comprensibili al consumatore che se li trova di fronte, ci ha indotto a fare un passo avanti. E cioè a realizzare un nostro marchio che riunifichi tutti gli altri, assumendoci così la responsabilità di un lavoro, iniziato ormai da 15 anni, per garantire la sostenibilità e la qualità dei prodotti che sono legati al nostro marchio». ■



## Famiglia **cereale**

*Salutari, di lunga tradizione, gustosi, energetici. Chissà perché orzo, avena, kamut, quinoa e compagnia buona sono considerati cereali minori.*

■ **Ersilia Troiano**

**K**amut, amaranto, quinoa, teff, orzo, avena, segale e farro. Nonostante vengano definiti cereali minori, occupano ormai uno spazio di tutto rispetto sugli scaffali di negozi e supermercati, grazie alla sempre maggiore attenzione dei consumatori alla salute e alle riscoperta di antichi sapori e tradizioni anche molto lontane da noi. Inoltre, alcuni di essi offrono una valida alternativa a coloro che, affetti da intolleranza al glutine (celiachia) o da diverse forme di sensibilità a questa proteina (contenuta nel grano in particolare, ma anche in altri cereali), possono variare l'alimentazione in maniera naturale senza necessariamente ricorrere all'utilizzo di prodotti dietetici.

### **Aggiungi un posto a tavola**

Più che scoperta, una riscoperta. Sono, infatti, colture antiche che, nel corso dei secoli passati, hanno trovato sempre più ridotta diffusione a causa di vari fattori, primi tra tutti la minore produttività rispetto al *blasonato* frumento, la globalizzazione e il conseguente appiattimento dei consumi con relativa minore richiesta di mercato. Alcuni di essi, come l'orzo e l'avena, fanno già parte delle tradizioni alimentari italiane, mentre altri, come l'amaranto, il kamut, il teff, stanno pian piano trovando il loro spazio in tavola, sotto forma di pasta o pane, ma anche di chicchi o farine, che possono essere usati in vario modo. I chicchi possono essere, ad esempio, utilizzati come ingredienti di minestre, zuppe o piatti freddi, in abbinamento a verdure o legumi, ma anche per preparare polpette o secondi piatti vegetali. Le farine possono essere impiegate da sole o miscelate, in sostituzione della farina di frumento per qualsiasi prodotto da forno (pizze, focacce, torte, pane ecc.).

### **Valide alternative**

Dal punto di vista nutrizionale, avena, farro e quinoa si distinguono per un maggiore contenuto in proteine, segale e



orzo perlato per un maggiore apporto di fibre, teff e amaranto per un buon contenuto di ferro. A parte queste differenze nutrizionali, va sottolineato che il valore energetico di tutti i cereali è pressoché identico e non vi sono cereali più dietetici o meno calorici di altri. L'errore più comune che accompagna, infatti, il consumo di questa categoria di prodotti sta proprio nel considerarli più leggeri e, di conseguenza, non come un alimento alternativo a pasta, pane o riso (ma anche ai prodotti da forno) tradizionali, quanto un'aggiunta: non è raro, ad esempio, che in zuppe o insalate di cereali e legumi si aggiunga la pasta oppure che si consumino *cracker* di kamut pensando che siano meno calorici di quelli di frumento. Determinando così una duplicazione di nutrienti non necessaria. ■

## Cereality show

*Dall'avena al teff, i cereali visti da vicino.*

**Amaranto** Come la quinoa, non è un vero e proprio cereale, e anche le sue foglie possono essere mangiate. È originario del Centro America e viene coltivato anche a scopo ornamentale. Non contiene glutine.

**Avena** A dispetto di ciò che si pensa, è tra i cereali minori quello più antico e diffuso. È tuttavia difficile da lavorare e meno conservabile di altri cereali. Utilizzata anche per la produzione di birra e whisky, contiene glutine.

**Farro** Molto simile al grano tenero, al quale probabilmente ha dato origine. In Italia la sua coltivazione è d'origine antichissima e gli antichi romani ne facevano largo utilizzo. Contiene glutine.

**Kamut** È un antenato del moderno grano duro, originario dell'Egitto. È quello che si trova più facilmente in commercio sotto forma di fiocchi, farina, pasta, pane e altri prodotti da forno, oltre che in chicchi. Contiene glutine.

**Orzo** È uno dei cereali più antichi al mondo, ancora oggi principale fonte alimentare nel Medio Oriente e in Africa settentrionale. Dall'orzo si ottengono inoltre l'omonima bevanda solubile e il malto, ingrediente necessario per la birra e il whisky. Contiene glutine.

**Quinoa** Originaria delle Ande, viene considerata un cereale, ma in realtà è una pianta molto più simile agli spinaci, con foglie commestibili, dalla quale si ottengono semi per farine e pasta. Non contiene glutine.

**Teff** È originario dell'Etiopia e si presta a preparazioni di vario genere. I chicchi sono molto piccoli e ne sono disponibili numerose varietà dai colori più disparati. Non contiene glutine.

# Poco ma buono

Diversi studiosi sostengono che un'alimentazione sana costa l'equivalente di circa 3 euro in più al giorno a famiglia. Cifra che, sul bilancio annuale, ha sicuramente un certo impatto, sebbene si possa considerare un investimento quotidiano sulla salute (pensiamo ai costi sociali, familiari e personali di una cattiva alimentazione). Ma siamo davvero sicuri che mangiare sano sia più costoso? Pensiamo alle linee guida. Il modello alimentare proposto per una buona salute è quello di tipo mediterraneo, costituito da una costante presenza di alimenti vegetali quali verdura e frutta (che, se di stagione, hanno sempre un buon prezzo), di legumi, dal costo sempre contenuto, e di cereali integrali, prevalentemente pane, pasta, riso, limitando il consumo di prodotti da forno che costano di più e hanno molti più grassi dei più semplici alimenti a base di cereali. Ancora: è previsto un consumo quotidiano (una tazza, un vasetto) di latte e yogurt, alimenti dal costo contenuto, e di piccole porzioni di alimenti animali, quali carne e pesce, uova (meno costose e dal profilo nutrizionale per eccellenza migliore rispetto a tutti gli altri alimenti d'origine animale). Per questi alimenti, così come per formaggi e latticini, dal costo



decisamente sostenuto, soprattutto se non perdiamo di vista la qualità, dobbiamo però saper tenere presenti le porzioni di riferimento: non più di 100 g per la carne, 150 g per il pesce, 80 e 100 g, rispettivamente, per formaggi e latticini. Lo stesso vale per l'olio, che andrebbe sempre scelto del tipo extravergine d'oliva (il più costoso dunque), ma il consumo non dovrebbe superare i 3 o 4 cucchiaini al giorno a persona.

Sarebbe allora molto interessante valutare se il costo di un'alimentazione sana e con le giuste porzioni, senza eccessi e soprattutto senza sprechi, sia davvero più alto rispetto a quello di un'alimentazione scorretta, cosa che nessuno studio scientifico ha finora affrontato. Potremmo rimanere tutti sorpresi scoprendo che, probabilmente, è solo questione di quantità. ■

**Mangiare sano costa caro o forse è solo una questione di quantità?**

# Organi di stampa

52

**L'ultima frontiera della medicina rigenerativa è la stampa in 3D dei tessuti e degli organi umani.**

■ **Barbara Bernardini**

**P**uò una banale stampante dare spettacolo? Si direbbe di sì a giudicare dalle facce del pubblico in platea alla conferenza *Ted* di Houston: tutti a bocca aperta, in religioso silenzio a osservare un marchingegno con la punta che scorre velocemente da sinistra a destra e dal basso in alto. Animatore di questo spettacolo è Antony Atala, italo americano del Wake Forest Institute, uno dei pionieri, insieme al californiano **Shaochen Chen**, dell'ultima frontiera della medicina rigenerativa: la stampa in 3D di organi umani.

## In 3D

Per capire la rivoluzione che queste ricerche promettono basta pensare che sono oltre 60mila i cittadini europei in attesa di trapianto d'organo, appesi al triste filo della speranza che la vita di qualcun altro si interrompa prima della propria, in attesa di un atto di generosità non scontato e di una carezza della fortuna che li trovi compatibili a riceve-

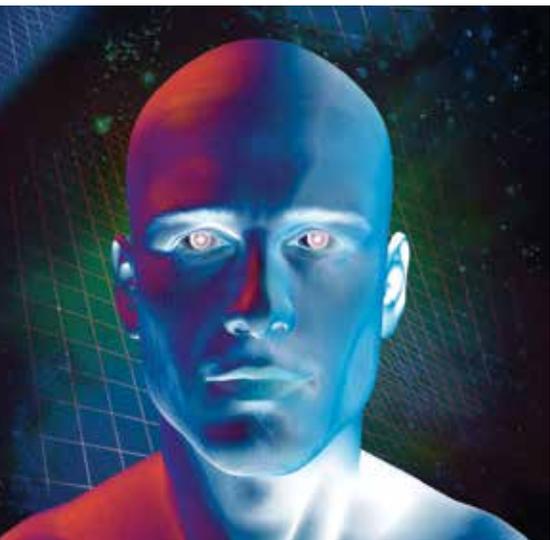
re il dono della vita. Ecco perché una stampante può far venire i brividi, se sotto i suoi aghi quello che prende forma è un vero rene umano. «Sono certo che presto potremo stampare in 3D organi umani pronti per l'impianto», afferma con fiducia Chen, giovane

e pluridecorato ricercatore dell'Università di San Diego. L'ottimismo del professor Chen non è fuori luogo, perché la ricerca sugli organi stampati in 3D è a uno stadio molto avanzato. L'idea risale ad una decina di anni fa, quando le prime stampanti 3D sono state introdotte nell'industria per trasformare istantanea-

mente un progetto elaborato al computer in un prodotto, un modellino in resina, fosse esso un anello, una vite o un componente per auto. Qualcuno ebbe un'illuminazione: se si sostituisce "l'inchiostro" di resina con cellule umane, si può costruire un organo. Da allora ci si prova e, in parte, ci si è anche riusciti, perché se si tratta di stampare un'impalcatura, un osso, una protesi, la cartilagine di un orecchio, insomma qualcosa che deve sorreggere, ma non svolgere funzioni vitali, la stampante 3D sembra fatta apposta: basta fare una scansione del corpo con una risonanza magnetica, elaborarla al computer, progettare un "osso su misura" e infine stamparlo in polimero biocompatibile.

## Oltre i limiti

È così in effetti che il signor Stephen Powers ha riavuto la sua mascella devastata da un incidente. L'operazione è avvenuta alla *Swansea University* di Bristol in Inghilterra e forse nei prossimi anni sempre di più le protesi ossee saranno stampate su misura per i pazienti, in modo da adattarsi perfettamente al loro corpo. Ma per gli altri organi la questione è più complessa: «Abbiamo tre grossi limiti al momento per stampare organi in 3D che funzionano – spiega Chen –: il primo è che gli organi umani sono fatti da tanti tessuti e tipi di cellule diverse, dovremmo quindi fare in modo che la nostra stampante in un certo senso "cambi inchiostro" mentre funziona. Il secondo è che le cellule fuori dal corpo non si organizzano volentieri in forme tridimensionali, quindi devo trovare il modo di supportarle e il terzo – conclude – è che nell'organo vero le cellule sono nutrite dai vasi sanguigni. Perciò dobbiamo imparare a fare organi 3D che li contengano, altrimenti le cellule dell'organo moriranno». Ma per ciascuno di questi limiti c'è una soluzione – afferma entusiasta Chen –, è solo questione di ricerca, l'obiettivo finale è quello di poter prelevare cellule staminali sane dal paziente malato e riprodurle in coltura



costruendo organi tridimensionali con le cellule stesse del paziente, in modo che non ci siano più problemi né di scarsità di organi né di rigetto».

## La ricerca continua

A sentirlo così sembra fantascienza ma non lo è. Il laboratorio di Chen ferve di preparativi e ricerche. Per primo al mondo, questo gruppo è riuscito a mettere a punto una tecnica per costruire i tessuti in 3D usando un *laser*. «Si chiama fotopolimerizzazione foto-indotta – chiarisce Chen –, nome difficile ma concetto semplice: si tratta di seminare le cellule a forma di organo in un liquido sensibile alla luce, “contemporaneamente” si irradia il tessuto con il *laser* e il liquido si trasforma in un solido, una matrice morbida e robusta che intrappola le cellule nella forma che vogliamo». Nascono così, sotto le lenti del microscopio, pezzi di fegato, legamenti umani, e persino pezzi di cuore, che grazie all’impalcatura 3D pulsano come in un cuore vero. E per dimostrare che la strada verso gli organi 3D è ormai spianata, Chen mostra una stampante capace di fabbricare in pochi secondi vasi sanguigni di cellule e matrice stampati in 3D e perfettamente funzionanti. «Certo, per ora possiamo stampare gli organi da una parte e i vasi sanguigni da un’altra – precisa Chen –, ma presto sapremo farlo in contemporanea per inserire i vasi mentre si stampa il tessuto». Come a dire insomma che è

## Che cosa significa stampare un organo

Per capire che cosa significa in pratica stampare un organo occorre sapere come sono fatte le strutture del corpo. La maggior parte di esse è costituita da differenti tessuti, ciascuno dei quali è composto da cellule diverse, per forma, dimensione, e funzione. I tessuti umani sono quasi tutti altamente specializzati e integrati nel complesso dell’organo. Stampare un organo vuol dire riprodurre in 3D non solo la forma dell’organo, ma le funzioni, operazione molto complessa e ancora abbastanza lontana dalla realtà. Si può, invece, stampare in 3D singoli tessuti funzionanti come frammenti di fegato e cuore o organi molto semplici, magari tubulari come una trachea, vasi sanguigni, una vescica. È già possibile costruire in 3D pezzi di supporto osseo, fatti non di cellule ma di polimeri compatibili, come orecchio, naso, dita.

solo questione di tempo. E mentre la tecnologia affila le armi per sfornare reni e cuori a ritmo industriale, la frontiera più vicina della stampa 3D è rappresentata dai tessuti. La compagnia *Organovo*, con sede a San Diego, ha recentemente annunciato che sta per commercializzare tessuto epatico stampato in 3D che può servire sia a testare farmaci in vitro o a rammendare il fegato cirrotico di un paziente, mentre al Wake Forest Institute si è già brevettata una stampante 3D che stampa tessuto di pelle vera sulle ferite da ustione, e si guarda con speranza al giorno in cui quel rene, che prende forma sotto la stampante sul palco, uscirà da lì già pronto per essere impiantato su un uomo. ■

sani & salvi di Barbara Bernardini

## Sotto pressione

Pressione alta? Forse è colpa di una carenza di vitamina D. È quanto dimostra uno studio pubblicato su “The Lancet Diabetes & Endocrinology” e condotto da Elina Hyppönen della University of South Australia. Gli esperti hanno considerato oltre 146.500 persone: è emerso che per ogni aumento del 10 per cento della vitamina D nel sangue si riduce la pressione sanguigna e si riduce dell’8,1 per cento il rischio di diventare ipertesi. Il che significa che potenzialmente l’integrazione di questa vitamina tramite supplementi potrebbe prevenire, quando non addirittura curare, alcuni casi d’ipertensione senza dover ricorrere ai farmaci oggi in uso.



## Ondata di freddo

È stato compiuto un esperimento che farà discutere: 5 uomini sani hanno trascorso ogni notte per 4 mesi in un laboratorio a temperature controllate e basse, acclimatandosi piano piano a dormire a 19 gradi. I ricercatori del Garvan Institute di Sydney hanno potuto così constatare che l’esposizione al freddo aumentava di circa il 40 per cento la quantità di grasso bruno, un tipo di adipe che serve a dissipare energia sotto forma di calore. Si tratta della prima vera dimostrazione della possibilità di utilizzare la crioterapia – esposizione al freddo – per curare l’obesità e persino il diabete, dato che il freddo migliora

la sensibilità all’insulina, causa primaria del diabete di tipo 2.

## Senza impegno

Scuola, doposcuola, musica, sport, coi genitori che si affannano a trasportare i bimbi da un’attività all’altra nella convinzione di regalare loro esperienze indimenticabili e una formazione di vita più competitiva rispetto ai compagni. Oggi, uno studio di Yuko Munkata dell’University of Colorado, pubblicato sulla rivista “Frontiers of Psychology”, dimostra che non solo non serve, ma il superimpegno danneggia lo sviluppo dei bambini. Lo studio condotto su 70 bambini ha dimostrato che quelli lasciati liberi di gestire il loro tempo, da soli o con gli amici, anche annoiandosi e inventandosi giochi, acquisiscono maggiore autonomia e capacità organizzativa rispetto agli altri.



# A pensarci **benesi**

**S** **Dai funzionali a quelli senza glutine o lattosio: i prodotti della linea Benesi, salutari di nome e di fatto.**

**Filippo Orlando**

Secondo l'ultimo Rapporto Coop su *Consumi e distribuzione*, negli ultimi mesi, il 67 per cento degli italiani ha ridotto gli alimenti con troppi grassi o sale; il 57 per cento dichiara poi di aver privilegiato prodotti più salutistici e il 44,6 per cento ha aumentato il tempo dedicato allo sport. Proprio per dare risposte concrete ai tanti consumatori che chiedono salute e benessere a tavola, Coop ha deciso di arricchire ancora l'offerta.

## Filone conduttore

«Già da tempo noi siamo presenti con la linea Benesi che nel 2013, con una gamma di 44 referenze e nonostante il periodo di crisi economica perdurante, ha registrato una crescita di oltre il 20 per cento – spiega Anna Verga, responsabile di Benesi per Coop Italia –. Ora questa linea sarà ampliata e diventerà un contenitore unico articolato su più filoni. In primo luogo i prodotti funzionali che contengono qualcosa che fa bene perché, ad esempio, aiutano a ridurre il colesterolo. Dentro a questo filone stanno tutti i probiotici e i prodotti con steroli vegetali. Qui ci muoviamo già rispettando rigorosamente le indicazioni dell'Autorità europea per la sicurezza alimentare sui claim autorizzati – continua Verga –, cioè su ciò che è scientificamente corretto dire per descrivere le caratteristiche di un prodotto. Parliamo di prodotti equilibrati

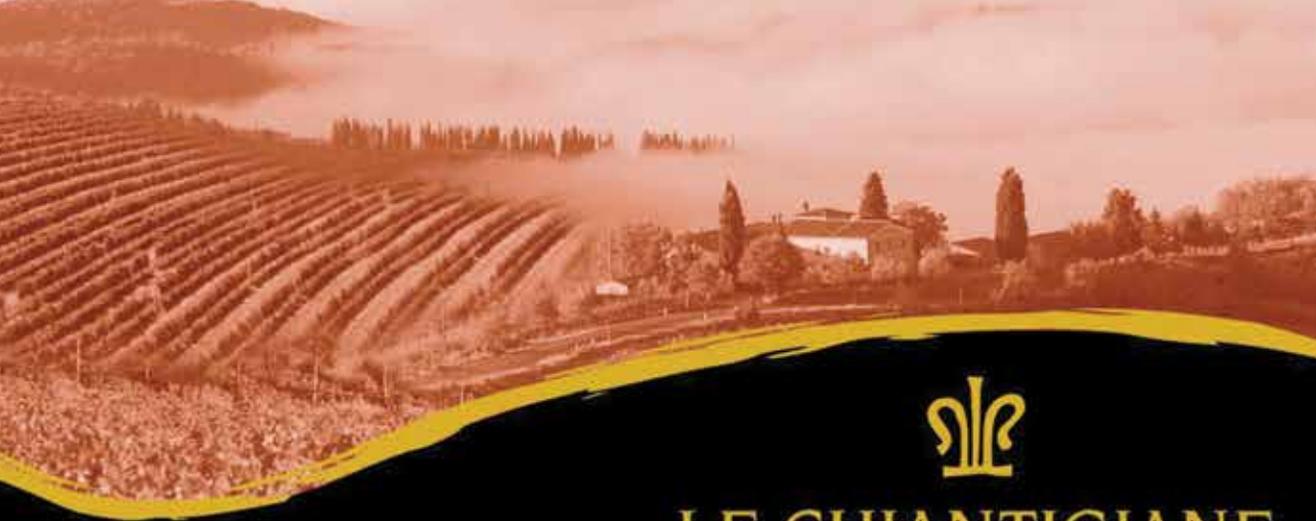
sotto il profilo nutrizionale, perché a ridotto contenuto calorico, con pochi zuccheri, grassi o sale. Un altro filone è quello dei cosiddetti prodotti *free from*, prodotti adatti a chi, per una patologia o per scelta salutistica, vuole evitare il glutine, il lattosio o altro». Anche qui alcune cifre per capire: si stima che siano 24 milioni gli italiani intolleranti al lattosio e 600mila i celiaci che devono evitare il glutine e scegliere prodotti specifici e con caratteristiche garantite.

## In linea

E proprio in queste settimane la linea di prodotti Coop *senza glutine*, con 23 referenze, già apprezzata dagli interessati e approvata dall'Associazione italiana celiachia (Aic), cambia *packaging* ed entra a far parte della famiglia Benesi. Nuove confezioni semplici e chiare nelle quali, oltre alla scritta *Senza glutine* campeggerà il logo spiga barrata concesso in licenza d'uso dall'Aic: «I consumatori cominceranno a trovare queste novità sugli scaffali – spiega ancora Verga –, che presto accompagneremo con specifiche promozioni e con iniziative di comunicazione tese proprio a far conoscere le caratteristiche salutistiche e nutrizionali di questi prodotti. Poi lavoreremo anche per allargare l'offerta, sempre puntando a coniugare qualità e convenienza». ■

**Info:** [www.e-coop.it/bene.si](http://www.e-coop.it/bene.si)





**LE CHIANTIGIANE**  
CONSORZIO PRODUTTORI IN CHIANTI



*Chianti  
le chiantigiane*

SOCIETÀ COOPERATIVA AGRICOLA

LE CHIANTIGIANE SOCIETÀ COOPERATIVA AGRICOLA - 50028 TAVARNELLE VAL DI PESA (FIRENZE) VIA MICHELANGELO, 15

TEL. 055-8070031/2 TELEFAX 055-8070038 - E-MAIL : [INFO@CHIANTIGIANE.IT](mailto:INFO@CHIANTIGIANE.IT) - [WWW.CHIANTIGIANE.IT](http://WWW.CHIANTIGIANE.IT)



# Servizio in camera

56

**Pratica, poco ingombrante, perfetta per mantenersi in forma sfruttando i ritagli di tempo. Ma prima dell'acquisto di una bicicletta da camera è bene distinguere le funzioni davvero necessarie dagli optional.**

■ **Roberto Minniti**

**N**iente scuse. Inutile appellarsi alla mancanza di tempo, allo stress delle giornate lavorative che ci ritrascinano dopo l'estate verso il solito tran tran. Non vale nemmeno lamentarsi della mancanza di uno spazio verde a portata di mano. La voglia di fare un po' d'attività fisica, appena riscoperta durante le vacanze, non dovrebbe finire nel cassetto fino alla

prossima estate. E, per chi è appassionato di ciclismo, anche se l'amata due ruote dovesse finire appesa a un gancio in attesa di qualche raro fine settimana fuori porta, vale la pena di non arrendersi e di sfruttare lo slancio acquisito durante le ferie. Pedalare, infatti, rimane una buona soluzione per scaricare le tensioni dopo una lunga giornata di lavoro e per buttare giù qualche caloria di troppo. Come non abbandonare del tutto il movimento e non rischiare al contempo la vita nelle strade affollate delle città, magari costretti a respirare smog?

## Un due tre sella

Semplice, con la *cyclette* da camera, un valido aiuto anche per mantenere la linea a dispetto delle nostre giornate sedentarie. Basti un dato per convincere anche i più pigri: chi adopera questo strumento senza strafare ma con costanza, per esempio, in 12 settimane di uso prolungato può arrivare a bruciare 3 chilogrammi di grasso aumentando la massa magra. E senza alcuna rinuncia. Senza rinunciare, insomma, a un po' di sport all'aria aperta, per chi ha difficoltà a conciliare tempo libero e impegni quotidiani, la bicicletta da camera è una buona soluzione. Innanzitutto impegna poco spazio anche in un ambiente domestico piccolo come sono le case di molte famiglie: quasi tutti i modelli, ormai, sono ripiegabili e trovano facilmente un angolo in cui riporli dopo l'uso; i migliori hanno addirittura le ruote e possono essere trasportati agevolmente in qualunque ambiente. Possono essere utilizzati nei momenti liberi, magari mentre si guarda la televisione e non richiedono grandi investimenti. Sui benefici fisici, poi, non c'è che l'imbarazzo della scelta: pedalare, infatti,



## Gira la ruota

**Ecco un breve vademecum di ciò che bisogna evitare sulla due ruote casalinga, per non andare su di giri...**

L'attività fisica è fondamentale per stare bene. È innegabile. Ma non andrebbe sottovalutato che improvvisarsi, magari dopo anni di inattività, può fare più male che bene. Dunque prima di indossare la maglia rosa casalinga, è bene tenere a mente qualche piccola regola.

**Non saltare la visita medica** Il controllo dal medico per ottenere l'idoneità alla pratica sportiva è il minimo sindacale; per stare ancora più tranquilli, poi, ci si può rivolgere a un cardiologo ed eseguire una prova sotto sforzo.

**Darsi obiettivi raggiungibili** Perdere troppi chili in pochi giorni o pedalare per un'ora consecutiva dopo una sola settimana d'allenamento sono scommesse perse in

partenza, destinate a far crollare la motivazione a fare sport. Meglio procedere per tappe "fattibili" a breve scadenza. Appuntare su un *block notes* gli allenamenti settimanali e i progressi conquistati può aiutare a tenere sotto controllo l'aspetto motivazionale.

**Non concedersi pause** Se ci si allena a casa, non possono esserci distrazioni. Una buona colonna sonora aiuterà a non annoiarsi, ma niente internet e Tv.

**Allenarsi con costanza** Si sa, lo sport è fatica e volontà. Ma se si è ligi al dovere i risultati arrivano di certo. Altrimenti, oltre a buttare i soldi per l'acquisto di una *cyclette* che finirà ad arrugginire in balcone, rischieremo solo di stressare inutilmente i nostri muscoli.

**Non trascurare lo stretching** A fine esercizio nessuna fretta di fare la doccia (o di sdraiarsi sul divano): meglio dedicarsi 10 minuti per il defaticamento (5 minuti seduti, respirando bene per far scendere il battito cardiaco) e per fare un po' di *stretching*.

oltre a far dimagrire, tonifica i muscoli degli arti inferiori, migliora la circolazione sanguigna, l'efficienza cardiaca e la respirazione ed è utile nella riabilitazione articolare. Un po' d'attenzione è bene farla solo se si soffre di problemi circolatori o di patologie alle ossa, alla schiena o alle articolazioni: in questi casi il "fai da te" può essere pericoloso ed è sempre bene chiedere consiglio a un medico. E magari, in caso di problemi lombari, optare per le *cyclette* orizzontali che consentono una postura più comoda, con un telaio orizzontale, un ampio e comodo sellino regolabile e pedali collocati di fronte all'atleta che fa il suo esercizio con la schiena non sollecitata.

Convinti? Non resta che apprestarsi a scegliere la bicicletta da camera giusta.

## Pedala

Un acquisto semplice solo in apparenza. Le regole per scegliere un modello all'altezza del compito che deve svolgere, infatti, non sono da sottovalutare. Va innanzitutto verificato che l'apparecchio sia ripiegabile per non occupare troppo spazio, abbia manubrio e sel-

la regolabili in altezza, i pedali con le cinghie e consenta una pedalata senza strappi, con uno sforzo incrementabile per variare l'intensità dell'allenamento. Tutte dotazioni facili da controllare anche per chi è alle prime armi con la bicicletta da camera e perfino per quanti non hanno esperienza alcuna con una due ruote. Le *cyclette* sul mercato, però, sono ben lontane dalla semplicità con la quale immaginiamo il modello ideale. Computer sofisticati che indicano la velocità e i metri virtuali percorsi, misuratori (altrettanto virtuali) di calorie bruciate, apparati che misurano i battiti cardiaci. L'elettronica ha finito per condizionare anche le semplici biciclette senza ruote da camera, complicando le scelte e influenzando, a volte anche pesantemente, sui prezzi dei modelli in commercio. Ma si tratta di funzioni davvero utili? Alcune possono rivelarsi interessanti, per lo meno da un punto di vista psicologico, altre sono decisamente superflue. Può essere di stimolo, infatti, uno strumento che ci dica le distanze che abbiamo teoricamente percorso e ci permetta di tenere sotto controllo la ▶

# Tutto un programma

Una lezione di bici in sintesi.

58

Chi non ha mai fatto esercizio fisico, è meglio che si conceda una partenza *soft*.

Di programmi d'allenamento, a parte quelli preimpostati sulla *cyclette*, ne troverete un'infinità sul *web*, anche se per iniziare basta seguire una semplice regola: fare molto **stretching** prima e dopo la seduta d'allenamento, alternando agli esercizi di stiramento una sessione di 20 minuti di pedalata. Il tutto 3 volte la settimana. In questo modo difficilmente avrete controindicazioni legate alla ripresa dell'attività, anche se per anni l'avete ignorata del tutto. Per far lavorare bene tutti i muscoli e svolgere un buon esercizio fisico è comunque molto utile non sottovalutare la **postura** adeguata quando si pedala. Nel caso abbiate una *cyclette* orizzontale, è difficile sbagliare: basta posizionarsi con la schiena poggiata, pedalare tenendo il manubrio e il gioco è fatto. Nel caso di un apparecchio verticale, invece, è indispensabile partire dalla **regolazione della sella e del manubrio**. La prima deve essere a un'altezza tale da consentire la completa distensione della gamba senza che si sia costretti a inclinare il bacino a destra e a sinistra, per non subire danni lombari. Il manubrio, invece, deve

essere regolato in modo che la posizione sia eretta e non pesi sulla colonna vertebrale. Pedalare con le spalle chiuse davanti e la schiena incurvata è uno degli errori più comuni e alla lunga può danneggiare la salute dorsale. Durante l'esercizio, inoltre, deve essere impugnato saldamente con le mani per dare stabilità a tutto il corpo. Quanto al tipo d'**allenamento**, ne esistono sostanzialmente 3: a **sforzo uniforme, crescente e variato**. Il primo va fatto, come dice il termine, senza accelerare la pedalata o aumentare la difficoltà, con costanza. È perfetto in fase iniziale e per chi segua processi riabilitativi dopo infortuni. In questo caso è fondamentale fare l'esercizio evitando di provare dolore o fastidio. Nell'allenamento crescente, dopo una prima fase, essenziale, di riscaldamento (10-15 minuti) si aumenta progressivamente il grado di sforzo, tenendo costante la pedalata (ossia il numero di giri che facciamo). Una volta stanchi è bene ridurre il livello d'intensità per chiudere con almeno 5 minuti di pedalata veloce defaticante. Questo tipo d'allenamento è consigliabile solo dopo qualche settimana di pratica costante con la *cyclette*. Stessa avvertenza per il programma variato che, dopo una prima fase di riscaldamento, prevede continue variazioni per periodi non molto lunghi (pochi minuti) aumentando e diminuendo la fatica, ma tenendo sempre costante la frequenza di pedalata. Valgono anche in questo caso i consigli per il **defaticamento** a fine esercizio.

- costanza dell'allenamento. E comodo – per lo meno per chi riuscirà a utilizzare con costanza la *cyclette* – si rivela il regolatore di sforzo con gradi di intensità sufficienti a variare la resistenza opposta dai pedali e di conseguenza l'intensità del nostro impegno. Su questo è bene non risparmiare, visto che man mano che procederemo con il programma d'allenamento sarà utile poter aumentare lo sforzo, sempre con l'indispensabile gradualità.

## Tenere a freno

Da questo punto di vista è essenziale valutare il tipo di freno che questi strumenti prevedono (quello che garantisce la resistenza, variabile, alla pedalata). Quelli di tipo meccanico sono dotazione dei modelli più economici ma non garantiscono fluidità alla pedalata. Molto più efficienti i freni a resistenza magnetica o elettromagnetica. Qui a opporre resistenza sono delle calamite. In pratica, quando noi cambiamo programma (o ruotiamo la manovella dell'intensità dello sforzo) le calamite si avvicinano

al volano e il campo magnetico rallenta il movimento. Nella resistenza elettromagnetica l'unica variante è che l'aumento della resistenza viene gestito da elettrocalamite alle quali si fornisce più o meno corrente. Quanto alla misurazione del battito cardiaco, si tratta di un *optional* che fa molta scena. Non è uno strumento essenziale, ma se c'è può aiutare a tenere sotto controllo il battito cardiaco e modulare i parametri d'allenamento per non rischiare di compiere sforzi eccessivi. La frequenza cardiaca viene "letta" essenzialmente in due modi: con una fascia toracica (abbastanza fastidiosa e quindi assai rara) che trasmette i dati al computer dell'apparecchio, che poi li visualizza sullo schermo della *console*; con il sistema *hand pulse* in grado di rilevare la frequenza cardiaca quando si appoggiano le mani sulle manopole del manubrio (decisamente più comodo). Quasi esclusivamente psicologica, invece, la presenza del contacalorie: questo strumento potrà anche far piacere a chi legge quanto ha bruciato con l'al-



lenamento, ma ha poco a che fare con un conto corretto dell'energia bruciata che dipende da molti fattori personali. Tra gli *optional* che suonano quasi come un controsenso per un modello destinato ad avere il vantaggio della praticità (anche nel riporlo) ci sono gli eventuali portaborraccia, portariviste, le prese *usb* o i lettori *mp3* incorporati. Più interessanti, semmai, sono alcune caratteristiche generalmente ignorate dai *dépliant*. Tanto per fare un esempio la stabilità del modello, fondamentale per la sua comodità negli esercizi e condizionata, oltre che dalle caratteristiche con cui viene costruito l'apparecchio, anche dal peso che non può essere troppo basso. Infine un consiglio: se avete in casa dei bambini, controllate che le zone in movimento siano inaccessibili alle loro piccole mani. I fabbricanti più accorti prevedono protezioni che spesso si rivelano assai utili per evitare incidenti non proprio infrequenti. ■

**In promozione per i soci Coop in tutti i Super e Iper dal 1° al 30 settembre**

#### Cyclette Vicky Diadora

Resistenza: magnetica

Display: cristalli liquidi

Rilevazione cardiaca: *hand pulse*

Regolazione sforzo: manuale 8 livelli

Ruote di trasporto: sì

Piedini livellamento base: sì

Regolazione sella: orizzontale e verticale

Manubrio regolabile: sì

Pedivella: 1 pezzo

Portata max: 110 kg

Computer: tempo, velocità, distanza, calorie consumate, battito cardiaco

**Prezzo soci 119 euro  
non soci 149 euro**



## Sventolare la bandiera

**G**li ultimi scampoli d'estate possono essere il momento buono per scoprire – e magari nelle prossime stagioni frequentare – località turistiche che tengono conto nelle loro politiche di sviluppo e di promozione della sostenibilità e della tutela ambientale. Come fare quindi per riconoscere questi luoghi di mare o di montagna? Un valido strumento per farsi guidare nella scelta sono le certificazioni ambientali, che possono riguardare sia destinazioni turistiche, come singoli

**Blu per le località costiere, arancione per quelle dell'entroterra. Le bandiere che sventolano laddove lo sviluppo va di pari passo con la tutela dell'ambiente.**



comuni, o aziende legate al turismo, come hotel o villaggi. Le più note sono la *Bandiera blu* – riconoscimento internazionale istituito nel 1987 e destinato a località, europee ed extraeuropee, che volontariamente decidono di rispettare criteri di gestione sostenibile del territorio per le destinazioni costiere, marine e lacustri – e la *Bandiera arancione* per quelle dell'entroterra, lanciata nel 1999 dal *Touring Club*. Anch'essa marchio di qualità turistico-ambientale, è destinata a piccole località dell'entroterra che si distinguono per la qualità dell'ospitalità, la tutela dell'ambiente, la qualità della ristorazione e dei prodotti tipici e altri elementi che contribuiscono a formare un'offerta d'eccellenza. Località che a oggi sono oltre 200 distribuite in tutte le regioni italiane. Visitare durante un fine settimana questi luoghi o decidere di programmare un'intera vacanza è in linea con le moderne tendenze in fatto di destinazioni, sempre più "alternative". E preferirle permette alle comunità locali di trarre tutti i benefici dallo sviluppo turistico del loro territorio, tutelando le proprie risorse, promuovendone un uso corretto, conservando la loro identità.

Per avere più informazioni e scoprire la lista dei luoghi riconosciuti virtuosi per le vacanze e per l'ambiente basta collegarsi ai siti [www.bandierearancioni.it](http://www.bandierearancioni.it) e [www.bandierablu.org](http://www.bandierablu.org). ■



# Pro forma

60

Due formaggi Dop, prodotti con metodi quasi identici, fiori all'occhiello della cucina italiana. Ma a seconda della stagionatura c'è chi sceglie il Grana Padano chi il Parmigiano Reggiano.

■ **Silvia Inghirami**

**P**er gli stranieri il simbolo del *made in Italy*. Per gli italiani l'irrinunciabile.

*Grana* e *Parmigiano* non si possono definire semplicemente dei formaggi: sono "il quid" della cucina nazionale, senza il quale perdono valore spaghetti e fettuccine, diventa banale la bresaola, appare insulso il brodo, ha poco sapore il puré. Due prodotti simili che il mondo fa di tutto per imitarci inventando le sospette e brutte copie *Parmesan*, *Gran* e *Regianito*, con un giro di contraffazione che produce danni economici incalcolabili ai nostri produttori.

## Sue eccellenze

Contro la concorrenza sleale intervengono i *Consorzi di tutela* insieme ai *Nas* e alla Guardia di Finanza e le famiglie italiane – secondo un sondaggio della *Coldiretti* – sono in grande maggioranza (75,6 per cento) sicure che l'attività di controllo sia una garanzia. E il marchio a fuoco stampato su ogni

forma è la prova della qualità. L'affezione e la fiducia degli italiani è testimoniata dai dati sui consumi che appaiono quest'anno invariati rispetto al 2013, le vendite hanno tenuto e l'export è previsto in crescita. Dato confermato anche dai responsabili di *Unicoop Tirreno*: «Le vendite non hanno risentito della crisi e sono stazionarie – riferisce **Luca Mascagni**, responsabile acquisti gastronomia –:

*Parmigiano* e *Grana* sono riconosciuti come eccellenze italiane e nessuno ci rinuncia. Ci sono molti tentativi d'imitazione, ad esempio, di formaggi fatti con latte proveniente dall'Europa dell'Est, ma la Coop non li ha in assortimento. I nostri prodotti sono controllati anche dai nostri uffici di qualità e i consumatori lo sanno».

Ma se la qualità è garantita in ogni caso, cosa influenza la scelta tra *Grana Padano* e *Parmigiano Reggiano*? «In effetti sono due formaggi molto simili, entrambi con il marchio *Dop*, prodotti con metodi e tecniche quasi identiche – spiega Mascagni –. Il *Parmigiano Reggiano* viene prodotto con una sola lavorazione al giorno, il *Grana Padano* può essere prodotto con due lavorazioni. Visto che che il latte proviene da due mungiture giornaliere, il *Grana Padano* può essere prodotto per legge con il latte di una sola mungitura anche se questo, di norma, non avviene. Nel *Parmigiano Reggiano* – precisa Mascagni – non è consentito: il latte della mungitura serale viene lasciato anche 15 ore nelle vasche raggiungendo l'1,5 per cento di grasso. Questo viene poi misciato con il latte della mungitura del mattino, che staziona nelle vasche solo 3 ore e ne ha ancora il 3 per cento. Il risultato è un latte parzialmente scremato con il 2,4 per cento circa di grasso. Inoltre – aggiunge l'esperto di Unicoop Tirreno – il *Parmigiano Reggiano* viene prodotto con latte ottenuto da animali alimentati solamente a base di mangime secco, foraggio verde e fieno di prato. Per il *Grana Padano*, invece, è consentito l'uso di insilati, ottenuti dalla pianta intera dei cereali che viene trinciata e stoccata in silos». Un'altra differenza è data dalla presenza tra gli ingredienti del *Grana Padano* della lisozina, una proteina dell'uovo che ha funzione di conservante. Cambia poi naturalmente la zona di produzione: Parma, Reggio Emilia, Modena, Bologna alla



sinistra del fiume Reno e Mantova alla destra del fiume Po per il *Parmigiano*; un vasto territorio che si estende in Piemonte, Lombardia, Emilia Romagna, Veneto e Trentino Alto Adige per il *Grana Padano*.

## Uguali e diversi

Ma la vera distinzione che fanno i consumatori Coop è sulla stagionatura: «In Coop vendiamo il *Grana Padano* di 16 mesi e il *Parmigiano* di 24 e 30 mesi», informa Mascagni. Effettivamente il *Grana Padano* più venduto è quello che ha una stagionatura che va dai 9 ai 16 mesi (marchiato con la caratteristica losanga gialla) anche se viene commercializzato il *Grana Padano Oltre i 16 mesi* (dizione specificata nel logo) e il *Riserva*, stagionato per almeno 20 mesi. Il primo è particolarmente adatto alla realizzazione di piatti che richiedono la cottura in forno e la successiva gratinatura; inoltre, è adatto alla preparazione di salse, creme e composti dove si richiede lo scioglimento totale del formaggio. Infine, si addice ad essere tagliato a scaglie su carpacci di carne, pesce, insalate e pinzimoni. Il *Grana Padano* oltre i 16 mesi si addice alla preparazione di ripieni, sia di carne che di verdure, alla realizzazione di crocchette, frittate, pizze, focacce, crostini e torte salate. Il *Grana Padano Riserva* trova il suo miglior utilizzo alla grattugia e degustato in purezza; è consigliabile utilizzarlo per mantecare risotti o condire paste, zuppe e minestre (senza masse compatte di formaggio sul piatto e filamenti appiccicosi al palato). Il *Riserva* inoltre è il miglior compagno per chiudere un pasto abbinato a vini bianchi e rossi.

Quanto al *Parmigiano Reggiano*, il rispettivo Consorzio consiglia di abbinare lo stagionato 18 mesi a verdure crude, come il sedano e i pomodorini dolci, o anche con mostarde di frutta non troppo piccanti, ad esempio, di kiwi, albicocca o melone. Da servire con un bicchiere di vino bianco secco. Lo stagionato 24 mesi si abbina perfettamente alla maggior parte dei primi piatti, alle zuppe e alle vellutate, sia grattugiato che in petali. Anche la crosta può essere aggiunta nella cottura di minestrone e creme di verdura. Lo stagionato dai 22 ai 30 mesi è ottimo nella preparazione di secondi piatti: in sottili petali su carpacci di pesce o di carne oppure sul *roast beef*, con rucola e un filo d'olio extravergine d'oliva. La lunga stagionatura consente di abbinare questo particolare tipo di *Parmigiano Reggiano* a vini rossi, più strutturati. ■

# In piccolo

**Biologico, di piccole dimensioni, ma dal sapore intenso: il cece di Cicerale, la terra del Cilento che "nutre i ceci" appunto.**

Un piccolo legume originario dell'Asia occidentale e arrivato in Occidente migliaia di anni fa ha trovato un territorio d'elezione sulle colline che circondano il piccolo paese di Cicerale, abbarbicato sui primi contrafforti del Cilento. Il **cece di Cicerale** è una pianta piccola, dal portamento semi prostrato, che non ha bisogno d'acqua durante la coltivazione e che cresce nelle condizioni pedoclimatiche più difficili. In Italia la sua coltivazione è molto ridotta e rimane legata alle tradizioni agricole e alimentari del Sud Italia, ma in un passato non molto lontano i ceci si alternavano al grano e agli altri cereali, apportando alla dieta dei contadini un'alta percentuale di proteine. Il nome *Cicerale* e il blasone comunale di questo paese testimoniano una produzione importante sin dal Medioevo: "terra quae cicera alit" (terra che nutre i ceci), recita lo stemma del paese che raffigura anche una pianta di ceci intrecciata con una graminacea. E ancora oggi nei terreni di Cicerale si produce una varietà locale di piccoli ceci rotondi, dal colore leggermente più dorato rispetto a quelli comuni, con sfumature nocciola chiaro, e dal sapore intenso. Per il loro basso contenuto d'umidità alla raccolta si conservano per molto tempo e tendono ad ingrossarsi notevolmente in fase di cottura.

Per coltivare questo cece si seguono i criteri dell'agricoltura biologica, non si usano prodotti chimici e non si fa irrigazione. La raccolta, alla fine di luglio, è molto faticosa. Quando il seme è maturo le piante ormai secche vengono estirpate in campo e lasciate in loco ad asciugare, fino a che non sono abbastanza secche per la trebbiatura. Si appoggiano le piante su sacchi di iuta, si coprono e si battono con grossi bastoni di legno oppure si trebbiano con una piccola trebbiatrice posta a ridosso del campo e alimentata a mano. Il terreno accidentato e la presenza sulla pianta di baccelli molto vicini al terreno impediscono l'utilizzo di una trebbiatrice semovente. Ma negli ultimi anni gli ettari coltivati a ceci si sono ridotti a poche decine e alcuni produttori si sono riuniti nella associazione *Ciceralit*, impegnandosi a rispettare un disciplinare rigorosamente sostenibile che prevede la riproduzione in famiglia dei semi, a controllare le quantità prodotte dai soci annualmente e a tenere aggiornato l'albo dei terreni utilizzati per la coltivazione. Il Presidio vuole sostenere la loro attività e far conoscere una tradizione che si tramanda di padre in figlio. ■



**Cece di Cicerale**  
Comune di Cicerale (SA)

# Gioielli di famiglia

62

**Quella Corsini che, dal piccolo Castel del Piano sul Monte Amiata, produce pane fragrante, biscotti friabili, dolci toscani di lunga tradizione. E la magia di quell'antico forno continua.**

■ **Eleonora Cozzella**

La storia di una delle aziende dolciarie più amate dai consumatori nasce nel 1921 tra i boschi e il verde del Monte Amiata, a Castel del Piano, dove lo sguardo abbraccia la Maremma Toscana, con l'antico forno a legna di Corrado e Solidea Corsini, che sfornavano pane e biscotti. Qui tra le stradine antiche ancora oggi, se il vento è a favore, si può avvertire il profumo di burro e zucchero arrivare dallo stabilimento – che nel frattempo si è ingrandito, ammodernato e spostato, ma solo un po' – sulle pendici della cittadina, a pochi minuti dal centro.

## In fragrante

Pane fragrante e biscotti ricchi e friabili. Ecco il segreto-non segreto di un'arte di famiglia che, tramanda di padre in figlio, ha cambiato un po' il volto dell'azienda ma non l'anima. Così, se le dimensioni sono cresciute – lo stabilimento ha una superficie di 20mila metri quadrati e occupa 60 dipendenti – a non cambiare sono la filosofia aziendale, il mantra della qualità, la meticolosità nella scelta degli ingredienti, il rispetto delle regole di ogni fase di lavorazione, la magia di quell'antico forno tuttora attivo. E dove tutto è cominciato: grazie al piccolo Ubaldo che negli Anni Venti stava sempre attaccato a nonno Corrado, il fornaio più rinomato dell'Amiata, osservandone i gesti, innamorandosi del miracolo di farina-lievito-

acqua che cresce in cottura. Col tempo, oltre al pane, dal forno di famiglia cominciarono a uscire deliziosi biscotti e i dolci della tradizione toscana. È proprio Ubaldo a disegnare l'impresa, tra gli Anni Ottanta e Novanta, guidando il passaggio da forno artigianale in rinomata pasticceria. Ubaldo oggi, presi-

dente della *Corsini Biscotti srl*, è il capostipite di una compagine aziendale dove i figli Corrado e Andrea e i giovani Roberto e Gianluca continuano nel rispetto del passato a innovare.

## Dal cantuccio loro

Fiore all'occhiello della produzione sono i *cantuccini*, biscotto alle mandorle simbolo della Toscana, che i *Corsini* cercano di valorizzare sempre più anche con la partecipazione ad *Assocantuccini*, associazione di produttori che hanno chiesto in sede europea l'*Indicazione geografica protetta* per questa specialità amata nel mondo. L'idea è di difendere la ricetta originale di questo biscotto così antico. Il *cantuccio*, infatti, risale al XVI secolo e prende il nome da *cantellus*, in latino "pezzo o fetta di pane". Nella sua forma "dolce" si inserisce nel solco della nuova produzione e del consumo dolciario, affermatosi innanzitutto in Inghilterra e in Toscana e poi anche nel resto di Europa, a partire dal XIV secolo, come conseguenza di quello che gli storici hanno definito "boom dello zucchero", seguito alla diffusione della coltivazione della canna da zucchero in Nord Africa e Europa Meridionale. A partire dalla seconda metà del Cinquecento i cantucci fecero così la loro comparsa alla corte dei Medici e oggi sono una squisitezza irresistibile, specie se zuppati nel Vinsanto. Per i *cantuccini*, ma anche per tutta la vasta gamma dei prodotti, la forza di *Corsini* è la capacità di rielaborare la tradizione toscana nel rispetto delle radici gastronomiche, apportando di volta in volta migliorie senza perdere il filo conduttore con gli insegnamenti del passato.

## Idea regalo

Così hanno saputo innovare non solo le ricette, ma anche il modo di presentarle con *packaging* accattivante, diverso per ogni occasione. Basti pensare ai formati (da 500 g a 50 g o biscotti freschi sfusi)



## Pasta d'uomo

Pappardelle, fettuccine e tonnarelli, cannelloni e sfoglie per lasagna, gnocchi, cappelletti e ravioli. Buoni? Molto di più, perché quando i prodotti di qualità hanno anche un risvolto positivo nel sociale, sono buoni al quadrato. E se vengono prodotti nel territorio vicino a noi, sono buoni al cubo. Così si possono definire senza timore di essere smentiti, le *paste fresche di Capezzaia*, nel cui personale sono inserite persone con disabilità mentali e psichiche della *Comunità di Capodarco* di Roma. Il nome *Capezzaia* si rifà al margine inutilizzato del campo, e lo hanno scelto per simboleggiare una parte di società che rischia l'emarginazione. Ma grazie al lavoro e all'impegno, anche quella zona incolta di terreno può diventare fertile. Ecco allora che la *pasta di Capezzaia* unisce il sapore della genuinità alla gioia della solidarietà. A cui tutti possono dare un contributo con un gesto semplice come scegliere la pasta al supermercato. Il progetto d'imprenditoria sociale è nato nel 2008 all'interno della *Comunità di Capodarco*, ma quello che all'inizio era solo un prodotto finalizzato all'emancipazione di disabili adulti con problemi psichici, usato dalla *Caritas* nelle mense dei poveri, grazie a Unicoop Tirreno ha dato vita a Pomezia a un

La pasta di Capezzaia,  
buona in tutti i sensi.

vero moderno stabilimento industriale, il *Laboratorio sociale produttivo* in cui uomini e donne della comunità, assistiti da esperti del settore alimentare, producono pasta ripiena, all'uovo e gnocchi in base alle competenze di ciascuno. Punto di forza della *Pasta di Capezzaia* sono le materie prime, selezionate con cura, provenienti da fornitori certificati, che si impegnano a non usare *ogm*. I ripieni sono preparati ogni giorno artigianalmente con soffritti di carne bovina fresca, sedano, carote, cipolle, "come fatti in casa", rispettando la tradizione italiana. La besciamella e le salse vengono preparate con il latte "vero" e non in polvere, senz'aggiunta di additivi e conservanti. I ragazzi di Capezzaia, inoltre, sono fieri della loro sfoglia, di sola semola di grano duro, con 6 uova, sottile e tenace al tempo stesso. Come ha insegnato loro Gianluca Rossi, il responsabile di stabilimento, pastaio esperto, che condivide con gli addetti alla produzione controlli e giornate di lavoro, nuove idee e assaggi. Perché nessun prodotto esce dal laboratorio senza la prova della forchetta.

e alle confezioni regalo. Di cui fanno incetta i turisti che, stanchi di portare a casa come *souvenir* "palle con la neve" o canovacci da cucina, preferiscono un ricordo gastronomico che sa di Toscana. Tra i successi della produzione ecco crostate preparate a mano, gli *amarelli*, cioè amaretti dell'Amiata e gli speciali *anacini* e *anacioni*, vero recupero di antiche ricette della tradizione contadina: gli *anacini* erano biscotti locali di buon augurio per i matrimoni. Si tratta di prodotti di alta gamma, perché i *Corsini* hanno deciso di privilegiare la qualità alla quantità, il rispetto dei tempi alla fretta della produzione industriale. Questo porta a prodotti forse un po' più cari dei loro concorrenti, ma la qualità si paga. E ri-paga in gusto e salute. La scelta allora è stata vincente, basti pensare che nonostante la crisi, il loro fatturato registra costanti crescita.

## Benvenuti in casa Corsini

Non sembrano risentire del passare del tempo, inoltre, prodotti ormai storici come le fette biscottate, il cui segreto sta nel fatto che una volta lievitata la pasta la si fa "stagionare" per circa 12-15 ore. Dopo questa fase vengono af-

fettate e biscottate separatamente. Per questo si può parlare di una vera lavorazione lenta. La stessa cura è messa nella *pasticceria da tè*, con il vezzo di una confezione che riprende proprio le scatole del tè. Grazie a un'attenta osservazione del mercato, i *Corsini* riescono a piacere a chi cerca gusti tradizionali e a conquistare nuovi *target* internazionali. Sembra incredibile, ma dal piccolo centro di Castel del Piano il 40 per cento della produzione è destinata all'esportazione: nel resto d'Europa e negli Stati Uniti, dove vanno pazzi per i biscotti al cappuccino. All'estero vanno le specialità regionali come i *cavallucci* e quelle stagionali come il *panettone* o la *polendina* alla farina di castagne dell'Amiata. Insomma hanno pensato a tutti. Siete salutisti? Ecco i *biscotti ai cereali*, ricchi di fibre, quelli all'orzo o al grano saraceno e quelli senza zucchero. Preferite il salato? Da un'azienda che nasce come forno per il pane non potevano mancare le *schiazzatine al rosmarino*. Insomma idee e passione non mancano, l'apprezzamento del pubblico cresce. Non c'è da stupirsi se all'orizzonte già si presentano nel futuro di *Corsini* i nipotini, la quarta generazione. ■



# menu di pesce azzurro

64



## Sarde in saor

### Ingredienti per 4 persone

- 1 kg di sarde ■
- 100 g di uvetta ■
- 100 g di pinoli ■
- farina bianca q.b. ■
- abbondante olio per friggere ■
- 600 g di cipolle bianche ■
- 2 dl di vino bianco secco ■
- 4 dl di aceto di vino bianco ■
- 5 foglie d'alloro ■
- insalata verde a piacere ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale ■

### Preparazione

Mettere a bagno l'uvetta in una tazza d'acqua tiepida. Pulire le sarde, eliminando le interiora e la testa, poi aprirle a libro, staccare la lisca centrale, lavarle e asciugarle. Passarle nella farina e friggerle in olio ben caldo, ma non fumante. Metterle da parte su carta da cucina. Pelare e affettare le cipolle a velo. Appassire le cipolle in una padella con olio sale e 6 cucchiaini di vino e cuocere a fuoco bassissimo e recipiente coperto. Quando saranno asciutte e trasparenti, aggiungere i pinoli, l'uvetta strizzata, il vino rimasto e l'aceto. Far sobbollire per alcuni minuti e togliere dal fuoco. In una pirofila disporre uno strato di sarde, salare leggermente, ricoprire con parte delle cipolle e il loro sugo e proseguire a strati fino a esaurimento degli ingredienti. Terminare con le cipolle irrorando il sugo rimasto. Coprire il recipiente con pellicola trasparente e lasciar riposare almeno un giorno in luogo fresco ma non in frigorifero. Prima di servire decorare con foglie d'alloro e insalata.

### Preparazione



### Costo



80 minuti



### La dietista

**1.150 Kcal a porzione**

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

Di tradizione veneziana, oltre che con le sarde, il saor ben si presta con papaline, sogliole e anguille. Ricetta molto ricca, perché fritta e per la presenza di uvetta e pinoli. Occhio al bis.



### Abbinamento

Un **Refosco dal Peduncolo Rosso** potrebbe essere un valido abbinamento.

**Preparazione**

facilissimo   
 facile   
 medio   
 difficile 

**Costo**

economico   
 medio   
 alto 

**Nutrienti**

**quantità/bilancio**  
 scarso   
 adeguato   
 eccessivo 



## Terrina di pesce e spinaci

**Ingredienti per 4 persone**

- 1 kg di pesce sciabola ■
- 200 g di ricotta ■
- 1 bicchiere di vino bianco ■
- 300 ml di panna fresca liquida ■
- 17 g di colla di pesce ■
- sugo di pomodoro q.b. ■
- 2 mazzetti di prezzemolo ■
- 5 spicchi d'aglio ■
- 4 filetti di acciughe salate ■
- 700 g di spinaci ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale e pepe ■

**Preparazione**

Dopo averlo pulito, spellato e diliscato, cuocere il pesce a tocchetti in una padella antiaderente con olio e aglio. Sfumare con il vino bianco, aggiustare con sale e pepe, aggiungere una manciata di prezzemolo tritato e mettere da parte. Saltare gli spinaci con olio, aglio e filetti di acciughe e frullarli nel mixer con la ricotta. Aggiungere 7 g di colla di pesce ammollata, strizzata bene e sciolta a fuoco molto basso, e mischiare regolando il sale e il pepe. Frullare il pesce con 300 ml di panna e aggiungere 10 g di colla di pesce ammollata e strizzata bene. Mischiare alla metà del pesce 1 o 2 cucchiaini di sugo di pomodoro, fino a raggiungere il colore desiderato. Foderare con la carta da forno uno stampo da *plum cake* e versarci il pesce con il pomodoro cercando di livellarlo. Metterlo a raffreddare nel freezer per 10-15 minuti; quando diventa solido aggiungere gli spinaci e seguendo lo stesso procedimento aggiungere il restante pesce. Livellare bene e lasciare in frigorifero per almeno 4 ore. Togliere dallo stampo e servire freddo.

**Preparazione**



**Costo**



**Abbinamento**

Abbinare delle bollicine a quest'antipasto, da un buon **Prosecco** a salire verso un **Me-todo Classico**.



**La dietista**

**603 Kcal a porzione**

Proteine  Carboidrati  Grassi  Colesterolo 

Il pesce sciabola ha un ottimo sapore e, come tutto il pesce azzurro, apporta pregiate proteine e grassi polinsaturi.



## Ramen con pesce e verdure

### Ingredienti per 4 persone

- 6 tranci di palamita ■
- 1 mazzetto di coriandolo fresco ■
- 3 spicchi d'aglio ■
- ½ bicchiere di salsa di soia ■
- olio di soia q.b. ■
- sale e pepe ■
- 1 porro ■
- 3 carote ■
- 1 cuore di sedano ■
- 2 patate ■
- 1 peperone ■
- 2 uova sode ■
- 200 g di vermicelli di riso ■

### Preparazione

Cuocere i tranci di palamita con l'olio di soia, il trito di coriandolo e l'aglio, facendoli prima rosolare e ultimando la cottura a fuoco basso, aggiustando di sale e pepe e aggiungendo la salsa di soia quasi alla fine della cottura. Preparare il brodo vegetale riducendo a dadini tutte le verdure e cuocerle in acqua e sale, escludendo il peperone che andrà aggiunto, tagliato a falde sottili, solo gli ultimi 10 minuti di cottura. Immergere nel brodo i vermicelli di riso precedentemente ammorbiditi in acqua con cottura velocissima e accomodare il tutto in un ampio vassoio a bordi alti. Disporre la palamita in un angolo del vassoio e guarnire con le uova tagliate a fettine.

Preparazione Costo



La dietista

**665 Kcal a porzione**

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

Piatto giapponese di pasta di riso in brodo di carne o pesce con salsa di soia e verdure, in questa variante i sapori orientali del ramen si uniscono ai nostri, dando origine a un piatto originale e completo.



### Abbinamento

Si consigliano delle bollicine o, in alternativa, un **Pinot grigio**, un friulano, ad esempio.



## Cheesecake al limone

### Ingredienti per 4 persone

- 200 g di biscotti secchi ■
- 80 g di burro ■
- 330 g di philadelphia ■
- 120 g di zucchero a velo ■
- 125 g di yogurt al limone ■
- 1 limone ■
- 8 g di gelatina in fogli ■
- 200 ml di panna liquida ■
- 1 cucchiaio di latte ■

### Per la gelatina

- 80 g di zucchero ■
- 2 cucchiaini di maizena ■
- 200 ml d' acqua ■
- 2 limoni ■

### Preparazione

Frullare i biscotti, mescolarli al burro fuso e versare il composto ottenuto in uno stampo con cerniera. Mettere in frigorifero. Mettere i fogli di gelatina in acqua fredda, strizzarli bene e scioglierli a fuoco basso in un cucchiaio di latte. Lavorare il philadelphia e lo zucchero a velo, aggiungere lo yogurt, la scorza grattugiata del limone e il suo succo e lavorare a crema, aggiungere la gelatina sciolta e la panna montata. Amalgamare il tutto fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea. Versare sulla base di biscotti, livellare e tenere in frigo per almeno 2 ore. In un pentolino mettere lo zucchero, la maizena e mischiare; aggiungere l'acqua, il succo del limone e bollire fino a quando il composto non si addensa. Tenere un'ora in frigorifero quindi sfornare e servire guarnito con spicchi di limone.

### Preparazione



### Costo



50 minuti



### La dietista

**615 Kcal a porzione**

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

La cheesecake è un dolce che di leggero ha solo il gusto. Panna, formaggio spalmabile e zucchero la rendono, infatti, molto – troppo – ricca. Perciò limitiamoci a mezza porzione.

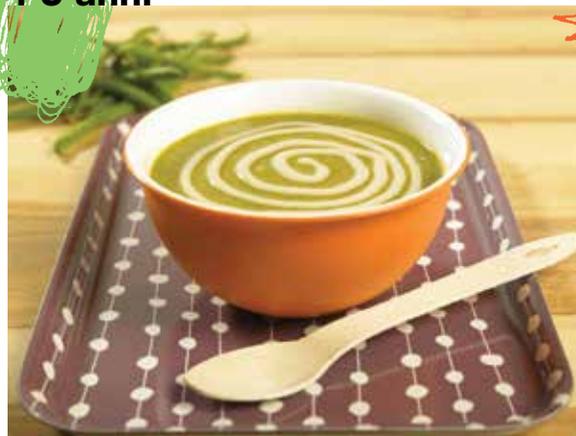


### Abbinamento

Ideale un **Moscato Naturale d'Asti**.

1-3 anni

68



## Pappa con fagiolini e pollo

**Ingredienti per 2 adulti e 2 bambini**

- 300 g di pollo a fettine ■
- 1 patata ■
- 1 carota ■
- 300 g di fagiolini ■
- sedano ■
- cipolla ■

1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva ■

### Preparazione

Lavare e pulire con cura le verdure. Poi tagliarle in pezzetti che immergerete in un tegame con 1 litro di acqua. Portare a ebollizione e lasciare cuocere per 40 minuti circa. Mettere da parte gli ortaggi e filtrare il liquido. Riportare a bollire e lessarvi il pollo. Frullare insieme la carne e le verdure con un mestolo di brodo. Condire con olio e servire.

### Proprietà nutrizionali e note

I fagiolini, pur appartenendo alla famiglia dei legumi, sono un ortaggio povero di calorie e ricco di acqua, fibra, minerali tra cui potassio, ferro e calcio e di vitamine come la C e la A. Ideali per i bambini che soffrono di stitichezza.

4-10 anni



## Pizza gattino

**Ingredienti per 1 pizza**

- 100 g di pasta per pizza ■
- passata di pomodoro q.b. ■
- mozzarella 60 g ■
- 3 olive nere ■
- 1 falda di peperone rosso ■
- 1 falda di peperone giallo ■
- olio extravergine d'oliva ■

### Preparazione

Stendere la pasta con il mattarello, cospargerla di passata di pomodoro, un filo d'olio, sale e origano. Infornare per 10 minuti circa a 200°, poi toglierla dal forno e decorarla. Per gli occhi 2 fette di mozzarella e le olive nere; per il naso 1 oliva nera; per i baffi striscioline di peperone giallo; per la bocca la falda di peperone e un pezzetto di mozzarella. Infornare per altri 3-4 minuti.



lato **comica** di Gianna Martorella



## Tocco di classe

**Lo studente diventa multimediale, nel senso che le medie le fa molte volte.**

**E**cco di nuovo il suono della campanella, i ragazzi dello Stivale tornano a scuola. Si dice che i giovani non hanno più valori, solo i libri nello zaino varranno mille euro, un euro al chilo. Ormai non basta più il *trolley*, ci vuole il furgone. Già in prima si comincia a capire che qualcosa non va, perché appena entri in classe trovi le sedie scassate e i banchi zoppi. Forse è classe *low-cost*. Tema: come hai passato le vacanze? Svolgimento: se fosse mia *follower* su *Twitter* lo saprebbe già. Poi lo studente diventa multimediale, nel senso che le medie le fa molte volte. Con la terminologia post-riforma non ci sono più le superiori, ma la scuola secondaria, di secondo grado, come un parente lontano, che si frequenta poco. Si conosce per

sentito dire, senza voler approfondire: è fatica sprecata. Non è più istruzione, sono istruzioni... per l'uso: un pezzo di carta da avere perché potrebbe servire, ma senza stare a leggere o a studiare, che alla fine, o di riffa o di raffa, vedrai che funziona. Che fatica di Ercole insegnare. Forse in passato l'insegnante era più severo, cerca-

va di trasmettere un messaggio (non un *sms*): «Bisogna metterli in riga!», diceva il prof di disegno. Oggi sarebbe già un bel risultato capirsi. È tutto cambiato, anche i nomi dei complementi. Tra debiti, crediti, verifiche pare di essere a *Equitalia*! Mentre i ragazzi si esprimono per abbreviazioni, sigle, acronimi ispirati dalla rete e parlano come Luca Giurato, esibiscono crani rasati a metà, creste di gallo, teste di ragnatela, trecce, impalcature sostenute da gel resistenti ai terremoti, capelli decolorati o colorati d'improbabile viola E ancora: *piercing*, anelli, chiodi, borechie, sfere alle

orecchie, al naso, alle sopracciglia e in altri posti indicibili. Ma in mezzo a pantaloni calati un metro sotto il punto vita, intimo a vista, scarponi da *trekking* – fondamentali per stare seduti al

**Basta entrare in una classe per capire perché si dice scuola di vita.**

banco – *microgonne*, *leggings* aderenti, trasparenti, leopardati, tigrati, tacchi a spillo, resiste imperituro lo studente normale: quello s'impegna nello studio per trovare un posto nella società, quello raccomandato s'impegna meno, perché ha già un posto riservato nella società di suo padre. Poi c'è il lamentoso che profetizza catastrofi ad ogni interrogazione, ma alla fine la sfanga con successo, e il secchione che più compiti il prof dà meglio è e studia sprezzante della fatica e dei fischi dei compagni. Quante banco... note, ed è solo il primo giorno di scuola. ■



Per moda, per abitudine, talvolta per abbindolare chi ci ascolta. Il fenomeno crescente dell'“itanglese”, sempre meno italiano, sempre più inglese.

# Zuppa inglese

70

■ Rita Nannelli

I più gettonati sono *tablet*, *call* e *store*, ma nella classifica delle parole inglesi che spopolano nella lingua italiana anche *smartphone*, *revenue*, *look*, *cloud*, *concept* e *slide*. Secondo l'indagine annuale dell'agenzia di traduzioni *Agostini Associati* sull'importazione di termini inglesi nell'italiano da parte delle aziende (ma l'“invasione” va oltre scrivanie e colloqui tra colleghi, ndr) si registra una nuova crescita del 44 per cento degli anglicismi, legati per lo più alle nuove tecnologie informatiche.

## Termine di paragone

Se è la lingua dell'economia la più sensibile al fascino del verbo straniero, «è interessante il fenomeno dell'aziendalese, un *itanglese* (italiano disseminato in modo arbitrario di parole inglesi) esilarante, che sembra una parodia di se stesso – commenta **Massimo Arcangeli**, direttore dell' *Osservatorio della Lingua Italiana Zanichelli*, professore ordinario di linguistica italiana, insegnante presso l'Università di Cagliari e la *Luiss* di Roma –. Molti nell'ambiente di lavoro parlano una lingua più marcata di quella che parlerebbe una persona che pretendesse di parlare *itanglese*. Il che ovviamente è un paradosso. La motivazione diretta è il fatto che ormai la lingua internazionale è l'inglese, che si è da tempo

insediato in molti settori. Però si sta insinuando molto più in profondità, ci si sente moderni nell'usare un termine o una locuzione inglese al posto di quella italiana – prosegue **Arcangeli** –. **Quale** è l'esempio di parole straniere usate e abusate in italiano di cui si potrebbe fare a

meno? *Spread*, *spending review*, *week end*, *red carpet* che dà l'etichetta di essere alla moda, anzi *fashion*, diversamente dal povero tappeto...».

## Sulla punta della lingua

I giovani sono, per ovvie ragioni, i più permeabili all'*itanglese*, però – secondo l'esperto di linguistica – almeno loro rimane in modo molto creativo le voci anglosassoni che girano ovunque. «Diciamo che per reagire a questa lingua neutra internazionale, recuperano i dialetti in una sorta di gioco linguistico: per esempio traducono e ribattezzano *Facebook Facciabucco* e *newbie* (letteralmente *neofita*) diventa niubbo ecc.», rileva il professore. Ma perché *prime time*, *box office*, *self defence*, *outfit* piacciono di più di prima serata, botteghino, autodifesa, tenuta, che cosa dicono di diverso? «Dietro c'è un po' di snobismo intellettuale – risponde **Arcangeli** –, si pensa cioè di essere più *smart* (guai a dire furbo, sveglio, intelligente) complice l'uso talora smodato di questi termini da parte di stampa, Tv, pubblicità, radio (dei mezzi di comunicazione la meno anglofila), ma anche un po' di pigrizia che non ci fa riflettere sul fatto che di molte parole ci sono perfetti equivalenti nella nostra lingua: “fine settimana”

non fa male a nessuno. Mentre un certo automatismo linguistico e l'abitudine a leggerlo e sentirlo ci fanno usare *week end*. Se in taluni casi l'utilizzo di parole inglesi è opportuno e addirittura consigliabile (ci sono vocaboli che non posso tradurre, ad esempio *mobbing*) – sottolinea **Arcangeli** – in altri, oltre che superfluo, è frutto dell'indolenza nel cercare un'alternativa italiana o, peggio ancora, della volontà di confondere le idee».



## Lessico familiare

Che tradotto significa malafede da parte di chi usa l'inglese come il *latinorum* di Don Abbondio o di AzzeccaGarbugli per intortare chi ci ascolta. «Da un'indagine che sto conducendo tra persone di tutte le età (i cui risultati saranno pubblicati a fine anno) viene fuori che molte parole inglesi si sono sentite dire e magari usate, ma non se ne conosce con esattezza il significato, con le conseguenze che si possono immaginare», dichiara Arcangeli che, come consulente del blog *StopItangrese.it*, un osservatorio permanente sulle condizioni della lingua italiana, ne legge delle belle. Ricordate l'estate della *spending review*, nei ministeri e negli uffici? Revisione della spesa, un concetto sfumato e dall'esito aperto, quasi una formula magica che tradotta, però, significa nella vita di tutti i giorni: tirare la cinghia. Diffidare dunque delle parole inglesi che sbocciano sulle labbra degli italiani... «Qui il problema diventa civico, cioè rendere più chiaro e trasparente ciò che scriviamo o diciamo – rileva Arcangeli –. Su questo scuola e mezzi di comunicazione hanno una grande responsabilità: usare e insegnare un linguaggio semplice, con adesione diretta alle cose per ristabilire un legame forte tra oggetto

## Parole d'ordine

Ecco la classifica dei 10 termini inglesi più usati.

- |               |            |
|---------------|------------|
| 1. Tablet     | 6. Revenue |
| 2. Call       | 7. Look    |
| 3. Store      | 8. Cloud   |
| 4. Device     | 9. Concept |
| 5. Smartphone | 10. Slide  |

Fonte: ricerca Agostini Associati 2014

linguistico e oggetto reale. Allora non ci sarà inglese che tenga». Nell'attesa guardiamoci il programma di lezioni d'italiano di Arcangeli, in onda in autunno su Rai2 e sul canale via satellite e *on line* dell'Università Telematica Internazionale *UniNettuno*, sull'esempio del maestro Manzi (i meno giovani ricorderanno la trasmissione *Non è mai troppo tardi*): gessetto, lavagna, penne e oggetti vari per imparare a chiamare le cose con il loro nome. *Have a good class.* ■



## Glossario

**Itangrese** "Lingua italiana usata in certi contesti e ambienti, caratterizzata da un ricorso frequente e arbitrario a termini e locuzioni inglesi".

tempi moderni di Rita Nannelli

## Maestro d'incanto

In attesa di sguardi incantati città traboccanti di colori a metà strada tra sogno e realtà, innamorati che volano senz'ali su tetti e giardini, violinisti in cielo, mucche e cavalli rossi, acrobati, quelli di **Marc Chagall** in mostra a Palazzo Reale, a Milano, dal 17 settembre. Oltre 220 dipinti (per la prima volta dalle collezioni degli eredi insieme a capolavori provenienti dai maggiori musei del mondo) per la più grande retrospettiva dedicata in Italia al pittore esule che dal ghetto bielorusso scopre prima Parigi e poi l'America, poi la Costa Azzurra, sua ultima dimora, sempre fedele però all'unico mito: la vita contadina, con il villaggio, la neve e gli animali, mai veramente abbandonata, mai scordata. Il viaggio attraverso un'infanzia senza fine inizia con *Le petit salon* (1908), primo quadro di Chagall, poi lo e il villaggio, *Sopra Vitebsk*, *La passeggiata*, *Amanti in blu*, fino alle ultime mo-



**Marc Chagall**

**Una retrospettiva 1908-1985**

Palazzo Reale, piazza del Duomo, Milano. Dal 17 settembre 2014 al 1° febbraio 2015. tel. 0254911; [www.mostrachagall.it](http://www.mostrachagall.it)

numerali opere degli Anni Ottanta del Novecento. E alcune delle gouaches preparatorie alle incisioni per le Favole di *La Fontaine*, dove la scena è del blu, del giallo, del verde, del rosso, un trionfo di fantasia e colore che, complice l'ascolto della favola *La volpe e l'uva*, incanterà bambini di oggi e di ieri.

## Avanti march!

Targata Usa (ma il suo inventore è colombiano) l'ultima novità in fatto d'allenamento all'aria aperta e in qualunque condizione atmosferica è la "ginnastica dei marines" che sta rapidamente conquistando gli italiani, sportivi s'intende. Noto come Bootcamp ([www.bootcampbs.com](http://www.bootcampbs.com)), quest'allenamento, duro, efficace e insieme divertente, ha come parole d'ordine fatica, determinazione e autodisciplina. Guidato da un istruttore che sprona in continuazione, il gruppo formato dalle 4 alle 12 persone si ritrova 2 volte a settimana in un mese e mezzo, per un allenamento militaresco finalizzato a due obiettivi principali: dimagrire e tonificare. Così attraverso stretching, corsa-camminata, yoga, pilates, addominali, esercizi per migliorare la forza muscolare la trasformazione nella controfigura di Demi Moore in Soldato Jane sembrerebbe assicurata.

Presenti anche quando non ce ne sarebbe bisogno, iperprotettivi, senza il senso del limite, eppure molto esigenti.

I genitori di oggi, amorevoli o asfissianti?

# Sorvegliati speciali

72

■ **Barbara Autuori**

**M**amme e papà che non mollano i pargoli un solo istante. Seguiti fin sulla soglia della classe, nello spogliatoio dell'attività sportiva, scrutati incessantemente mentre giocano al parco. Anche quando non ce ne sarebbe bisogno, anche quando i piccoli non sono più così piccoli, anche quando è indispensabile rimanere indietro lasciando che sperimentino la vita in prima persona. Genitori iperprotettivi che vegliano con amorevole (o asfissiante?) costanza sulla vita dei propri figli.



## Alla cortese attenzione

«I bambini di oggi – osserva la psicologa e psicoterapeuta dell'età evolutiva **Elena Armano** – sono soprattutto i figli di coloro che sono stati educati dai genitori degli Anni Settanta che, all'opposto di adesso, spesso praticavano un'educazione all'insegna dell'assenza o quasi di limiti e regole». Se la famosa epoca pedagogica del "vietato vietare" è ormai un lontano ricordo, gli effetti di quell'approccio educativo appaiono più attuali che mai tanto

che sembrano ricadere sulle nuove generazioni, ma con un effetto opposto: l'eccesso di attenzione e protezione. «Anche se non si può ricondurre questa tendenza a un unico fattore, però il non aver avuto dei limiti da bambini può aver formato genitori incapaci di capire quando è importante fermarsi anche nella cura e tutela verso i propri figli», sottolinea Armano. A questo si aggiungono le profonde trasformazioni della società odierna in cui spesso i bambini sono così desiderati da trasformarli, quando arrivano, in piccoli principi e principesse. «Figli preziosi di genitori che desiderano mostrarsi amorevoli e attenti a ogni loro esigenza tanto che le nuove generazioni sono denominate le prime "senza le ginocchia sbucciate"», aggiunge **Silvia Demozzi**, ricercatrice di pedagogia al dipartimento di scienze dell'educazione dell'Università di Bologna.

## Assenza giustificata

*Come, quando e perché bisogna lasciare ai figli la loro autonomia.*

Imparare ad allacciarsi le scarpe, tagliarsi la pizza, andare a scuola in autobus o metrò, preparare la tavola, rifarsi il letto, gettare l'immondizia. Piccole grandi tappe di un'autonomia educativa che spesso viene negata in nome di un accudimento *tout court* che non fa bene ai figli ma neppure ai genitori. «Prima dei tre anni i bisogni del bambino sono soddisfatti da mamma e papà – chiarisce **Elena Armano**, psicologa e psicoterapeuta –. In seguito, però, bisogna gradualmente lasciare che si conquistino qualcosa da

soli, sperimentando la fatica e imparando a chiedere aiuto quando ne sentono davvero il bisogno». Porre dei limiti aiuta i figli anche in tenera età a mettersi davanti a degli ostacoli che non sempre possono essere superati, i no allenano alla frustrazione, un esercizio utile soprattutto in vista dell'adolescenza quando il conflitto e la distanza con i genitori è all'apice. In questa fase evolutiva raccomandano gli esperti è importante mettersi "in attesa", facendo percepire la propria discreta presenza anche quando non sembra affatto gradita. E se il senso di iperprotezione verso i pargoli si fa irrefrenabile, la prima domanda da porsi è se un intervento in quel momento è davvero necessario per il bene del figlio o serve solo a farlo restare ancora un po' sotto l'ala protettiva di mamma e papà.

## Io speriamo che me la cavo

Bambini che hanno paura di sporcarsi, di mettere le mani

in pasta, di rotolarsi per terra, di lanciarsi nell'esplorazione di mondi e sensazioni nuove. «L'importanza della sperimentazione autonoma – prosegue la pedagogista – è, invece, fondamentale già a partire dall'età prescolare come insegnano i paesi nordici dai quali si sta cercando di mutuare la cosiddetta *outdoor education*». Cioè educazione all'aria aperta: occasioni offerte ai bambini in spazi aperti e non strutturati dove i piccoli possono confrontarsi in totale libertà, scoprire i propri limiti, ingegnarsi nel trovare risorse e soluzioni inaspettate. Una buona pratica che andrebbe applicata alle tante attività quotidiane: dall'imparare a tagliarsi la pizza a cavarsela da soli negli spogliatoi, dall'affrontare il bisticcio con il compagno di classe all'accettare di non essere primi nella gara della scuola. «Educare al limite significa imparare a convivere sia con la limitatezza di se stessi sia del mondo circostante – spiega Armano –. Un compito che i genitori spesso eludono perché preoccupati che i figli non ce la facciano da soli».

## Pronto soccorso

In realtà, il soccorso e la protezione costante verso i figli, invece di agevolarli, li rende, alla lunga, incapaci di affrontare le frustrazioni che inevitabilmente li attendono. «Nell'illusione di metterli al riparo da esperienze deludenti e dolorose dove il limite è un tabù – continua la psicoterapeuta – si crescono bambini che a loro volta si illudono di essere onnipotenti». Un rischio amplificato dalla società di oggi che sottopone i più piccoli a una molteplicità di stimoli rendendoli spesso dei piccoli geni. «Con il risultato che lo spazio dell'infanzia vera e propria fatta di gioco e creatività si assottiglia sempre di più per creare bambini capaci di interagire con i grandi, loro principali interlocutori, ma non con i loro coetanei», riprende Demozzi che è autrice, con la pedagoga Maria Grazia Contini, del video-denuncia *Corpi Bambini, sprechi d'infanzia* ([www.corpibambini.wordpress.com](http://www.corpibambini.wordpress.com)). «I figli di oggi se da un lato sono iperprotetti, dall'altro vengono caricati dai genitori di mille aspettative che non sempre riescono a soddisfare – risponde Armano –, con il risultato che, quando si trovano ad affrontare un fallimento, non sanno gestirlo». Molto meglio tifare per i loro sforzi e le loro fatiche, facendogli sentire che mamma e papà credono in loro e sono lì per sostenerli anche nell'affrontare delusioni e fallimenti. ■

## Circo... stante



Originario di Iseo (Brescia), 48 anni, Giacomo Babaglioni ama definirsi un “esperto di sorrisi” non solo perché è un odontotecnico che in Africa forma professionalità come la sua, ma anche perché a Kampala ha fondato l'*Hiccup Circus* ([www.hiccupcircusuganda.org](http://www.hiccupcircusuganda.org)), il primo circo sociale dell'Uganda.

**Attraverso lo spettacolo e i laboratori didattici il primo circo sociale dell'Uganda aiuta i giovani africani. Ci ha pensato un odontotecnico italiano.**

**Da dove viene l'idea di un circo sociale?**

«Avevo visto un progetto simile realizzato in Etiopia e mi aveva così colpito che ho sempre accarezzato l'idea di realizzare qualcosa di simile. Un sogno concretizzatosi al mio arrivo in Uganda, dove nel 2010 ho trovato le condizioni per realizzarlo. Con una piccola raccolta fondi fatta con l'aiuto di un gruppo di amici è nato *Hiccup Circus*».

**Come definiresti il vostro circo sociale?**

«Un contenitore flessibile capace di catturare l'attenzione dei più giovani e di dare vari messaggi sociali: dall'importanza dell'igiene alla difesa dell'ambiente».

**Come si svolge uno spettacolo dell'*Hiccup Circus*?**

«Nell'ora animata da clown, giocolieri, acrobati e mangiafuoco inseriamo due spazi teatrali con scopo pedagogico. Prossimamente tratteremo il tema della sicurezza stradale, un problema soprattutto nella capitale. Allo show poi seguono laboratori didattici focalizzati nelle scuole primarie sull'igiene orale, in quelle secondarie sulla prevenzione dell'abuso di alcol».

**Come vi finanziate?**

«Con i fondi che arrivano dall'estero grazie a donazioni private, sponsor, eventi organizzati dalle associazioni che ci appoggiano come, in Italia, *Insieme si può* di Belluno ([www.365giorni.org](http://www.365giorni.org)). Ma i finanziamenti maggiori li troviamo in Uganda tra le varie onlus e tramite il Governo e l'Università. Ogni spettacolo costa circa 400 dollari di cui la metà va agli 11 artisti, 100 per il noleggio del minibus per gli spostamenti, 100 per la gestione della scuola. In un anno abbiamo fatto 15 spettacoli e raggiunto 6mila bambini. In più abbiamo creato una piccola scuola circense che conta circa 16 allievi provenienti soprattutto dalle baraccopoli di Kampala».

**Un sogno nel cassetto?**

«Che in futuro il circo e la scuola diventino realtà strutturate e gestite dagli stessi ugandesi. La speranza è aprire nelle scuole dei piccoli *circus club* che offrano un'attività



extrascuola e fungano da serbatoio per la scuola circense. L'acquisto di un minibus, volontari che sappiano insegnare le arti circensi e un po' di attrezzi anche usati sono sogni più immediati». ■

Se è vero che a pensare male, spesso si colpisce nel segno, sfiducia, indifferenza, disprezzo nuocciono al cervello. Breve vita al cinismo.

# Cattivi pensieri

74

**Patrice Poinsette**

**F**idarsi è bene, non fidarsi è meglio. Un caposaldo del buon senso comune messo, però, in discussione da una recente scoperta neuroscientifica, pubblicata sulla rivista "Neurology". Per il nostro bene... Guidato dalla ricercatrice **Anna-Maija Tolppanen** della *University of Eastern Finland* di Kuopio, lo studio ha, infatti,

*Ciò che consola della morte degli amici è che lasciano delle vedove.*

—Frédéric Dard

evidenziato il nesso tra sfiducia cinica e demenza senile. Scoperta questa che, oltre a confermare l'esistenza di un legame diretto tra l'atteggiamento con cui si affronta la vita e la salute, fornisce spunti interessanti su come intervenire sui pazienti e riduce, di conseguenza, il rischio di vedere compromesse le loro capacità intellettive con l'avanzare dell'età.

## Del tutto indifferente

Più che una malattia, la demenza si riferisce, secondo l'*American Academy of Neurology*, a una serie di disturbi che alterano il funzionamento intellettuale. Sintomi questi che, nel 2010, colpivano 35,6 milioni di persone e che, secondo gli esperti, raddoppieranno ogni 20 anni portando il totale a 65,7 milioni nel 2030 e 115,4 milioni nel 2050. Una preoccupazione sanitaria di livello internazionale che ricercatori finlandesi hanno affrontato monitorando per 10 anni la salute mentale di 1.449 persone di età media 71 anni (alla fine dell'esperimento). I partecipanti sono stati sottoposti periodicamente a una batteria di test indirizzati

*Il cinismo è l'arte di vedere le cose come sono, non come dovrebbero essere.*

—Oscar Wilde—

a misurare il loro livello di cinismo – definito come atteggiamento di ostentata indifferenza e disprezzo nei confronti di valori morali e sociali, di qualsiasi ideale e sentimento umano – rispondendo, per esempio, su quanto erano d'accordo con espressioni del tipo "è più sicuro non fidarsi di nessuno" oppure "la maggior parte delle persone fa scelte poco oneste per ottenere un profitto o un vantaggio piuttosto che perderlo". Basandosi sui punteggi ottenuti il campione è stato frazionato in tre gruppi: persone poco, moderatamente e molto ciniche.

## Nella peggiore delle ipotesi

**Di male in peggio: ecco la mentalità del cinico.**

Se "speranza" è la parola più odiata dai cinici, nessun'altra espressione sintetizza meglio con altrettanta precisione la mentalità del cinico: "se qualcosa può andar male, lo farà". Una formula questa che ha dato vita a moltissimi assiomi, più conosciuti come *leggi di Murphy*, un insieme di detti popolari dal tono sarcastico e cinico, il cosiddetto pensiero *murphologico*, messo nero su bianco nel 1988 dallo scrittore americano Arthur Bloch. Si associa la legge delle probabilità e dei grandi numeri a situazioni negative della vita quotidiana per dare loro un'aura di validità universale che nei fatti è inesistente.

Ecco alcuni esempi di *leggi di Murphy*, per farci su un riso amaro:

- > La probabilità che una fetta di pane imburrrata cada dalla parte del burro verso il basso su un tappeto nuovo è proporzionale al valore di quel tappeto.
- > Tutto va male contemporaneamente.
- > La probabilità che qualcosa accada è inversamente proporzionale alla sua desiderabilità.
- > Se tutto è andato bene, evidentemente qualcosa non ha funzionato.
- > Quando si mangia con gusto, ci si morde.



## Uomo di sfiducia

«Il questionario, collaudato in precedenti esperimenti, ha confermato la sua affidabilità – afferma la ricercatrice – come dimostrano le risposte più o meno ciniche di ciascuno che tendono a rimanere le stesse nel tempo». Aggiustati i risultati, considerando alcuni fattori che poteva-



*Un cinico è qualcuno che non solo trae lezioni più amare dal passato, ma che è prematuramente deluso dal futuro.*

—Sydney J. Harris

no confondere, come l'ipertensione, l'ipercolesterolemia e il fumo, «l'analisi dei dati ha rivelato che le persone con alti livelli di cinismo e sfiducia avevano una probabilità di sviluppare demenza tre volte più alta delle persone più disponibili verso il prossimo», chiarisce Tolppanen. Nessuna meraviglia, solo delle conferme per **Erik Portensen**, professore di psicologia presso l'Università di Copenaghen: «Negli ultimi decenni è stato dimostrato che diversi tratti della personalità, come aggressività, ostilità e ansia, possono essere collegati a diverse malattie

– spiega lo scienziato –. Ma, sebbene non si possa cambiare carattere, si

**È più facile scindere un atomo che abolire un pregiudizio.**

—Albert Einstein—



può comunque imparare a convivere con se stessi». Chi ha fatto del cinismo una corazza per sopportare meglio i problemi e difendersi dalle delusioni dovrebbe, quindi, cominciare a cambiare filosofia di vita. ■

## Il lato positivo

*Come l'ottimismo fa bene alla mente.*

Cambiare atteggiamento verso la vita non è poi così complicato, basta vedere il bicchiere mezzo pieno. A pensarci è stata Elizabeth Phelps, docente di psicologia e neuroscienze presso la *New York University*. Secondo i risultati delle sue ricerche, pubblicati sulla rivista "Nature", pensare positivo stimola due aree cerebrali: l'amigdala e la corteccia rostrale anteriore cingolata. La scoperta è stata fatta dopo un esperimento che ha coinvolto un gruppo di volontari sottoposti a risonanza magnetica funzionale. Un passo avanti che potrebbe suggerire delle strategie cognitive preventive per problemi neurologici a lungo termine.

## Passatempo

**T**empo perso, tempo guadagnato, tempo risparmiato, tempo al tempo, fuori tempo. Tanti modi di dire e alla fine si è perso la cognizione del tempo. E ancora: successione, simultaneità, durata, cambiamento, velocità, invecchiamento. Difficile dare un significato univoco al tempo, anche perché non è possibile definirlo senza chiamarlo in causa. Per esempio: dire che il tempo passa sempre più veloce ha senso? Vorrebbe dire che accelera, e allora chi o che cosa lo fa accelerare? Qual è il suo

**Non è lui a passare, ma gli eventi. Ecco che cosa significa avere la cognizione del tempo.**

motore? Poi dire che accelera significa ammettere che è dotato di una velocità, ma come definirla? Bisognerebbe riuscire a esprimere di quanto si sposta il tempo, una tautologia che

consisterebbe nel dire che il tempo avanza di 24 ore... ogni 24 ore. È la fisica del XX secolo a chiarirci le idee sull'argomento, invitandoci a fare una distinzione tra il tempo e il divenire, cioè tra corso e freccia del tempo. Il primo si riferisce alla successione degli istanti presenti e al loro scorrimento lineare, unidirezionale e irreversibile che ci impedisce di rimanere presenti allo stesso istante: è quello che i fisici chiamano principio di causalità. Un principio che garantisce lo scorrere della storia e preclude la ciclicità degli eventi: andando nel futuro di un effetto non possiamo ritornare nel passato della sua causa. Invecchiando, per esempio, non posso incontrare mia madre prima che conosca mio padre. Se, quindi, siamo presenti all'istante "t" siamo obbligati ad esserlo agli istanti successivi ed è questo che la scienza non sa spiegare. Mentre è possibile rimanere immobile nello spazio, è impossibile rimanerli nel tempo: scegliere la propria posizione nel tempo non è previsto dalla natura, siamo un po' come mozzarelle, pane e pasta nel carrello della spesa senza sapere chi lo spinge. La freccia del tempo, invece, riguarda i fenomeni temporali cioè gli avvenimenti sottoposti all'azione del tempo; non si tratta, perciò, degli istanti ma degli stati fisici delle cose. E quello che ha dimostrato la fisica è che corso e freccia del tempo non hanno assolutamente niente a che vedere l'uno con l'altra. Il senso comune, quindi, confonde l'oggetto con la sua funzione: sono le entità sottomesse al tempo che passano, e non il tempo a passare. Il tempo non ha quindi le proprietà di ciò che succede nel fra... tempo. Per esempio, dire che il tempo passa è come dire che uno spartito suona, mentre consente ai musicisti di suonare. Il tempo rinnova continuamente l'istante presente e non smette mai di fare il suo lavoro, cioè garantirci "il momento" e far passare la realtà. Tempo scaduto. ■



**Perfezionista e freddo se ci si ferma all'involucro, sincero e sensibile, per chi ha voglia di scavargli dentro, convinto che lavorando sodo si raggiungono ottimi risultati, anche fuori dal campo. Walter Mazzarri, allenatore dell'Inter e autore del libro**

**Il meglio deve ancora venire, si racconta ai lettori di Nuovo Consumo.**

76

# Mister Mazzarri

■ **Maria Antonietta Schiavina**

**A**llenerà l'Inter anche nel 2015, confermato dal nuovo proprietario della società nerazzurra *Thohir*. Una carriera quella di **Walter Mazzarri** (classe 1952, sanvincenzino, ma giramondo per mestiere), portata avanti solo con la forza della volontà e un talento che lo ha accompagnato fin da piccolo, quando nell'intervallo fra la scuola e il lavoro (nel forno dei genitori a San Vincenzo - Livorno) giocava a pallone in modo così straordinario da lasciar intendere che sarebbe diventato un *big* del calcio. «Se vado indietro nel tempo – racconta – mi rivedo palleggiare sull'asfalto davanti al negozio dei miei con gli amici e preparare le porte con i sassi: avevo spesso il sangue alle ginocchia per le continue cadute, ma mi divertivo talmente da non avvertire il dolore». Era un bravissimo calciatore “Lone wolf” (Lupo solitario, come veniva soprannominato Mazzarri da ragazzo, a causa del carattere schivo e i capelli lunghi), ma anche un predestinato grande allenatore, come racconta nel libro *Il meglio deve ancora venire* edito da *Rizzoli*, che ha la prefazione di Massimo Moratti. «Organizzavo le partite, tenevo

sotto con-

trollo la squadra e, se vedevo che i miei compagni non si impegnavano abbastanza, mi arrabbiavo», dice, rivelando che il rigore, la spinta per emergere, la capacità di lavorare sodo per raggiungere il miglior risultato possibile, sono tutte doti che ha ereditato da babbo Alberto, elbano di ferro, ma anche dalla madre Edda, cecinese, che da quando il figlio è nel calcio non si perde una partita. Una vita quella di Mazzarri, coerente e onesta, in un mondo come quello del pallone, dove farsi tentare è molto facile. E un privato (la moglie Daniela e il figlio Gabriele vivono a Empoli dove lui li raggiunge fra una partita e un allenamento), tenuto ben lontano dal *gossip*, «per far fede al mio carattere schivo, che non ama mettere in piazza i propri affetti». Perfezionista, istintivo, presuntuoso, freddo e antipatico per chi di lui vede solo l'involucro. Sincero e sensibile, per chi ha voglia di scavargli dentro, Mazzarri, invece di stare dietro alle ragazze, ha sempre pensato a fare i gol, ma anche ad andare a scuola con profitto, fino a raggiungere l'università. E, nel frattempo, ha continuato, con il fratello, ad aiutare i genitori nel panificio. «Mio padre – spiega con orgoglio il mister – ha cresciuto sia me che Stefano con un grande rispetto per il lavoro: ero già capitano della *Fiorentina Primavera*, ma appena tornavo a casa per le vacanze, mi obbligava ad alzarmi all'alba per fare il pane».

≡ **Non si è mai ribellato a queste posizioni?**

«Non più di tanto. Allora forse certi obblighi mi sembravano pesanti, ma mi hanno formato come uomo e oggi ricordo quei giorni – pallone nella testa e farina nelle mani –, con tanta nostalgia».

≡ **Suo padre sperava che lei e Stefano continuaste l'attività di famiglia?**

«Sì. Poi, però, vedendo che io avevo un talento naturale per il



calcio e che mio fratello voleva solo studiare, ci ha lasciato liberi di scegliere la nostra strada».

Perché ha sentito il bisogno di scrivere un libro, lei che non è mai stato avvezzo a confidenze?

«In realtà non avevo nessuna intenzione di farlo e quando mi è stato proposto dissi di no. Poi, però, pensai che, vivendo solo di calcio, avevo trascurato tutto, ma anche perso gli anni migliori della crescita di mio figlio Gabriele. Così mi sono detto: "Scrivo la storia perché lui sappia quello che ho fatto mentre non gli ero accanto". E, con l'aiuto di un bravo giornalista come Alessandro Aleiati, ho incominciato a raccontare».



Suo figlio, come si legge nel terzo capitolo del libro, l'aveva battezzata Mister Broccolo. Come mai?

«Era il nome di un personaggio dei cartoni animati, che allora andava per la maggiore: il suo preferito. Me lo attribuì un giorno (aveva 6 anni), in un ristorante di Acireale, dopo che il cameriere mi si era avvicinato dicendomi. "Cosa le servo mister?". Gabriele a quel mister scoppiò in una risata e incominciò a ripetere: "Mister Broccolo, Mister Broccolo!". Non disse altro per tutta la sera. Mi resi conto che in quel momento il suo cartone animato preferito ero io. Da guardare dal vivo e non in televisione. E mi sentii un papà felice di vedere il suo bambino felice».

Gabriele ha letto il libro?

«Lui adesso è nella fase in cui si vergogna, perché gli amici hanno visto quello che ho scritto. Ha 19 anni, sta affermando la sua personalità e questo padre sulla bocca di tutti lo mette quasi a disagio... È un ragazzo serio, è bravo a scuola e cerca di andare avanti per se stesso e non perché è figlio di Mazzarri. Quanto al libro, anche se fa finta di non averlo letto (ma non ci credo), lo capirà più avanti. E, magari, il giorno in cui non ci sarò più, lo rileggerà con attenzione, rendendosi conto di tante cose che adesso gli sfuggono. Le stesse cose che sono sfuggite a me di mio padre e che ho capito solo dopo averlo perduto».

## Divieto d'accesso

Posta, social network, banking on line, siti di e-commerce o istituzionali: mano a mano che pezzi importanti della nostra vita si spostano sulla rete, col relativo proliferare di account d'iscrizione ai vari servizi, si pone il problema di difficile gestione delle password. Vanno scelte bene, in modo tale che sia difficile rubarle, vanno differenziate e soprattutto vanno ricordate. Partiamo dal primo punto: la scelta. Una password sicura è lunga: almeno 8 caratteri, ma meglio ancora 12 o più. Non deve contenere parole di senso compiuto o nomi noti: i software usati dai pirati informatici per individuare funzionano, infatti, combinando unità semantiche esistenti. Infine una password sicura deve contenere diversi set di caratteri: lettere minuscole, lettere maiuscole, numeri, punteggiatura, simboli vari presenti sulla tastiera. 123456 è, secondo certe statistiche, la password meno sicura del mondo. 3\$3Mp10d1PSWrD! è, invece, un esempio di password con un buon livello di sicurezza. Per verificare la qualità delle vostre password mettetele alla prova su uno dei tanti servizi di test disponibili on line, per esempio quello di OnlineDomainTools [password-checker.online-domain-tools.com].

Un altro punto fondamentale è la diversificazione: mai usare un'unica password per tutti i servizi. A un ipotetico ladro basterebbe forzare solo uno di questi servizi per entrare in possesso di tutte le chiavi d'accesso alla vostra vita in rete. Lunghe, difficili, tante, ma come facciamo a ricordarcele tutte? Qui ognuno sceglie il metodo che preferisce: c'è chi si affida a trucchi mnemonici, basati su associazioni di idee e rielaborazioni di concetti familiari collegati alla struttura della password e c'è chi si affida alla buona vecchia penna su carta (da tenere in un luogo sicuro). Poi ci sono degli utilissimi servizi on line dedicati proprio alla gestione delle password: ricorderanno per voi tutte le password e voi dovrete ricordare solo quella che protegge il servizio stesso. Tra i più noti LastPass [lastpass.com], Dashlane [www.dashlane.com] e IPassword [agilebits.com/onepassword]. ■

## Al cyberattacco

<http://map.ipviking.com>: qui trovate la mappa in tempo reale degli attacchi informatici nel mondo, realizzata dalla Norse, una società statunitense specializzata in sicurezza informatica, che rende conto nel momento stesso in cui avvengono di tutti gli attacchi informatici intercettati dai sistemi di rilevamento dell'azienda. Sono collocati su un planisfero ed è possibile vedere da quale nazione e città provengono e dove sono diretti, nonché l'ora e la tipologia di attacco. Sono presenti tre classifiche in continuo aggiornamento: quella delle tipologie d'attacco, quelle delle nazioni da cui provengono e quelle delle nazioni verso cui sono diretti. Non stupisce che a primeggiare nell'ultima sia il centro del potere e dell'economia mondiale, gli Usa.



# Mediazione

78

**I ragazzi che li usano, ma soprattutto loro, i media sociali, i protagonisti dell'ultimo spot dell'Algida, storia d'amore a lieto fine con tanto di colonna sonora e di cornetto.**

Nel tempo ciclico, creato dall'eterno ritorno delle pubblicità di gelati, *Algida* ha introdotto nell'estate appena trascorsa una novità: uno spot *social*. Di fatto ha sfruttato la centralità che hanno i *media* sociali (in particolare *Facebook* e *Music Zone*, con allusione a *Twitter* per via dell'*hashtag* nel titolo della canzone di sfondo) nella vita quotidiana dei giovani, principale *target* di riferimento per il marchio. Sono questi ad essere i veri protagonisti dello *spot*, insieme ai ragazzi che li usano. Inoltre *Algida* ha creato per quest'occasione una sinergia tra la produzione dello *spot* (lungo circa mezzo minuto) e quella del *videoclip* della canzone che fa da sottofondo e cioè *Logico #1* di Cesare Cremonini (lungo, invece, circa 4 minuti e mezzo). Questo fa sì che ciò che nello *spot* appare soltanto appena accennato a causa dei necessari tagli, nel video è pienamente leggibile. Quella che ci viene proposta è una romanticissima *love story* (anche un po' troppo zuccherosa, secondo molti dei commenti che corredano il video), che nasce tra due adolescenti che non si conoscono, ma che intuiscono di avere un qualcosa in comune; e questo fa scattare il colpo di fulmine. Un ragazzo sta su un autobus, quando sale una

ragazza che si siede di fronte a lui. C'è un gioco di sguardi, mentre entrambi ascoltano una canzone con l'*iPod* e la canticchiano. Dai movimenti delle labbra di lei, il ragazzo capisce che la canzone è la stessa (quella di Cremonini). Però presto lei scende. Come rintracciarla? In altri tempi il gioco sarebbe stato difficilissimo e lasciato al caso di un altro – fortuito e improbabile – incontro. Ma in tempi di internet, le cose si fanno un po' più facili. Il colpo di genio di lui è quello di usare appunto i *social* e cercare tra i fan (meglio, le fan) del cantante, registratesi su *Music Zone* (più di 12mila!), la foto di lei, e da qui il nome e l'*e-mail*. Il gioco è semplice e il ritrovamento sembra avvenire. O meglio, lui crede di aver identificato la ragazza e così le manda una *mail*. Ma quella (che non era lei, ma un'altra che le somigliava) gli risponde che è pazzo. Delusione e depressione; fintantoché è la ragazza vera che gli chiede l'amicizia su *Facebook*. È fatta! Velocissimo scambio di messaggi e finalmente i due si incontrano: un lungo appassionato bacio suggella l'evento, in un'aria pienamente festosa, in mezzo a uno stuolo di amici da una parte e dall'altra (metafora forse anche degli "amici" internettiani). In tutto il tempo, e anche alla fine, i due non hanno mai smesso di sgranocchiarsi un cornetto *Algida* che questa volta proviene dalla confezione appunto "per due". L'ultimo colpo da maestro è lo *slogan* finale che è scritto come commento su *Facebook* da un'amica: "Goditi il viaggio. Amerai il finale". ■



tele obiettivo di Beatrice Ramazzotti

## Talento da vendere

17 ore di diretta, 7 giorni su 7. Un pubblico di donne di tutte le età che dal canale Tv si riversa sulla pagina Facebook (1 milione e 800mila fan) e parla parla parla, come solo le signore sanno fare.

Una potenza dell'intrattenimento e del marketing. È il canale Qvc, dedicato esclusivamente alle televendite, nato in Usa e arrivato in Italia nel 2010. Impossibile non rimanere affascinate dalla bravura delle televenditrici. Con una dialettica impeccabile decantano le doti di cerniere, bottoni e cuciture

invisibili all'occhio umano; le creme diventano elisir di eterna giovinezza, una banale spilla il gioiello più desiderato, il frullatore l'oggetto che svolta la giornata. Sirene ammaliatrici del terzo millennio, quando le donne sanno parlare alle altre donne non ci sono né cera né corde che tengano.



# SOLO PER TE

RACCOLTA PUNTI 2014-2015

VALIDA SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Per conoscere tutti i premi:

[www.catalogosoci.unicooptirreno.coop.com](http://www.catalogosoci.unicooptirreno.coop.com)

socicoop

Unicoop Tirreno



## IL GIARDINO SOSPEO PARCO AVVENTURA

1 ingresso  
Il Giardino Sospeso



900  
punti

SPENDI

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

Il buono non è cumulabile con altre iniziative in corso ed è valido fino al 20 maggio 2015.

### Contatti:

56046 Riparbella (PI)

Tel.: 335.7726323

[info@ilgiardinosospeso.it](mailto:info@ilgiardinosospeso.it)

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

### Stagione 2014:

dal 1/6 al 15/9: tutti i giorni  
dal 1/3 al 31/5 e dal 15/9 al 30/11:  
tutti i sabato, domenica e festivi  
Apertura: 10.00  
chiusura 3 ore prima del tramonto

Nel parco è disponibile un'area picnic attrezzata con tavoli, barbecue, noleggio MTB e su richiesta slack line e arrampicata in verticale sugli alberi.

## Il Giardino Sospeso

Cos'è un Parco avventura? Sono percorsi acrobatici sugli alberi per adulti e bambini (a partire da 110 cm di statura) che, in totale sicurezza, possono divertirsi percorrendo ponti tibetani e nepalesi, passerelle in legno, reti di corda, procedere in equilibrio su assi di legno, tutte sospese tra un albero e l'altro, per arrivare sempre a chiudere il percorso con uno splendido volo mozzafiato lungo una tirolese che riporta a terra.

I percorsi si effettuano in totale sicurezza. Nel Parco sono presenti tre percorsi per bambini e tre per adulti, questi ultimi si dividono per difficoltà dal verde che è più facile al blu, di media difficoltà, al rosso medio-alta difficoltà.

Inoltre, nel Parco troverai:

**Tiro istintivo con l'arco:** Il Parco fornisce gli archi e le frecce e un istruttore spiegherà la tecnica di tiro.

**Orienteering:** attività sportiva di orientamento per adulti e bambini. Ai partecipanti viene fornita una mappa dell'area e una bussola che serviranno loro per trovare delle lanterne nascoste nel bosco.

**Indiana Jones al Parco avventura:** esploriamo i sentieri del bosco seguendo la pista degli animali alla ricerca delle loro tracce e risalendo corsi d'acqua alla scoperta di resti fossili.

**Percorso dello Gnomo:** per i più piccoli, una escursione nel bosco con lo "Gnomo" alla ricerca di tane e tracce di animali e teatrino dello gnomo cantastorie.





# LA CONVENIENZA A

OGNI QUINDICI GIORNI TANTISSIMI

RISERVATO AI SOCI

OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA  

## DALL'1 AL 15 SETTEMBRE.



SOLO DA ALLEVAMENTI ITALIANI 

alimentazione **NO OGM**

**PETTO DI POLLO A FETTE**  
confezione famiglia

Anziché 10,40 €  
**7,28 €** al kg

**SCONTO 30% ALLA CASSA**

**MASSIMO 5 CONF. PER OGNI CARTA**



**PARMIGIANO REGGIANO BONI**  
800 g ca.

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**  
Anziché 17,90 €  
**10,74 €** al kg

**SCONTO 40% ALLA CASSA**

**MASSIMO 6 PEZZI PER OGNI CARTA**



**PAVESINI PAVESI**  
pacco doppio - 400 g

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**  
**2,29 €**  
5,73 € al kg

**MASSIMO 3 PEZZI PER OGNI CARTA**



**PESCHE GIALLE**

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**  
Anziché 1,65 €  
**0,99 €** al kg

**SCONTO 40% ALLA CASSA**

**ORIGINE ITALIA**



**AFFETTATI BOTTEGA TOSCANA**  
UN ESEMPIO: prosciutto toscano dop 100 g

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**  
Anziché 4,90 €  
**2,94 €** al kg  
29,40 € al kg

**SCONTO 40%**

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



**ROSSO DI MONTEPULCIANO DOC VECCHIA CANTINA**  
75 cl

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**  
**2,69 €**  
3,59 € al litro

**MASSIMO 6 PEZZI PER OGNI CARTA**



**CONDI VONGOLA ARBI**  
surgelato - 450 g

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**  
**2,59 €**  
5,76 € al kg

**MASSIMO 6 PEZZI PER OGNI CARTA**

**SCONTO 50%**

**MASSIMO 4 PEZZI PER OGNI CARTA**



**OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA 100% ITALIANO TERRE NOSTRE**  
3 litri

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**  
Anziché 23,98 €  
**11,99 €** al litro  
4,00 € al litro

**SCONTO 50%**

**MASSIMO 4 PEZZI PER OGNI CARTA**



**SVELTO**  
lemon/acetico  
1 litro x 4

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**  
**3,99 €**  
1,00 € al litro

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



# A MISURA DI SOCIO

I PRODOTTI IN OFFERTA SPECIALE

UNICOOP TIRRENO



coop ipercoop DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO

DAL 16 AL 30 SETTEMBRE.

**vitellone**

**coop**

alimentazione **NO OGM**

Carni delicate, apprezzate per la tenerezza e la versatilità. Ideali per il consumo ad ogni età.

**VITELLONE MAGRO SCELTO TRANCI**

Anziché 10,90 €

**7,63 €** al kg

**SCONTO 30% ALLA CASSA**

**MAXIMO 5 CONF. PER OGNI CARTA**

**2 PIZZE MARGHERITA SUPERFARCITE LE ESAGERATE!**

FOOD ITALIA

surgelato - 740 g

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**2,49 €**

3,36 € al kg

**MAXIMO 8 CONF. PER OGNI CARTA**

**BISCOTTI MULINO BIANCO**

tarallucci/galletti/macine campagnole - 1 kg

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**1,99 €**

**MAXIMO 4 PEZZI PER OGNI CARTA TRA I VARI TIPI**

**PATATE PASTA GIALLA**

4 kg

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

Anziché 3,32 €

**1,99 €**

**SCONTO 40%**

**MAXIMO 10 CONF. PER OGNI CARTA**

**GAMBERO ARGENTINO PESCANOVA**

surgelato - 800 g

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**10,90 €**

13,63 € al kg

**MAXIMO 6 PEZZI PER OGNI CARTA**

**CAFFÈ KIMBO CLASSICO**

250 g x 3

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**4,89 €**

6,52 € al kg

**MAXIMO 5 CONF. PER OGNI CARTA**

**MOZZARELLA ITALIANA ALTA QUALITÀ GRANAROLO**

100 g x 3

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**1,99 €**

6,63 € al kg

**MAXIMO 6 CONF. PER OGNI CARTA**

**PASTA DI SEMOLA RUMMO**

formati classici assortiti

500 g

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**0,59 €**

1,18 € al kg

**MAXIMO 10 PEZZI PER OGNI CARTA TRA I VARI TIPI**

**YOGA OPTIMUM**

gusti assortiti - 200 ml x 6

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**1,59 €**

1,33 € al litro

**MAXIMO 4 CONF. PER OGNI CARTA TRA I VARI GUSTI**



# LE OFFERTE CON I PUNTI

PUNTI COLLEZIONAMENTO SE LI SPENDI COSÌ VALGONO DI PIÙ.  
(ES. SE SONO RICHIESTI 100 PUNTI AVRAI UNO SCONTO DI 1,50 € ANZICHÉ DI 1 €.)  
RISERVATO AI SOCI UNICOOP TIRRENO

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

## DALL'1 AL 30 SETTEMBRE.

**MATERASSO 4 STAGIONI 3D VITALIS MAXIMO** in memory - strato di 4+2 cm in Memory Memlyis tessuto elasticizzato con imbottitura in memory rifinitura fascia ultra traspirante 3D con cerniera quattro lati divisibile lato estivo e invernale - altezza finita 21 cm ca.  
UN ESEMPIO: 160x190 cm

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

Anziché 1.020,00 €

**510,00€**

**SCONTO 50%**



Dispositivo medico  
Certificato CE



QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE IN ALCUNI PUNTI VENDITA

**IN REGALO PER TE, UN SPLENDIDO PLAID LANEROSI!**

Abbinato all'acquisto del materasso  
Un Plaid per il singolo fino a una piazza e 1/2, due plaid per il matrimoniale

MADE IN ITALY

DISPONIBILI IN TUTTE LE MISURE

Vitalis  
**5 ANNI**  
DI GARANZIA CERTIFICATA



**SEVEN** a molle indipendenti - 800 molle insacchettate indipendenti tessuto elasticizzato con imbottitura in memory rifinitura fascia ultra traspirante 3D con cerniera quattro lati divisibile - altezza finita 21 cm ca.  
UN ESEMPIO: 160x190 cm

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

Anziché 1.020,00 €

**510,00€**

**SCONTO 50%**

**Vitalis**  
L'arte del riposo italiano

**CIABATTA SANITARIA DONNA INBLU**  
misure dal 35 al 41 - colori assortiti

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**12,90€**

PREZZO PER I NON SOCI 14,90 €

QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE IN ALCUNI PUNTI VENDITA



**MOKA 3 TAZZE BIALETTI**  
Mod. FIAMMETTA  
colori assortiti

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**13,00€**

PREZZO PER I NON SOCI 19,90 €

QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE NEI PUNTI VENDITA



**COMPLETO LETTO GABEL LINEA I NATURALI 100% COTONE**  
singolo - 160 x 280 cm

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**26,00€**

PREZZO PER I NON SOCI 35,00 €

QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE NEI PUNTI VENDITA



1 piazza e mezzo  
180 x 280 cm

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**32,00€**

PREZZO PER I NON SOCI 45,00 €

matrimoniale - 240 x 280 cm

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**36,00€**

PREZZO PER I NON SOCI 49,00 €

**BIKE MAGNETICA DIADORA**  
Mod. VICKY

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**119,00€**

PREZZO PER I NON SOCI 149,00 €

Struttura in acciaio  
Sella regolabile  
Regolazione sforzo manuale 8 livelli  
Computer multifunzione  
Rilevazione cardiaca hand pulse  
Display cristalli liquidi  
Ruote trasporto  
Portata massima 110 kg



QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE NEI PUNTI VENDITA



**NOTEBOOK 15,6" ACER**  
Mod. E5-551G-X729

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**429,00€**

PREZZO PER I NON SOCI 499,00 €

Processore AMD A8, Quad Core, 2GHz  
Ram 8 GB (Turbo fino a 3,2 GHz)  
Hard disk 1 TB  
Schermo 15,6", 1366x768 HD  
Webcam Acer Crystal Eye HD 1280x720  
Scheda video AMD Radeon  
Memoria video 2 GB dedicata  
Connessioni: Wi-Fi 802.11 b/g/n,  
Bluetooth 4.0, HDMI, VGA, SD card reader  
2 porte Usb da 2.0 e 1 da 3.0  
Sistema operativo Windows 8.1

QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE IN ALCUNI PUNTI VENDITA





# SOLO PER TE

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

Per conoscere tutti i premi:  
[www.catalogosoci.unicooptirreno.com](http://www.catalogosoci.unicooptirreno.com)



ACCUMULA PUNTI CON  
LO SHOPPING ONLINE



ACCUMULA



lastminute.com



GROUPON



La Redoute  
*OK la mode*



SCOPRI ALTRI PARTNER CHE FARANNO ACCELERARE LA TUA RACCOLTA PUNTI SU  
[www.catalogosoci.unicooptirreno.com](http://www.catalogosoci.unicooptirreno.com)

# PRESTITO SOCIALE VINCOLATO

**NUOVA  
EMISSIONE**



**NUOVA  
EMISSIONE**

<b>Tasso di interesse lordo:</b>	<b>2,60%</b>	per il 1° anno
	<b>2,60%</b>	per il 2° anno
<b>Durata del vincolo:</b>	24 mesi	
<b>Importo minimo:</b>	5.000 €	
<b>Importo massimo:</b>	25.000 €	
<b>Totale disponibilità:</b>	60 milioni di €	
<b>Periodo di adesione:</b>	1° Luglio - 31 Ottobre 2014	
(salvo esaurimento o chiusura anticipati)		

## INTERESSI PIÙ ALTI PER I TUOI RISPARMI.

MESSAGGIO PUBBLICITARIO CON FINALITÀ PROMOZIONALE.  
PRIMA DELL'ADESIONE, PER AVERE MAGGIORI DETTAGLI E CONOSCERE  
LE CONDIZIONI ECONOMICHE E CONTRATTUALI, CONSULTA IL MATERIALE  
INFORMATIVO DISPONIBILE PRESSO GLI SPORTELLI DEL PRESTITO SOCIALE.



**Unicoop Tirreno**

La tua Coop.