



Il mensile per i soci Unicoop Tirreno ■ euro 1,50

dicembre 2015 anno XXIV

252

FESTA O CROCE?

Il senso, o meglio i sensi, del Natale ai giorni nostri. Intanto il rito della festa è cominciato, come per magia.

Avviso ai naviganti

■ On line il nuovo portale Coop.

Chiave di lettura

■ Il difficile rapporto degli italiani con i libri.

La cognizione del dolore

■ Che cos'è la fibromialgia?

Bella con anima

■ Intervista all'attrice Claudia Cardinale.



RITIRA NEL TUO PUNTO
VENDITA LA TUA COPIA
GRATIS DEL CATALOGO
“LA FESTA IN TAVOLA”

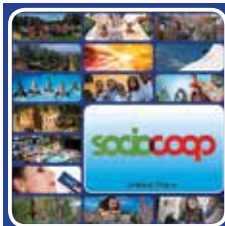
La Festa in Tavola



IL MENU DELLE FESTE DALL'ANTIPASTO AL DOLCE E TANTE IDEE REGALO IN OFFERTA DALL'1 AL 31 DICEMBRE 2015

NEI NEGOZI **coop** e **ipercoop** DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO

Il Catalogo è disponibile nei supermercati
Coop e negli Ipercoop di Toscana e Lazio.



SOLO PERTE

**RACCOLTA PUNTI 2015-2016
VALIDA SOLO PER
I SOCI UNICOOP TIRRENO**

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



BRICO IO

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

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

ricevi 1 punto
ogni 2 euro di spesa



SPENDI

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

I punti saranno accreditati periodicamente e in modo automatico.

L'iniziativa è valida fino al 29 febbraio 2016.

I punti vendita Brico lo aderenti all'iniziativa:

TOSCANA

Massa

Via Catagnina, 3-3R
0585.832977

Viareggio (LU)

Via Di Montramito, 283
0584.44000

Livorno

Via Collinaia, 12
0586.863521

Cecina-Montescudaio (PI)

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

Piombino (LI)

Via della Base Geodetica, 6
Loc. La Fiorentina
0565.276662

Follonica (GR)

S.P. Aurelia, km 226,9
0566.55900

LAZIO

Civitavecchia (RM)

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

Formia (LT)

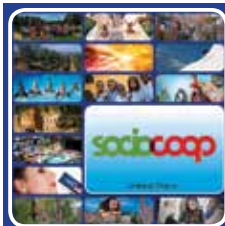
davanti al Centro Comm. ITACA 2
Loc. Santa Croce
Via Mamurrano
0771.738097

Aprilia (LT)

Via Caracalla - ang. Via A. Moro, 6
06.92730206

Ceccano (FR)

S.S. 156 Monti Lepini, km 6
0775.641503



SOLO PERTE

**RACCOLTA PUNTI 2015-2016
VALIDA SOLO PER
I SOCI UNICOOP TIRRENO**

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

socibcoop
Unicoop Tirreno



OVINDOLI

Ovindoli è uno dei 18 paesi più importanti del Parco Sirente-Velino e si trova a 35 km da L'Aquila, nella zona della Magnola.

Skipass giornaliero

2.900
punti



SPENDI

Buono valido per l'acquisto di uno skipass giornaliero adulti. Scadenza voucher: 30/04/2016. Ingresso gratuito: per i bambini al di sotto di 6 anni (verificare dettagli sul sito internet).

Le stazioni sciistiche della Magnola offrono impianti di risalita per più di 35 km, serviti da una telecabina a otto posti, seggiovie biposto e triposto, sciovie e un tapis roulant. Gli amanti dello snowboard vengono soddisfatti con un'intera zona dedicata alle loro acrobazie sulla neve nello snowpark con half pipe. La neve è sempre assicurata grazie alla presenza del nuovo, moderno ed efficiente sistema di innevamento artificiale, che assicura la produzione di neve di ottima qualità distribuita e prontamente battuta da cinque moderni macchinari battipista (gatti delle nevi) sempre a disposizione.

La nuova telecabina ad ammortamento automatico da otto posti a sedere permette l'arroccamento in soli tre minuti. All'arrivo della telecabina Le Fosse, a 1.800 m di quota, è aperto il nuovo rifugio albergo Anfiteatro, con bar, ristorante e solarium.

Novità della stagione: nuova seggiovia esaposto Fontefredda-Montefreddo.

Contatti:

Piazzale Magnola, 69
67046 - Ovindoli (AQ)
Tel. 840.000.900

info@montemagnola.191.it
www.ovindolimagnola.it



SOLO PERTE

RACCOLTA PUNTI 2015-2016
VALIDA SOLO PER
I SOCI UNICOOP TIRRENO

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



ABETONE

Abetone: il bello della montagna.

L'Abetone è una delle più conosciute stazioni dell'Appennino: può vantare 17 impianti di risalita comodi e veloci e 50 km di piste di ogni grado di difficoltà. Si scia su diversi versanti con caratteristiche molto varie: gli ampi pendii del Monte Gomito con le "Zeno", i boschi secolari delle Regine e della Selletta, l'ambiente alpino della Val di Luce, i ripidi muri delle piste Coppi al Pulicchio.

Ci sono poi due snowpark attrezzati con jumps e rails, un baby park per i più piccoli, mentre per gli amanti dello sci nordico c'è la pista "Maiori", di oltre 6 km di lunghezza. I boschi secolari dell'Abetone sono inoltre terreno ideale per chi ama scoprire la montagna innevata con le ciaspole o praticare lo sci alpinismo.

**Buono da 15 euro
skipass giornaliero**



**1.100
punti**

Buono del valore di 15 euro da utilizzare per l'acquisto di uno skipass giornaliero adulti (Abetone Multipass).

SPENDI

Il buono potrà essere convertito presso tutte le biglietterie del Consorzio Abetone Multipass ed è valido per l'acquisto parziale di un solo skipass.

I buoni non sono cumulabili e non sono validi su tariffe già scontate. **Il buono ha validità per le stagioni invernali 2015 o 2016** (escluse le festività natalizie).

Per informazioni:

Consorzio Abetone Multipass Tel. e Fax 0573 60557
abetonemultipass@tiscali.it - www.multipassabetone.it

Bollettino della Neve tel. 0573 60556



CIMONE

Comprensorio del Cimone: neve in piena libertà.

A un'ora da Modena e dall'Autosole, il Cimone con i suoi 50 km di piste offre impianti veloci e sicuri con accesso a mani libere, fuoripista e pendii per lo sci estremo. Luogo ideale per accostarsi alla pratica dello sci fin dalla primissima infanzia, è attrezzato per i bambini e le famiglie.

**Buono da 15 euro
skipass giornaliero**



**1.100
punti**

Buono del valore di 15 euro da utilizzare per l'acquisto parziale di uno skipass giornaliero adulti, valido per tutte le stazioni sciistiche del Consorzio del Cimone.

SPENDI

Il buono ha validità fino al 10 aprile 2016

(escluso feste natalizie dal 24 dicembre 2015 al 6 gennaio 2016). Il buono non è cumulabile e non è valido su tariffe già scontate.

Per informazioni:

Tel. 0536 62350 - Fax 0536 60021
info@cimonesci.it - www.cimonesci.it

Bollettino della Neve

Tel. 0536 62350 operativo 24 ore a impianti aperti.

Il Natale è alle porte, festeggialo con le nostre offerte!



Prova per **2 ANNI*** i nuovi **A3**, avrai inclusi:

- ▶ ASSISTENZA E GARANZIA PER 2 ANNI
- ▶ PILE GRATIS PER 2 ANNI
- ▶ SOSTITUZIONE APPARECCHIO IN CASO DI BISOGNO
- ▶ VISITE GRATUITE

*15€ per 24 mesi più anticipo di 200€ più mesi rata finale restituibile a fine contratto, consultabile in filiale. Offerta valida fino al 31/12/2015 per apparecchi A3/SILVER/GOLD/PLATINUM/RIC-112 e BTE13.

Solo fino al **31 DICEMBRE**, in **ESCLUSIVA** per te:

2 apparecchi acustici



INVISIBILI

a soli:

999* €

*Offerta valida fino al 31/12/2015. Per maggiori informazioni e per consultare il regolamento, rivolgersi in filiale.

AUDIBEL
2000 - 2015

Numero Verde
800 841 841

Audibel Italia www.audibel.it

Vieni a trovarci nel Centro Acustico più vicino a casa tua

VIAREGGIO	Via Ugo Foscolo, 41	Tel. 0584-74.31.73
PISA	Via Matteucci, 93	Tel. 050-54.03.71
LIVORNO	Piazza XX Settembre, 12/A	Tel. 0586-88.45.90
FOLLONICA	Via Bicocchi, 22	Tel. 0566-41.080
GROSSETO	Via Matteotti, 45	Tel. 0564-41.44.15
VITERBO	Via Giuseppe Garibaldi, 33	Tel. 0761-25.36.76
ROMA	Viale Città d'Europa, 681	Tel. 800-841.841

Complesso "Le Macine" - Livorno Appartamenti e garage in vendita



**A due passi dal centro
Il tuo appartamento ti aspetta**



**Ultimi appartamenti disponibili
Ottime finiture**

per info cell. 331-6674621 - tel. 0586-868711



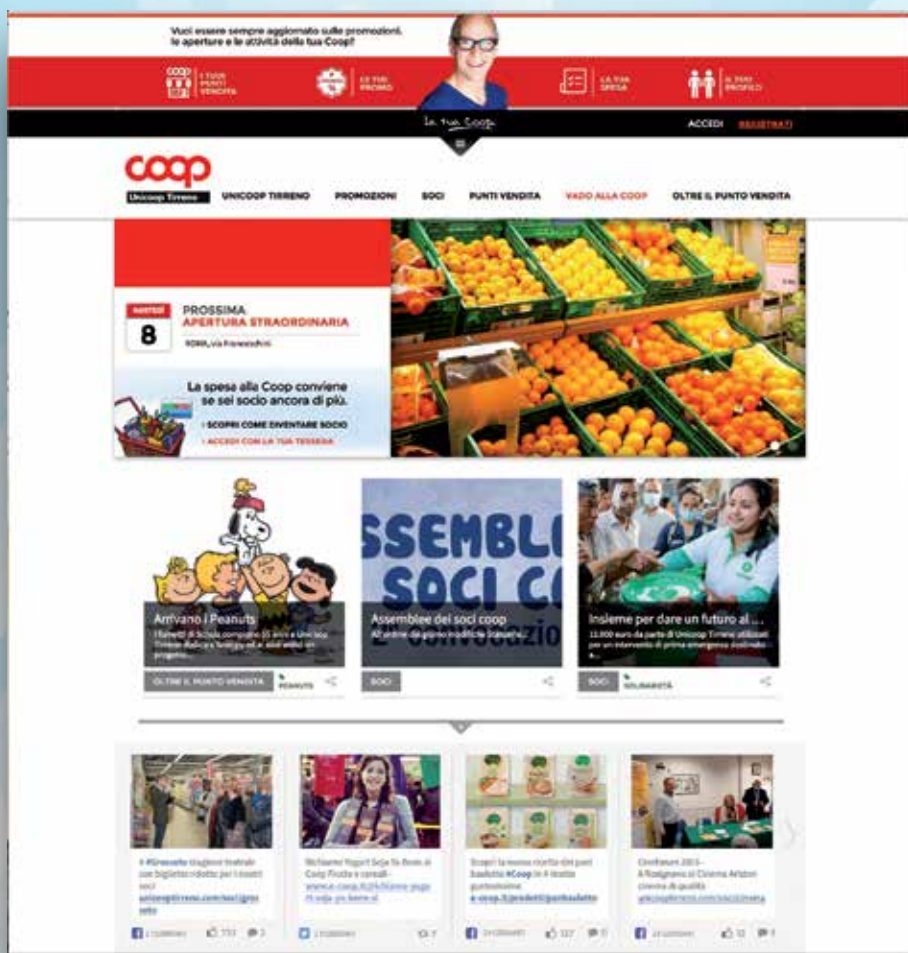
COOPERATIVA LAVORATORI DELLE COSTRUZIONI

C.L.C. Soc. Coop.

Via Boccherini n. 11 - 57124 Livorno

www.clc-coop.com - e-mail: info@clc-coop.com

UN PORTALE SU MISURA



il nuovo portale web
di Unicoop Tirreno,
progettato per le vostre esigenze,
aperto alle vostre richieste.

www.unicooptirreno.it



La fiera della sanità

9

Confusione. È questa la parola che sgorga dalla mente ogni volta che si parla della sanità pubblica. Alcuni la definiscono una delle migliori del mondo. Altri, dati alla mano, ne vedono il lento ma inesorabile declino. L'ultima indagine che ci è stata consegnata dal *Tribunale dei diritti del malato - CittadinanzAttiva*, però, sembra non dare adito a dubbi. Il quadro che ne esce è tanto chiaro quanto preoccupante: tempi lunghi e costi sempre più insostenibili; liste d'attesa interminabili e *ticket* eccessivamente alti che scoraggiano molti cittadini dal curare patologie anche gravi per la difficoltà a ricorrere a esami fondamentali come risonanze magnetiche e *Tac* perfino nell'area oncologica dove il tempo gioca una parte vitale. E così molti ricorrono all'ambulatorio privato dove, pagando, si fa molto più in fretta, con il servizio pubblico che, paradossalmente, indirizza i pazienti sia verso il privato che verso l'*intramoenia*. E chi non può permettersi di pagare né *ticket* pubblici né parcelle private cosa fa? Semplice. Rinuncia alla visita specialistica, all'esame diagnostico, alla terapia. In poche parole, complice anche la crisi economica, non si cura. Sono, infatti, il 25 per cento le se-

gnalazioni giunte alle sedi regionali e nazionali del *Tribunale del malato* che riguardano proprio le difficoltà d'accesso alle prestazioni sanitarie del servizio pubblico, dove un ruolo determinante è giocato dalle liste d'attesa. Qui si apre un vero e proprio abisso nel quale precipitano le famiglie meno abbienti, gli anziani indigenti ma anche tanti giovani precari

Uno dei migliori al mondo, ma in fase di declino, sempre meno efficiente e vicino ai cittadini. Il nostro sistema sanitario nell'ultima indagine del Tribunale dei diritti del malato - CittadinanzAttiva.

con stipendi da fame. Nel frattempo il Governo sembra rinunciare all'incremento del fondo sanitario di 2 miliardi per il 2016 che avrebbe permesso di eliminare almeno il gravoso *super-ticket* di 10 euro rimettendo così il *Servizio Sanitario Nazionale (Ssn)* al centro delle scelte dei cittadini.

Un'altra area di crisi tocca gli ospedali dove tagli e riduzioni di personale si scaricano inevitabilmente sull'efficienza di servizi essenziali come il Pronto Soccorso e i ricoveri, e sull'acquisto e la manutenzione delle apparecchiature. In difficoltà anche l'assistenza territoriale, nonostante che negli ultimi anni abbia usufruito di un aumento delle risorse. Qui forse pesa l'eccessiva aziendalizzazione di un settore come la sanità pubblica il cui funzionamento si giudica non solo dai bilanci ma anche e soprattutto dalle vite che riesce a salvare, dalle persone che cura efficacemente e dai servizi che è in grado di erogare sul territorio. Dopo di che è altrettanto vero che siamo di fronte a un *Ssn* che, quando funziona, resta indubbiamente uno dei migliori al mondo. Bisogna solo impedirne il declino e lo smantellamento. ■



730 ONLINE

FIDARSI È BENE,

Numero Verde
800 730 800



CAAF CGIL È MEGLIO.

caafcgiltoscana.it

730 2016 prenota il tuo appuntamento per la compilazione della dichiarazione dei redditi 2016. Non aspettare!

ISEE 2016

ATTENZIONE! Il 15 gennaio 2016 scadranno tutte le ISEE puoi prenotare comodamente il tuo appuntamento per la compilazione della Dichiarazione Sostitutiva Unica (DSU) 2016.

CAAF CGIL Toscana è in grado di fornirti **SICUREZZA** e **PROTEZIONE** dei tuoi dati

CAAF CGIL Toscana...

NON SOLO MODELLI REDDITUALI!

Possiamo esserti di aiuto per **pratiche di assunzione Colf e Badanti.***

Hai bisogno di saper cosa devi fare per assumere una colf o una badante?

Possiamo aiutarti a districarti in questo mondo nella compilazione e stesura del contratto e di tutti gli adempimenti necessari per la regolarizzazione di colf e badanti e per la tenuta delle buste paga.

Prenota un appuntamento. Sapremo informarti su tutti gli adempimenti. * in convenzione con Studio abilitato.

Successioni: **CAAF CGIL** può esserti vicino anche nei momenti più difficili.

Se devi presentare una dichiarazione di successione troverai personale qualificato che saprà seguirti e consigliarti al meglio.

PRENOTA AL NUMERO GRATUITO

800 730 800

per i cellulari: **199 100 730**

al costo del piano tariffario del tuo gestore

Per maggiori chiarimenti rivolgiti al Caaf CGIL

Prenota un appuntamento al nostro call center o presso le nostre sedi

- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 730 | <input checked="" type="checkbox"/> UNICO |
| <input checked="" type="checkbox"/> IMU-TASI | <input checked="" type="checkbox"/> ISEE |
| <input checked="" type="checkbox"/> RED | <input checked="" type="checkbox"/> CONSULENZA FISCALE |
| <input checked="" type="checkbox"/> BONUS | <input checked="" type="checkbox"/> Inps ICRIC/ICLAV/ACCAS/PS |
| <input checked="" type="checkbox"/> BADANTI e COLF | <input checked="" type="checkbox"/> SUCCESSIONI |

www.caafcgiltoscana.it

CAAF CGIL TOSCANA  

la tutela individuale passa da noi!



Direttore responsabile

Aldo Bassoni

In redazione

Rita Nannelli
Barbara Sordini

Hanno collaborato a questo numero

Barbara Autuori
Francesca Baldereschi
Alessandra Bartali
Barbara Bernardini
Salvatore Calleri
Luca Carlucci
Claudia Ciriello
Elena Corsi
Tito Cortese
Eleonora Cozzella
Benedetta d'Alessandro
Daniele Fabris
Maria Vittoria Ferri
Jacopo Formaioni
Stefano Generali
Dario Guidi
Silvia Inghirami
Giovanni Manetti
Enrico Mannari
Gianna Martorella
Massimiliano Matteoni
Roberto Minniti
Massimo Montanari
Giorgio Nebbia
Susanna Orlando
Patrice Poinsothe
Paola Ramagli
Gabriele Salari
Maria Antonietta Schiavina
Miriam Spalatro
Mario Tozzi
Ersilia Troiano

252

dicembre 2015

Progetto grafico e impaginazione

Marco Formaioni
per Studiografico M (Piombino.LI)

Impianti e stampa

Elcograf

Direzione e redazione

SS1 Aurelia Km 237
frazione Riotorto
57025 Piombino (LI)
tel. 0565/24628
fax 0565/24210

nuovoconsumo@unicooptirreno.coop.it

Editore

Unicoop Tirreno soc. coop.

Pubblicità

Unicoop Tirreno
tel. 0565/24111
fax 0565/24213
alessio.misrahi@unicooptirreno.coop.it

Registrazione del Tribunale
di Livorno n. 695 del 15/4/2015
Iscrizione ROC 25535

Tiratura: 189.830 copie
Chiuso in tipografia il 20/11/2015



Font utilizzate

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

9 Il punto
Aldo Bassoni
La fiera della sanità

contatti

- 12** Fermo posta
- 13** Coop risponde
- 14** Chi protegge il cittadino
- 14** Previdenza
- 15** Benestare

firme

- 16** Salvatore Calleri
Notte brava
- 17** Gabriele Salari
Sulle tracce
- 18** Tito Cortese
Dare peso alle parole
- 19** Giorgio Nebbia
All'ombra delle palme
- 20** Mario Tozzi
Punto debole
- 21** Massimo Montanari
Segno distintivo
- 69** Gianna Martorella
Ogni maledetto Natale
- 78** Giovanni Manetti
Numero di magia

attualità

- 22** La notizia
Aldo Bassoni
Avviso ai naviganti
- 24** Primo piano
Rita Nannelli
Festa o croce?
- 45** Inchiesta
Dario Guidi
Chiave di lettura

soci

- 30** **Cartoline di Natale**
- 31** **Trenta e lode**
- 32** **Giocare in borsa...**
- 33** **La festa in tavola**
- 41** Per voi soci
- 79** Convenienza

viaggi

- 36** **Via dalla piazza folla**
Alessandra Bartali

salute

- 50** **Spirito di patata**
Ersilia Troiano
- 51** Faccende domestiche
- 52** **La cognizione del dolore**
Barbara Bernardini
- 53** Sani & salvi

prodotti

- 54** **Fior fiore all'occhiello**
Maria Vittoria Ferri
- 56** **Io, robot**
Roberto Minniti
- 58** **Per fare l'albero...**
Daniele Fabris
- 59** Eco sistema
- 60** **Spettacolo di varietà**
Silvia Inghirami
- 61** Presidi Slow Food
- 62** **Alta pasticceria**
Eleonora Cozzella
- 64** **Menu di Capodanno**
Paola Ramagli
- 68** A tavola con i bambini

ennci

- 70** **Tutti a posto**
Jacopo Formaioni
- 72** **Un pianto e un lamento**
Barbara Autuori
- 73** Scienza infusa
- 74** **Agende per un anno**
Benedetta d'Alessandro
- 74** Tempi moderni
- 75** Le vite degli altri
- 76** **Bella con anima**
Maria Antonietta Schiavina
- 77** Triplavù



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

Marchio di garanzia

Oltre a fare male alla salute, l'olio di palma è responsabile della deforestazione. Infatti, la pianta da cui si estrae quest'olio proviene soprattutto da Indonesia e Malesia e di conseguenza vengono distrutti molti ettari di foresta tropicale. Cosa fa Coop per limitare o eliminare l'uso di quest'olio nei propri prodotti a marchio e per impedire che vengano distrutte intere foreste?

via e-mail

Come è noto l'olio di palma viene criticato per il rischio deforestazione nella sua coltivazione e per l'alto contenuto di grassi saturi. Sul primo punto per i prodotti a marchio Coop da anni sono richieste certificazioni che attestino pratiche di coltivazione sostenibili. Sul fronte della salute viene privilegiato l'utilizzo di grassi più nobili e nutrizionalmente equilibrati come l'olio extravergine di oliva o gli oli monosemi in molte linee di prodotti come, ad esempio, quelli destinati ai piccolissimi (la linea *Crescendo*), quelli per i bambini (la linea *Club 4-10*) e quelli da agricoltura biologica (la linea *ViviVerde*). Inoltre è da poco in vendita la crema spalmabile *Solidal* Coop nella cui composizione l'olio di palma è stato sostituito con olio di girasole e burro di cacao. L'obiettivo principale di questo cambiamento è quello di realizzare un alimento con più basso contenuto di grassi saturi che, infatti, sono stati quasi dimezzati, passando dal 13,2 al 7 per cento. Il valore così ottenuto nel prodotto finito si posiziona ben al di sotto del contenuto di grassi saturi in analoghe referenze presenti sul mercato.

Scenari futuri

Gentile Direttore, sono andata ad Expo e non mi sono fatta sfuggire l'occasione di visitare il Supermercato del futuro di Coop. Sono stata piacevolmente stupita dall'ambiente caldo e accogliente, pur essendo ad alta tecnologia, dalla facile fruibilità dei display posti sui banchi della merce o accanto agli armadi frigo, dagli spazi di design studiati con l'occhio attento ai problemi dei disabili o di chi porta a fare la spesa il bimbo con il passeggino. E che dire della gelateria con i gelati Fior fiore (quello che acquisto abitualmente)? A quando la realizzazione di una serie di negozi così?

Simona Tognarelli, Follonica (GR)



Gentile Simona, anzitutto grazie per le sue considerazioni. Credo che Coop non intenda disperdere nulla di quanto è stato creato in *Expo*, ma nemmeno ipotizzare una traduzione solo parziale e meccanica di quello che ha realizzato. Intanto credo di poter dire che da *Expo* sono state tratte informazioni e suggestioni importanti anche tramite le reazioni degli oltre 1.700.000 visitatori del *Future Food District*

(si veda anche il sito www.e-coop.it/it_IT/web/guest/expo/ufficiostampa/-/querycontentufficiostampa/queryByArticleId/39848268) e, come lei ha colto acutamente, Coop ha cercato di coniugare il tema dell'innovazione con quello della trasparenza dei prodotti e dell'accoglienza. Ora, io non ho una risposta precisa alla sua domanda, ma penso che si tratti soprattutto di rielaborare e tentare nuove applicazioni di questa bellissima esperienza. Il lavoro continua, dunque, ma non credo sia ancora il momento dei "titoli in prima pagina".
Aldo Bassoni

Via lattea

Da consumatrice vorrei sapere qual è la posizione di Coop sulla questione del prezzo del latte che ha visto nelle scorse settimane un'accesa protesta dei produttori che chiedono il rispetto dei prezzi medi di produzione e se la prendono con la Grande Distribuzione.

via e-mail

Coop condivide le preoccupazioni degli agricoltori italiani sugli andamenti recessivi del prezzo del latte crudo alla stalla e ritiene utile un impegno di tutti i soggetti (agricoltori, industria e distribuzione insieme alle istituzioni pubbliche) per stabilire un giusto prezzo in grado di garantire prospettive economiche dignitose per i produttori, senza penalizzare la convenienza per le famiglie. Coop riconosce ai produttori un prezzo d'acquisto per il proprio latte fresco a marchio di oltre 0,40 euro al litro, un valore nettamente superiore a quello di mercato con ulteriori premi connessi alla qualità e agli *ogm free*. Ciò non impedisce di praticare prezzi di vendita assolutamente convenienti per i consumatori. È comunque auspicabile un'azione complessiva a livello europeo rispettosa dei meccanismi concorrenziali che possa dare maggiore stabilità al prezzo del latte. Sul latte, come su tutti i prodotti di base dell'alimentazione delle famiglie, Coop applica politiche rigorose di controllo della qualità, prezzi d'acquisto rispettosi del lavoro dei produttori e prezzi di vendita a favore dei consumatori. I margini di Coop su questi prodotti sono molto contenuti.

Certo che sci!

Sto pensando di fare una vacanza sulla neve con la mia famiglia e vorrei capire se, come socio Coop, posso avere dei vantaggi.

Per i soci di Unicoop Tirreno che vogliono trascorrere le vacanze invernali sulla neve ci sono diverse opportuni-

tà. Scalando i suoi punti può acquistare un buono per uno *skipass* giornaliero: 2.900 punti per lo stabilimento di Ovindoli oppure 1.100 punti per Abetone o Cimone. Se, invece, non ha punti a sufficienza sulla sua carta *SocioCoop* può utilizzare per la sua settimana bianca una delle convenzioni riservate ai soci Coop. In questo caso la scelta è tra alcune località in Valle d'Aosta, Piemonte, Trentino Alto Adige, Lombardia ed Emilia Romagna. Può consultare le località e i vantaggi specifici sul sito www.e-coop.it/web/politiche-sociali/vacanze-sulla-neve.



Riciclo vitale

Mi piacerebbe sapere di che materiale sono fatte le vaschette utilizzate nei vostri banchi di gastronomia. Si tratta di materiale riciclabile oppure no?

Nei nostri banchi di gastronomia utilizziamo confezioni in *pet*, una semplice plastica che, come tale, deve essere smaltita. Naturalmente

si tratta del prodotto pulito. Lo precisiamo perché non tutte le aziende di gestione dei rifiuti hanno le stesse politiche per lo smaltimento dei materiali che presentano tracce di cibo: alcune chiedono che le vaschette vengano lavate, altre che vengano smaltite nella indifferenziata. Perciò le consigliamo di chiedere informazioni all'azienda che gestisce i rifiuti nel suo comune. Il *pet* viene riciclato in vari modi e solo le bottiglie d'acqua fatte con questo materiale hanno una seconda vita alimentare, cioè tornano nuovamente bottiglie in *rp*et, secondo quanto prevede la legge. Altrimenti il prodotto di riciclo viene utilizzato per tantissime altre produzioni (ad esempio, abbigliamento, automotive ecc.). Per maggiori informazioni può consultare il sito internet www.corepla.it di *Corepla*, il consorzio che si occupa di raccolta, recupero e riciclo degli imballaggi di plastica.



Tornare alla ricarica

Ho attivato una tessera ricaricabile per i servizi di pay Tv e ho pagato la ricarica per un anno intero. Da allora ogni mese devo recarmi presso il negozio dove ho fatto l'attivazione e mi viene regolarmente cambiata la tessera. I miei continui reclami non hanno avuto risposta...

A avendo già lamentato all'azienda l'anomalia del servizio erogato e avendo l'azienda provveduto più volte alla sostituzione

della tessera per una corretta visione dell'offerta commerciale sottoscritta, si può dire che abbia riconosciuto l'esistenza di un malfunzionamento. Inoltre lei ha saldato in anticipo l'intera somma relativa al contratto e, trovandosi nell'impossibilità di poter fruire adeguatamente del servizio di televisione a pagamento, potrebbe risolvere il contratto senza oneri a suo carico e richiedere il rimborso della

cifra corrispondente alla parte dei servizi non usufruiti. Se, invece, vuole continuare il rapporto contrattuale con l'azienda per l'opzione cinema prescelta, potrà richiedere la riparazione dell'anomalia del servizio sempre senza oneri a suo carico, oltre a concordare con la società di televisione a pagamento sconti *ad hoc* fino alla scadenza del contratto. In entrambi i casi, la controversia tra lei e la società di *pay Tv* potrà essere risolta in via bonaria, stragiudiziale, attivando una procedura di conciliazione paritetica tramite l'associazione di consumatori *CittadinanzAttiva*, che ha sottoscritto il protocollo di conciliazione. Potrà scaricare la domanda e il regolamento di conciliazione direttamente dal sito *web* di *CittadinanzAttiva*, compilare la domanda e inviarla firmata alla nostra associazione per avviare la procedura suddetta. Per maggiori informazioni o chiarimenti potrà contattare il nostro servizio d'assistenza e consulenza.



Info

CittadinanzAttiva www.cittadinanzattiva.it

Claudia Ciriello

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

Che cosa c'è di **bonus**?

In televisione ho sentito parlare di bonus bebè o bonus per l'asilo nido. Siccome sono incinta di 6 mesi, vorrei sapere se ho diritto anch'io a questo sussidio.

Chi rinuncia al congedo parentale (l'astensione facoltativa dal lavoro dopo la maternità obbligatoria) ha diritto a ricevere dei buoni per pagare la *baby sitter* o l'asilo nido. È un'opportunità riconosciuta alle lavoratrici madri dalla legge Fornero sul mercato del lavoro (n. 92/2012). L'ultima legge

di stabilità ha raddoppiato l'entità del sussidio mensile e lo ha esteso alle lavoratrici del pubblico impiego. La madre lavoratrice può avere anche un contratto atipico, purché sia iscritta alla gestione separata dell'*Inps*. La richiesta può essere fatta al termine del congedo per maternità e in alternativa al congedo parentale; i buoni possono essere spesi entro gli 11 mesi successivi al congedo obbligatorio e per un massimo di 6 mesi. Il contributo è al massimo di 600 euro mensili (300 per le lavoratrici

Salvare la buccia

È meglio mangiare la frutta con la buccia oppure è consigliabile toglierla?

La questione riguarda solo alcuni specifici tipi di frutta, come le mele, le pere, le pesche, mentre altri frutti – uva, susine, frutti di bosco ecc. – di solito li mangiamo con la buccia. In altri casi la buccia non è commestibile (o poco gradevole) e viene tolta, come nel caso di banane, agrumi, ananas, kiwi. La buccia del frutto, più correttamente chiamata epicarpo, ha la funzione di proteggerlo dai danni ambientali e dai parassiti ed è per questo molto ricca di fibre resistenti con un elevato contenuto di cellulosa e lignina. Queste fibre insolubili (in acqua) a differenza di quelle contenute nella polpa del frutto (il mesocarpo) non sono fermentate dai batteri intestinali. Si comportano da “spazzini” nel nostro intestino, riducendo il rischio di tumore del colon-retto, velocizzano il

transito intestinale, migliorano l'evacuazione e infine riducono il rischio di sviluppare i diverticoli. Se, però, ci sono problemi colitici questo tipo di fibra può risultare un po' irritante e causare sintomi fastidiosi. Sulla buccia della frutta possono essere presenti vari microrganismi (batteri e muffe), inquinanti atmosferici e pesticidi. Per quest'ultimo aspetto è importante acquistare la frutta e la verdura dove abbiamo la certezza che vengano effettuati controlli di laboratorio che ne garantiscono la sicurezza, mentre per l'eventuale presenza di batteri patogeni è utile immergere la frutta per qualche minuto in acqua con un disinfettante chimico. Possiamo utilizzare anche il bicarbonato di sodio che contribuisce a abbattere la carica microbica grazie alla sua alcalinità e alla capacità di denaturare le proteine.



Lo zucchero del legno

Da quando ho smesso di fumare ho iniziato a masticare assiduamente chewing gum allo xilitolo. Dato che non contengono zucchero è un'abitudine che può farmi ingrassare?

Lo xilitolo è chiamato lo zucchero del legno anche se chimicamente non è uno zucchero, bensì un polialcole. Il suo potere dolcificante è pari allo zucchero da cucina (il saccarosio), ma è meno calorico, circa il 40 per cen-

to in meno. Attenzione quindi: non è un dolcificante senza calorie, come l'aspartame o la saccarina, perciò se consumati in eccesso anche i *chewing gum* e le caramelle allo xilitolo fanno ingrassare. Di positivo c'è che lo xilitolo non contribuisce alla formazione della carie, ha un indice glicemico basso (è più adatto per i diabetici) e anche su grandi consumatori di xilitolo (come i finlandesi) non sono stati rilevati effetti dannosi. Da ricordarsi che oltre certe dosi può avere effetti lassativi e che per i cani è molto tossico.

ci parasubordinate) per non più di 6 mesi. La base per calcolare quanto spetta parte dai mesi di congedo parentale ai quali la madre rinuncia, considerando comunque solo i mesi interi (le frazioni vanno sommate fino a raggiungere 30 giorni; se meno si perdono).

Il limite individuale di congedo parentale per le lavoratrici è di 6 mesi, ma per il calcolo dei mesi complessivi si deve tenere conto di quelli eventualmente usufruiti dal padre. Le lavoratrici iscritte alla gestione separata

dell'Inps possono avere un *bonus* per un massimo di 3 mesi. Le lavoratrici *part time* hanno diritto a un *bonus* in proporzione all'orario di lavoro.

Il beneficio si può ottenere anche per più figli (in tal caso si deve presentare una domanda per ogni figlio), purché ricorrano i requisiti sopra richiamati. Per chi ha maturato il diritto quest'anno la domanda va presentata entro il 31 di questo mese attraverso i patronati; oppure per via telematica dal computer di casa collegandosi al sito internet dell'Inps.

ora legale di Salvatore Calleri

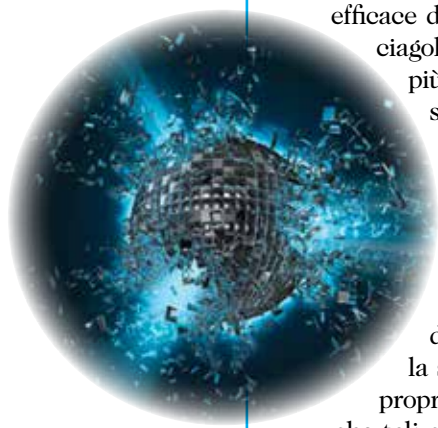


Notte **brava**

Contro la droga non serve chiudere le discoteche. Non risolve il problema e si fa solo un favore alla mafia.

Ogni tanto, quando ci scappa il morto, ci si accorge delle emergenze nazionali dimenticate e si promette politicamente di intervenire dopo che per decenni non si è fatto nulla o quasi. E allora tutti si affannano ad avanzare le più drastiche proposte sull'onda dell'emergenza. Ed ecco la ricetta. Ricetta che per essere efficace deve essere urlata a squarciagola. Anzi, più si alza la voce, più si promette di fare, meno si fa. Mi riferisco al caso dei ragazzi che muoiono per il cosiddetto sballo del fine settimana in prossimità delle discoteche. Ovviamente ho un grande rispetto per il dolore dei familiari che piangono la scomparsa improvvisa dei propri cari, ma bisogna evitare che tali casi si ripetano in futuro e quindi occorre dire con forza no ai rimedi retorici dettati solo dal bisogno di cavalcare l'ondata emotiva. Una politica di prevenzione seria parte invece

dal fare un'analisi su quanto successo. Molti ragazzi (non tutti) spesso fuori e dentro dalle discoteche si sballano facendo anche ricorso all'uso di droghe. A volte per questo si muore. E quando accade il dramma, una parte dell'opinione pubblica si preoccupa e subito viene proposto il pugno duro sulle discoteche. I locali notturni sono di colpo diventati il "male" del secolo. Ebbene, se ci si mette a riflettere con la dovuta pacatezza, emergono subito almeno un paio di domande alle quali sarebbe bene dare una risposta prima di parlare: la chiusura di una discoteca fa diminuire l'uso di droga? Le mafie che hanno investito nei locali notturni sono estranee al fenomeno? Le sostanze stupefacenti di cui è proibito l'uso in realtà si possono acquistare tranquillamente dentro e fuori la discoteca. Da anni è così che funziona. La chiusura della discoteca, quindi, non risolve il problema. Anzi, nel caso in cui ci si trovi davanti ad un imprenditore onesto, la chiusura del locale potrebbe avvantaggiare gli imprenditori mafiosi favorendo la loro penetrazione in tale settore. Ai giovani attratti dalle sostanze proibite serve invece dare risposte culturali in modo forte e chiaro. ■



Sulle tracce

Un test effettuato sulle mele in vendita nei supermercati europei ha rivelato tracce di pesticidi.

Mela bio batte mela convenzionale. Greenpeace ha compiuto alcune analisi sulle mele acquistate in 23 catene di supermercati di 11 paesi europei, Italia compresa. Mentre i test sulle mele biologiche non hanno evidenziato tracce di pesticidi, l'83 per cento delle mele prodotte in modo convenzionale sono risultate contaminate da residui di pesticidi e nel 60 per cento di questi campioni sono state trovate 2 o più sostanze chimiche. Metà dei pesticidi rilevati hanno effetti tossici noti per organismi acquatici come i pesci, ma anche per le api e altri insetti utili. Molte di queste sostanze chimiche, inoltre, sono bioaccumulabili, hanno un impatto negativo sulla riproduzione o altre proprietà pericolose. Infine, a causa dell'incompletezza di dati e conoscen-



ze disponibili soprattutto sugli effetti di residui multipli, non si possono escludere rischi per la salute umana. «Dai campi al piatto, i pesticidi chimici sono una presenza troppo frequente nei nostri alimenti», dichiara **Federica Ferrario**, responsabile della campagna agricoltura sostenibile di Greenpeace. «Anche se tutti i residui individuati rientrano nei limiti stabiliti dalle normative, la varietà di sostanze chimiche trovate mostra che nelle coltivazioni convenzionali è pratica comune irrorare i meleti con applicazioni multiple di pesticidi. Tutto questo, insieme alla scarsa conoscenza dei possibili impatti dei cocktail di pesticidi sull'ambiente e sulla salute, è fonte di grande preoccupazione». Nel complesso, le analisi sui campioni europei hanno permesso di individuare 39 tipi diversi di pesticidi. Alcuni di questi sono considerati altamente persistenti e potenzialmente bioaccumulabili: ciò significa che, una volta rilasciati nell'ambiente, si degradano lentamente e possono risalire la catena alimentare accumulandosi in un'ampia varietà di organismi viventi, finendo così per danneggiare l'intero ecosistema. Lo studio conferma i risultati dell'analisi su campioni d'acqua e suolo prelevati all'inizio dell'anno nei meleti europei, che avevano rilevato la presenza di numerose miscele di pesticidi. ■

Gabriele Salari

ufficio stampa Greenpeace

Vero o falso?

Nell'eterna diatriba che si accende nel periodo natalizio tra abete vero o finto ormai è dimostrato che un albero di Natale vero non crea un danno all'ambiente: l'importante è sceglierlo certificato Pefc, il marchio che attesta una gestione forestale sostenibile. In più è ormai stata screditata dagli scienziati svedesi la teoria che pini e abeti possano rilasciare metano in atmosfera, anzi è dimostrato che in realtà lo assorbono. Largo quindi all'albero naturale, ma una volta smontati palline e addobbi, va smaltito correttamente. In tutta Italia ci sono numerosi centri di raccolta che garantiscono, a gennaio, la trasformazione degli abeti e la produzione di fertilizzante per l'agricoltura.

Vacanze bestiali

Sono sempre più numerose in tutto il mondo le catene alberghiere che offrono la possibilità di vivere le vacanze in compagnia degli amici a quattro zampe, anche in Italia. In occasione del prossimo Natale, infatti, il gruppo Best Western ha selezionato in tutto il paese 40 alberghi che permettono di partire in compagnia di cani o gatti, senza pensieri. All'arrivo, gli ospiti troveranno tutto l'occorrente per un soggiorno confortevole: cuccetta e lettiera per il gatto, brandina per fido, ciotole e un veterinario reperibile 24 ore su 24. Per una vacanza bestiale: www.bestwestern.it/hotels/pet-friendly.



Dare peso alle parole

Il linguaggio bellico applicato alla politica è indice di confusione in chi lo usa e crea confusione in chi ascolta o legge.

“In trincea”, “prigionieri”, “fuoco amico”, “assedati”, “esplosione”, “avamposto”, “bombardare”, “battaglia”, “all’assalto”, “armi segrete”, “resa”, “cannonate” sono tutte espressioni del linguaggio bellico utilizzate da sempre nelle corrispondenze dai fronti di guerra, ma sui giornali si usano ormai quotidianamente per i resoconti politici, e lo stesso uso se ne fa in televisione, alla radio, sulla rete informatica.

Non ci si fa più caso, lo so, ma ciò non significa che sia una buona cosa. Non lo è mai, l’uso improprio delle parole, perché attesta un certo stato di confusione in chi lo fa e soprattutto può creare confusione in chi ascolta: insomma, confusione generale. Ma nel caso del linguaggio bellico applicato alla politica è anche peggio: perché tende ad abolire ogni distinzione tra gli opposti e questo dà una spinta in più allo smarrimento della capacità di discernere, che già di per sé appare in calo preoccupante.

Non c’è intento malevolo, s’intende, in

questo scrivere e parlare a sproposito, che deriva piuttosto da una miscela di ignoranza, leggerezza e sciattezza: ma non è senza conseguenze nocive, soprattutto nei confronti delle persone più sprovviste, meno dotate di strumenti critici. E a lungo andare può contribuire al disorientamento generale, specie delle generazioni giovani. La politica è di per sé complessa: e il tanto lamentato distacco da essa di parti crescenti della popolazione non è certo rallentato dai grossolani tentativi di semplificarne la rappresentazione mediante il ricorso alla terminologia guerresca, o a quella sportiva o a quella dalle provenienze più bizzarre e fantasiose. Forse si potrebbe provare a raccontare la politica per quello che è, usando le parole che le sono proprie, anziché ricorrere alle solite banalità della “discesa in campo” o dell’“ora zero” e simili. Si capisce che le semplificazioni vadano bene a chi batte le scorciatoie della demagogia. Ma, poiché politica non significa sudditanza e lo strumento della democrazia non è il plebiscito, sarebbe bene ritornare alla fatica di distinguere, nel leggere i fatti della politica, nel descriverne i passaggi, nel tratteggiarne i protagonisti, nel prospettarne le soluzioni. Sempre che si convenga che la politica non è un gioco e non è uno sport e non è una guerra, e neppure una simulazione del “fanta”: ma è semplicemente, o dovrebbe essere, una ricerca del bene comune. ■



beni di consumo di Rita Nannelli

In dolce compagnia

Del dolce non si fa a meno. Nonostante i portafogli più leggeri e l’attenzione crescente alla salute, i consumi degli italiani nel settore della pasticceria si aggirano intorno alle 562 mila tonnellate (+0,5 per cento) nel 2014 e per il 2015 si registra un’ulteriore crescita (+0,7 per cento). Numeri che fanno venire l’acquolina in bocca, che raccontano di tonnellate di cioccolato, marmellate e ge-

latina di frutta, quelli di un’indagine di Databank-Aibi (Associazione italiana bakery ingredients): gli abitanti del Bel(buon)paese negli ultimi anni preferiscono dolci di qualità ma più semplici, che gustano in momenti diversi della giornata, sempre con un occhio al prezzo. In calo pasticcini e biscotteria che, peraltro, insieme rappresentano oltre il 40 per cento dei consumi; in aumento brioches (+3,5 per cento) e prodotti da ricorrenza (+6

per cento). Largo alle monoporzioni, per non sprecare, e al peso contenuto perché il dolcetto non faccia lo scherzetto sulla bilancia. Ma per un compleanno o un anniversario non si rinuncia alla torta su ordinazione – molto amate quelle a più piani con glassa di zucchero, in perfetto stile americano –, così come a pandoro, panettone e compagnia dolce per festeggiare il Natale e il nuovo anno come si deve.





All'ombra delle palme

L'olio di palma, sempre più richiesto dai paesi consumatori, viene ottenuto con effetti negativi sull'ambiente.

Nell'ottobre scorso vaste zone dell'Indonesia sono state devastate da incendi. La distruzione di una parte di queste foreste tropicali ha gravi conseguenze sulle modificazioni climatiche per vari motivi: i "gas serra" liberati nell'atmosfera dalla combustione del legno contribuiscono al riscaldamento planetario; le terre torbose rimaste esposte all'aria liberano altri gas serra e, infine, viene a mancare l'effetto che le foreste tropicali hanno nell'assorbire una parte degli stessi gas serra attraverso la fotosintesi.

Gli incendi sono in parte occasionali, ma in parte sono conseguenze del disboscamento intenzionale praticato per ricavarne legname pregiato da esportare e per mettere a coltura piantagioni di palma i cui frutti forniscono un

olio pregiato, altra voce importante dell'esportazione indonesiana.

Rispetto a una produzione mondiale attuale (2014) di circa 190 milioni di tonnellate di oli e grassi, la produzione di olio di palma ammonta a 60 milioni di tonnellate all'anno ottenute principalmente dall'Indonesia e dalla Malaysia. La coltivazione della palma è molto redditizia perché consente di ottenere 3 tonnellate di olio per etta-

ro, 5 volte di più della quantità ottenibile dalla coltivazione del girasole e 7 volte di più di quella della coltivazione della soia.

L'olio di palma è molto richiesto nel mondo e viene importato soprattutto in Europa, nel Nord America, in India e Cina dove viene usato come grasso alimentare e nei cosmetici e in parte viene trasformato in esteri degli acidi grassi, il biodiesel, surrogato "ecologico" del carburante derivato dal petrolio. Siamo di fronte a una delle contraddizioni dell'ecologia e della merceologia; l'olio di palma, avidamente ricercato nei paesi consumatori, viene ottenuto con effetti negativi sull'ambiente (incendi ed erosione del suolo) nei paesi di origine e, in senso più vasto, con il peggioramento del clima per tutti i paesi della Terra. Inoltre la richiesta internazionale di olio di palma ha fatto aumentare il prezzo di questo grasso che viene usato per l'alimentazione da parte delle popolazioni indigene. Di fronte a queste considerazioni varie organizzazioni commerciali si offrono di certificare che certe partite di olio di palma sono ottenute in modo ecologicamente sostenibile, in piantagioni coltivate con limitato uso di pesticidi e concimi, nel rispetto della biodiversità e dei diritti delle popolazioni locali e dei lavoratori. Purtroppo l'aumento delle esportazioni, delle produzioni e dei consumi di molte merci, e quindi degli affari, comporta scambi i cui inevitabili effetti negativi sull'ambiente costano a molti paesi molto più di quello che essi ricavano dai loro commerci. La natura non dà niente gratis. ■



chissà cosa di Jacopo Formaioni

Luci della città

Solo quando si accendono, possiamo dire che è veramente Natale. Dalle luminarie mozzafiato degli Champs-Élysées di Parigi alla magica illuminazione dell'alberone New York, fino alle scenografiche luci di Kobe, in Giappone, nate nel 1995 dopo il terremoto per illuminare

la popolazione rimasta al buio... La storia delle luci che illuminano le feste inizia nel 1882 da quando Edward Hibberd Johnson, socio del più noto Edison, legò insieme in un filo varie luci colorate, usandole come addobbo per il proprio albero



di New York. Sostituendo le meno pratiche e più pericolose candele, all'idea di Johnson ci vollero poi pochi anni per diventare un business e mettere il Natale sotto un'altra luce. Le luminarie hanno, invece, origine nelle tradizionali luci delle feste patronali, conquistando tutti i principali paesi cattolici: sono, infatti, Stati Uniti, Giappone, Filippine e Europa a illuminarsi di più per le feste.



Punto debole

Possiamo prevederli, ma rispetto ad essi siamo deboli e indifesi come secoli fa. L'uomo e gli eventi meteorologici.

Sembra quasi che a ogni pioggia abbondante – per fortuna nessuno le chiama più eccezionali – le cose vadano addirittura peggio, non solo in Italia, ma in tutto il mondo. E se si parla di assetto del territorio e consumo di suolo sappiamo che sono questi i fattori davvero determinanti perché gli eventi naturali divengano catastrofici. Però, per quello che concerne le previsioni del tempo non ci sentiamo soddisfatti: ma come, non abbiamo ormai tecnologia e strumenti sofisticati per regolarci meglio

in anticipo? In effetti le previsioni sono oggi molto attendibili e gli scenari ipotizzabili con maggiore precisione rispetto anche solo a 10 anni fa, grazie alla strumentazione tecnologica molto sofisticata in uso. Possiamo seguire l'andamento delle tempeste e individua-

re i punti d'atterraggio dei cicloni con giorni di anticipo, e questo è un grosso passo in avanti rispetto al passato. Chi può negarlo? Si può, però, criticare il fatto che ancora non possiamo prevedere come sarà esattamente il tempo da qui a una settimana in un certo luogo. Anzi, in questo senso, ci si potrebbe domandare come si fa a prevedere che la temperatura media dell'atmosfera del pianeta Terra salirà di 2 gradi (o più) nei prossimi anni, visto che

sappiamo a malapena se il prossimo fine settimana sarà piovoso oppure no. Del clima (che va tenuto ben distinto dal tempo: il clima è quello del mutuo di casa, il tempo quello che troviamo ogni mattina appena fuori dalla porta), però, si può prevedere la tendenza e ormai ci sono modelli matematici che riescono a rendere conto che si tratta di un sistema particolarmente complesso, ma meglio conosciuto che in passato. Non è un sistema lineare, quindi piccoli cambiamenti nello stato iniziale possono provocare cambiamenti imprevedibili negli esiti finali, da qui il prevalere degli eventi estremi degli ultimi anni. Ma che farà più caldo nel prossimo mezzo secolo, questo ormai lo sappiamo per certo. Per il resto siamo deboli e indifesi rispetto agli eventi meteorologici come secoli fa: uomini in mezzo alla tempesta. Anzi, in un certo senso, siamo più indifesi di allora, proprio perché il territorio è nel suo insieme più fragile: non sono cambiate solo le piogge, sono cambiate anche le città. I corsi d'acqua sono stati fatti sparire sotto la terra e i palazzi oppure precipitati in fondo ad argini di pietra in cui sono stati dimenticati. E tutto attorno le aree di naturale esondazione dei fiumi, quelle che, da sole, difenderebbero le zone inurbate dalle alluvioni, sono ormai invase dalle costruzioni, con il risultato di un rischio idrogeologico in progressivo aumento. Possiamo prevedere con una settimana d'anticipo dove atterrerà un uragano e con che forza, ma per fronteggiarlo dobbiamo comunque levarci di mezzo, come secoli fa e come forse è naturale e giusto che sia. ■

t #mariotozzi



al naturale di Stefano Generali

Aperti grattacielo!

Sta per iniziare in Canada la costruzione di un grattacielo di 17 piani costruito completamente in legno e destinato a diventare la residenza studentesca dell'U-



niversità della British Columbia. Alta oltre 53 metri, la struttura è progettata con una serie di piccoli ambienti separati che consentono di arginare qualunque problema derivato da eventuali incendi. Questo anche grazie al fatto che il grattacielo è realizzato con speciali pannelli in lamellare rivestiti di gesso.



Segno distintivo

**Che cos'è un marcatore culturale?
L'esempio della pecora, animale
simbolo della tradizione romana che
arriva fino ai giorni nostri.**

La storia dell'alimentazione non è una storia a sé stante, ma è interconnessa – data la centralità del cibo nell'esperienza quotidiana – agli altri aspetti della vita associata: agire economico e politico, immaginario sociale e culturale. Anche se il gesto del mangiare è per definizione individuale, esiste un sistema di riferimento, materiale e mentale, all'interno del quale ogni scelta trova un senso e una spiegazione. Per esempio, se ci chiediamo perché in certi luoghi vi sia un gusto consolidato per la carne ovina, mentre in altri quel sapore allontana, difficilmente potremo restringere la spiegazione al contesto ambientale e all'economia del territorio, ossia alla disponibilità di quella risorsa in un determinato luogo. Il gusto – è vero – nasce spesso dall'abitudine, dal fatto di fare qualcosa. Ma perché fare proprio quello e non altro? La domanda, apparentemente bizzarra, assume una particolare rilevanza nell'epoca della globalizzazione, quando tutto è virtualmente disponibile e accessibile, e dunque, il fatto di ignorare una possibile risorsa chiama in causa i quadri mentali, ciò che con una parola chiamiamo cultura. Soprattutto in un'epoca come la nostra è interessante interrogarsi sulle assen-

ze più che sulle presenze. Prendiamo una regione come l'Emilia-Romagna, la cui situazione appare emblematica. Tutti, più o meno, apprezzano e consumano la carne di maiale (se norme religiose non vi si oppongono). Se, invece, proviamo a mappare il gusto della pecora, il panorama si restringe. Scendiamo la via Emilia e di pecore in cucina neanche a parlarne (salvo singolarissime eccezioni). Poi d'improvviso scatta qualcosa. Passata Bologna, è il trionfo del castrato in ogni possibile declinazione gastronomica: alla brace, in umido, perfino bollito. E i formaggi vaccini cedono il passo al pecorino. Che cosa è successo? Lo storico sente profumo di Medioevo, quando prese forma – e nome – una cosa chiamata Romagna, la latina *Romania* cioè “terra dei romani”, come allora si chiamavano i bizantini, che, dissoltosi in Occidente l'Impero romano, se ne consideravano gli eredi e contendevano ai longobardi il possesso della penisola, riuscendoci solo qua e là. Per esempio, in Romagna. In questa dinamica politica e militare, anche la pecora aveva un ruolo: era ciò che oggi chiameremmo un marcatore culturale. La pecora era l'animale simbolo della tradizione romana: del paesaggio, dell'economia, dell'alimentazione mediterranea. Il maiale, che pure i romani apprezzavano, era diventato il simbolo di un altro modello culturale e alimentare, diffuso in Europa dalle genti germaniche. La tradizione del maiale è dappertutto, la pecora è un segno di differenza. È la cultura romana che si trasmette nei secoli fino a noi. ■



il buongustaio di Silvia Inghirami

Vin Santo in paradiso

Una gita tra la Valdichiana e la Val d'Orcia per godere dei paesaggi toscani e riscaldarsi con il Vin Santo. Tra il 5 e l'8 dicembre nel borgo medioevale di Montefollonico, a pochi chilometri dal Comune di Torrita di

Siena, si tiene un concorso per premiare il miglior Vin Santo fatto in casa. La competizione è aperta a tutti i produttori che fanno Vin Santo per piacere, tradizione, hobby, ma non lo commercializzano: solo a Montefollonico sono 28! Giocolieri, saltimbanchi, musicisti accolgono i visitatori, che possono passeggiare tra le mura, la Torre del Cassero, il Palazzo

di Giustizia e gli altri emblemi della storia antica. Oppure spingersi fino al Tondo, un boschetto di cipressi e lecci disposti a cerchio, da cui si gode di una bellissima vista.



Avviso ai **naviganti**

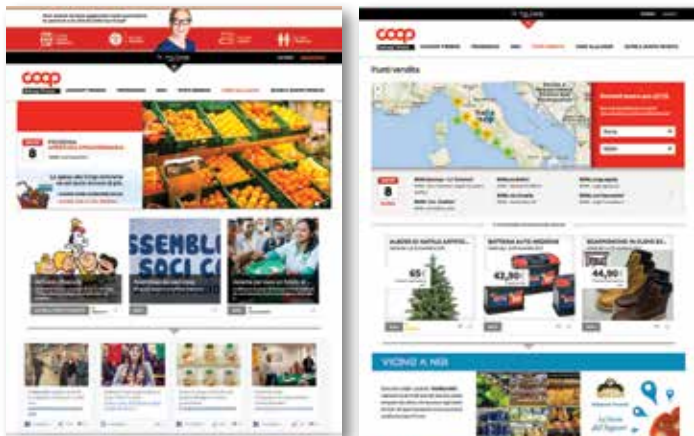
È on line il nuovo portale Coop con tante novità in un unico contenitore. Facile da consultare, integrato con i social network, fruibile su tablet e smartphone, personalizzabile e con numerosi servizi per i soci. Ne parliamo con Gabriella Masciaga, responsabile comunicazione di Unicoop Tirreno.

■ Aldo Bassoni

L'home page e la pagina dei punti vendita nel nuovo portale di Unicoop Tirreno.

Nasce all'insegna della semplificazione e delle novità il nuovo portale Coop su internet. Superata la frammentazione dei vari e diversi siti, da un unico contenitore, è ora possibile accedere a tutte le risorse della Cooperativa compreso *Nuovo Consumo*. «Le caratteristiche fondamentali del nuovo portale sono 3 – spiega **Gabriella Masciaga**, responsabile comunicazione Unicoop Tirreno –. La prima, che potevamo dare per scontata, è quella di essere accessibile anche da dispositivi mobili, quindi si adatta alla visione di uno schermo più piccolo come quello

di un *tablet* o di uno *smartphone*. La seconda caratteristica è quella di adattarsi all'utente registrato. Quindi a chi si registra e ci dice quali sono i suoi negozi di riferimento, il territorio dove abita e i suoi specifici interessi, la struttura intelligente del portale proporrà contenuti vicini ai suoi interessi». Ma di che tipo di contenuti si tratta? Possono essere contenuti promozionali, contenuti sociali, iniziative, appuntamenti, eventi, contenuti informativi che riguardano le attività commerciali e sociali della Cooperativa o gli articoli della rivista per i soci *Nuovo Consumo* che sarà sfogliabile *on line* sul proprio *pc* oppure scaricabile interamente e consultabile in formato *pdf*. Naturalmente il giornale cartaceo continuerà ad essere distribuito alle casse dei negozi. «La terza caratteristica del nuovo portale – riprende Masciaga – è quella di essere fortemente integrato con i *social network*, come *Facebook*, *Twitter*, *YouTube* ecc. di modo che si possa vedere sul portale quello che viene postato nei *social* e si possa accedere molto facilmente dai *social* al portale e viceversa, passando da una parte all'altra rapidamente e senza problemi».



Servizio completo

Gli obiettivi che si vogliono perseguire sono anzitutto di dare un'informazione più accurata, unificata e completa possibile, in linea con le aspettative degli utenti. In secondo luogo la Cooperativa intende sviluppare attraverso il portale una serie di servizi esclusivi per i soci e gli utenti registrati. Uno dei servizi più interessanti per i soci è quello di poter vedere i punti accumulati nella propria carta *SocioCoop* con un semplice *click*. Nella parte del profilo, è possibile anche gestirsi le liste della spesa. Inoltre si sta lavorando allo sviluppo di strumenti che rendano più semplice il rapporto con il proprio punto vendita, per esempio, dopo la prenotazione dei libri scolastici, si sta pensando ad altre forme di prenotazione di prodotti *on line*. I soci prestatori avranno prossimamente la possibilità di consultare il proprio deposito di risparmio tramite il portale. Chi vuole può chiedere di ricevere una *newsletter* con le segnalazioni delle notizie, degli eventi e delle offerte commerciali che sono più vicini ai suoi interessi, una *newsletter* personalizzata, in pratica, che viene elaborata automaticamente sulla base del profilo registrato e che dovrebbe aiutare a tenersi aggiornati sulle novità della Cooperativa anche senza andarle a cercare. «Questa struttura adattiva del portale – sottolinea Masciagà – rende molto più semplice la ricerca degli argomenti o delle iniziative d'interesse che, oltre ad essere trovate facilmente sotto le sezioni tematiche indicate nel portale, possono essere raggiunte anche attraverso parole chiave che rendono più facile la ricerca dei contenuti». Raccontarlo è più difficile che farlo. In breve, mentre nella stragrande maggioranza dei siti si scende o si sale di livello per poi tornare alla pagina principale, nel nostro caso la navigazione è molto più orizzontale e questo permette all'utente di non perdersi in un labirinto inestricabile di pagine, senza magari riuscire a trovare quello che gli interessa.

Voce in capitolo

L'utente che decide di registrarsi ha la possibilità di completare il suo profilo e di personalizzare la sua pagina con una foto che vedrà soltanto lui ogni volta che accede al portale Coop. Nella sua *home page* sono presentati sempre i diversi fondamentali capito-

Nuovo Nuovo Consumo

Anche *Nuovo Consumo* cambia casa ed emigra nel nuovo portale Coop. Niente paura, però. Non solo l'immenso archivio accumulato in questi 10 anni continuerà ad essere consultabile, ma la rivista potrà essere scaricata ancora in formato *pdf* e soprattutto, sarà "sfogliabile" elettronicamente sul *pc* di casa o su qualunque altro *device*. Inoltre le notizie di *Nuovo Consumo* occuperanno uno spazio importante nella configurazione editoriale del sito con articoli, inchieste e servizi speciali presenti quasi quotidianamente nella *home page*.

Libri on line

Oltre alla possibilità di prenotare i libri scolastici *on line*, già attiva da tempo, attraverso il nuovo portale di Unicoop Tirreno si potrà prenotare romanzi, saggi, manuali e qualunque altro titolo disponibile sul catalogo del fornitore di libri. Una volta effettuata la prenotazione, il libro sarà ritirabile presso il punto vendita di riferimento. Buona lettura.

li dei contenuti del portale che sono:

I punti vendita (la scheda dei singoli negozi Coop e le offerte promozionali attive, gli orari d'apertura e eventuali servizi o iniziative); **La Coop** intesa come storia, profilo, informazioni istituzionali (per esempio, sarà possibile consultare Statuto e Bilanci); poi c'è la parte **Soci** con le iniziative, le convenzioni, le offerte a loro riservate; **Vado alla Coop** invece è la grande sezione che raccoglie tutte le offerte, le iniziative, gli eventi dei punti vendita dove sarà possibile vedere anche le informazioni su particolari segmenti di assortimento come i prodotti del *Vicino a noi*, i cibi per vegetariani e vegani e altre proposte come le linee di prodotti a marchio Coop e il biologico Coop. Infine, **Oltre la Coop** è la sezione che racchiude le tantissime iniziative sui classici temi delle attività sociali: solidarietà, educazione al consumo consapevole e ambientale, attività culturali, sulle quali lavorano prevalentemente le Sezioni soci.

«L'utente che si affaccia sul nostro portale, insomma, non si troverà immerso in un mare di cose tra le quali rischiare di smarrirsi – conclude Masciagà –. Avrà, invece, in una sola schermata e in un unico sguardo tutta la Cooperativa sott'occhio e, se vuole, potrà aiutarci a rendere la scelta dei contenuti sempre più vicina ai suoi interessi di socio, di consumatore e di cittadino». ■



Sopra, il portale nella versione mobile.

24



Festa o croce?

In bilico tra sacro e profano, tra individualismo e senso della famiglia, tra desiderio-dovere di essere più buoni e più felici e difficoltà a lasciarsi coinvolgere dall'atmosfera natalizia, tra stress da corsa ai regali e impulso al consumo. Che fine ha fatto la magia del Natale? Intanto il rito della festa è cominciato... Per forza o per amore.

■ Rita Nannelli

Anche il panettone e il pandoro hanno perso un po' la loro aura di sacralità. Prima si mangiavano una sola volta all'anno, si tagliavano il giorno di Natale o la vigilia e il rito di inzuppare qualche fetta avanzata la mattina nel caffelatte non andava oltre la fine delle feste. Oggi, per impercettibili, graduali, spostamenti, a metà novembre i negozi sono già invasi dalle confezioni natalizie, e a ruota la dispensa di casa, e con le svendite si arriva quasi a marzo. Si è smesso di aspettare i regali mesi prima – “Il Natale allora sì / che era una festa vera / cominciavo ad aspettarlo / quattro mesi prima / i regali mi duravano una settimana”, cantava nostalgico, ne *Il '56*, De Gregori –, le luminarie per le vie delle città si sono ridotte perché mancano i soldi e ci si accorge delle feste quando sui cartelloni fanno capolino i soliti noti dei cinepanettoni (quest'anno in vacanza ai Caraibi). E a togliere un altro pizzico di magia le estenuanti trattative nelle famiglie scomposte del Terzo Millennio e ricomposte intorno alla tavola delle feste: con babbo, con mamma, con i nonni da parte di lui, con i nonni da parte di lei; a chi tocca il pranzo del 25, a chi la cena? Chi la sera della vigilia scarterà i regali con i piccoli e con quelli che piccoli non sono più?

Sacro e profano

Se questa è l'aria di festa che tira, viene da domandarsi che fine abbia fatto l'atmosfera magica del Natale, quando comprare i regali costava sacrifici, ma tutto sommato era un piacere, e neanche il figlio ribelle osava questionare sul pranzo coi parenti e sul brodo la sera del dì di festa. «Si tratta pur sempre di una festa, anche se in molti casi ha perso il senso che aveva in passato. “Festa” vuol dire un momento speciale, che interrompe il solito tran tran della vita e che consente di riflettere sulle cose davvero importanti. Importanti sono soprattutto le nostre relazioni: per questo il Natale si festeggia in famiglia e con le persone care», risponde **Adriano Fabris**, docente di filosofia morale all'Università di Pisa. E del tempo che si ferma, che rallenta almeno per la durata di un giorno, se ne avverte ancor più la necessità in un contesto, come quello attuale, che ha abolito la distinzione non solo tra sacro e profano, ma anche tra tempo per noi e per i cari e tempo occupato. «Ma bisogna intendersi sul significato di sacro: è ciò che è separato, privilegiato, ciò che è connesso all'esperienza di una realtà totalmente diversa; opposto a profano che rappresenta ciò che sta fuori dal luogo sacro – spiega **Roberto Cipriani**, professore di sociologica all'Università Roma Tre –.

Oggi esistono, però, molte forme del sacro: esiste il sacro religiosamente inteso e quello per affinità, una squadra di calcio, un partito, il giardino di cui mi prendo cura sono sacri per me. C'è insomma una tendenza alla sacralizzazione che va oltre il senso tradizionale, che pure è ancora sentito e partecipato e che trova nel Natale un momento cruciale d'espressione a livello planetario, anche per la connessione con la fine di un anno e l'inizio di uno nuovo, almeno da noi».

Tutti insieme appassionatamente

Ed ecco che alla fin fine ci ritroviamo. Questo il senso del Natale oggi per tante famiglie allargate e dislocate che hanno un'occasione, una delle poche, forse l'unica dell'anno, per stare insieme. «Purtroppo però non si va oltre questo, oltre il semplice ritrovarsi intorno a una tavola imbandita – commenta **Mariacandida Mazzilli**, ►



Auguri di felicità

26

I consigli della psicologa per allergici alle feste e festaioli convinti, perché sia per tutti un Natale coi fiocchi.



Malinconia, senso di solitudine o di soffocamento?

Se, per una relazione andata male, problemi di lavoro o di altro genere, non si ha lo stato d'animo giusto per festeggiare, meglio **defilarsi. Essere felici per forza aumenta la tristezza.**



Cercare il più possibile di essere sé stessi in famiglia,

comunicare e condividere le proprie emozioni. Indossare una maschera non farà altro che aumentare ansia e inquietudine.



Non lasciare che la ricerca dei regali si trasformi in un corri corri dell'ultimo minuto.

L'ansia da prestazione – fare bella figura, indovinare i gusti dell'altro, non essere banali – va diluita nel tempo.



Donare anziché regalare.

Quest'ultimo è un atto volto a riconoscere un merito o a compensare un debito; ha una carica narcisistica anziché affettiva, conta l'immagine del dono, l'oggetto in sé e questo genera stress in chi lo fa. Donare significa, invece, **offrire qualcosa che testimonia affetto:** un biglietto, una poesia, un fiore, non conta l'oggetto, ma il sentimento che lo accompagna; si fa in modo incondizionato, autentico, senza pretendere niente in cambio.



Abituarsi e abituare i figli all'attesa del dono che si fonda sulla fiducia nell'altro e non sulla pretesa o sul diritto. Altrimenti i bambini avranno una montagna di regali sotto l'albero, ma non daranno valore a nessuno di essi.



Coinvolgere i figli nei preparativi della festa,

nell'addobbo della casa e dell'albero, nella cucina di pranzi e cenoni. Rendere partecipi i piccoli di famiglia li aiuterà a interiorizzare il valore del Natale, come "nascita" e "cambiamento".



Cercare regole nuove e condivise:

festeggiare il Natale insieme ai parenti, vicini e lontani, significa trovare un filo conduttore che vada bene a tutti. Decidere, per esempio, di non farsi regali oppure farli con le proprie mani per risparmiare e mettere un po' di noi stessi; dividersi i compiti per il pranzo del 25 o la cena della vigilia, oppure dare vita a un rituale del tutto diverso. Ciò che conta è **condividere il cambiamento.**



Incantarsi davanti alle luci dell'albero o della città, **commuoversi** per una canzone di Natale, alla

vista del presepe o della neve che fiocca non sono un'ammissione di debolezza o una sdolcinatura, anzi **fanno parte dell'incanto.** Se ci riuscite da adulti è quasi magia.

► psicologa e psicoterapeuta, responsabile del sito www.psicologiadonna.it –. Si è perso il gusto antico della famiglia come focolare domestico e celebrare il Natale a stretto contatto con nonni, fratelli, suocere e cognate diventa una forzatura, un dovere più che un piacere. Rivederli significa rimettere al centro conflitti non risolti e questo genera fastidio e senso di soffocamento. Attriti e dissapori (parenti serpenti, ndr) ci sono sempre stati, ma nella famiglia di un tempo stare all'interno del conflitto e gestirlo era un'abitudine quotidiana – è il parere della psicologa –. Nella società individualista in cui viviamo, spesso da soli, ritrovarsi diventa una fatica, sebbene il rituale della festa già di per sé leghi le persone più del solito e l'atmosfera natalizia riscaldi anche gli animi più refrattari.»

Punti di vista

Allora, visto che tutto è riportato al singolo, che rispetto a ogni evento e processo sociale, valori, opinioni, comportamenti sono i più vari, il Natale, come l'essere di Aristotele, si dice in molti sensi. Lo conferma **Francesco Maietta**, responsabile politiche sociali della *Fondazione Censis*: «Persiste il significato profondamente religioso del Natale, ma pesa in modo molto diverso tra le persone che, comunque, possono farlo convivere con gli altri significati dell'evento, socialmente non meno rilevanti. E ciò dipende dal fatto che la società attuale è connotata da un'elevata soggettività in ogni am- ►

Lo spirito del Natale

Più che il significato, i significati del Natale, che ha anche una funzione sociale.

Vediamo in che senso con Francesco Maietta, responsabile politiche sociali della Fondazione Censis.



Happy Christmas

Occasione per essere felici, per assaporare il tempo e la sua sacralità, per lasciarsi contagiare dalla speranza, palestra per esercitarsi ad essere più buoni. Le riflessioni di Adriano Fabris, docente di filosofia morale all'Università di Pisa, sul vero spirito del Natale.

Il rito della festa, capace di "fermare il tempo", la sua sacralità sono avvertiti nella società contemporanea?

«Se ne avverte la necessità, in un contesto, come quello attuale, che ha abolito la distinzione non solo tra sacro e profano, ma tra tempo lavorativo e tempo libero. Oggi sembra che il tempo debba sempre essere finalizzato a qualcosa, debba essere occupato. E, invece, dobbiamo recuperarne il ritmo, se non vogliamo essere travolti dal meccanismo della produzione e del consumo».



Si potrebbe dire che siamo passati dal mistico al consumistico?

«Sì, anche se il senso religioso del Natale sta ritornando. Si tratta forse di una reazione nei confronti dell'evidente falsità di un Natale come quello che viene presentato in televisione. La serenità non viene dal mangiare una determinata marca di panettone...».

Quali sono allora gli stati d'animo che si accompagnano al Natale?

«Anzitutto un po' di calma; il Natale porta pace. Poi, visto che celebra la nascita di un bambino, il Natale porta la gioia per qualcosa di nuovo e la speranza che accordiamo sempre a chi ha tutta la vita davanti. Si tratta di una gioia e di una speranza che possono essere contagiose. In ciò consiste lo spirito del Natale».

Ma siamo davvero felici durante le feste o si tratta di una felicità forzata?

«Quanto meno abbiamo l'occasione di essere felici. Quindi, tanto vale approfittarne».

A Natale siamo tutti più buoni: oggi che significato ha? Se ancora ce l'ha un significato.

«Di un po' di bontà in più abbiamo certamente bisogno. Basti vedere che cosa accade in molte parti del mondo, anche vicino a noi. Se il Natale ci serve per fare un po' di allenamento per essere più buoni, non possiamo che giovarcene tutti. Certo, avremmo bisogno di ripetere spesso questi "esercizi di bontà": sarebbe un vero regalo. È il regalo, comunque, che io auguro che ciascuno faccia agli altri in questo Natale».

Il paragone con il Natale che fu appare fin troppo scontato. Ma com'è cambiato nel tempo il senso delle feste?

«È vero che il senso del Natale è cambiato rispetto al passato, tuttavia sarebbe un errore cadere nella retorica passatista che oppone un Natale religioso e sentito, collocato in un imprecisato passato, a un Natale attuale consumista. In fondo, abbiamo vissuto epoche che dall'impulso consumista sono state molto più segnate. Quella attuale è connotata piuttosto da una riscoperta di una certa

sobrietà, non fosse altro che come eredità della crisi. Forse il senso nuovo del Natale, la sua funzione sociale consiste in questo: esiste un evento universalmente riconosciuto che, pur nel persistere della pulsione consumista, porta anche significati religiosi, etici, che oggi non sono così frequenti e frequentati. Se si pensa alla storia del dopoguerra direi che si può parlare del passaggio da un Natale tipico di una società povera a prevalenza contadina al Natale di una società che è andata oltre la fase

più intensamente consumista e oggi tende a fare selezione dei consumi, puntando molto di più sulla qualità della vita; tante famiglie si fermano a pensare a qualcosa che va oltre il quotidiano. Non sono solo le famiglie più religiose, che vanno a messa e dedicano qualche pranzo in più a parlare, a riflettere insieme, ma anche quelle che colgono l'occasione del Natale per scambiare idee su valori, eventi che solitamente sono messi da parte, incalzati come siamo dagli impegni quotidiani».

► bito. Come momento di consumo intenso, come riscoperta dei legami con familiari e amici e, perché no?, come momento di riflessione sul senso della propria vita e delle proprie relazioni: ecco, il Natale è dal punto di vista soggettivo l'unione particolare dei suoi diversi significati sociali».

Ma per molti, se non per tutti, vale il detto "Natale con i tuoi..." ossia questa strana pratica, alla base della convivenza tra esseri umani mediamente evoluti, di trascorrere le festività nella famiglia riunita.

Gruppo di famiglia in un interno

«È vero, ma puoi fare il pranzo di Natale in famiglia e poi prendere un volo con gli amici e passare il resto delle vacanze da un'altra parte. Voglio dire che oggi la famiglia è la piattaforma essenziale per i consumi (basti pensare alla pubblicità delle feste che rappresenta sempre scene di vita domestica), per i valori, i riti e le cerimonie che concorrono a creare quella particolare atmosfera che circonda il Natale, ma non è il solo punto di riferimento durante le feste come nella vita di tutti i giorni. Per esempio, i giovani hanno la loro comunità di pari, il gruppo con i suoi luoghi di ritrovo, gli svaghi da condividere, le relazioni più aperte e accessibili. La famiglia, certo, è ancora decisiva – tratteggia Cipriani le caratteristiche di quella contemporanea alle prese con il rituale natalizio –, soprattutto come base economica, so-

► **Si può parlare quindi di una funzione sociale del Natale?**

«Il Natale è ancora, e per certi versi sta tornando ad esserlo, una grande occasione sociale per portare pensieri e legami oltre la quotidianità. Ha quindi una funzione sociale che non andrebbe sottovalutata, tanto più in una società in cui è ancora forte la spinta erosiva dell'individualismo e un certo relativismo etico porta a lasciare alle singole persone le scelte su ogni aspetto, anche il più delicato, della propria esistenza».

E in una società come questa al singolo non resta che la famiglia come comunità di riferimento. Non meraviglia dunque che proprio la famiglia sia al centro delle festività.

«Al centro del Natale e di altri eventi sociali perché è ancora, pur nell'estrema articolazione delle sue forme attuali, il perno della società, dall'economia al welfare, dal rapporto tra le generazioni alle nuove forme di socialità. È quindi un elogio facile quello di richiamare la centralità della famiglia anche

Come da tradizione

Case piene di parenti e frigo pieno di cibo e bevande. Perché Natale è Natale per gli italiani.

Siamo pronti a dividere con il nugolo di parenti pranzi, cenoni e visite varie, a ospitarli, a riempire il frigo, a cucinare per un esercito, a farci venire il mal di testa (di festa) per la corsa ai regali. Perché Natale è Natale. Mentre il resto d'Europa frena, in tempi di consumi ridotti e budget natalizi ridimensionati, gli italiani restano i più spendaccioni perché a piatti della tradizione e leccornie di ogni sorta non si rinuncia. Lo scorso anno la media ita-



rispetto al Natale. Piuttosto sarebbe utile un dibattito pubblico sul modo in cui il Natale, come festività religiosa e come festività che va anche oltre i



Festa o croce?

liana della spesa per la tavola di Natale era di 227 euro a famiglia, il 71 per cento in più rispetto a quanto spendiamo durante il resto dell'anno. Tradizione significa una casa piena di ospiti, diversamente dal resto d'Europa: almeno 9 persone in più a famiglia rispetto ad altre occasioni di festa in cui a tavola si aggiungono 6 posti. E per soddisfarli il 51 per cento degli italiani ammette di spendere molto di più per cibo e bevande rispetto alla spesa quotidiana, mentre il 59 per cento dichiara di comprare di più semplicemente perché il Natale è una occasione speciale. Oltre un terzo riempie il carrello della spesa perché per le feste, a tavola, cade ogni divieto d'eccesso.



confini della religione cattolica, viene celebrata nelle scuole e negli altri luoghi pubblici. Forse bisognerebbe avere il coraggio di dire che in una società mul-

prattutto a Natale. Si consuma per i figli, per mettere giocattoli e regali sotto l'albero, è l'elemento trainante per la cultura del dono che si fonda, per dirla con Marcel Mauss, antropologo e sociologo francese, sul principio della reciprocità: dare – ricevere – ricambiare. E tutto ciò si allarga a raggiera, a parenti, amici, conoscenti, creando un reticolo inestricabile».

Formule di rito

Appunto, dalla famiglia non si prescindono, ma le realtà al di fuori – modelli e spazi multipli, come si dice in gergo –, hanno un loro peso e influenzano i comportamenti delle persone, anche quelli delle feste. Cambiano i modelli e cambiano i tempi, eppure due riti non cambiano mai: dopo i pranzi natalizi resta sempre un panettone appena cominciato che poi viene intinto nel tè o nel latte (se fatto con spirito poetico, può mandare in estasi metacronica come la *petite madeleine* proustiana) e l'augurio-imperativo che a Natale si deve essere tutti più buoni... per questo, di solito, si litiga con i familiari. "Passa le feste con qualcuno che odi", lo *slogan* del nuovo film di Tarantino, *The Hateful Eight*, non è poi così provocatorio. Ma se vogliamo che queste feste non si trasformino in un'occasione sprecata, consiglia Mazzilli: «fatene un momento di vera condivisione. Dopotutto, e al di là del significato religioso, si tratta di una festa intima, in cui rendere vitali e autentiche le relazioni con le persone care». In questo, forse, consiste la magia del Natale. ■

tietnica e multireligiosa non è un errore dare forza e visibilità a valori che sono d'origine religiosa, profondamente radicati nelle nostre tradizioni, ma che hanno un afflato universale, laddove richiamano il rispetto e la tutela della dignità dell'uomo, anche il più umile, la solidarietà, come cardini della vita collettiva».

Perciò il significato (o forse si dovrebbe dire i significati) del Natale è tutt'altro che perduto?

«La sensazione è che una parte significativa della nostra società, inclusi tanti nuovi italiani,

soprattutto delle seconde e terze generazioni, sia pronta per una riscoperta e un rilancio pubblico del senso universale del Natale. E forse il Natale 2015 è molto diverso da quello di solo qualche anno fa perché c'è la voglia, in parte ancora sommersa, di rimettere al centro della comunità la tolleranza e il rispetto dell'altro, mentre da luoghi non lontani arrivano immagini e notizie di violenze che si pensavano relegate in un passato buio e remoto. È l'occasione per una straordinaria crescita umana e collettiva». ■

Cartoline di Natale

Parte la campagna di Natale di Unicoop Tirreno per i progetti di solidarietà. Basta un gesto. Quest'anno con una novità: la cartolina per donare i punti fedeltà è contenuta nel pacco natalizio dei soci.

■ **Barbara Sordini**

Si acquista un dono per farne due. In pratica è questa l'opportunità per tutti i soci che comprando il pacco natalizio a loro riservato, oltre a dolci e spumante, trovano quest'anno all'interno della confezione anche una cartolina con il codice a barre che permette, una volta alla cassa, di scegliere di donare automaticamente 200 punti fedeltà a *Basta un gesto*, il progetto di solidarietà di Unicoop Tirreno che a sua volta raccoglie i 3 progetti umanitari verso cui la Cooperativa è impegnata ormai da anni: *Avsi Cuore di Coop*, per il sostegno a distanza dei bambini, *Emergency* Poliambulatorio di

Palermo *Progetto Migranti* e *coopxtogovvanda* seguito insieme al *Movimento Shalom*. Un piccolo gesto che la Cooperativa, come è solita fare per i progetti solidali, monetizza, raddoppiandone automaticamente il valore (200 punti donati dal socio equivalgono a 2 euro, più 2 euro donati dalla Coop).

Basta un gesto

La donazione dei punti per la solidarietà è aperta tutto l'anno, ma durante la campagna di Natale è più semplice e immediata: basta consegnare la cartolina alla cassa al momento del pagamento della spesa, un piccolo gesto che unito a quello degli altri può diventare un grande contributo. «I 3 progetti di solidarietà internazionale seguiti da Unicoop Tirreno – afferma **Massimo Favilli**, direttore soci e comunicazione di Unicoop Tirreno – perseguono tutti lo stesso scopo: sostenere persone che spesso sono costrette a lasciare le loro terre in cerca di un futuro migliore e più sicuro. Sostegno non significa sussidio, ma “essere là” con progetti di formazione e di lavoro. Significa accendere una speranza di crescita culturale ed economica permettendo a queste persone di restare nel loro paese d'origine, limitando quindi l'emigrazione. E quando questo non è possibile, spesso a causa di guerre, è importante garantire nel paese che li acco-



glie un supporto sanitario adeguato». Un filo logico che accompagna i 3 progetti di solidarietà che la Cooperativa segue ormai da diversi anni.

A buon punto

coopxtogovvanda è iniziato nel 2012 con la costruzione, adesso ultimata, di un centro di formazione alla periferia di Lomè in Togo: grazie ai fondi raccolti con il contributo dei soci e dei dipendenti di Unicoop Tirreno è stato realizzato un panificio, una foresteria, aule e laboratori per la formazione. La struttura è già funzionante e ha bisogno di un altro piccolo sforzo per decollare e poter camminare con le proprie gambe. Sempre grazie ai punti fedeltà donati ai progetti solidali, 185 bambini sono stati aiutati nel 2015 attraverso il sostegno a distanza *Cuore di Coop* in Africa, Est Europa, Medio Oriente, America Latina, organizzato da *Avsi*: a loro è stata permessa una vita più dignitosa e la possibilità di frequentare la scuola e di curarsi. Con il *Progetto Migranti, Emergency* presso il Poliambulatorio di Palermo garantisce assistenza sanitaria gratuita e orientamento ai servizi socio-sanitari a persone in difficoltà, effettuando migliaia di visite ogni anno. ■

Gli addobbi della solidarietà

Presso tutti i negozi di Unicoop Tirreno è possibile acquistare **fino al 6 gennaio** addobbi natalizi in porcellana. Di colore bianco, in diverse forme (stellina, alberello, cuoricino, renna, angioletto), legati da un nastrino rosso, sono in vendita al prezzo di 2 euro l'uno (3 addobbi al prezzo scontato di 4 euro). Per ogni addobbo venduto, 50 centesimi vengono destinati al progetto di sostegno a distanza *Cuore di Coop* che la Cooperativa segue da diversi anni in collaborazione con l'*Avsi*. Gli addobbi si trovano in esposizione nei negozi all'interno di ceste e ciascuno di questi ha allegata la cartolina di *Basta un gesto*.



Trenta e lode

Stilata la graduatoria dei gruppi che hanno partecipato al progetto Coopstartup Unicoop Tirreno. Completata la fase di formazione.

Hanno avuto tutte buone idee i gruppi (composti in prevalenza da *under 35*) che hanno aderito al progetto cooperativo *Coopstartup Unicoop Tirreno*: hanno sviluppato proposte sui temi previsti dal bando, spaziando dalla tecnologia all'agricoltura, al turismo e ai servizi, dal sociale all'arte e alla cultura.

«Oltre al successo di partecipazione – afferma **Massimo Favilli**, direttore soci e comunicazione di Unicoop Tirreno – anche qualitativamente si tratta di progetti molto interessanti, tutti degni di approfondimento. Il lavoro della Commissione di valutazione, formata da professionisti di elevato profilo, è stato molto impegnativo, ma è stata trovata grande convergenza nello scegliere i 30 progetti».

Nella valutazione dei progetti la Commissione ha tenuto conto del valore dell'idea (in relazione alle ricadute attese in termini economici, sociali e di creazione di posti di lavoro), ma anche del contributo innovativo (originalità della proposta), oltre che delle esperienze personali e delle competenze specifiche dei membri del gruppo.

Dei 30 progetti selezionati 12 provengono dal Lazio, 9 dalla Campania, 7 dalla Toscana e 2 dall'Umbria.

64 persone appartenenti ai 30 gruppi hanno partecipato alle 3 giornate di formazione che si sono tenute a Roma dal 19 al 21 novembre, durante le quali sono stati forniti elementi utili per redigere un piano economico-finanziario, compilare un bilancio, ricercare finanziamenti, impostare l'organizzazione, gestire l'inquadramento del personale, sfruttare le opportunità e i supporti messi in campo da *Legacoop* per le cooperative.

Adesso hanno tempo fino ai primi di gennaio per la stesura del *business plan* per provare a trasformare la loro idea in impresa cooperativa. Successivamente la Commissione di valutazione, presieduta dal presidente di Unicoop Tirreno, Marco Lami, si rimetterà al lavoro per la scelta dei 5 progetti vincitori più l'assegnazione di un premio speciale per un progetto proveniente dalla Campania in memoria del collega Dario Liguori, prematuramente scomparso.

I contributi messi a disposizione dal bando per i 5 progetti vincitori sono di 10mila euro da parte di Unicoop Tirreno; 5mila euro da *Coopfond* (solo per le cooperative di nuova costituzione); possibilità di accedere a un finanziamento pari a un massimo del 50 per cento degli investimenti, nell'ambito del sostegno alle imprese cooperative previsto da *Coopfond*. ■ **B.S.**



Giocare in borsa...

Con la borsa riutilizzabile dei Peanuts, in vendita da questo mese nei negozi Coop, la spesa si fa in compagnia di Snoopy e i suoi amici.

32

Rita Nannelli

Sopraciso sono Snoopy, Charlie Brown, Linus, Woodstock, insomma tutta l'allegria brigata dei *Peanuts* nata dalla matita di Charles M. Schulz. La borsa riutilizzabile - creata in occasione della campagna *Peanuts_Snoopy e i suoi amici* con cui Unicoop Tirreno festeggia il 65° compleanno delle popolari strisce, con il coinvolgimento delle scuole e con numerose iniziative dentro e fuori il punto vendita - è fatta di *tnt* (tessuto non



tessuto) laminato, con stampa flexografica in quadricromia. Pratica e robusta, la borsa dei *Peanuts*, prodotta in Italia da *Vignolplast* di Lastra a Signa (FI),

può essere acquistata da questo mese, a 2,50 euro, in tutti i negozi di Unicoop Tirreno, *Distribuzione Roma* e rete *franchising*. C'è da scommettere che anche i piccoli di famiglia verranno volentieri a fare la spesa. ■

Belle fresche

Al nuovo Super di Livorno Levante le paste appena fatte dai pasticceri dell'IperCoop.

Dai classici bigné ai cannoli, dai babà ai *cheesecake* alle torte del nonna. È ricco l'assortimento di pasticceria fresca, nella versione classica e mignon, al nuovo Super di Livorno Levante, preparata tutti i giorni dai pasticceri dell'IperCoop della città labronica, a partire dalle 5 di mattina, con materie prime genuine e di alta qualità senza conservanti e additivi tipici della pasticceria confezionata. Giusto

il tempo per la consegna e per l'allestimento del banco... e il Super di Levante apre ogni giorno con paste appena fatte, a regola d'arte pasticceria (talvolta, in base agli ordini, la consegna avvengono anche 2 volte al giorno). Un dolce servizio gradito da soci e clienti, tanto che la Cooperativa sta già lavorando per estenderlo ai negozi di Livorno Porta a Mare e Livorno via Toscana.



Cubo magico

Anche quest'anno la Sezione soci di Ronciglione (VT) partecipa, con l'iniziativa *Libri randagi*, al *Cubo Festival*, una manifestazione culturale che si svolge nella cittadina del viterbese dal 4 all'8 dicembre e che scaturisce da un

concetto di condivisione e collaborazione fra le varie forme espressive nella quale si terranno incontri, conferenze, cinema, installazioni, mostre, *reading*, concerti, spettacoli teatrali, eco-arte e arte in strada. All'iniziativa *Libri randagi* sarà accostato proprio uno spettacolo di artisti di strada la mattinata dell'8 dicembre.



La festa in tavola

Le migliori proposte per pranzi e cenoni delle feste nel catalogo di Natale di Unicoop Tirreno, disponibile per tutto dicembre.

■ **Barbara Sordini**

È l'ora di mettersi comodi e iniziare ad organizzarsi per avere l'idea, lo spunto giusto, da proporre durante i pranzi e i cenoni delle feste, in famiglia o con gli amici. E, perché no?, con l'occhio sempre attento al giusto prezzo. Per questo basta sfogliare *La Festa in Tavola*, il catalogo di Natale di Unicoop Tirreno disponibile dal 1° al 31 dicembre presso tutti i Super, Iper e i negozi di *Distribuzione Roma*: in carta patinata, con una grafica elegante, presenta tante proposte per accompagnare le festività all'insegna della consueta convenienza di Coop, ma con molta attenzione alla qualità e alla bontà dei prodotti in assortimento, a partire da quelli freschissimi e *Fior fiore*. Dall'antipasto al dolce passando per i primi e i secondi piatti, il tutto inaffiato da un buon vino. «Per quanto riguarda le carni – spiega **David Ceccanti**, responsabile carni di Unicoop Tirreno – i nostri assortimenti in questi ultimi anni vanno modificandosi, con spazi sem-



Sotto il segno dei pesci



Al Supermercato Coop di Velletri (Roma) è arrivata la bancarella del pesce fresco. Tutti i venerdì e tutti i sabati tranci, filetti, pesci interi e frutti di mare, con assortimento di pescato locale, per un nuovo servizio a misura di soci e clienti che non vogliono rinunciare alla freschezza in tavola. ■ **S.O.**



pre più ampi riservati ai prodotti elaborati e pronti, addirittura già cotti: cosa improponibile fino a 5 anni fa. Per *La Festa in Tavola* abbiamo scelto di presentare prodotti da cucinare arrosto e soprattutto carni già lavorate che richiedono una preparazione particolare che forse non tutti sono capaci di fare. Ecco allora l'agnello ripieno, la faraona farcita oltre alla classica arista ai funghi o al filetto in crosta». Tra i freschissimi, la ricercatezza premia in modo particolare quelli del *Vicino a noi*: «Difficile – dice **Luca Mascagni**, responsabile gastronomia di Unicoop Tirreno – che non venga la voglia di assaggiare una fetta di coscia di suino “divino”, ubriacato di vino rosso e vinacce che gli conferiscono un aroma intenso, o di prosciutto cotto “francescano”



dell'Umbria, legato a mano e bollito in brodo di verdure tritate. Per non parlare dei formaggi, eccellenza della gastronomia italiana: dal *Parmigiano Reggiano Dop* stagionato 30 mesi, al *Gran Cru di Grotta*, con la crosta caratterizzata da muffe nobili, o all'*Asiago Dop* a latte crudo». Il catalogo prevede anche una selezione dedicata alle idee regalo e i suggerimenti per preparare una tavola più bella. ■

Roma

4 e 5 dicembre

► Campagna di Natale

Venerdì 4 e sabato 5 dicembre presso il Supermercato Coop si tiene il tradizionale mercatino natalizio. Gli oggetti, ideati dalle socie del Comitato con fantasia e originalità, potranno essere acquistati con i punti (100 punti = 1 euro). Il ricavato sarà interamente destinato al sostegno dei progetti di solidarietà di Unicoop Tirreno.

9-19 dicembre

► Buon fine giocattoli

Da mercoledì 9 a sabato 19 dicembre presso i Supermercati Coop di Velletri, Genzano, Pomezia, Civitavecchia, Roma via Franceschini, Roma Laurentino, Roma Largo Agosta, Roma via Bettini e Roma via Cornelia, è prevista l'iniziativa *Donare può essere più bello dei giochi*. Chiunque lo desidera è invitato a portare un giocattolo usato da donare a tanti bambini meno fortunati che potranno così riscoprire la gioia di scartare un regalo.

10 dicembre

► Cucinare con gli scarti ortofrutticoli

Giovedì 10 dicembre, presso il Supermercato Coop di Roma Laurentino dalle 10 alle 13, si svolgerà l'iniziativa *Cucinare con gli scarti ortofrutticoli*. Saranno realizzati piatti con ingredienti poveri a cura della dietista e *food blogger*, Paola Sabino.

Viterbo

5-12 dicembre

► Raccolta fondi "Basta un gesto"

La Sezione soci Viterbo, il Centro Commerciale *Tuscia* e il Gruppo Fotografico della stessa Sezione soci, da sabato 5 a sabato 12 dicembre, a partire dalle 18, presso il Centro Commerciale *Tuscia - Tangenziale Ovest* a Viterbo, presenteranno e distribuiranno a offerta libera il calendario realizzato dal *Circolo Fotografico* della Sezione soci. Nello stesso periodo, sarà allestita nella galleria commerciale la mostra fotografica realizzata dal *Circolo Fotografico*. Parteciperanno il presidente della Sezione soci Coop di Viterbo, Famiano Buttarelli, il coordinatore del *Circolo Fotografico* della Sezione soci Viterbo Francesco Biganzoli e il direttore del Centro Commerciale *Tuscia* Paolo Galli. Il ricavato della distribuzione del calendario solidale sarà interamente devoluto ai progetti di solidarietà *Basta un gesto*.

Civitavecchia (RM)

6 dicembre

► Cena solidale a marchio Coop

L'associazione di volontariato *Francesco Ricciardi Onlus*, in collaborazione con la Sezione soci di Civitavecchia e *Enel*,

domenica 6 dicembre, dalle 15, presso la sala mensa della Centrale Torre Valdaliga Nord, organizzano una manifestazione di solidarietà nel corso della quale, dopo l'accreditamento delle coppie, è prevista una tombolata alle 15,30; il torneo di burraco dalle ore 16,30 e una cena a base di prodotti a marchio Coop, alle 20. Al termine della cena la premiazione di tutti i partecipanti al torneo. La quota d'iscrizione è di 20 euro e il ricavato dell'iniziativa sarà destinato ai progetti per disabili dell'associazione *Francesco Ricciardi Onlus*.

Info e prenotazioni: *Asd Circolo Unione*, via Cialdi - *Asd Riva di Traiano*, viale G. Baccelli - Angela Ricciardi 3343420782; Antonietta Seripa 3887993596; Gianni Fratoni 3395237229.

Follonica (GR)

10 dicembre

► Incroci letterari

Giovedì 10 dicembre il Comitato soci di Follonica organizza la presentazione del libro di Paolo Dolfi *Incroci letterari* (*Lalli editore*). Presenta la dott.ssa Miria Magnolfi, direttrice della Biblioteca della Ghisa.

Sant'Oreste (RM)

12 dicembre

► Raccolta alimentare

Sabato 12 dicembre il Comitato soci di Sant'Oreste, in collaborazione con la *Caritas*, organizza una giornata di raccolta alimentare presso il Supermercato Coop.

Isola d'Elba (LI)

18, 19 e 20 dicembre

► Visita ai mercatini di Natale

Da venerdì 18 a domenica 20 dicembre la Sezione soci dell'isola d'Elba, in collaborazione con *Altre Vacanze Club*, organizza 3 giorni ai mercatini di Natale di Napoli. Il primo giorno sarà possibile visitare uno stabilimento che produce la *pasta di Gragnano* e al termine il Comitato soci visiterà la celebre strada degli artigiani dei presepi denominata *Spaccanapoli*. Il secondo giorno sarà dedicato alla visita della parte storica della città, ai mercatini di Natale in San Gregorio Armeno e, grazie all'aiuto di una guida, sarà possibile apprezzare il gusto e il sapore del Natale. Il terzo giorno visita di una parte della Napoli sotterranea dove, grazie alla presenza di una guida sarà possibile visitare le gallerie tracciate per portare l'acqua alla città dalle periferie e le antiche vestigia della vecchia Napoli interrate a oltre 40 metri di profondità. Il rientro a Piombino è previsto in tempo utile per l'ultima nave per Portoferraio. La quota di partecipazione, stabilita sulla base di 40 partecipanti, è di 270 euro. La quota non comprende gli ingressi ai monumenti e tutto quanto non indicato nel programma.



Happy day **Genere femminile**

Un cd con le canzoni natalizie più belle interpretate dal coro de I Piccoli cantori di Milano. Per riscaldare l'atmosfera.

Un doppio cd in digipack deluxe è in vendita nei Super e negli Iper Unicoop Tirreno, dal 1° dicembre al 6 gennaio, con le voci dei bambini del coro I Piccoli cantori di Milano, diretti dalla maestra Laura Marcora, che reinterpreta e eseguono i classici natalizi. Si va dalla tradizione italiana di *Tu scendi dalle stelle* per giungere al pop statunitense di *Jingle Bell Rock*, passando per lo spirito gospel di *Oh happy day* fino alle hit del cinema di animazione come *Facciamo un pupazzo insieme?* tratta dal film *Frozen - Il regno di ghiaccio*. Una straordinaria compilation che raccoglie oltre ai brani più famosi della tradizione natalizia internazionale anche canzoni inedite a firma di prestigiosi compositori.

Il coro, che vanta la partecipazione a numerosi concerti e trasmissioni televisive, svolge da sempre un'intensa attività benefica esibendosi in ospedali, istituti geriatrici, per ciechi, per la lotta contro i tumori. **I.B.S.**

Il prezzo del cd è di 9,90 euro e si può acquistare nei Supermercati di Livorno Parco Levante, Viareggio, Avenza, Cecina, Rosignano, Piombino via Gori, Portoferraio, Orbetello, Follonica via Chirici, Grosseto via Inghilterra, Civitavecchia, Genzano, Pomezia, Colleferro, Roma via Laurentina, e negli Iper di Livorno "Fonti del Corallo", Viterbo "Tuscia", Roma Casilino, Euroma2.



Quanto la presenza femminile è stata importante per realizzare un certo tipo di sviluppo della Cooperativa e quanto la presenza della Cooperativa ha contribuito a realizzare spazi sociali diversi e a favorire processi di autonomia e d'emancipazione femminile nella vita di tutti i giorni. Questo in sostanza il filo rosso che attraversa tutte le pagine del libro *La coop di un altro genere. Lavoro, rappresentazioni, linguaggi e ruoli al femminile da "La Proletaria" a "Unicoop Tirreno" (1945-2000)*, edito da Bruno Mondadori, che Fondazione Memorie Cooperative ha realizzato per il 70° anniversario

Il ruolo della donna nella storia della Cooperativa e quello della Cooperativa nella storia della donna e della sua emancipazione nel libro *La coop di un altro genere*.



La Coop di un altro genere, che ripercorrendo il lavoro, i ruoli, i linguaggi, le immagini, gli spazi sociali, le rappresentazioni e le autorappresentazioni dell'universo femminile, racconta aspetti poco conosciuti della realtà cooperativa. In vari passaggi, pur in fasi storiche diverse, emerge come le donne, sia come socie consumatrici, che come socie attive, come amministratrici e come dipendenti e dirigenti, siano state portatrici non solo di esigenze proprie, ma soprattutto risorse in grado di fornire valore aggiunto, magari non sempre riconosciuto. Abbiamo visto come la barriera invisibile, che esprimeva la distanza fra le potenzialità e i risultati effettivamente raggiunti dalla componente femminile, si è notevolmente attenuata ma non è stata del tutto superata. «Vi è ancora del cammino da compiere», come sostiene il presidente Marco Lami. E allora la conoscenza e la consapevolezza storica, la ricostruzione di uno spaccato dell'universo femminile cooperativo va anche nella direzione di offrire uno strumento d'interpretazione della realtà contemporanea. Poiché abbiamo aperto un percorso di ricerca innovativo e come tale suscettibile di ulteriori sviluppi, contemporaneamente all'uscita del libro daremo vita ad uno spazio sul nostro sito www.memoriecooperative.it per consentire interventi e testimonianze che potranno contribuire a rendere vivo, ad arricchire e continuare questo lavoro. Anche da qui passa una memoria al futuro. **I**

* direttore scientifico della Fondazione Memorie Cooperative

Via dalla **pazza folla**

Un po' italiana, un po' inglese, un po' semitica, un po' araba, dov'è normale sentire lo spirito di Ulisse, incontrare templari per strada, pagare il prezzo di una pizza per un cenone di Capodanno. Per le feste si va a Malta.

■ **Alessandra Bartali**

Si guida a sinistra come in Gran Bretagna ma i bus d'estate viaggiano con la porta aperta come in Africa, è un'isola dove i ragazzi vanno a imparare l'inglese ma c'è sempre il sole, da anni si pensa di costruire un ponte di collegamento con l'isola di fronte ma sull'isola di fronte poi si trovano le cabine telefoniche rosse simbolo di Londra.

Un caso isolato

Nel mezzo del Mediterraneo crogiolo di culture, Malta fa la parte del leone: un po' italiana e un po' *british*, ma anche semitica (come la sua lingua autoctona) e vagamente araba, nella musica tradizionale e nei toponimi. Conservatrice al punto da non aver ancora legalizzato l'aborto e concedere il divorzio solo dal 2011, progressista nel suo riconoscere le unioni *gay* con tanto di possibilità d'adozione. Ma questa è un'altra storia, secondo i maligni, che interpretano simili aperture sul tema dei diritti civili come un modo per spalancare la propria economia agli investitori stranieri. Al pari di una tassazione in stile lussemburghese e di trovate governative come la vendita da parte del Governo di passaporti maltesi a chi investe in *bond* o immobili nazionali. Sarebbe

odiosa, Malta, se fosse solo un paradiso fiscale. Si perdona perché di paradisiaco qui c'è anche altro.

Prima di tutto il centro storico de La Valletta, probabilmente la capitale più piccola d'Europa, che l'Unesco ha dichiarato "una delle zone più ricche di storia al mondo". La sua eleganza si deve ai Cavalieri di San Giovanni, che la fondarono con l'intenzione di farne "una città costruita da gentiluomini per gentiluomini" e la fecero fiorire attraverso il mecenatismo artistico. Nella sua signorilità un po' decadente ci sono anche sprazzi di modernità come la nuova porta cittadina e il palazzo del Parlamento, progettati da Renzo Piano. Una giornata a La Valletta inizia con una colazione su una terrazza della vicina Sliema, che sulla capitale ha una vista maestosa, per poi intrufolarsi nelle stradine del centro e portare il naso all'insù verso la Cattedrale di San Giovanni e le varie fortificazioni.

Parola d'ordine

Girellando si possono ancora incontrare signori con la croce ottagonale (a otto punte) dei cavalieri cucita sull'abito, visto che quest'ordine monastico militare è uno dei pochi ordini medievali ancora attivi, sebbene, come si legge sul loro sito, le battaglie ormai non vengano più combattute con la spada, ma "con

La Valletta.



gli strumenti pacifici della lotta contro le malattie, la miseria, l'emarginazione e l'intolleranza, e con la testimonianza e la difesa della fede cattolica". Certo non fu con la parola di dio che i cavalieri tennero lontani i turchi nei secoli addietro, quando ricevettero l'isola in affitto dal Regno di Sicilia al prezzo annuale simbolico di un falco da caccia ammaestrato. Storie d'altri tempi. Ormai anche a Malta si paga in euro (dal 2008). Tutto ha un costo, tranne le discoteche di St. Julian, che fanno dell'ex paese di pescatori il cuore pulsante della vita notturna maltese e luogo ideale per trascorrervi un capodanno *low cost*, con cenoni a prezzi da pizzeria.

Viaggio nel tempio

A chi cerca atmosfere più rilassanti che goliardiche si consiglia di allontanarsi da questo lembo orientale dell'isola (dove i casinò spesso intercettano i soldi risparmiati in discoteca) e dirigersi a sud. Mentre si percorrono strade a picco sul mare la moltitudine di turisti e studenti lascia il posto a spazi aperti, qualche tempio, su tutti quelli straordinari di *Hagar Qim* e *Mnajdra*, risalenti a più di 5mila anni fa, e varie grotte, tra cui *Ghar Dalam*, ricca di resti fossili di ippopotami ed elefanti nani. Le catene alberghiere e i complessi edilizi di St. Julian sembrano lontani anni luce da Marsaxlokk, dove i turisti ci sono sì, ma fanno meno rumore mentre girano tra le barche colorate del porto e mangiano il miglior pesce fresco di Malta. Ancora più defilata è Gozo, 38mila abitanti suddivisi in ben 14 squadre di calcio, dove secondo la leggenda la ninfa Calipso trattenne Ulisse prigioniero per 7 anni.

Leggenda vuole

Lo spirito di Ulisse sarebbe ancora nella grotta di Calipso: gli autoctoni non ci credono realmente, ma intorno alla grotta, per precauzione, nessuno ha costruito abitazioni né locali, nonostante il richiamo mitologico avrebbe potuto fruttare. Anche perché qui il bello non è chiudersi dentro (neanche a dicembre), ma stare fuori a godersi i panorami costieri, passeggiando tra i templi megalitici e le cittadelle medievali. O al limite immergersi nel mare, che nasconde tra



Dall'alto, tempio di Hagar Qim; armatura di un cavaliere di Malta; isola di Gozo; Blue Lagoon.

i fondali più belli del Mediterraneo. Tra Malta e Gozo, per ora sprovviste di ponte al pari di Sicilia e Calabria, si trova Comino, l'unica altra isola dell'arcipelago abitata... da soli 4 residenti. Inutile dire che Comino è il luogo perfetto per chi rifugge il caos del periodo natalizio: una coppa di *champagne* bevuta davanti alla luna che si rispecchia nell'azzurro della *Blue Lagoon* può essere il modo migliore per festeggiare l'arrivo dell'anno nuovo. ■

Buone vacanze!

Un nuovo sito di facile navigazione in esclusiva per i soci e le loro vacanze.

È *on line* a partire da questo mese il nuovo sito dedicato alle vacanze dei soci (www.socievacanze.it) frutto della collaborazione tra *Irc* e Unicoop Tirreno. Un nuovo strumento che permette a tutti i soci una facile navigazione, riportando in modo chiaro una vasta offerta di soggiorni, *tour*, crociere, *weekend* selezionati espressamente per loro. In ogni scheda, oltre alle caratteristiche del viaggio-soggiorno, si trova una tabella con i prezzi in esclusiva per i soci. Dal sito si può inoltre scaricare la versione aggiornata del catalogo *Soci e Vacanze*, mentre la versione cartacea è in distribuzione presso tutti i punti vendita Unicoop Tirreno. Con questo progetto *Irc* condivide la filosofia del mondo Coop, offrendo ai soci solo prodotti con il miglior rapporto qualità/prezzo e la disponibilità di consulenti per ulteriori informazioni e chiarimenti. Nel sito da ogni scheda prodotto il socio può facilmente contattare via *mail* il servizio *Irc* d'assistenza oppure il servizio di assistenza e consulenza telefonica attraverso il numero verde 800778114. **B.S.**



Ponti & Capodanno



Immacolata Monaco dal 05/12 al 08/12

partenza da Roma Fiumicino
3 notti in htl Winters Hauptbanhof

445,00 euro

Prezzo chiaro speciale soci COOP

La quota include:

Volo Di linea diretto da Roma Fiumicino, tasse aeroportuali, 3 notti in camera doppia in Hotel Winters Hauptbanhof o similare in pernottamento e prima colazione, assicurazione.



Immacolata Bruxelles dal 05/12 al 08/12

partenza da Roma Fiumicino
3 notti in hotel Queen Anne

404,00 euro

Prezzo chiaro speciale soci COOP

La quota include:

Volo Di linea diretto da Roma Fiumicino, tasse aeroportuali, 3 notti in camera doppia in Hotel Queen Anne o similare in pernottamento e prima colazione, assicurazione.



Epifania a New York dal 01/01 al 05/01

partenza da Roma Fiumicino
4 notti in hotel Holiday Inn New York City

1.430,00 euro

Prezzo chiaro speciale soci COOP

La quota include:

Volo Di linea diretto da Roma Fiumicino, tasse aeroportuali, 4 notti in camera doppia in Hotel Holiday Inn New York City o similare in solo pernottamento, assicurazione.



Capodanno a Parigi dal 30/12/2015 al 02/01/2016

partenza da Roma Fiumicino
3 notti in hotel Median Paris Congres

495,00 euro

Prezzo chiaro speciale soci COOP

La quota include:

Volo Di linea diretto da Roma Fiumicino, tasse aeroportuali, 3 notti in camera doppia in Hotel Median Paris Congres o similare in pernottamento e prima colazione, assicurazione.



Capodanno a Praga dal 29/12/2015 al 02/01/2016

partenza da Roma Fiumicino
3 notti in hotel Kavalir

415,00 euro

Prezzo chiaro speciale soci COOP

La quota include:

Volo Di linea diretto da Roma Fiumicino, tasse aeroportuali, 4 notti in camera doppia in Hotel Kavalir o similare in pernottamento e prima colazione, assicurazione.



Capodanno a Lisbona dal 30/012015 al 02/01/2016

partenza da Roma Fiumicino
3 notti in hotel Embaixador

485,00 euro

Prezzo chiaro speciale soci COOP

La quota include:

Volo Di linea diretto da Roma Fiumicino, tasse aeroportuali, 3 notti in camera doppia in Hotel Embaixador o similare in pernottamento e prima colazione, assicurazione.



Capodanno ad Amsterdam dal 29/12/2015 al 01/01/2016

partenza da Roma Fiumicino
3 notti in hotel Coredon Vitality

330,00 euro

Prezzo chiaro speciale soci COOP

La quota include:

Volo Di linea diretto da Roma Fiumicino, tasse aeroportuali, 3 notti in camera doppia in Hotel Coredon o similare in pernottamento e prima colazione, assicurazione.



Capodanno a Vienna dal 30/12/2015 al 02/01/2016

partenza da Roma Fiumicino
3 notti in hotel Roomz

505,00 euro

Prezzo chiaro speciale soci COOP

La quota include:

Volo Di linea diretto da Roma Fiumicino, tasse aeroportuali, 3 notti in camera doppia in Hotel Roomz o similare in pernottamento e prima colazione, assicurazione.

Navigando verso il 2016

... e in più potrai
conoscere altre offerte
e scaricare il catalogo
Viaggiare Da Soci
visitando il nostro sito
www.mondovivo.it



Minicruise MSC Fantasia

Partenza del 20 aprile 2015

4 notti

porto imbarco/sbarco: Genova

Itinerario:

Genova, Aiaccio, Palma, Barcellona, Genova

Interna Bella	182 euro	Interna Fantastica	194 euro
Esterna Bella	230 euro	Esterna Fantastica	245 euro
Balcony Bella	268 euro	Balcony Fantastica	292 euro

La quota include:

4 notti in cabina prescelta, trattamento di pensione completa,

divertimenti a bordo nave

La quota NON include: tasse portuali euro 80 a persona, assicurazione euro 27 a persona, bevande e quanto non espressamente riportato



MIAMI + CROCIERA MSC Divina

Partenze: FEBBRAIO 11 18 25

Partenze: MARZO 03 10 17 24

9 notti/10 giorni

2 notti a Miami in hotel Circa 39 o similare

7 notti di crociera ai Caraibi (cabina interna esp. BELLA)

1.294,00 euro

Quota a persona in doppia con partenza a febbraio

1.324,00 euro

Quota a persona in doppia con partenza a Marzo

Tasse aeroportuali 365 euro. Assicurazione annullamento 45 euro. Supplemento per passaggio a cabina esterna in crociera 70 euro, per passaggio a cabina balcone 220 euro.

La quota include:

Voli di linea da Roma o Milano, sistemazione in doppia per 2 notti in hotels 3 stelle sup. a Miami e cabina doppia interna in crociera, le prime colazioni continentali in hotel e la pensione completa a bordo, tasse portuali, la visita città di mezza giornata a Miami con guida in italiano, i trasferimenti tutti a Miami in arrivo, per il porto e in partenza.



Minicruise MSC Poesia

Partenza del 16 aprile 2015

1 notte

porto imbarco/sbarco: Genova

Itinerario:

Genova/Villefranche sur Mer/Genova

Interna Bella	24 euro	Interna Fantastica	35 euro
Esterna Bella	47 euro	Esterna Fantastica	60 euro
Balcony Bella	72 euro	Balcony Fantastica	85 euro

La quota include:

1 notte in cabina prescelta, trattamento di pensione completa,

divertimenti a bordo nave

La quota NON include: tasse portuali euro 70 a persona, assicurazione euro 27 a persona, bevande e quanto non espressamente riportato



Speciale Neve

Monbosco Hotel Gressoney - La Trinité (Ao)

dal 10 gennaio 2016 al 13 marzo 2016

67,00 euro*

*Prezzi speciali riservati ai soci COOP con quote a persona al giorno a partire da 67 euro in media stagione (anziché 71 euro)

Prezzi per soggiorni 4 notti (da effettuarsi dalla domenica al giovedì) o per soggiorni di 3 notti (da effettuarsi dal giovedì alla domenica)

La quota include:

Soggiorno in camera doppia in mezza pensione



Speciale Neve

Sansicario Majestic Hotel - San Sicario (To)

dal 20 dicembre 2015 al 20 marzo 2016

59,00 euro*

*Prezzi speciali riservati ai soci COOP con quote a persona al giorno a partire da 59 euro in media stagione (anziché 64 euro).

Prezzi speciali per soggiorni di 7 e 3 notti

La quota include:

Soggiorno in camera doppia in mezza pensione bevande incluse.



Speciale Neve

Hotel Monzoni - Pozza di Fassa (Tn)

dal 5 dicembre 2015 al 13 marzo 2016

41,00 euro*

*Prezzi speciali riservati ai soci COOP con quote a persona al giorno a partire da 42 euro in media stagione (anziché 54 euro).

La quota include:

Soggiorno in camera doppia in mezza pensione acqua e vino ai pasti.

Per info e prenotazioni contatta il nostro

numero verde: **800 778 114**

dalle 10 alle 12 e dalle 15 alle 18 tutti i giorni dal lunedì al venerdì oppure recati presso le nostre agenzie di viaggio affiliate.

PEANUTS®

SNOOPY E I SUOI AMICI



SOGNA IN GRANDE LA TUA SCUOLA PARTECIPA?

www.sognaingrande-coop.it

PARTECIPA ALL'INIZIATIVA «SOGNA IN GRANDE»

Realizza un disegno originale
insieme alla tua classe raffigurante
uno di questi temi:

1. PRENDERE LE COSE
A CUORE



2. ...MA ANCHE PRENDERE
LA VITA CON
LEGGEREZZA

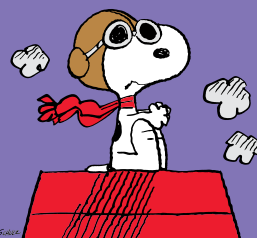
3. ESSERE LIBERI DI
PENSARE FUORI
DAGLI SCHEMI

4. ...MA SENTENDOSI
RESPONSABILI
DEL MONDO



5. CAVALCARE LA FANTASIA

6. ...MA LE COSE
CHE NON VANNO



7. INSEGUIRE I PROPRI
SOGNI IMPOSSIBILI

8. ...E SUPERARE LE PAURE
CON QUALCHE TRUCCHETTO



9. STARE BENE
INSIEME AGLI ALTRI

10. ...E SEMPRE, SEMPRE,
RICORDARSI DI RIDERE!



DA NOVEMBRE ISCRIVI LA TUA CLASSE E
AIUTA LA TUA SCUOLA A RICEVERE FANTASTICI PREMI.
Visita il sito: www.sognaingrande-coop.it

Per qualunque informazione contatta il numero 030 70 49 375 da lunedì a venerdì dalle 8,30
alle 12,30 e dalle 13,30 alle 17,30 o invia un fax al numero 030 70 49 460
o scrivi alla mail info@sognaingrande-coop.it

coop

Unicoop Tirreno

E AFFILIATI E DISTRIBUZIONE ROMA

I TEATRI

Teatro Guglielmi Massa

Stagione teatrale organizzata dal Comune di Massa che prevede riduzioni sui biglietti di III ordine e loggione per i soci Unicoop Tirreno.

Info 0585490213 - www.teatroguglielmi.it/stagione-teatrale-2015-2016

Teatro Moderno e Teatro degli Industri Grosseto

Sconto soci Coop per acquisto abbonamenti e biglietti per gli spettacoli della stagione teatrale 2015-16.

Info 056422429
www.teatromodernogrosseto.it

Teatro Europa Aprilia

La convenzione prevede l'esonero del pagamento dei diritti di preventedita per il socio e un suo familiare. Con l'accordo degli organizzatori la convenzione potrà essere estesa anche ad altre iniziative.

Info spettacoli stagione 2015-2016
www.teatroeuropadiaprililia.com/stagione/
tel. 0695211027

I PARCHI

Aquarium Mondo Marino Massa Marittima (GR)

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

Info 0566919529
www.aquariummondomawrino.com

Riserva Naturale Provinciale Padule Orti-Bottagone

Loc. Torre del Sale - Piombino (LI)

SP 40 Geodetica, km 6,700
Per gruppi e scolaresche l'oasi è aperta tutti i giorni dell'anno su prenotazione (escluso giugno), in orari e modalità da concordare.

Per tutti coloro che volessero visitare nella stessa giornata anche il **Rifugio Faunistico Padule di Bolgheri** è previsto, presentando il biglietto di Orti-Bottagone, uno sconto sull'ingresso.

Info ortibottagone@wwf.it
3384141698, 3899578763

Rifugio Faunistico Padule di Bolgheri

Aperto dal 1° novembre al 30 aprile con visite guidate tutti i sabati e le domeniche alle 9,30 e alle 14 con prenotazione obbligatoria. Per i gruppi e le scolaresche il giorno di visita è il martedì su prenotazione. Per tutti coloro che volessero visitare nella stessa giornata anche la **Riserva Naturale Provinciale Padule Orti-Bottagone** è previsto, presentando il biglietto del Rifugio Fauni-

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



Museo Civico Giovanni Fattori

stico Padule di Bolgheri, uno sconto sull'ingresso.

Info 3384141698 - 3899578763
bolgheri@wwf.it

I MUSEI

Museo Civico Giovanni Fattori Villa Mimbelli - Livorno

Via San Jacopo in Acquaviva, 65
All'interno del museo la collezione permanente costituita da dipinti di Giovanni Fattori e di altri artisti come Serafino De Tivoli, Vincenzo Cabianca, Silvestro Lega, Telemaco Signorini, Giovanni Boldini. Presente anche un'ampia panoramica sulla pittura livornese di fine Ottocento. Aperto tutti i giorni: 10-13/16-19 (escluso lun.). Biglietto d'ingresso per i soci Coop 2,50 euro (anziché 4).

Info 0586808001
fgiampaolo@comune.livorno.it
<http://pegaso.comune.livorno.it>

GLI ITINERARI

Artemide Guide Roma - Viterbo

Molte le attività offerte, dagli itinerari storico-artistici con guide autorizzate nel territorio di Viterbo, Roma e province, ai servizi *tour escort* in Italia e all'estero con accompagnatori autorizzati, ai laboratori didattici sulla civiltà etrusca. Sconto del 10 per cento per i soci Coop sul servizio guide e accompagnatori turistici.

Info e prenotazioni 0766857387
3282925237, artemideguide@hotmail.com

Azienda Agricola Giacomo Giannini Alberese

L'azienda Giannini ha 2 strutture nel verde della Maremma Toscana che propongono servizi di agriturismo: **Agriturismo Podere Oslavia** offre ai soci di Unicoop Tirreno uno sconto del 10 per cento sul soggiorno, oltre a una bottiglia di vino e l'uso di bici per tutto il soggiorno. **Agriturismo Pian dei Pini** 10 per cento di sconto per i soci di Unicoop Tirreno e omaggio di una bottiglia di vino (produzione propria) per tutti i soci che soggiureranno e un aperitivo in vigna. Dal 10 gennaio al 20 marzo offerta soci Coop: sconto del 30 per cento sul prezzo della camera con colazione (da 90 a 63 euro). Bottiglia di vino in camera come benvenuto.

Info Podere Oslavia
0564407116 - info@alberese.net
www.alberese.net
Info Pian dei Pini 0564589937
piandeipini@gmail.com - www.piandeipini.com



Agriturismo Podere Oslavia



Agriturismo Pian dei Pini



PORTA SEMPRE CON TE LA CARTA SOCIOCOOP



Tenute Flanton Avellino

Pacchetto Agriturismo in due possibili soluzioni: **1.** Un pernottamento con prima colazione in camera doppia, presso hotel 4 stelle a pochi Km dalla tenuta. Cena e pranzo presso la tenuta, visita guidata in cantina. Nel pranzo e nella cena antipasti, primi piatti, secondo con contorno, frutta, dolce, vino, acqua e caffè. Il costo del pacchetto completo è di 60 euro a persona. I bambini di età inferiore ai 7 anni non pagheranno il pranzo/cena. **2.** Pacchetto senza pernottamento, con pranzo e visita guidata in cantina, 25 euro a persona. Il pranzo è composto di antipasti, primi piatti, secondo con contorno, frutta, dolce, vino, acqua e caffè. I bambini di età inferiore ai 7 anni non pagano il pranzo.

Info 3388758162

IL BENESSERE E LA SALUTE

Audin apparecchi acustici Roma

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

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



Coop Odontoiatrica Livorno

La Coop Odontoiatrica, in convenzione con Unicoop Tirreno, ha definito un progetto finalizzato alla cura e pre-

venzione delle malattie del cavo orale e delle malocclusioni. Nell'ambito di un programma rivolto al sociale, in collaborazione con professionisti qualificati, si impegnano a offrire prestazioni di qualità mantenendo costi vantaggiosi, soprattutto per le categorie convenzionate.

Info Torre 2 - via A. Lampredi, 45 (piano 4)
Livorno - 0586425277

CORSI

ASD Uisport '92 Rosignano

La scuola di danza *Passi d'autore* organizza corsi di danza classica e moderna, con quote mensili scontate del 5 per cento per i soci di Unicoop Tirreno.

Info 0586762249; uisport92@tiscali.it
info@scuoladanzarosignano.it
www.scuoladanzarosignano.it

ASD Amatori Nuoto Follonica

Società sportiva che organizza corsi di nuoto nelle piscine di Gavorrano e Follonica. La convenzione prevede uno sconto del 10 per cento per abbonamenti mensili e del 15 per cento per abbonamenti a periodo.

Info 056657093
info@amatorinuotofollonica.it
www.amatorinuotofollonica.it

ASD Laboratorio di danza e movimento Livorno

Via di Popogna, 50
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 0586814156-811740
www.laboratoriodanzamovimento.it
f ASD Laboratorio di Danza e Movimento



Museo Magma Follonica

Comprensorio ILVA Follonica (GR)
Sconto ai soci Coop sul biglietto di ingresso (4 euro anziché 5).

Info 056659027-243-004
info@magmafollonica.it

G.R. Toscana Outdoor

Via del Tino, 301 - fraz. Roselle

Trekking con guide ambientali escursionistiche regolarmente abilitate. Sconto del 10 per cento sulle tariffe vigenti al momento della partecipazione a escursioni guidate di un giorno o di mezza giornata tra mare, colline e montagne; 10 per cento di sconto anche sui corsi di formazione che introducono alla pratica dell'escursionismo. Gli sconti non sono cumulabili con altri sconti o promozioni.

Info 3939805487 - 3331323726
g.r.toscanaoutdoor@gmail.com



To be Mattioli fitness Viterbo

Centro benessere che organizza corsi con offerte vantaggiose per i soci di Unicoop Tirreno. Prezzo conveniente per i primi 50 soci. Prevista 1 settimana di prova gratuita.

Info 0761250310 - 3921562522

Arca Grosseto

Azienda di servizi che organizza 2 corsi di pasticceria, *Easy Coop cake 1 e 2*. I corsi verranno attivati al raggiungimento di 7 partecipanti con un massimo di 12 con possibilità di ripetizione in caso di richiesta. La durata del corso è di 4 ore. A tutti gli allievi sarà consegnato il ricettario dei dolci preparati durante il corso. Per i soci Coop è previsto uno sconto di 5 euro sul costo complessivo.

Info 3287631017 - 3203786017

e-mail: arcainfo@arcafactory.it



I SERVIZI

Movimento Consumatori

Coordinamento Regionale

della Toscana (Livorno e Piombino)

Svolge un servizio d'informazione su problematiche economiche e sociali che riguardano i consumatori. Gli sportelli sono attivi presso i punti di

vendita di **Livorno** c/o Centro Comm Fonti del Corallo, Supermercato via Settembrini; **Piombino** Supermercato Salivoli.



Cuore Liburna Sociale

Piombino e Follonica

Cooperativa sociale che offre prestazioni socio-assistenziali e infermieristiche. Il servizio è attivo a Piombino e Follonica; l'offerta prevede uno sconto del 5 per cento a tutti i soci Unicoop Tirreno (presentando carta *SocioCoop*).

Info Piombino 0565227212

Follonica 056657798

info@cooperativacuore.it

Natural Farm Project

Follonica

Natural è una società che promuove un servizio di dissuefazione dal fumo



di sigaretta. Tariffa agevolata per i soci di Unicoop Tirreno.

Info 05661900833 - 3358062363

fax 0566216911

info@lagrandebellezzanaturale.it

www.lagrandebellezzanaturale.it

Blu Navy Porto Santo Stefano

Società di servizi di trasporto marittimo offre a tutti i soci di Unicoop Tirreno, presso le proprie biglietterie, il 15 per cento di sconto su tutte le tariffe di solo trasporto per le destinazioni dell'Arcipelago Pontino e Toscana.

Info 0564071007; fax 0564071206

3931791500; www.blunavycrociere.com



Grosseto Revisioni

Grosseto

Via Aurelia Antica, 48

Per tutti i soci di Unicoop Tirreno che si rivolgeranno all'officina per la revisione auto è previsto l'omaggio di un **buono acquisto di 5 euro** spendibile nei negozi di Unicoop Tirreno.

Info 056422582



MAREGIGLIO

Maregiglio

Porto Santo Stefano

Sconto del 10 per cento su tutte le tariffe ufficiali sul sito, relative al solo trasporto passeggeri, per la tratta a/r per l'Isola del Giglio.

Info Porto

Santo Stefano

0564812920

fax 0564811160

Isola del Giglio

0564809309

fax 0564809469

info@maregiglio.it



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.



PORTA SEMPRE CON TE LA CARTA **SOCIOCOOP**



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.

44

**Antonello Venditti**

Tortuga il tour
5 dicembre
Mandela Forum
Firenze

**Gran Guignol all'Italiana**

11 dicembre
Teatro Fonderia Leopolda
Follonica

**Brachetti che sorpresa!**

12 dicembre
Teatro Goldoni
Livorno

**Panariello sotto l'albero**

Lo show
22 e 23 dicembre
Modigliani Forum
Livorno

**CINEMA****Multisala Supercinema****Orbetello (GR)**

Ingresso ridotto di 2 euro per il solo titolare della carta SocioCoop per tutti gli spettacoli in programmazione, senza esclusione di periodi.

Per ottenere lo sconto è necessario presentare la carta SocioCoop al botteghino.

Info 0564867176

Cinema Etrusco**Tarquinia (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

Le convenzioni nazionali per i soci Coop**Wow Spazio Fumetto Milano**

Viale Campania, 12 - Milano
Per festeggiare il 65° anniversario della nascita dei Peanuts una mostra dedicata al fumetto più amato dai bambini, fino al 10 gennaio 2016. Orari di apertura: mar. - ven., 15-19; sab. - dom., 15-20. Ai soci Coop che si presenteranno alla biglietteria dello Wow Spazio fumetto muniti di carta SocioCoop verrà praticata una riduzione di 1 euro sul prezzo del biglietto intero (quindi da 5 a 4 euro), per i bambini fino a 10 anni 2,50 euro (max 3 a famiglia).

Info 0249524744/45 - info@museowow.it - www.museowow.it

Parco naturalistico archeologico Vulci

Sconto del 20 per cento sulla VulciCard singola e VulciCard family.

Info 0766879942 - www.vulci.it.

Campi Avventura Vacanze Natura Roma

Ai soci Coop sconto del 10 per cento sulla quota vacanza esposta al pubblico (non cumulabile con altre promozioni).

Info e prenotazioni www.campiavventura.it.

Terme di Petriolo (GR)

Società specializzata nel settore del termalismo, offre ai soci Coop il 20 per cento di sconto sugli ingressi alle vasche termali (giornaliero e pomeridiano) e il 20 per cento di sconto sui trattamenti del listino (escluso i pacchetti). Le agevolazioni sono valide tutto l'anno senza esclusioni di giorni e periodi; inoltre sono estese a tutto il nucleo familiare del socio.

Info 0577757104 - info@termepetriolo.it.

Explora - Museo dei bambini Roma

Società specializzata nel settore museale offre a tutti i soci Coop la riduzione del 10 per cento sul biglietto intero d'ingresso a tutto il nucleo familiare, sul biglietto settimanale del campus; sugli acquisti presso lo shop e la libreria del museo e presso il ristorante interno. La riduzione sarà applicata fino a un massimo di 4 persone del nucleo familiare per ogni card esibita.

Info www.mdb.it.

Parchi Val di Cornia Piombino

Ai soci Coop sconto del 20 per cento sul biglietto d'ingresso per visite a parchi e musei. Le agevolazioni sono estese ai soci Coop e a un accompagnatore del socio.

Info 0565261408 - promo@parchivaldicornia.it - www.parchivaldicornia.it.

Ente parco regionale della Maremma**Parco Maremma Alberese**

Sconto di 1 euro sul biglietto d'ingresso al Parco (percorso a piedi, in bicicletta e ingresso Acquario della Laguna di Orbetello a Talamone), acquistato presso i Centri Visite del Parco. Lo sconto non è valido per le gite in canoa, in carrozza e a cavallo. Le agevolazioni sono estese ai soci e ai loro accompagnatori.

Info 0564393222 - www.parco-maremma.it.

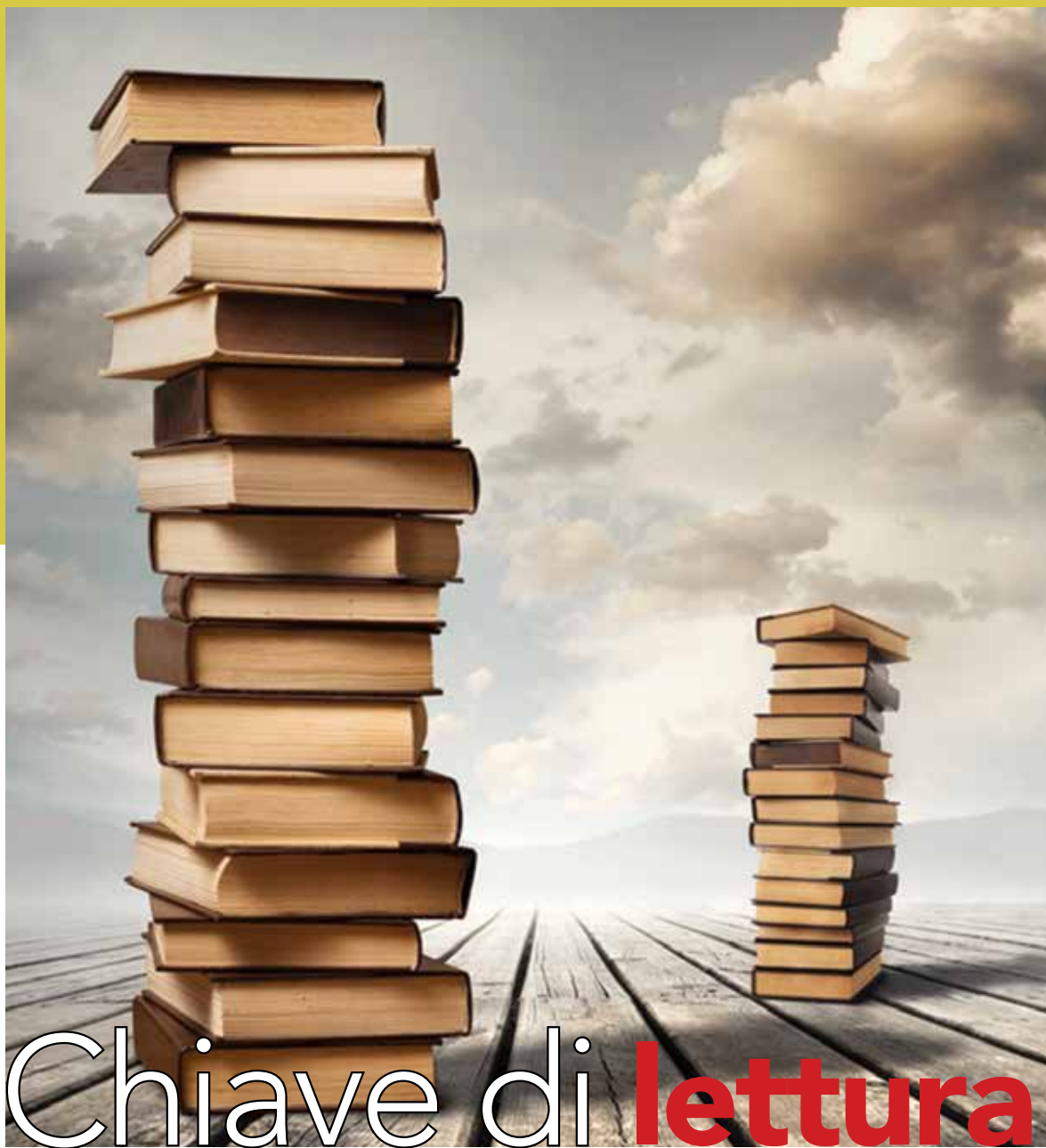
Oasi Wwf

Soci Coop: ingresso adulti 4 euro anziché 6; bambini e ragazzi sotto i 14 anni 3 euro anziché 4 (secondo figlio ingresso gratuito). Il vantaggio è esteso a un accompagnatore del socio. Visite guidate 4 euro a persona (sia adulti che bambini). Sconto del 5 per cento 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



PORTA SEMPRE
CON TE LA CARTA
SOCIOCOOP



Chiave di lettura

Gli italiani e i libri: non un bel rapporto. Colpa anche di un mercato editoriale in mano a pochi giganti e di una scuola che non educa alla lettura. Intanto volano le vendite on line di libri anche in formato digitale. Ma non basta a rilanciare il settore perché a comprare sono sempre i soliti "lettori forti".

■ Dario Guidi

Volume d'affari

Sarà anche vero che leggere libri rende più felici, come certifica la recente indagine del *Cesmer* (Centro studi dell'Università di Roma), secondo la quale l'indice di felicità tra gli italiani che leggono arriva a 7,44 della scala *Veenhoven* contro il 7,21 di chi non legge (una differenza statisticamente molto significativa dicono gli esperti). I lettori sono anche più ottimisti, meno aggressivi e più predisposti alla positività. In attesa che queste verità siano più conosciute e producano qualche effetto, resta il fatto che siamo un paese che legge decisamente poco e che, anzi, nel corso degli ultimi anni ha visto ridursi ulteriormente la quota di chi coltiva questa passione. Lo certifica *Istat* secondo cui nel 2014 le persone sopra i 6 anni che hanno letto almeno 1 libro (per motivi non scolastici o professionali) sono state 23 milioni e 750mila, cioè il 41,4 per cento della popolazione rispetto al 43 per cento del 2013, con un *trend* di costante discesa. Rovesciando il dato, vuol dire che il 58,6 per cento degli italiani non ha letto neppure un libro nell'arco di 12 mesi. Rispetto agli altri più importanti paesi europei si registra uno scarto in negativo tra i 10 e i 20 punti.

Puoi dirlo forte

Dunque anche nella lettura siamo indietro e la figura peggiore la fanno i maschi (che hanno un indice di lettura del 34,5 per cento contro il 48 delle femmine) e le regioni del Sud il cui indice di lettura è appena del 29,4 per cento. Fondamentale è il livello di istruzione e l'ambiente familiare: se i genitori sono entrambi lettori il dato di lettura tra i ragazzi tra i 6 e i 14 anni è doppio rispetto agli altri (66,9 contro 32,7 per cento). Per capire il mercato di chi compra

«Secondo le nostre stime, col 2015 si è arrestata la discesa e anzi già oggi c'è un piccolo segno più sul 2014, in un settore che comunque negli ultimi 3 anni aveva perso il 15 per cento». Parola di **Marco Tarò**, direttore generale del gruppo editoriale *Mauri Spagnol* (dentro cui stanno marchi come *Longanesi*, *Garzanti*, *Guanda*, *Bollati* e *Boringhieri*, *Tea*, *Chiarelettere* e il *Corbaccio*).

Che peso ha il mercato del libro elettronico?

«Il mercato degli *e-book* quest'anno sta crescendo del 20 per cento. Ma è ancora una nicchia che vale il 5 per cento del totale. È una quota destinata a crescere. Noi abbiamo una storia diversa dagli Usa, dove già anni fa c'è stato un boom derivante dal fatto che gli apparecchi per la lettura di *e-book*, come i *Kindle*, sono arrivati prima dei *tablet* e degli *iPad*. E ne sono stati venduti milioni e milioni. Da noi è successo il contrario. Ma quel che anche il mercato Usa dice oggi è che per questi prodotti si sta andando verso un assestamento, la grande crescita è finita. Penso che noi in Italia abbiamo ancora margini significativi, ma senza pensa-

libri occorre introdurre una distinzione tra "lettori forti" e "lettori deboli". I primi sono coloro che leggono almeno 1 libro al mese, una fascia sostanzialmente rimasta stabile anche in questi ultimi anni, intorno al 14,3 per cento della popolazione. È questa la colonna portante del mercato editoriale. Poi ci sono quelli che leggono occasionalmente (il 45 per cento dichiara di leggere meno di 3 libri all'anno); ed è qui che la crisi ha colpito duramente, nel senso che, solo tra 2013 e 2014, si sono perse 800mila persone.

Anche se manca ancora il Natale che nel mercato editoriale è uno dei momenti chiave, l'andamento delle vendite nel 2015 sta però evidenziando un rallentamento del calo se non addirittura una qualche timida inversione di tendenza. Secondo le cifre ufficiali





Timidi segnali di ripresa di un settore che in pochi anni è crollato del 15 per cento. Analisi, dubbi e consigli di lettura di un direttore editoriale.

re a sconvolgimenti. Il libro cartaceo resterà fondamentale. Magari continuerà a crescere la quota di chi fa acquisti in rete, ma di libri di carta. Del resto anche un'università americana ha confermato che la resa nello studio su libri cartacei è migliore di quella su supporti digitali».

Dunque cosa oggi fa vendere un libro?

«Le stesse cose di 5 anni fa, e cioè prima di tutto il passaparola, il consiglio degli amici. Un passaparola che può essere accelerato e amplificato dal *web*. Ma la sostanza resta quella. Anche andare in televisione a parlare di libri – cosa che in Italia si fa troppo poco, perché a parte la trasmissione di Fabio Fazio non c'è tanto altro – per alcuni titoli funziona benissimo. Ma ci sono anche fenomeni editoriali che crescono senza alcun bisogno della Tv».

E le librerie come stanno cambiando?

«Siamo molto contenti perché i nostri dati sul 2015 dicono che c'è una crescita forte del 5,2 per cento delle librerie indipendenti, quelle fuori dalle grandi catene, che avevano patito più di tutti negli anni di crisi. Sono librerie



Marco Tarò.

dell'Aie (l'Associazione italiana editori), dopo i primi 8 mesi si era a meno 1,9 per cento sul 2014. Ma le stime di altri operatori del settore, che provano a tener conto del fenomeno *Amazon* i cui dati ufficiali non sono disponibili, dicono che si sia già a più 0,29 sul 2014. Se questo segno positivo verrà confermato, resta comunque il fatto che nei 3 anni precedenti il settore ha perso il 15 per cento delle vendite. Vendite che l'anno scorso si sono attestate poco sotto a un valore complessivo di 1 miliardo e 200 milioni di euro. «Vediamo segni di miglioramento – spiega il presidente dell'Aie, Federico Motta – e speriamo davvero di chiudere l'anno con un segno più».

Per completare la fotografia va detto che, anche se nel 2014 circa 5 milioni di persone hanno scaricato libri in formato digitale, questa fetta di letto-

rie fondamentali per far scoprire nuovi autori, per allargare il mercato al di fuori delle logiche di un'offerta troppo centrata sui *best seller*, come avviene nelle catene più grandi».

Ma cosa si vende di più oggi? Cosa cercano i lettori?

«Finita l'abbuffata dei libri sui vampiri, abbiamo assistito al diventare adulto della generazione cresciuta leggendo *Harry Potter*. Sono ragazzi che magari hanno già 30 anni e che hanno continuato a leggere. Li chiamiamo gli *young-adult*. Altro *trend* è la stabile presenza di autori italiani nelle classifiche, trascinati da un fenomeno come Camilleri. Poi va molto bene la narrativa per bambini. Anche se credo sia sbagliato dividere i lettori in fasce diverse. Come i precedenti anche il nuovo libro di fiabe di Luis Sepúlveda sta incontrando un successo trasversale. Lo stesso *Harry Potter* non è certo un fenomeno limitato ai ragazzi».

Per chiudere, quali i suoi consigli di lettura natalizi?

«Tra le proposte che come gruppo facciamo ai lettori, oltre al già citato Sepúlveda, abbiamo l'ultimo libro di Wilbur Smith che è l'autore straniero più venduto in Italia, poi si va dai romanzi di Claudio Magris, Donato Carrisi e Andrea Vitali, all'ultimo della trilogia di Glenn Cooper». ■

ri cresce meno di quanto ci si aspettava o almeno non tanto quanto basta a invertire la tendenza dell'insieme del mercato. Questo perché in molti casi chi compra libri *on line* è una persona che spesso compra anche libri di carta. Secondo alcune stime fatte negli anni passati, oggi gli *e-book* dovrebbero valere almeno il 15 per cento del mercato, invece siamo appena al 5. Che da questo fronte passi un pezzo del futuro dell'editoria è certo, ma per ora, anche se gli *e-book* sono competitivi come prezzo, l'evoluzione procede lentamente. «Grazie a internet sono assolutamente convinto che si legge di più – commenta Marco Tarò, direttore generale del gruppo editoriale *Mauri Spagnol* –. Il problema è che si leggono cose diverse dai libri, come i commenti degli amici su *Facebook* o su qualche *blog*. E il tempo ►



► di lettura che abbiamo a disposizione resta sempre quello...».

Nell'indagine *Istat* sulla lettura in Italia, più di 1 editore su 3 indica nell'immaterialità del libro digitale un fattore di penalizzazione. Cioè molti lettori preferiscono ancora toccare e sfogliare un oggetto. Altri fattori limitanti sono la scarsa alfabetizzazione informatica e il fatto che occorra comprare un apposito lettore il cui costo è ritenuto eccessivo. In sostanza, però, da tutti i dati emerge come la capacità del mondo digitale di portare alla lettura chi libri non li leggeva, sia per ora decisamente molto limitata. E dunque si ritorna al problema di come invertire la rotta aumentando la quota di lettori.

Titoli di testa

Le indicazioni che vengono dagli stessi editori richiamano a un insufficiente ruolo della scuola, che invece dovrebbe svolgere sistematicamente un'attività di educazione e promozione. Altra colpa è del livello culturale della popolazione italiana nel suo insieme ritenuto modesto da 4 editori su 10. Un secondo capitolo di questioni rimanda alla necessità di specifici interventi di incentivo alla lettura (come detrazioni fiscali, *bonus* di acquisto ecc.) su cui si chiede al Governo di fare di più.

Ma un peso decisivo lo hanno anche una serie di problematiche relative al come è strutturato il mercato editoriale. Da una parte ci sono i grandi editori, destinati a diventare enormi con i processi di concentrazione in atto, come dimostra l'annunciata acquisizione di *Rizzoli* da parte di *Mondadori* che creerebbe un colosso che vale quasi il 40 per cento del mercato. Dall'altra parte ci sono centinaia di piccoli e medi editori che si muovono invece in spazi ristretti pubblicando mediamente una ventina

di titoli l'anno se non meno. Nell'insieme, il quadro della produzione libraria è abbastanza impressionante: nel 2014 sono usciti 63mila nuovi titoli, che aggiunti a quelli già in catalogo fanno 813 mila titoli in commercio. Ma il 40 per cento dei libri viene stampato in meno di 500 copie, mentre solo l'11,6 per cento ha una tiratura sopra le 5mila. Tra i generi la parte del leone la fanno narrativa, romanzi e libri gialli (10mila titoli usciti nel 2013). In decisa e positiva controtendenza è, invece, il settore dei libri per ragazzi che ha visto aumentare tirature e titoli, in buona parte traduzioni da testi stranieri.

Nel loro piccolo

Spostandosi poi sull'altra sponda, quella della rete delle librerie, il tema della qualità e dell'assortimento si mostra centrale. Anche qui il peso delle grandi catene è sempre più dominante, mentre con fatica resistono le librerie indipendenti che, però, spesso sono fondamentali proprio per quei piccoli e medi editori che sono schiacciati dalla legge dei grandi numeri e che fanno più fatica ad accedere al mercato. Secondo un'indagine di *Messaggerie Italiane* (il maggiore distributore di libri in Italia) proprio le librerie indipendenti registrano un balzo in avanti (+5,19) nei primi mesi del 2015, segno di un apprezzato e ritrovato rapporto con i lettori e col pubblico.

Un capitolo di crescita molto forte è quello dei libri fisici venduti *on line* che dal 5 per cento nel 2010 sono arrivati al 13,8 per cento nel 2014. In questo settore che unisce carta e *web*, un ruolo di primo piano va ad *Amazon*, invitato di pietra per tutti gli operatori che (sempre secondo le stime di *Messaggerie*) registrerebbe un tasso di crescita del 32 per cento nel 2015. ■

Un salto in **libreria**

Con 30 milioni di fatturato Librerie.Coop è ormai un'importante realtà del panorama librario italiano. Le ultime aperture e le nuove sfide. Ne parliamo con la presidente Nicoletta Bencivenni.

40 librerie aperte in 10 anni di vita, una presenza in tante regioni italiane e nelle più importanti città (da Roma a Milano, da Bologna a Genova, da Firenze a Torino a Livorno), un fatturato superiore ai 30 milioni di euro che nel 2015 è accompagnato da un significativo segno più in controtendenza rispetto al resto del mercato, un'intensa attività di presentazione di volumi, incontri con autori e presenza a manifestazioni e festival nei quali il libro è protagonista. Sono cifre e dati che parlano da soli e che confermano come *Librerie.Coop* sia ormai diventata una presenza significativa nel panorama nazionale, una scommessa non semplice soprattutto perché nata e vissuta in anni di difficile crisi per il paese e per il settore editoriale e librario.

Libro aperto

«La sfida lanciata 10 anni fa – racconta la presidente di *Librerie.Coop*, Nicoletta Bencivenni – era quella non solo di vendere dei libri, cosa che Coop faceva già nei suoi Ipermercati, ma di dare vita ad una rete di luoghi d'aggregazione che promuovessero la lettura, che fossero occasioni di incontro con gli autori. In sostanza l'ambizione era quella di divulgare cultura, di dare opportunità alle persone e alle comunità. In questo senso si tratta di un proseguimento naturale di una parte di quelle stesse motivazioni che sono alla base dell'attività della cooperazione di consumatori e cioè dare risposte ai bisogni, avere un legame con i territori e promuovere la crescita dei soci».



librerie.coop

2015 Libri più venduti nelle Librerie.Coop

- 1 **Il magico potere del riordino**
Marie Kondo
(Vallardi)
- 2 **Grey**
E.L. James
(Mondadori)
- 3 **La ragazza del treno**
Paula Hawkins
(Piemme)
- 4 **Sette brevi lezioni di fisica**
Carlo Rovelli
(Adelphi)
- 5 **L'amica geniale**
Elena Ferrante
(e/o)
- 6 **Felicità in questo mondo. Un viaggio alla scoperta del buddismo**
Giuseppe Cloza
(Esperia)
- 7 **La giostra degli scambi**
Andrea Camilleri
(Sellerio)
- 8 **Storia di una ladra di libri**
Zusak Markus
(Frassinelli)
- 9 **After**
Anna Todd
(SPE)
- 10 **Avrò cura di te**
Massimo Gramellini
Chiara Gamberale
(Longanesi)
- 11 **Momenti di trascurabile felicità**
Francesco Piccolo
(Einaudi)
- 12 **Numero zero**
Umberto Eco
(Bompiani)
- 13 **Città di carta**
John Green
(Rizzoli)
- 14 **Tempi glaciali**
Fred Vargas
(Einaudi)
- 15 **Mi sa che fuori è primavera**
Concita De Gregorio
(Feltrinelli)

Certo la sfida non può dirsi vinta una volta per sempre, visto l'andamento del mercato librario italiano, ma ormai la realtà delle *Librerie.Coop* è davanti agli occhi di tutti. «Davvero sono anni difficili e complicati – prosegue Bencivenni – in un paese che non legge molto e

anche per l'impatto che i cambiamenti legati al mondo digitale e al *web* hanno su questo settore. Costruire un equilibrio economico nella gestione è un obiettivo fondamentale. Per questo occorre fare passi commisurati alle proprie possibilità. Chiarito questo, andiamo avanti, anche grazie alla passione e alla competenza dei nostri librai: quest'anno abbiamo aperto nuovi negozi a Genova nel porto antico e nel centro commerciale di Guidonia, vicino a Roma». Esperienze e soluzioni diverse dunque, prevalentemente dentro a centri commerciali, ma anche nei centri storici delle città, a volte in coabitazione con negozi *Eataly*, abbinando così il cibo e la lettura. «Siamo una catena indipendente, nel senso che non siamo anche editori, come avviene invece per le catene più importanti come *Mondadori*, *Feltrinelli* o *Giunti* – spiega ancora Bencivenni –. Dunque la nostra prima preoccupazione è di offrire ai clienti una scelta ampia di titoli che abbia come primo criterio quello della qualità. Oggi il mercato dei lettori apprezza quest'impostazione e non a caso le librerie indipendenti sono quelle che hanno risultati migliori». La panoramica sull'attività di *Librerie.Coop* si chiude con un invito semplice e convinto: «Vorrei proprio – conclude Bencivenni – che già a partire da questo Natale ci fosse una riscoperta del valore del libro come regalo. Gli anni di crisi che abbiamo vissuto forse ci hanno fatto dimenticare che dentro a un libro ci sono tante vite e orizzonti nuovi che si aprono. E di questo abbiamo tutti un gran bisogno». ■

Spirito di **patata**

Le virtù delle patate che, nelle dosi giuste e con opportune modalità di cottura, non fanno ingrassare.

■ **Ersilia Troiano**

Afette, tocchetti o bastoncini; fritte, nella versione purè, cotte al vapore, bollite. E, ancora, sotto forma di crocchette, gnocchi, fiocchi e sfornati: tra gli alimenti vegetali, le patate si aggiudicano indubbiamente il primo premio per la versatilità in cucina e a tavola, prestandosi a innumerevoli modalità di preparazione e cottura, dall'antipasto al dolce. Hanno un elevato potere saziante, soprattutto per la compattezza e la densità che le caratterizza. La loro pastosità, inoltre, le rende indispensabili in molte preparazioni cremose.

Queste caratteristiche le rendono adatte anche a chi ha difficoltà di masticazione, come i bambini piccoli e gli anziani.

Giudizio di valore

Da un punto di vista nutrizionale, le patate apportano discrete quantità di proteine vegetali e di vitamine – in particolare la C e alcune vitamine del gruppo B – e sali minerali, soprattutto potassio. La totale assenza di glutine le rende particolarmente adatte a rappresentare una naturale alternativa al consumo di altre fonti di carboidrati come farina, pasta o pane per i celiaci o

le persone che presentano sensibilità al glutine. La caratteristica nutrizionale fondamentale delle patate è tuttavia il loro contenuto di carboidrati complessi, e in particolare di amido. È proprio questa proprietà ad essere responsabile del presunto potere ingrassante di questi economici e preziosi alimenti. Presunto perché, sebbene ricche in carboidrati, il valore energetico delle patate è pari a circa 80 kcal per 100 g, a fronte delle circa 270 medie del pane e 350 della pasta di semola. Nulla di più sbagliato, dunque, che eliminarle dalla propria alimentazione per paura di aumentare di peso.

Messe all'indice

Altro aspetto nutrizionale molto controverso quando si parla di patate è l'indice glicemico, ovvero l'effetto che hanno sulla glicemia, di fondamentale importanza soprattutto per chi soffre di diabete. Indubbiamente più alto per le patate rispetto ad altri alimenti, l'indice glicemico più elevato non rappresenta tuttavia una controindicazione al loro consumo, da considerare nel contesto di un'alimentazione varia ed equilibrata. Peraltro, l'indice glicemico delle patate è variabile a seconda del tipo di cottura e si può tenere sotto controllo con la presenza di fibra nel pasto, cioè



di altri alimenti di origine vegetale, quali verdure e legumi. Le linee guida ne raccomandano il consumo di 1-2 porzioni a settimana. La porzione di riferimento per un adulto è pari a circa 200 g (2 patate piccole), mentre per i bambini è possibile considerare una porzione più o meno pari alla metà. Per gli appassionati, è possibile consumarle qualche volta in più alla settimana, in alternativa al pane (100 g di pane corrispondono a circa 300 g di patate) o alla pasta (100 g di pasta corrispondono a circa 400 g di patate).

Cotta e mangiata

Attenzione piuttosto ai condimenti, dando la preferenza alle cotture al forno o al vapore. Meglio lavarle bene prima di cuocerle e meglio cuocerle (se lesse) con la buccia, per evitare di far disciogliere nell'acqua di cottura le vitamine e i sali minerali. Anche la cottura al vapore pure limita la perdita di queste preziose sostanze, e in questo caso si possono sbucciare anche prima di cuocerle. Meglio limitare al massimo la frittura, invece, soprattutto fuori casa (*fast food*, rosticceria ecc.): questa modalità di cottura, infatti, ne aumenta notevolmente il valore energetico, proprio perché il grasso utilizzato (oli o altri grassi) viene assorbito in misura di circa il 10 per cento del peso di partenza (per intenderci, 100 g di patate assorbono almeno 10 g d'olio). Una volta ogni tanto, dunque, ma senza esagerare, meglio preparare le patatine fritte a casa, tagliandole a bastoncini o a fette sottili, per limitare l'assorbimento d'olio, meglio se d'oliva o d'arachidi, che deve essere ben caldo (almeno 160/180 °C) e mantenuto a queste temperature per tutto il tempo necessario.

Di che pasta sei?

Da un punto di vista gastronomico, le patate a pasta gialla sono più adatte a insalate e frittiture, mentre quelle a pasta bianca al purè, alle crocchette e in genere alle preparazioni in cui siano sfarinate durante o dopo la cottura. Attenzione alla scelta: meglio preferire quelle prive di macchie verdi, irregolarità, protuberanze o lesioni e attenzione a conservarle al fresco e al buio, per evitare lo sviluppo dei germogli. Le patate germogliate possono, infatti, contenere la solanina, una sostanza potenzialmente tossica che può provocare disturbi di vario genere. Meglio evitare di conservarle già tagliate (anche se in frigorifero e immerse in acqua) e meglio non conservarle per troppo tempo se già cotte. ■

Si scongela!

Sapevate che scongelare è un'operazione delicata almeno quanto congelare? Sicurezza igienica e garanzia del mantenimento delle caratteristiche nutrizionali e organolettiche degli alimenti (sapore, colore, odore, consistenza) si giocano, infatti, anche durante questa delicata fase della preparazione casalinga. A parte i prodotti confezionati – molte verdure, piatti pronti e alcuni tipi di carne e pesce, soprattutto quelli di piccola dimensione, come filetti e *hamburger*

– che possono essere direttamente cotti, non vi è metodo più sbagliato che scongelare gli alimenti a temperatura ambiente. È, infatti, una pratica a alto rischio di contaminazione microbica, perché nessun alimento è sterile e a temperatura ambiente

Come, dove, quando. Consigli utili per un corretto scongelamento degli alimenti.

aumenta il rischio di proliferazione incontrollata della normale carica batterica. Il luogo migliore per scongelare è il frigorifero, calcolando tempi sicuramente maggiori ma avendo completa garanzia di sicurezza, sia sotto il profilo igienico che nutrizionale. Scongelare in modo sicuro si può anche nel forno a microonde: vanno preferibilmente eliminati gli involucri degli alimenti, trasferiti in contenitori adatti e, soprattutto, rispettati i tempi indicati dalle istruzioni d'uso dell'elettrodomestico. Meglio evitare, invece, di scongelare sotto acqua corrente fredda oppure in ammollo: non solo è uno spreco enorme e ingiustificato d'acqua, ma rischia di lavare via gran parte delle sostanze nutritive, vitamine, sali minerali e zuccheri, in particolare, che essendo solubili in acqua vi si disciolgono quasi completamente. Se il tempo è poco e proprio non si riesce ad evitarlo, meglio scongelare sotto acqua corrente fredda gli alimenti ancora confezionati. Sulle confezioni dei prodotti surgelati compare, per motivi di carattere igienico e qualitativo, la scritta "una volta scongelato il prodotto non può essere ricongelato". Possono tuttavia essere ricongelati i prodotti che, dopo lo scongelamento, siano stati cotti: un esempio per tutti, la carne macinata congelata per fare il sugo può essere ricongelata poiché il sugo è stato cotto. Ma il prodotto ricongelato ha una durabilità inferiore rispetto ai prodotti surgelati industrialmente o congelati a casa, quindi è bene consumarlo prima possibile. ■



La cognizione del dolore

52

Corpo dolente e affaticato, stanchezza quotidiana: nella fibromialgia, sindrome piuttosto diffusa e difficile da diagnosticare, il dolore non è il sintomo, ma la malattia.

■ **Barbara Bernardini**

Essere già stanchi al mattino, alzarsi e sentire il corpo dolente, che fatica a fare qualsiasi movimento. Quante volte ognuno di noi è passato attraverso sintomi come questi, che fanno apparire la vita quotidiana più dura anche nelle attività più banali. Spesso si tratta solo di superlavoro, stress o, per gli sportivi, di sovrallenamento, ma ci sono persone che con stanchezza e dolori convivono quotidianamente.

Scusate i disturbi

Si tratta dei malati di fibromialgia, malattia subdola, controversa e piuttosto comune. «È la causa più frequente di visite negli ambulatori reumatologici – commenta **Giuseppe Paolazzi**, direttore U.O.C. reumatologia ospedale S. Chiara di Trento –: colpisce tra l'1 e il 3,3 per cento della popolazione, in particolare nell'età media, con una frequenza che aumenta fino all'età di 79 anni». È una malattia trasversale che colpisce tutti, persino i bambini, anche se sono le donne a soffrirne di più. Il fatto è che della fibromialgia si comprende

poco, tanto che spesso chi ne è affetto viene trattato come un malato immaginario. «Si tratta di una sindrome, cioè è caratterizzata dall'associazione di vari disturbi – spiega Paolazzi –. Il sintomo principale è il dolore diffuso in ogni parte del corpo, che deve essere presente da almeno 3 mesi e si deve associare alla presenza di aree sensibili alla pressione.

Ma il problema è che oltre al dolore i pazienti spesso lamentano sonno disturbato, problemi di concentrazione, colon irritabile, dolore temporomandibolare, fino ai problemi della sfera psichica come ansia e depressione e disturbi cognitivi».

Controllo di gestione

Insomma, in una tale confusione di manifestazioni, come si fa a trovare il bandolo della matassa? «La diagnosi della fibromialgia non è semplice perché non esistono esami specifici di laboratorio capaci di definire la diagnosi. Le indagini reumatologiche servono più che altro per escludere altre malattie – chiarisce Paolazzi –. In sostanza, quando questo insieme di sintomi non è giustificabile con altre patologie reumatiche conosciute, la malattia va a finire sotto l'ombrello della fibromialgia, che non è una malattia immaginaria né psicosomatica, ma è una disfunzione dei circuiti di controllo centrale del dolore. Il dolore di per sé non è uno stimolo negativo, ma una difesa dell'organismo che dice al cervello che qualcosa non va. Il corpo è disseminato di fibre nervose per la trasmissione dell'impulso doloroso, ma nella fibromialgia questo meccanismo funziona male. «È come se il paziente ricevesse più impulsi dolorosi senza la capacità di smorzarli, ma anzi amplificandoli – precisa Paolazzi –. Così il paziente sente male in varie parti del corpo, in particolare a livello dell'apparato muscolo scheletrico».

Sentirsi male

Sebbene vi sia consenso tra gli esperti sul fatto che la fibromialgia debba essere identificata come una patologia vera e propria, è evidente che la pecu-



liarità di questi dolori poco specifici lascia i pazienti spesso sgomenti e alla ricerca di risposte difficili da trovare. Il problema della frustrazione del paziente verso una diagnosi che non ha dati visibili negli esami del sangue o nelle radiografie è reale – rileva Paolazzi –, ed è tanto più reale nella visione scienziata della medicina che si basa spesso sui dati strumentali per avere diagnosi certe. Dovremmo cercare di far comprendere ai pazienti che il dolore può avere anche un'origine centrale, svincolato quindi da uno stato d'infiammazione». Non è il corpo infiammato dunque a mandare segnali di dolore al cervello, ma è il cervello che percepisce dolore anche dove dolore non c'è o non ci dovrebbe essere. «La cura non sarà quindi per un'infiammazione – prosegue Paolazzi –, ma per togliere un dolore originato da questi meccanismi centrali, ma non immaginari». Purtroppo non è raro che il dolore venga percepito come una malattia mentale, ma non lo è. «Il sistema cerebrale che processa il dolore è situato in una specifica area cerebrale circondato dalle aree che controllano ansia, depressione, affettività, percezione degli impulsi – chiarisce Paolazzi –. Per questo non deve meravigliare, ad esempio, che una situazione di depressione possa favorire una maggiore percezione del dolore». Do-

Complessa e articolata

Come si cura la fibromialgia?

La terapia della fibromialgia è difficile perché il dolore in quanto tale è uno stimolo complesso. Innanzitutto è un sintomo influenzato da variabili geniche, ambientali e soggettive. La cura si basa su educazione, terapia farmacologica e non solo. Il paziente deve essere informato sulla sindrome, come nasce, come si sviluppa, perché la corretta interpretazione dei sintomi da parte sua è fondamentale, così com'è fondamentale la terapia cognitivo-comportamentale. Anche un'attività fisica aerobica regolare e moderata è necessaria, perché aiuta a aumentare le molecole che controllano il dolore, evita l'ipotono muscolare, favorisce il benessere generale, aiuta il ricondizionamento fisico. La terapia farmacologica si basa essenzialmente su utilizzo di farmaci che inibiscono le afferenze centrali del dolore o che cercano di modularne centralmente la trasmissione periferica. Solo un approccio integrato può aiutare a superare la malattia. Infine, anche le tecniche alternative di miorelaxamento (*Tai Chi*, agopuntura ecc.) e altre terapie non farmacologiche (quelle balneo-termali) sono state sperimentate con successo. Ma è il medico specialista che deve individuare, in relazione alle caratteristiche cliniche del paziente, quale sia la terapia migliore.

Info www.reumaticitrentino.it/index.php

lore, in quanto tale insomma, che in genere è sintomo di una malattia, nel caso della fibromialgia diventa malattia esso stesso. Perciò anche la terapia di questa sindrome è complessa e sfumata almeno quanto lo è la diagnosi. ■

sani & salvi di Barbara Bernardini

Belli di mamma

Secondo una ricerca inglese un figlio allunga la vita. È quanto affermano i ricercatori dell'Imperial College di Londra secondo i quali avere un figlio riduce del 20 per cento il rischio di morte della madre associato a ictus, infarti e cancro. Gli scienziati hanno analizzato i dati di oltre 320mila donne provenienti da 10 paesi diversi e con un'età media di 50 anni, seguite in media per 12,9 anni. I medici hanno messo a confronto i fattori riproduttivi – gravidanza, allattamento e assunzione di contraccettivi – con il rischio di morte per cancro al seno, ictus e malattie cardiache. Nelle donne che avevano partorito si osservava una riduzione del 20 per cento del rischio di morte rispetto alla media.



Promemoria

L'insulina fa bene all'Alzheimer. Se somministrata attraverso il naso arriva nelle zone del cervello colpite dalla degenerazione migliorando la memoria e senza influire sul livello di glucosio nel sangue. Il metodo è stato testato sugli animali: dopo una singola dose di insulina intranasale, le cavie animali sono riuscite a ricordare gli oggetti visti in precedenza, a differenza di quelle a cui non era stata somministrata. Lo studio è stato condotto dai ricercatori della University of Washington School of Medicine, dalla Veteran Administration Puget Sound e dalla Saint Louis University.

Antivirus

Solo un anno fa la Sindrome Respiratoria Severa del Medio Oriente (Mers) mieteva vittime in tutto il mondo rievocando lo spettro della precedente Sars. Oggi anche questa malattia è quasi sulla via del tramonto grazie al primo vaccino che ha dato risultati davvero soddisfacenti. Non contenendo virus vivo, non espone i ricercatori al rischio involontario di un'accidentale diffusione della malattia. La sperimentazione del farmaco su larga scala è stata condotta sui macachi Rhesus, vaccinati 6 settimane prima di essere esposti al virus. Il vaccino si è dimostrato al 100 per cento efficace offrendogli una protezione totale contro la malattia.

Fior fiore all'occhiello

Dalla pasta al prosciutto, dall'olio al salmone, dalla birra al latte, passando per carne, mozzarella, riso. E l'elenco dei prodotti Fior fiore Coop potrebbe continuare. Alta qualità a prezzi accessibili.

■ **Maria
Vittoria
Ferri**

La loro crescita è stata costante, mese dopo mese, ed è arrivata a fine 2015 in doppia cifra. Sono i circa 400 prodotti della linea **Fior fiore** Coop «che significa – spiega la responsabile di questa linea per *Coop Italia*, **Laura Stefanini** – proporre ai consumatori non solo un cibo buono, ma che si distingue per l'accurata selezione delle materie prime, per gli *standard* di qualità molto alti, unendo le più moderne tecnologie al rigoroso rispetto delle lavorazioni artigianali. Come Coop, negli anni, abbiamo dedicato costante attenzione allo sviluppo di questa linea fatta di alimentari confezionati, freschi, ortofrutta e carni, ed è riconosciuta da chi viene nei nostri negozi come una vera e propria marca. La filosofia che c'è dietro è semplice – sottolinea Stefanini –: il meglio della cultura gastronomica, italiana e non soltanto, a un prezzo comunque accessibile».

Lista della spesa

Entriamo allora in questo mondo fatto di delizie per il palato, appunto *Fior fiore* di prodotti. Guardando a quelli più venduti si scopre che, insieme al prosciutto cotto alta qualità venduto al banco taglio, si trovano salmone selvaggio affumicato, mozzarella di bufala campana *Dop*, taralli pugliesi, mozzarella fior di latte *Stg*, pasta fresca all'uovo per lasagne, filetto di tonno *yellowfin* e riso basmati. Poi ci sono le birre speciali, lo *steak burger* di scottona, la pasta di semola di *Gragnano Igp*, il pesto alla genovese con basilico genovese *Dop* e così via mangiando. Per chi è in cerca di spunti per i pranzi e le cene delle feste può farsi venire qualche idea e l'acquolina in bocca col catalogo completo dei prodotti Coop: www.catalogoprodotti.coop.it.

Ecco alcune segnalazioni degli ultimi arrivati in casa *Fior fiore* e dei prodotti che stanno incontrando un particolare gradimento del pubblico.

Prosciutto cotto Proviene da una filiera nazionale certificata, quella *Qualità Sicura Coop*: i suini vengono alimentati senza *ogm* e senza farine animali e il controllo va dall'allevamento sino al centro di trasformazione. È realizzato esclusivamente da suini italiani, senza glutine, senza proteine del latte, senza glutammato e senza polifosfati aggiunti.



Pasta di semola di grano duro Si tratta di pasta *Igp* prodotta prevalentemente nello stabilimento *Liguori* a Gragnano. La semola viene da coltivazioni 100 per cento italiane con garanzie di sicurezza superiori agli *standard* di legge. La materia prima ha elevato tenore proteico e, grazie alla trafilatura al bronzo e alla lenta essiccazione a bassa temperatura, ha caratteristiche di alta qualità.



Anche quest'anno chi è in cerca di un'idea regalo che consente di unire la grande qualità a un prezzo conveniente può puntare sulle ceste regalo tutte fatte con prodotti della linea *Fior fiore Coop*. Disponibile negli Iper e in alcuni Supermercati a 29,9 euro.

Latte fresco alta qualità di montagna

È una novità 2015 che viene da piccoli allevamenti situati nelle montagne del Trentino Alto Adige e del Veneto con mucche che d'estate si alimentano al pascolo in quota e, a fine estate, col ritorno nelle stalle, vengono nutrite con



Oli extravergini Hanno diverse provenienze che rappresentano la straordinaria ricchezza che il nostro paese vanta in questo campo. C'è l'*Umbria colli Martani Dop*, il *Terra di Bari Bitonto Dop*, quello siciliano *Val di Marzara Dop*, quello ligure da olive 100 per cento *Taggiasca* e il *Toscana Igp*. Provengono tutti da frantoi selezionati e la scelta diventa una questione di gusto e di abbinamenti.

foraggi provenienti dagli stessi pascoli montani, con l'aggiunta di cereali privi di *ogm*.

Birre Sono due le birre speciali doppio malto: la chiara e l'ambrata (o rossa), che si distinguono per qualità delle materie prime (dai luppoli al malto) e per i particolari processi di lavorazione che avvengono nello stabilimento *Pedavena*, che opera ai piedi delle Dolomiti bellunesi dal 1897. Completa l'offerta delle birre speciali la birra non filtrata di frumento *Igp* (dalla famiglia delle *Weissbier*). ■



Io, robot

56

Sono le nuove protagoniste in cucina che, oltre a dare una mano nelle preparazioni, permettono qualche euro di risparmio. Benvenute impastatrici!

■ **Roberto Minniti**

Svegliarsi con il profumo di una torta appena sfornata e la soddisfazione di aver preparato con le proprie mani una colazione genuina per tutta la famiglia. Oppure di riuscire a servire un pranzo a base di fettuccine, come quelle delle nonne. Piccoli piaceri che si uniscono alla ricerca di ingredienti magari anche particolari, esperienze di cucina e – perché no? – anche al risparmio di qualche euro sul bilancio familiare. Sono queste le ragioni che spingono a cedere alla voglia di portarsi a casa un'impastatrice, uno di quegli elettrodomestici che una volta pensavamo riservati solo alle cucine dei professionisti e che oggi compaiono, invece, sempre più spesso tra le mura domestiche di molti italiani.

Master chef

Certo, a determinarne il successo è anche l'offerta di modelli per tutte le tasche da parte delle aziende da sempre attente al mercato dei *robot* da cucina. Ma per quanto sia facile cedere alla tentazione di farsi (o fare) un regalo del genere, vale sempre la pena arrivare preparati all'acquisto, con le idee chiare su cosa aspettarsi dalle categorie di apparecchi presenti in commercio. Tanto più che la prima decisione sarà tra quelli in grado di accontentare le limitate esigenze amatoriali e quelli più impegnativi (anche dal punto di vista economico), i semiprofessionali.

A fare la differenza tra le diverse proposte sono sicuramente gli accessori che permettono anche ai cuochi più in erba di sbizzarrirsi in preparati da grandi *chef*. Basta montare i dovuti accessori, aggiungere i giusti ingredienti (spesso per un massimo quantitativo pari a 500 g) e queste macchine da cucina fanno tutto da sole. All'utente basterà solo infornare. Diventa un gioco per tutti preparare torte, *cupcake*, crostate ma anche centrifughe di verdura, spremute e frullati. Di solito questi macchinari sono anche dotati di dischi rotanti che affettano e sminuzzano a diversi livelli per lavorare in pochissimo tempo le verdure o per realizzare salse e ripieni di ogni tipo.

A bracci aperti

Il passo successivo, che ha sempre più successo, è quello di un'impastatrice vera e propria. Le pretese di chi si avvicina a un apparecchio come questo, ovviamente, aumentano. Oltre a quelle di preparare un pane all'altezza delle aspettative, ci sono le esigenze di realizzare anche una sfoglia di pasta all'altezza delle più classiche fettuccine della domenica. In questo caso, però, aumenta anche la



Signora macchina

Ognuna ha il suo segreto: dalle pale ai cestelli, ecco le qualità che deve avere una macchina per ottenere impasti a regola d'arte.

Con questi elettrodomestici è possibile "tirare" la pasta o preparare dolci, ma è bene tenere presente che è necessaria una potenza almeno di 500 Watt per permettere al braccio di amalgamare impasti anche duri. Altra accortezza è scegliere un modello con diverse velocità impostabili manualmente. Il segreto, almeno per chi utilizzerà queste macchine per preparare dolci, non è tanto la scelta delle rotazioni più veloci ma delle impastatrici che riescano a lavorare a un numero di giri sufficientemente lento perché la farina riesca ad amalgamarsi bene con gli altri ingredienti. Molto importante, poi, è che la capienza del cestello sia adeguata alle preparazioni: in linea generale una vaschetta intorno ai 4 litri è già un compromesso accettabile per costi e dimensioni rispetto alle esigenze di una famiglia tipo. Se ne avete la possibilità, però, optate per cestelli anche più grandi, in grado di produrre un impasto migliore proprio per lo spazio utile che assicurano all'amalgama che può ruotare e ossigenarsi durante la preparazione. Pollice verso, invece, per macchine

troppo leggere o interamente in plastica. Se un peso insufficiente condiziona la stabilità dell'apparecchio, soprattutto al momento della rotazione a velocità più alte, materiali non resistenti potrebbero dare *forfait* troppo presto, soprattutto lavorando con impasti duri.

Quanto agli accessori, normalmente le impastatrici offrono diverse pale. Quelle essenziali sono la foglia, detta anche "K", per tutti gli impasti morbidi in cui non serve incorporare aria, come nel caso della pasta frolla; il gancio a spirale per gli impasti di pane, pizza e *brioche* che sono duri e spesso devono incordare (acquisire, cioè, una particolare elasticità); infine la frusta per montare panna, albumi ecc.

Il passo successivo, per chi dall'impastatrice pretende il massimo, è la scelta di un apparecchio a bracci tuffanti. Questi modelli impastano simulando il movimento che faremmo con le braccia mescolando nel contenitore, aiutando l'ossigenazione ed evitando che l'impasto si scaldi. Il risultato è di qualità superiore, tanto che si tratta di apparecchi presenti comunemente nei panifici e nelle pasticcerie, ma anche i modelli in versione casalinga partono da un prezzo abbastanza alto.

E gli altri accessori? In genere sono interessanti per chi non ha già un tritacarne o un frullatore in casa. Se ne siete già in possesso potrete tranquillamente ignorarli.



complessità della scelta tra modelli dalle caratteristiche differenti. Una buona soluzione per rapporto tra qualità, ingombro e prezzo è costituita dai modelli a sistema planetario, macchine che hanno dimensioni limitate e prezzi non proibitivi. Il nome viene proprio dal movimento che fa il braccio dell'apparecchio. La miscelazione, infatti, viene realizzata attraverso un movimento rotatorio del braccio, unito a un movimento di "rivoluzione" che permette alle pale di percorrere tutto l'arco della ciotola, anche le zone più vicine alle pareti. Questo consente di mescolare adeguatamente tutta la pasta, amalgamare bene gli ingredienti e far prendere aria al composto, una caratteristica molto importante quando si tratta di fare il pane. ■

In promozione per i soci di Unicoop Tirreno dal 1° al 31 dicembre

Kitchen Machine Kenwood Prospero KM244

- Potenza del motore 900 W.
- 3 velocità di lavorazione: alta, media e planetaria.
- 3 utensili di miscelazione e impasto: frusta K e a filo, gancio impastatore.
- 4 dotazioni di serie: frullatore in acrilico con capacità max di 1,2 litri.
- Food processor.
- Centrifuga.
- Spremiagrumi incluso nell'accessorio food processor.

prezzo per i soci **167,30 euro** anziché 239 (sconto 30%)



Impasta, miscela, monta a neve con movimento planetario. È la potente e compatta *kitchen machine* della **Kenwood Prospero KM244**, progettata per cucine dai piccoli spazi ed estremamente semplice da utilizzare. Studiata e progettata per garantire ottimi risultati in cucina, *Prospero km 244* ha incluso anche il *food processor* con lame in acciaio *inox* a disco per affettare, sminuzzare grosso e fino, per grattugiare, più l'accessorio spremiagrumi.

Per fare l'albero...

58

Dal fascino dell'albero vero alla comodità di quello sintetico, anche risparmiando. I pro e i contro della scelta del simbolo del Natale per eccellenza.

Daniele Fabris

È senza ombra di dubbio il simbolo principe delle feste di fine anno. Il rito di addobbarlo tutti insieme in famiglia una o due settimane prima delle feste è un appuntamento irrinunciabile. L'albero di Natale – che lo si voglia vivo o in plastica, in ogni caso immancabilmente un abete – è un'altra di quelle tradizioni che abbiamo importato, anche se forse una delle più vecchie. L'abitudine di abbellirlo affonda, infatti, le radici nelle antiche usanze dei celti che, per celebrare il solstizio d'inverno, tagliavano un albero nella foresta e lo adornavano con dolcetti e frutta secca.

Discorso sintetico

La scelta meno consumista, senza alcun dubbio, è orientata verso il prodotto sintetico. Se è vero che si tratta pur sempre di plastica, è anche vero che stanno prendendo sempre più piede i modelli realizzati interamente con materiale riciclato. Ed è indubbio che un albero sintetico, se scelto con accortezza, può durare una vita, con tutto il risparmio ambientale facilmente immaginabile. Senza contare il beneficio per le nostre tasche: se una pianta vera di circa 1 metro e mezzo, con le radici, costa anche 80 euro (per lo meno se certificata dal *Corpo forestale dello Stato*, a garanzia della provenienza del cimale da una potatura autorizzata e non da tagli illegali), una in pvc di buona fattura potrà essere ammortizzata in appena un Natale.

E chi si illude di poter recuperare l'abete naturale una volta superato il periodo delle feste, in gran parte dei casi avrà amare sorprese: in realtà, gli addobbi soffocanti, il riscaldamento e le luci artificiali nella maggior parte dei casi sono letali. "Lo stress a cui gli alberi di Natale vengono sottoposti è tale che, anche quando sopravvivono alla furia dei bambini e alle condizioni climatiche non adatte, è quasi impossibile ripiantarle", avvertono dal *Corpo forestale dello Stato*.

Consigli per gli acquisti

Se portafoglio e ambiente possono spingerci verso la scelta della plastica – per non parlare di chi non sopporta di veder girare già dopo pochi giorni gli aghi di abete per tutta la casa – è anche vero che alcune precauzioni al momento dell'acquisto possono essere utili per assicurarci un albero che non perda i pezzi dopo il primo Natale e che, cosa ancora più importante, sia realizzato senza ricorrere a materiali tossici.

Sul secondo punto il consiglio è rivolgersi verso prodotti che abbiamo per lo meno il marchio *Ce*, di conformità europea. Quanto alla robustezza e alla stabilità, verificate che la base abbia 4 piedini (meglio dei 3 previsti da molti modelli) e che sia in materiale resistente (il metallo è preferibile rispetto alla plastica). Anche i punti di innesto – quelli che consentono di montare le diverse parti dell'abete – dovrebbero essere rinforzati per garantire solidità. ■



In promozione per i soci fino a Natale

Albero artificiale Top Forest

• Altezza 180 cm • 1.731 rami in Pvc e Pe • Base 4 piedi in metallo • Assemblabile in 3 parti

prezzo per i soci euro 65

L'abete che visse due volte

Se optate per un albero di plastica non avete che l'imbarazzo della scelta tra modelli e dimensioni. Un po' più complicato il percorso per chi cerca un abete vero e vuole tentare il miracolo, ossia sperare di fargli superare la stagione.

A casa L'albero va rinvasato in un contenitore di dimensioni appena più grandi della zolla. L'esposizione deve essere luminosa e lontana dalle fonti di calore per ridurre la perdita naturale degli aghi. Una volta addobbato, si mantiene la terra appena umida.

Gli addobbi L'unica avvertenza – almeno per la salute dell'albero – riguarda il puntale, l'ornamento che si inserisce sulla cima. Questa porzione, prolungamento naturale del tronco, è ricca di gemme che si schiuderanno in primavera e daranno origine a un nuovo palco di rami. Quindi è bene fare attenzione e non danneggiarla.

Dopo le feste Sarà bene spostare l'abete all'aperto, a mezz'ombra. Se si desidera coltivarlo in giardino, per il trapianto è il caso di avere pazienza sino a fine inverno. La posizione andrà scelta con cura, tenendo conto che, se attecchisce, potrà superare i 10 metri d'altezza. Se non intendete conservarlo, non buttatelo: informatevi, invece, sul più vicino centro di raccolta per il recupero del legno o l'eventuale riuso per il rimboschimento.

Confezione regalo

Se l'albero è il protagonista del Natale è anche perché in molti aspettano che sotto le sue fronde compaiano come d'incanto buste, pacchetti e scatole di regali. Se il contenuto è, come detta la tradizione, *top secret* fino al 24, la forma è certamente un elemento da non trascurare. E qui una carta regalo, un sacchetto, un box possono diventare uno dei segreti del successo della sorpresa. Coop lo sa bene e per questo propone linee classiche dai colori a tinta unita (rosso, oro, argento) a linee dedicate al bambino con personaggi del momento, come quelli di *Frozen*. Tra i protagonisti di spicco delle carte regalo, con stili differenti, in grado di accontentare grandi e piccini, c'è Babbo Natale.

Posa plastica

Anziiché di plastica, è più corretto parlare di plastiche, perché a partire da un solo semilavorato del petrolio si ottengono molti materiali plastici diversi per uso e prestazioni. Di questi ne ricicliamo 7 che sono identificati con delle sigle associate a un numero (da 1 a 7, appunto) presenti sulle confezioni o sui prodotti da riciclare. Tra le più note c'è la sigla *pet*, materia plastica

Come raccogliere e riciclare al meglio i materiali plastici. Perché di plastica non ce n'è una sola.

componente delle bottiglie per l'acqua e le bevande in generale; la sigla *pe* indica, invece, il polietilene di cui sono fatti i sacchetti, i flaconi per detersivi, le pellicole; il *pvc* (cloruro di polivinile) compone i contenitori per alimenti; di polistirolo o *ps* sono fatte le

vaschette per alimenti, posate, piatti, bicchieri monouso; il *pp* (polipropilene) lo troviamo come componente dei contenitori per alimenti, ma anche dei mobili da giardino. Queste materie hanno procedimenti di riciclaggio diversi per costi ed efficacia, procedimenti che possono essere chimici, meccanici o d'incenerimento per la produzione di calore. Quando dobbiamo riciclare le materie plastiche il primo passo da compiere se parliamo di contenitori (oltre il 50 per cento della plastica riciclata) è togliere i tappi, perché fatti spesso con materiali diversi da quelli dei flaconi. I tappi possono essere destinati a raccolte specifiche, gestite di solito da associazioni di beneficenza che hanno punti di raccolta presenti in tutte le regioni d'Italia. Fondamentale poi è svuotare i contenitori e ripulirli da ogni residuo di cibo, lavandoli se necessario, togliendo anche eventuali etichette di materiale diverso, come la carta. È necessario poi pressarli il più possibile, per ridurre il volume in fase di trasporto e di realizzazione del riciclo. Ultima indicazione è quella, all'apparenza banale ma spesso non realizzata, di fare la massima attenzione a riporli nel contenitore della differenziata dedicato.

Le materie plastiche non sono biodegradabili e possono resistere nell'ambiente 100, anche 1.000, anni finendo, se non riciclate, in mare. Esiste un vero e proprio nuovo continente nel Pacifico al largo della California, un'isola di rifiuti composta soprattutto di plastica galleggiante dalle dimensioni maggiori della Penisola Iberica e profonda oltre 10 metri, denominata dagli scienziati *Pacific Trash Vortex*. ■



Spettacolo di varietà

60

Tra le tante specie di cavolfiore, ecco il cavolo broccolo e quello romanesco, tipicamente invernali, buoni al gusto, fanno bene alla salute.

■ **Silvia Inghirami**

Amato dagli etruschi, adorato dai romani. Il broccolo era assai diffuso nell'antichità: gli etruschi lo commercializzarono mentre i romani insegnarono agli altri popoli a cucinarlo "con semi di coriandolo, cipolle affettate, un filo d'olio e una spruzzata di vino", come scriveva il noto gastronomo Apicio. Al di fuori dell'Italia, i broccoli rimasero un alimento sconosciuto sino alla metà del Cinquecento, quando Caterina de' Medici sposò Enrico II, introducendoli probabilmente per la prima volta in Francia. Da allora si diffusero in Gran Bretagna e secoli dopo negli Stati Uniti grazie all'arrivo dei semi con gli immigrati siciliani. La pianta d'altronde si adatta bene a diversi tipi di clima e presenta tante tipologie: il broccolo, infatti, è una varietà di *Brassica oleracea*, la grande famiglia di piante conosciute comunemente come cavoli, e rientra nel gruppo di piante di cui non vengono mangiate le foglie bensì le infiorescenze non ancora mature. Il termine viene dal tardo latino *broccum*, che significava prima "dente sporgente", poi "rampollo" e "germoglio".

Col cavolo!

Sia il cavolo broccolo che quello romanesco appartengono alla stessa famiglia del cavolfiore. Il primo differisce per le foglie di colore verde scuro più piccole e soprattutto dalla parte edule più compatta, globosa o a pigna, verdastra o violacea che talora è aperta o formata da fasci di germogli di varia lunghezza. Il cavolo broccolo romanesco è caratteristico per le grandi qualità nutritive ed estetiche della sua infiorescenza, il corim-

bo, di un bellissimo colore verde brillante. Ha un profumo intenso e il sapore è carico e delicato insieme, con una note dolce di pinolo o noce. Entrambi sono un tipico alimento invernale la cui raccolta avviene da novembre a febbraio e "uno tira l'altro" poiché, dopo un primo taglio obliquo e netto, le singole piante continuano a produrre germogli al posto di quelli rimossi. Gli italiani, però, non apprezzano il prodotto come gli antichi progenitori: il consumo *pro capite* è stimato infatti in poco meno di 6 kg all'anno.

A tutto vapore

Nello scegliere i broccoli bisogna controllare che le infiorescenze siano compatte, sode, di colore vivo e intenso, senza presentare ammaccature o parti ingiallite. Le foglie devono essere consistenti e fragili al tatto, carnose e rompersi con suono secco. I broccoli vanno conservati in frigorifero e si mantengono per 4 o 5 giorni nello scomparto della frutta e verdura. Pulirli è semplice: basta eliminare le foglie e staccare le cime dal torsolo. Forse l'unico elemento negativo di quest'ortaggio è lo sgradevole odore emanato durante la cottura: ciò è dovuto allo zolfo in essi contenuto in discreta quantità. Come evitarlo? Spremendo un limone nell'acqua di cottura. Il modo migliore per cucinarli è al vapore perché ne viene esaltato il sapore e si preservano inalterate tutte le proprietà salutari e nutritive. Il loro uso in cucina è diffuso nella preparazione di zuppe e minestre (ma si può anche consumare crudo in pinzimonio) e rientra in numerose preparazioni tipiche regionali, la più nota delle quali è la pasta con i broccoli. Il romanesco è molto presente nella cucina popolare: tra le ricette più note, i broccoli strascinati, cucinati con un soffritto d'aglio e olio, e la zuppa di broccoli e arzilla (pesce razza). ■



Pieni poteri

I broccoli sono ricchi di sali minerali (calcio, ferro, fosforo, potassio), vitamina C, B1 e B2, fibra alimentare e tiosazolidoni, sostanze che si sono dimostrate particolarmente efficaci nella cura della tiroide. Inoltre contengono sulforafano, una sostanza che non solo previene la crescita di cellule cancerogene, ma impedisce anche il processo di divisione cellulare con conseguente apoptosi (morte cellulare). Il sulforafano, insieme agli isotiocianati, svolge un'azione protettiva soprattutto contro i tumori intestinali, polmonari e del seno. I broccoli hanno anche un potere antianemico, emolliente, diuretico, cicatrizzante, depurativo, vermifugo. Sono indicati nei casi di stitichezza cronica per l'enorme ricchezza di fibre vegetali. Inoltre, gli specialisti consigliano il loro consumo per l'alto potere antiossidante che aiuta a rafforzare le difese immunitarie e spesso viene suggerito per combattere l'*Helicobacter pylori*, un batterio molto resistente che colonizza la mucosa gastrica generando fastidiose gastriti e ulcere. I broccoli, come tutti i vegetali, combattono la ritenzione idrica poiché aiutano l'organismo a disintossicarsi e a eliminare prodotti chimici nocivi. Infine, riducono il rischio di cataratta e proteggono dall'ictus.



Giglio unico

Farina, zucchero e uova. Non serve altro per fare i **giglietti**, biscotti dagli ingredienti semplici che affondano le loro origini nella storia. I *giglietti* sono, infatti, legati alle sorti della nobiltà romana, in particolare a quelle della famiglia Barberini, signori di Palestrina, nel Lazio.

Quello che dà forma al giglietto di Palestrina, più che un biscotto una piccola opera d'arte pasticceria.

Casata influente, i Barberini vantano tra i discendenti un Papa, Urbano VIII che, durante il suo pontificato, decide di acquistare la cittadina di Palestrina dai principi Colonna e trasformarla in sede nobiliare della famiglia. Esiliati a Parigi alla corte di Luigi XIV (perché

accusati di malgoverno), i Barberini conoscono qui i *giglietti*, biscotti a forma di giglio, simbolo della dinastia francese dei Borbone. I maestri pasticceri della corte parigina usano produrre quotidianamente il biscotto a forma di giglio di Francia; in questo modo le maestranze dei Barberini, costrette all'esilio con i loro signori, apprendono l'arte di modellare a mano quest'impasto molto leggero. Una volta tornati a Palestrina (nel 1653), i pasticceri di corte iniziano a replicarli, sostituendo il giglio con le api, simbolo sullo stemma di famiglia. Le api, però, non hanno successo e pare siano anche di difficile realizzazione. Così i biscotti tornano alla loro originaria forma di giglio, tramandata fino ai giorni nostri attraverso i ricettari dei conventi di suore e poi passata alle donne del posto. Nonostante la

semplicità degli ingredienti e la breve cottura, la lavorazione del *giglietto* richiede una manualità particolare e quest'arte è posseduta da poche famiglie. Un prodotto ricco di storia e poco conosciuto al di fuori del luogo d'origine, che rischia di scomparire per la difficoltà della tecnica. Ancora oggi alcuni forni di Palestrina e Castel San Pietro portano avanti questa tradizione amalgamando sapientemente i 3 ingredienti e intrecciando l'impasto con pazienza e maestria per dare al biscotto la forma di giglio, mantenuta durante la lieve cottura. Leggermente dorati, secchi e fragranti, si conservano per un paio di settimane. Il disciplinare del Presidio prevede l'impiego di materie prime locali e di qualità, per promuovere al meglio il lavoro degli ultimi artigiani rimasti. ■



Giglietti di Palestrina

Area di produzione

Comuni di Palestrina e Castel San Pietro (provincia di Roma)

Alta pasticceria

62

Panforti, cantuccini, cavallucci, ricciarelli, come da tradizione, e la più moderna linea Vegan & Organic. Giro di gusto all'antica pasticceria Le Logge di Massa Marittima, in provincia di Grosseto.

Le Logge

■ **Eleonora Cozzella**

Il suo antenato è il melatello, un nome con cui nell'antica Roma si indicavano dolci molto semplici a base di farina e acqua melata, cioè l'acqua di risulta dal lavaggio di recipienti in cui era stato contenuto e trasportato il miele. Nel corso del Medioevo sulle tavole dei nobili i melatelli si arricchiscono di spezie che arrivano da Oriente e diventano vanto dei pasticceri di corte.



Piatto forte

Ed è soprattutto a Siena, florido centro di scambi commerciali e abili speziali, che acquista livelli d'eccellenza. E si chiamerà panforte. Con un equivoco: il nome, che molti ritengono dovuto alla consistenza compatta di questo "pane", in realtà ha un'altra origine.

Infatti, la ricetta originale prevedeva farina, miele, spezie e frutta di stagione come fichi, arance, mele, uva. Poiché l'impasto non doveva risultare troppo secco durante la cottura, veniva lasciato un po' umido. Però i pezzetti di frutta tendevano a fermentare, conferendo un caratteristico sapore aspro, acido, ossia forte. Col tempo gli ingredienti diventeranno ancor più ricchi: la frutta sarà candita e arriveranno le mandorle, fino a quando nel Cinquecento in tutta Europa diviene usanza di regalarlo per le feste religiose, chiamandolo anche pane natalizio.



Da Siena la tradizione si espande con velocità. In particolare Massa Marittima ha, fin dal XIII secolo, un forte legame con la città del palio. La vicinanza politica si nota sia nell'architettura della cittadina in provincia di Grosseto, sia nella gastronomia.

La dolce vita

Ecco allora che il panforte e i ricciarelli trovano da secoli e secoli in Massa Marittima una patria d'adozione. Ne è testimone in particolare la pasticceria *Le Logge*, azienda ormai storica della zona, nata nel dopoguerra cogliendo l'eredità a sua volta tramandata da generazioni nella piccola bottega dolciaria affacciata sulla piazza del Duomo. Diventa in pochi anni famosa per la sua *Linea dei dolci senesi* e per tutte le specialità della *Tradizione toscana*, tra cui i cantuccini e i cavallucci.

Il successo è tale che nel tempo si susseguono diversi ampliamenti. Già negli anni Ottanta la produzione si sposta in un luogo più grande, in un prestigioso edificio in pietra dove cominciano le prime produzioni importanti, oggi richieste e vendute in mezza Europa fino in Finlandia. Oltre Oceano poi arrivano in America, in Canada, Giappone e Australia, anche come *private label*.

Dal cantuccino loro

Il segreto? «Un'organizzazione produttiva più grande, moderna, all'avanguardia. Ma sempre con un occhio di riguardo per il rispetto della tradizione e della qualità», come spiega **Claudia Nenci**, titolare dell'azienda a conduzione familiare, che guida insieme con il marito e i cognati. È lei a raccontare con entusiasmo che proprio nel nome della qualità *Le Logge* ha partecipato alla creazione di *Assocantuccini*, l'associazione delle aziende toscane che si battono per il riconoscimento della

denominazione di origine protetta di questo biscottino *cult* della regione. «I nostri cantuccini – dice Claudia – sono ancora tagliati a mano uno a uno. Di certo non se ne trovano due uguali nella confezione. Poi usiamo almeno il 23 per cento di mandorla così come vuole il disciplinare che ci siamo dati».

Ecco allora che il moderno laboratorio di 720 metri quadrati è in perfetto equilibrio tra organizzazione meccanizzata e lavorazione artigianale: «Il panforte è ancora preparato in due cotture. Una prima, si cuoce la frutta candita in modo da farla amalgamare bene, la seconda cottura è quella delle singole forme in forno. Anche qui non manca il tocco umano: le donne che lavorano con noi ancora battono ciascuna forma a mano come i pasticceri di secoli fa».

A *Le Logge* la regola è «andare incontro alle esigenze e ai ritmi del mercato, nel rispetto dei sapori di un tempo», sottolinea Claudia.

Ben vegan

In quest'ottica ecco debuttare 4 anni fa anche la linea benessere, *Vegan & Organic*, pensata per tutti coloro che, per scelta di vita o necessità di salute (intolleranza), hanno eliminato dall'alimentazione proteine di origine animale. Volete passare un Natale *vegan*? Nessun problema: niente latte, burro e uova, dunque, e niente miele. Così anche i non vegani potranno apprezzarne il gusto, con ingredienti 100 per cento biologici con farine di grani antichi macinati a pietra. E panforte – anche nella raffinata versione ai fichi – poi cantuccini, cavallucci e frollini tipici delle feste invernali non saranno più un miraggio. «Certo c'è un lavoro incredibile in fase di preparazione – ci tiene a ricordare Claudia –. Non è facile da un punto di vista produttivo. Abbiamo sostituito il burro con l'olio extravergine d'oliva, rigorosamente toscano, o con quello di mais, ricco di acidi grassi polinsaturi; le uova col succo di mela, proteico e ricco di fibre; il miele cede il posto allo sciroppo di mais. Ci sono poi i biscotti con curcuma e pepe, quelli al tè verde, quelli di farro o di *kamut*. Perché anche una scelta di benessere o di stile di vita non debba significare rinunciare al gusto». ■

Nella bottega di Adò

L'antico mestiere del norcino nel cuore delle Apuane.

“Usate le carni della migliore qualità, selezionatele accuratamente, usate le migliori spezie e soprattutto usate coscienza ed onestà nel lavoro. Questa è la mia ricetta segreta”. Sono parole lasciate nel testamento di Adolfo Balderi, Adò per gli amici, la cui vita ultracentenaria è stata segnata da due grandi passioni: la scultura e la norcineria. Classe 1883, frequentò l'accademia di Pietrasanta diventando un apprezzato scultore. Ma continuò sempre a conciare carni e farne ottimi salumi seguendo il mestiere dello zio norcino. Poi le due passioni, in un certo senso, si sono fuse insieme nel caso del lardo di Colonnata che secondo l'antica tradizione viene stagionato proprio in vasche di marmo. Qui il lardo, poche ore dopo la macellazione, viene posto in pezzi, con sale marino, pepe nero macinato, aglio fresco sbucciato, salvia e rosmarino. Candido, profumato, sapido ma mai salato, vellutato in bocca, si sposa alla perfezione col pane caldo, specie quello di castagne tipico delle Apuane. Adolfo sarebbe fiero oggi se potesse vedere la *Bottega* che porta il suo nome, con i laboratori a Montignoso, nel cuore delle Apuane. Così hanno voluto i suoi nipoti Carlo e Vittorio e i bisnipoti Gianni e Maurizio Lorenzetti. A loro si deve aver portato al passo con le esigenze contemporanee l'attività di famiglia che resta però saldamente ancorata alle radici per quanto riguarda i sapori. Basti pensare che gli odori vengono tutt'oggi pestati nel mortaio di marmo e le spezie macinate al momento.

Ecco allora le famose salsicce della **Bottega di Adò**, di straordinaria delicatezza, preparate con tagli sceltissimi: prosciutto, spalla, pancetta, lardo e capocollo ben ripuliti da nervi e grassi molli (la ricetta ha oltre un secolo). E poi il biroldo, di certo l'insaccato più antico e ricco di profumi particolari. Si ottiene con parti della testa, rifilature di grasso e magro, animelle e sangue, il tutto macinato e posto in budello naturale e cotto. Per il suo sapore deciso e speziato trova consenso tra chi ama salumi ricchi da accompagnare a un buon vino strutturato. Non da meno il salame, che raccoglie tutti i profumi del territorio e il suo sapore è soave quanto appetitoso, la consistenza morbida anche dopo lunga stagionatura. Se oggi Adò sentisse tutte le polemiche intorno alle carni, probabilmente direbbe che dipende dalla qualità delle materie prime e dalla cura nella lavorazione. E di un norcino centenario ci si può fidare. ■



menu di Capodanno

64



Pompelmi ripieni di mare

Ingredienti

- 4 pompelmi rosa ■
- 600 g di misto pesce pronto ■
- 1 kg di cozze ■
- 2 patate ■
- 1 cuore di sedano ■
- 1 cuore di lattuga riccia ■
- 1 ciuffo di prezzemolo tritato ■
- pepe misto in grani ■
- olio extravergine d'oliva ■
- aceto balsamico q.b. ■

Preparazione

Cuocere il pesce misto già preparato e mischiarlo con le cozze sbollentate, aggiungendo durante la cottura un po' d'acqua delle cozze. Lessare le patate, sbucciarle, tagliarle a cubetti e ridurre il sedano a rondelle sottili. Mischiare tutti gli ingredienti, aggiungere il prezzemolo e condire con olio, aceto, sale e pepe e lasciare insaporire. Tagliare a metà i pompelmi nel senso della larghezza, svuotarli dei mezzi spicchi, sbucciarli e tagliarli a pezzetti. Foderare le coppette ottenute dai pompelmi con le foglie d'insalata e riempirle con il misto di pesce a cui avrete aggiunto un po' di polpa di pompelmo. Spolverizzare con il pepe macinato al momento e servire.

Preparazione



Costo



Abbinamento

È d'obbligo iniziare una cena importante come questa con uno Spumante Metodo Classico, ad esempio un **Trento doc**.







La dietista

340 Kcal a porzione




Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦

Non è vero che il pompelmo è un toccasana per chi vuole dimagrire. La sua caratteristica nutrizionale di pregio è, invece, il suo elevato contenuto in vitamina C.

Preparazione

facilissimo 
 facile 
 medio 
 difficile 

Costo

economico 
 medio 
 alto 

Nutrienti

quantità/bilancio
 scarso 
 adeguato 
 eccessivo 



Cannelloni all'aragosta e fiori di zucchine

Ingredienti

- 500 g di lasagne fresche ■
- 400 g di polpa di aragosta ■
a pezzetti
- 2 uova ■
- 500 g di zucchine con il fiore ■
prezzemolo tritato
- 4 scalogni ■
- pistilli di zafferano ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale e pepe ■

Preparazione

Lessare la pasta per due minuti in abbondante acqua salata meschiata con un cucchiaino d'olio (2 o 3 sfoglie alla volta). Scolarle, passarle in acqua fredda e asciugarle bene. Separare le zucchine dai fiori, pulire i fiori togliendo i pistilli e dividere a listarelle. Rosolare per 2 minuti la polpa d'aragosta con 2 scalogni tritati e l'olio; unire i fiori di zucchine, tenendone da parte un poco e cuocere 2 minuti. Versare il composto in una terrina e quando sarà raffreddato unire le uova mescolando bene. Nel frattempo ammorbidire i pistilli di zafferano in acqua tiepida. Mettere in un tegame con l'olio e gli scalogni rimasti e farli appassire; unire quindi i dadini di zuccina e rosolarli per 3-4 minuti, aggiungere i fiori rimasti e unire lo zafferano; quindi rosolare il tutto. Stendere il ripieno al centro di ciascun rettangolo di pasta, senza premere troppo, e completare tutti i cannelloni. Da ciascun rotolo ricavare 3 tronchetti e farli cuocere a vapore per 8 minuti. Trasferire i cannelloni, tenendoli ritti, su un piatto da portata. Servire con il ragù di zucchine preparato.

Preparazione






Costo



La dietista

550 Kcal a porzione

Proteine  Carboidrati  Grassi 

Molto gradito anche ai bambini, lo zafferano è una pianta originaria dell'Oriente. La sostanza responsabile del colore tipico giallo si chiama crocetina e si attiva solo al contatto con l'acqua.



Abbinamento

Per accompagnare questo primo piatto si consiglia un **No-siola doc del Trentino**.

**Ingredienti**

- 500 g di pasta sfoglia ■
- 1 kg di porri ■
- 200 g di capesante sgusciate ■
- 80 g di prosciutto crudo ■
in una sola fetta
- 4 uova + 1 tuorlo ■
- 2 dl di panna ■
- 40 g di Emmental grattugiato ■
- timo fresco ■
- 2 dl di vino dolce ■
- 60 g di burro ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale e pepe ■
- per i cestini**
- 600 g di polpa di dentice ■
- 500 g di fagiolini ■
- 1 cipolla ■
- 1 carota ■
- 1 cespo di radicchio trevigiano ■
- 1 cuore di sedano ■
- 1 cucchiaio d'origano ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale e pepe ■

Sfoglia con porri e capesante e cestini al dentice

Preparazione

Far appassire i porri affettati sottili in 30 grammi di burro e 2 cucchiaini d'olio. Togliervi dalla padella, unire il burro rimasto e rosolarvi le capesante 2 minuti per parte bagnandole con il vino. Lasciare evaporare a fuoco vivo, salare, pepare e togliere dal fuoco. Unire il prosciutto tagliato a dadini, i porri, le capesante, il timo, mescolare bene e spegnere il fuoco. Foderare uno stampo con la carta forno, rivestire con 2/3 della pasta sfoglia, rovesciarvi il ripieno e la panna. Sbattere le uova con il formaggio e il timo e distribuire sopra il ripieno. Ritagliare la pasta rimasta in tante striscioline e disporle a griglia sulla superficie della torta. Ripiegare all'interno i bordi della pasta e spennellare i bordi e la griglia con il tuorlo sbattuto con un po' di latte. Cuocere in forno caldo a 200° per circa 30 minuti e lasciare riposare. Cuocere i filetti di dentice al vapore dopo averli spolverizzati con l'origano tritato, il sale e il pepe. Cuocere i fagiolini per 15 minuti e tritarli. Affettare la cipolla, la carota e il sedano e farli rosolare nell'olio, quindi insaporirli con i fagiolini. Scegliere le foglie più belle del radicchio, lavarle e asciugarle, disporle intorno alla sfoglia, riempirle con il dentice, salare, pepare e condire con l'olio. Guarnire con il trito di fagiolini e portare in tavola.

Preparazione**Costo**

70 minuti

La dietista

700 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦♦

Sapevate che le capesante andrebbero acquistate chiuse? Oggi è ormai possibile trovarle già aperte e risparmiare tempo. Le conchiglie possono essere riutilizzate, se ben lavate e asciugate, per originali manicaretti.

**Abbinamento**

Provare un vino bianco siciliano, come un **Grillo doc**, sapido e corposo.

Il segreto per non ingrassare durante le feste di Natale? Misura, attenzione alle porzioni e agli sprechi, semplicità anche a tavola.



Arance alle spezie e marsala

Ingredienti Preparazione

- 5 arance ■
- 5 dl di marsala ■
- 60 g d'uva sultanina ammollata ■
- 4 chiodi di garofano ■
- 1 pezzetto di cannella ■
- 1 baccello di vaniglia ■
- 60 g di zucchero ■
- mezzo pandoro tagliato a dadi ■

Preparazione



Costo



Aprire il baccello di vaniglia nel senso della lunghezza. Pelare le arance privandole della pellicina, tagliarle a fette e porle in una terrina. In un tegame versare il marsala, aggiungere i chiodi di garofano, la cannella, il baccello di vaniglia e lo zucchero. Portare a ebollizione e far cuocere fino a quando lo zucchero sarà completamente sciolto e il liquido si sarà ridotto della metà. Togliere dal fuoco, aggiungere l'uva sultanina strizzata e versare il composto sulle fette d'arancia. Lasciare raffreddare, quindi tenere in frigo per almeno 3 ore. Prima di portare in tavola togliere le spezie e servire con il pandoro tagliato a dadi.

Abbinamento

Vista la presenza del marsala nella ricetta, non sarebbe male abbinare a questo dessert proprio un **marsala secco doc**.



La dietista

550 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦

Attenzione ai dolci durante le feste: seppure equilibrato e delicato come questo, non bisogna esagerare né a tavola né come fuoripasto.

1-3 anni

68



Minestrina con bianche nuvolette

- Ingredienti per 2 adulti e 2 bambini**
- 200 g di maccheroncini ■
 - 300 g di cimette di cavolfiore ■
 - 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva ■
 - mezza cipolla piccola ■
 - 1 l di brodo vegetale (preparato con verdure fresche e poco sale) ■
 - 2 cucchiaini di passata di pomodoro ■
 - 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato. ■
 - 1 pizzico di pepe ■
 - sale q.b. ■

Preparazione

Staccare le cimette dal cavolfiore e lavarle con cura sotto l'acqua corrente. dividerle in modo che siano piuttosto piccole. In una pentola far dorare a fuoco basso nell'olio evo la cipolla tritata finemente. Versare un mestolo di brodo vegetale e alzare la fiamma. Aggiungere le cimette di cavolfiore, il passato di pomodoro e mescolare con delicatezza. Unire un pizzico di sale e uno di pepe. Far cuocere per un paio di minuti mescolando, quindi aggiungere tutto il brodo bollente, mettendo però da parte due mestoli. Cuocere per 10-12 minuti a fiamma media e con coperchio. Unire la pasta e cuocete a fiamma media senza coperchio per il tempo indicato sulla confezione della pasta. Mescolare spesso e ed aggiungere il brodo tenuto da parte, a seconda che piaccia più densa o più liquida. Dividere nei piatti la minestrina, spolverare con il formaggio grattugiato e servire.

Proprietà nutrizionali e note

Il cavolfiore è un ottimo ortaggio invernale che regala importanti fitonutrienti antitumorali. Si può approfittare della sua simpatica forma di alberello innervato o di piccole nuvolette candide per farlo conoscere e apprezzare dai bambini.

4-10 anni



Cestini natalizi dal profumo antico

- Ingredienti per 6-8 cestini**
- 300 g di farina ■
 - 20 g di lievito di birra ■
 - 5 g di sale ■
 - 30 g di zucchero ■
 - 150 g di burro ■
 - 3 uova ■
 - 1 tuorlo ■
 - latte q.b. ■
 - frutta secca (fichi secchi, albicocche e prugne secche denocciolate) q.b. ■
 - buccia d'arancia candita q.b. ■

Preparazione

Lavorare metà della farina con il lievito sciolto in un po' di latte tiepido fino a ottenere un impasto omogeneo. Lasciare lievitare per 45 minuti. Nel frattempo, impastare l'altra metà della farina con il sale, lo zucchero, le uova, il tuorlo e il burro morbido tagliato a pezzetti. Quando l'impasto sarà morbido ed elastico, aggiungere il panetto lievitato e lavorarlo energicamente, con l'aiuto di qualche goccia di latte tiepido. Formare ora con l'impasto una palla, farci un taglio a croce nella superficie superiore e lasciare lievitare per altre 3 ore. Imburrare gli stampini, riempirli per metà con l'impasto e metterli in un forno preriscaldato a 180° per 30 minuti. Scavare i cestini all'interno lasciando un bordo di circa 2 centimetri e versarvi dentro la frutta secca e la buccia d'arancia candita.

Proprietà nutrizionali e note

Natale è anche un modo per riscoprire antiche tradizioni, come mangiare al posto delle caramelle la frutta secca, che è ricca di zuccheri, di sali minerali, fitonutrienti e fibra.



Ogni maledetto **Natale**

A Natale riscopro i miei valori più alti: trigliceridi, colesterolo e glicemia, e recito la *pièce* più impegnativa, il pranzo coi parenti. Requisiti minimi: dedizione da *kamikaze*, 5 stelle sulla guida *Michelin*, resistenza da minatore sardo. Sveglia alle 4. Allungo il tavolo al massimo del-

la capienza e apparecchio con tovaglia rossa e oro di cotone ritorto, bicchieri di cristallo di Boemia bordati di platino, piatti di porcellana di Limoges, sotto-

piatti e posate d'argento stile Ottocento inglese; tovaglioli piegati da un maestro di origami, disposti con il misuratore *laser*. Più centrotavola, segnaposto, fiori e candele, in pratica non resta quasi più spazio per le portate. Quasi, appunto. Perché si mangia, eccome: si comincia dall'aperitivo-*snack*, quando alle 11 suona al citofono il primo famelico invitato. Segue una processione di gente, nell'ordine: zia schizzinosa che prima di salutarti dichiara già di non aver appetito e che dovrai cacciare con la forza pubblica; cognata invidiosa sputasentenze («Ti vedo ingrassata!»; «Mi sembra il vestito dell'anno scorso»); nonno sordo, che partecipa alle con-

versazioni solo con qualche incursione che non c'entra niente; zia impicciona con *kit* di domande irritanti per gli *over 20*: «Ti sei laureato?»; «Ce l'hai la ragazza?»; «Quando ti sposi?»; «Che fai a Capodanno?». Si comincia bene. Il menu esce a fascicoli in edicola. Accanto

al desco un piano orizzontale di fortuna sostenuto da gambe basse e zoppe, corredato da sedie e stoviglie scompagnate, detto tavolo dei giovani per la presunta omogeneità del gruppo di *under 20*, strategicamente discosto e di fronte alla Tv (sempre meglio *Miracolo sulla 34ª strada* dei discorsi dei grandi). Tra me

e me, penso già alle critiche da giudice di *Masterchef* e mi rassegno a scodellare in religioso silenzio una portata dietro l'altra: antipasto mi-

sto con fritti, salumi, formaggi e tartine (più che un antipasto, una condanna); carpaccio di scampi con scaloppa di *foie gras* e infuso di funghi porcini (è fatto a mano, con una bomba a mano!); cappelletti in brodo di cappone (è più saporito all'ospedale); ravioli di piccione e mozzarella su verza croccante e pancetta (ce l'hai il numero dell'ospedale? Meglio avvantaggiarsi). E poi a raffica: tacchino ripieno di castagne e salsiccia, medaglioni di formaggio con asparagi e uova di quaglia, terrina di verdure grigliate, e finalmente budino di panettone (pare di mangiare un accappatoio!). Verso le 18.30, quando, con lo sguardo vacuo, c'è chi tagliuzza le bucce di mandarino in quadrati da 3 millimetri, chi tenta invano di frantumare un'indistruttibile mandorla con lo schiaccianoci d'argento massiccio, chi russa sommessamente sul divano, chi maligna con la mano davanti alla bocca per non far leggere il labiale, si possono dichiarare ufficialmente conclusi il pranzo e le ostilità. Ma da ogni esperienza si impara qualcosa. Questo Natale mi è servito a crescere come persona... peso 5 chili di più. ■

«Questo Natale mi è servito a crescere come persona... peso 5 chili di più».



Il listino dei film di Natale ci aiuterà almeno a digerire pandoro e panettone? Meno male che c'è Guerre Stellari.

Tutti a posto

70

■ **Jacopo Formaioni**



Le feste sono la stagione della folla e degli incassi, andare al cinema con la famiglia è ormai diventata una tradizione a cui pochi si sottraggono. «E anche i più giovani tornano in sala – afferma la critica cinematografica **Mariarosa Mancuso** –. Durante l'anno i cinema sono per lo più deserti, ma poi, come per magia, durante le feste quelle sale un po' tristi tornano a esplodere di spettatori. Complici le strategie dei vari distributori: nel periodo tra dicembre e gennaio si concentrano la maggior parte dei probabili successi dell'anno, facendo leva sulla maggiore propensione a spendere».

Ma se nelle sale sono 3 o 4, con comici di varie generazioni (Pieraccioni, Boldi, Lillo & Greg, per intenderci) ne sceglie solo uno – precisa Mancuso – e gli incassi si spezzettano tra i vari film. Capita anche che i gusti cambino, che certi comici invecchino o che la riproposizione dei vecchi modelli non funzioni più, senza che si pensi a qualcosa di nuovo. Il genere è insomma un po' in crisi, in una generale fase di ripensamento». Comunque, puntuale come il panettone e la bottiglia di spumante arriva *Vacanze di Natale ai Caraibi* con De Sica; poi c'è Checco Zalone che quest'anno scavalca i giorni festivi per uscire il primo gennaio con *Quo Vado* e c'è *Belle & Sebastien* con l'accoppiata cani-bambini sempre garanzia di successo. Mentre una bella fetta di spettatori adulti aspetta gennaio per vedere, ad esempio, film che erano a Cannes, lodatissimi ma non ancora usciti.

Nuovo cinema panettone

Così i cinema si riempiono e gli incassi s'impennano. «A mio parere, però, è una strategia un po' miope, che non valorizza il cinema, ma solo il denaro, con i cinepanettoni che la fanno da padroni e che si sono moltiplicati, perché la maggior parte del pubblico natalizio va a vedere questi o altri film comici.

Un film stellare

Ma se c'è un titolo a rendere unica questa stagione natalizia è l'attesissimo nuovo capitolo della saga di *Guerre Stellari*, pellicola che fa saltare il banco spargliando tutte le carte. Il settimo capitolo della serie *Il risveglio della Forza* esce dalla fabbrica *Disney*, che ha acquistato

Silenzio in sala!

■ **Ragazzi**

Heart of the sea

Ron Howard

Avventura sulle tracce del mito che ispirò *Moby Dick*. **Epico**

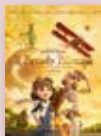


■ **Bambini**

Il Piccolo Principe

Mark Osborne

Trasposizione animata del libro Il Piccolo Principe di Antoine de Saint-Exupéry. **Classico**



Belle & Sebastien

L'avventura continua

Christian Duguay

Dopo il successo del primo capitolo, continuano le avventure di *Sebastien* e del suo cane *Belle* sui Pirenei nel difficile dopoguerra. **Coinvolgente**



Masha e l'orso

AA. VV.

Sbarcano al cinema gli 8 episodi inediti del cartone russo sulle avventure della piccola *Masha*, amatissima dal pubblico dei piccoli, e del suo goloso amico orso. **Tenero**

■ **Adulti**



Il ponte delle spie

Steven Spielberg

I fratelli *Cohen* firmano la sceneggiatura sulla vita della spia da guerra *fredda James Donovan*, interpretato da *Tom Hanks*. **Intrigante**



Irrational man

Woody Allen

Prof di filosofia annoiato e donnaiolo cerca il riscatto aiutando una donna a riottenere la tutela del figlio. **Esistenzialista**



■ **Cinefili**

Creed

Ryan Coogler
Il figlio di *Apollo Creed* chiede a *Rocky* di aiutarlo a seguire le orme del padre. **Agonistico**

■ **Famiglie**



Quo vado

Gennaro Nunziante

Con *Lino Banfi*, *Zalone* si trova alle prese con le difficili dinamiche del mercato del lavoro super flessibile. **Comico**

■ **Autore**



Our little sister

Hirokazu Kore-Eda

Tre sorelle al funerale del padre invitano la sorellastra rimasta sola a vivere con loro. **Poetico**

Quel fantastico peggior anno della mia vita

Alfonso Gomez-Rejon

L'amicizia tra un giovanissimo filmmaker e una ragazza malata di cancro. **Indipendente**



Pozzo di fantascienza

Il cinema di fantascienza, sempre meno vicende fantastiche, sempre più scienza. Sarà solo moda del momento?

Buchi di vetro, gravità, fisica quantistica, spedizioni su Marte. Il genere fantascienza al cinema è sempre meno “fanta” e sempre più “scienza”. Sarà perché in un quarto di secolo le scoperte scientifiche si sono succedute a un ritmo così elevato da trasformare la fantasia e le idee più visionarie in realtà, sarà perché la scienza attuale stimola quelle domande sul senso dell'esistenza che prima maneggiava la filosofia (cominciando a dare anche qualche risposta) o sarà perché è la realtà a offrire lo show. Sta di fatto che la visione fantascientifica di un futuro virtuale (*Matrix*, *The Truman Show*), o nelle mani dei nostri peggiori incubi (*Blade Runner*, *La guerra dei mondi*, *1997: fuga da New York*) rischia di sembrare obsoleta di fronte a pellicole che attingono da congetture nuove come, per esempio, la teoria delle stringhe sviluppata per unificare la fisica relativista e la quantistica. Sì, la settima arte si fa mediatore di conoscenza sullo spazio-tempo, il sistema solare, l'universo, conservando il senso dell'epopea, del meraviglioso, della scoperta, appagando la nostra curiosità, come prima faceva l'immaginazione. Difficile, infatti, tornare coi piedi per terra dopo *Gravity* di Cuarón; un incanto in assenza, appunto, di gravità «così vicino a quello che ho vissuto nella stazione spaziale internazionale» ha detto l'ex astronauta dell'Agenzia Spaziale Europea Claudie Haigneré. Protagonista la gravità – stavolta dal punto di vista relativistico e quantistico – anche nell'ultimo film di Christopher Nolan, *Interstellar* con Matthew McConaughey.



Un'odissea nelle buche dello spazio-tempo copilotata dall'astrofisico Kip Thorne, titolare della prestigiosa cattedra Feynman all'Università di California. Solida e ricchissima dal punto di vista scientifico, l'opera non si limita alla suggestione delle scene ambientate nello spazio profondo, ma dà anche il suo contributo alla conoscenza del cosmo: due articoli pubblicati su riviste internazionali sono, infatti, il frutto delle simulazioni matematiche eseguite proprio durante la preparazione del film. Più tecnologico e meno speculativo, l'ultimo blockbuster hollywoodiano di Ridley Scott, *The Martian*, conferma la tendenza: una storia a metà strada tra *Apollo 13* e *Cast Away* dove la sopravvivenza viene affrontata con una sola arma, la scienza. «È la prima volta che vedo un tale realismo in un film su Marte», dichiara François Forget, direttore di ricerca al Centro di ricerca nazionale francese, specialista delle atmosfere del nostro sistema solare. Al cinema, però, il meglio può diventare il peggiore nemico del bene, cioè del bello e del piacere, perché la fantascienza didattica, metafisica, a forza di voler insufflare cultura alta in un genere pop (che può dire cose intelligenti senza postille colte) rischia di diventare noiosa, mortificando l'avventura, lasciandoci così un po' freddini. Un passo falso che non fa *Guerre Stellari*, il film più atteso di questo Natale: una saga che ci porta col *Millennium Falcon* lontano anni luce da una realtà stravolta e rivista per spettatori in cerca di emozioni e immagini meravigliose. Di cinema, insomma. ■ **Patrice Poinsette**

il brand dalla *Lucasfilm* e ha affidato il film al regista J.J. Abrams, già celebrato per la riedizione di un'altra celebre saga, *Star Trek*. L'uscita è prevista per il 16 dicembre, ma c'è da aspettarsi che i fan più sfegatati si mettano in fila qualche giorno prima. Perché *Star Wars* non è solo un film. «È un fenomeno tutto da studiare, un culto che dura da decenni e che accentra su di sé attenzioni e polemiche. Ancora ricordo i commenti e le proteste dei fan quando uscirono i *prequel* o il rantolo di Darth Vader, riprodotto per ore dagli altoparlanti nei pressi del *red carpet* a Cannes in occasione dell'uscita – racconta Mancuso –. L'influenza è fortissima, le citazioni stanno dappertutto. L'ultima, molto discussa, è stata la copertina della rivista americana *GQ*

con la comica Amy Schumer a letto con i due robot, *C-3PO* e *R2-D2*. I rifacimenti amatoriali, come i mattoncini *Lego*, non si contano, così come i fan club: *Lucca Comics* è stato l'ultimo appuntamento italiano dove si sono svolti anche i combattimenti di spade laser», prosegue Mancuso. Quando uscì, l'idea vincente di una fantascienza avventurosa senza gli omini verdi entusiasmò il pubblico di ogni età, conquistando soprattutto il cuore dei nerd. «Oggi quei nerd e quei bambini che avevano condiviso le avventure di Luke, Leila, Han e degli Jedi sono cresciuti, ma continuano a seguire la saga, tra soddisfazioni e delusioni – conclude Mancuso –. Vedremo che diranno di questo, ma sicuramente sarà un successo per i botteghini». ■



Lagna, piagnisteo, mugugno, quando diventano abituali sono la manifestazione dolente di un disagio più profondo. Come smettere di lamentarsi per ogni cosa e assumere un atteggiamento positivo e maturo.

Un pianto e un lamento

72

■ **Barbara Autuori**

I capufficio insopportabile, i vicini maleducati, i figli insolenti, quel dolore cronico che non accenna a sparire, l'estate troppo calda e l'inverno troppo freddo. E, come se non bastasse, anche le feste natalizie alle porte: addobbi da allestire, regali da fare, cene da organizzare. Occasioni



imperdibili per amplificare il proprio impulso alla lamentela.

È tutto un lagna lagna

«Impulso a volte legittimo soprattutto se inteso come sana valvola di sfogo alle pressioni quotidiane, la tendenza alla lagna può però trasformarsi in un vero e proprio stile di vita diventando così la lente d'ingrandimento attraverso la quale si guarda ogni evento dell'esistenza», sottolinea **Fabrizio Mardegan**, psicologo e curatore del blog www.obiettividivita.net. Mentre è naturale e istintivo lamentarsi per una sofferenza acuta, imprevista, superiore alle nostre forze «il problema si presenta quando la lamentela è una reazione abituale, ricorrente, con la quale cerchiamo

Scontento lui!

Un vademecum di mosse anti lagna per chi è un artista della lamentela e per chi un lamentoso ce l'ha intorno.

Il mondo è pieno di gente che esercita quotidianamente l'arte di lamentarsi ammorbando la propria vita e quella di chi li circonda. Qualche consiglio degli esperti per sopravvivere alle lagne. Proprie e degli altri.

- ▶ **Stoppare la lamentela** con la faticida frase "Di cosa ti lamenti: hai tutto!" è fiato sprecato. «Più utile – consiglia lo psicologo Mardegan – stimolare l'attenzione di chi si lamenta su ciò che in realtà vorrebbe e su come fare per ottenerlo». Per dirla con la saggezza popolare: "Chi cerca, trova".
- ▶ **Non assecondare (quasi) mai la lamentela.** «Dopo aver capito se il motivo della recriminazione è fondato o meno – afferma Ballabio –, si può respingere quella sterile senza per questo respingere la persona».
- ▶ **I figli imparano dai genitori:** «Invece di rimproverare i bambini perché sono

troppo piagnucolosi – avvertono i due esperti – sarà più utile chiedersi da chi hanno appreso certi atteggiamenti». Via a un bell'esame di coscienza.

- ▶ **Lamentarsi meno a Natale.** «Se gli obblighi legati alle feste ci rendono la vita troppo pesante, invece di scatenare lagnose litanie meglio tagliare qualche visita, cena o regalo di troppo dedicandosi un po' di più a sé stessi e ai propri cari» raccomanda Mardegan. Anche se la felicità si costruisce tutto l'anno e negli anni, nulla impedisce di iniziare durante le prossime feste.
- ▶ **Mai rispondere a una lamentela con un'altra lamentela.** «Così facendo – evidenzia Ballabio – si innesca solo un'escalation che impedisce di comprendere le vere ragioni alla base delle reciproche rimostranze».
- ▶ **Esercizio anti lamentela:** «All'arte di lamentarsi – suggeriscono all'unisono i due esperti – provare a sostituire l'arte di interrogarsi». Chiedersi che cosa si può fare per porre rimedio ai propri disagi quotidiani sarà molto più utile che affondare nelle sabbie mobili della lagna fine a sé stessa.

di fronteggiare le avversità o le circostanze che non corrispondono alle nostre aspettative», aggiunge **Luciano Ballabio**, autore del libro *L'arte di non lamentarsi mai. Per divertirsi nel lavoro, in amore, nella vita*

(Franco Angeli editore, 3ª edizione 2005, pp. 128, euro 14,50).

Ma cosa scatena la consuetudine al piagnisteo e al mugugno?

«Il meccanismo che innesca il lamento è primordiale – spiega

Mardegan – e ci riconduce alle nostre emozioni più profonde. È il sintomo principale dell'insoddisfazione dei bisogni emotivi più nascosti.»



Continue lamentele

Sentimenti sepolti in fondo al proprio essere, che fanno fatica ad emergere e la cui punta dell'iceberg è proprio lamentarsi di continuo. Un'incapacità a esprimersi, a essere sinceri con sé stessi, a ascoltare i desideri più genuini produce, infatti, un disagio continuo e costante di cui il lamentarsi è la manifestazione dolente. Sul lavoro, in famiglia, con gli amici ma anche durante una fila alla posta o per il ritardo del bus: ogni pretesto è buono per far scattare la recriminazione. Senza contare che più ci si lamenta e più si trovano motivi per lamentarsi. Una spirale perversa e distruttiva che, tuttavia, può essere interrotta. «La cosa da fare è trovare il coraggio di chiedersi qual è il proprio sogno nella vita e di conseguenza individuare i passaggi per realizzarlo», suggerisce Mardegan, sottolineando come spesso la lamentela sia sinonimo di un'impotenza appresa fin dall'infanzia. Un atteggiamento proattivo che trova d'accordo anche Luciano Ballabio i cui libri e consigli si trovano sul sito www.lucianoballabio.org. «Smettere di lamentarsi – conclude – equivale a cercare di rimuovere le cause dello scontento». Un atteggiamento costruttivo, maturo, da contrapporre a quello che invece richiama diabolamente il bambino piagnucoloso in agguato in ognuno di noi. ■

Rete di alimentazione

Scappata ormai da tempo dai laboratori scientifici, $E=mc^2$ si è infilata nei meandri della nostra vita. Tutti la conoscono, infatti, ma pochi ne hanno ben chiaro il senso. Allora, al di là dei numeri e delle lettere, che cosa ci vuole dire questa relazione, introdotta nel 1905 da Albert Einstein, che fa corrispondere l'energia (E) al prodotto della massa (m) e del quadrato della velocità della luce (c) nel vuoto? Perché se potesse parlare ce ne racconterebbe delle belle: ci illumina, infatti, sul fatto che basta emettere luce per perdere massa. Una situazione alquanto bizzarra visto che i fotoni, i costituenti primari della luce, non ne

Energia, massa, velocità della luce e quanta pasta mettiamo nel piatto. Se le formule potessero parlare...

sono provvisti. Ma non finisce qui, perché anche quando non c'è emissione di luce quest'ultima interviene comunque nel calcolo dell'energia, che significa che c è una costante universale della fisica. Ebbene, dove ci porta tutto questo? Al fatto che un oggetto qualsiasi possiede energia solo per il fatto di essere provvisto di massa. La materia racchiude, quindi, visto il valore di c (300mila km/s), un'enorme quantità di energia pari, per esempio, a 90mila miliardi di Joule cioè 21.496.131.000 kilo calorie (kcal) per ogni grammo di materia, una dose sufficiente a sfamare un essere umano per ben 25.600 anni. Perché allora mangiamo così tanto proprio quando un grammo di pasta dovrebbe bastare a sfamare circa 9 milioni di persone? Perché non siamo affatto delle centrali nucleari, ma dei biotrituratori ecologici. Vale a dire che l'energia necessaria ai meccanismi metabolici del corpo non la ricaviamo da protoni e neutroni, cioè dalla fissione dei nuclei della materia, ma da forze periferiche più deboli, di natura elettrostatica, che tengono uniti più atomi o molecole fra di loro. E siccome questi legami, che vengono degradati da reazioni chimiche per rendere le sostanze nutritive assimilabili dall'organismo, non sono così robusti, l'energia ricavata dalla decomposizione degli alimenti è di conseguenza più debole. Meglio così, perché Natale non fa rima con mangiucchiare. Buon appetito a tutti. ■



Chi lo ha detto che l'agenda tradizionale non si usa più? Qualche indicazione per scegliere quella che fa per noi o per la persona a cui si regala.

Agende per un anno

74

Benedetta d'Alessandro
App d'ultima generazione, avvisi elettronici, appunti digitali da annotare su *smartphone, tablet, computer*. Per non dimenticare niente, tenere tutto sotto controllo, aggiornare al volo ogni cambiamento nelle attività quotidiane. Eppure, nonostante l'innegabile utilità dell'agenda elettronica, la cara vecchia collega cartacea non ha nessuna intenzione di andare in pensione. Per ragioni assolutamente concrete e che nulla hanno a che fare con la no-

stalgia, sono ancora in molti a affidare l'organizzazione delle proprie giornate ai fogli di un *notebook* vecchio stile.

Prendi nota

A partire dalla praticità: appuntarsi un numero, un nome, un appuntamento spesso risulta molto più facile con carta e penna che digitarlo, soprattutto se si sta parlando proprio al cellulare. La multifunzionalità di *smartphone, tablet* e *computer* poi rappresenta una tentacolare fonte di distrazione:

Tipo ideale

— Ecco qualche proposta
 — per l'anno che verrà.

Restare sul classico Giornaliero, settimanale, mensile, il mitico *Moleskine* è il principe delle agende. Reso leggendario da artisti e intellettuali del calibro di Picasso e Chatwin, ancora oggi è tra le agende più gettonate. Semplice, con gli angoli arrotondati trattenuti da un elastico, questo taccuino si trova di tutte le misure e colori. **Per chi non vuole sbagliare.**

Il fanciullino Ispirate principalmente a personaggi dei fumetti, da *Mafalda* alle *Formiche*, le opzioni agende per i ragazzi sono



innumerevoli. Colorate e dalle forme meno tradizionali, assomigliano ai diari di scuola con qualche eccezione come la serie dedicata al personaggio del *Piccolo Principe*. **Per chi vuole risvegliare il bambino che è in sé.**

Gli alternativi Dalla *VegAgenda*, destinata al popolo dei vegani con ricette e indirizzi di ristoranti *vegan*, a quella basata sui temi chiave del pensiero positivo (*Pensa Positivo* 2016) passando per la richiestissima *Agenda della Luna* per vivere ogni giorno in armonia con i ritmi lunari. **Per chi si sente alternativo.**

tempi moderni di Rita Nannelli

Cronaca rosa

Vedere la vita in rosa è l'imperativo del nuovo anno, almeno nel guardaroba. Colore del 2016 il rosa quarzo – lo ha decretato Pantone, l'azienda made in Usa vera autorità in fatto di tinte di tendenza –, insieme a altre sfumature, dallo shocking al cipria, dal pesca al corallo, al rosa tramonto, il più romantico di tutti. Abiti in chiffon e tailleur confetto, minipochette e tracolle, scarpe... quote rosa dai piedi alla testa con fiocchi di raso e fermagli e, per chi se la sente, tinte rosate fin sopra i capelli. Per prendere la vita con la giusta dose di leggerezza

e riscaldare le fredde giornate invernali. «Io credo nel rosa», ha detto Audrey Hepburn. E voi?

Tatuati d'Italia

13 italiani su 100, soprattutto donne, ce li hanno addosso. La fotografia dei corpi speciali che hanno uno o più tattoo impressi sulla pelle è stata scattata dall'Istituto Superiore di Sanità per la prima volta. Tra i dati sui tatuati d'Italia: il 7,2 per cento ha meno di 18 anni, gli uomini scelgono per tatuarsi braccia, spalle e gambe, le donne preferiscono schiena, piedi e caviglie; per farlo il 76,1 per cento si è rivolto a un centro specializzato e il 9,1 per cento

a un centro estetico, ma il 13,4 per cento lo ha fatto al di fuori dei centri autorizzati e più del 3 per cento ha avuto complicanze, dolori, reazioni allergiche. Ma non mancano i pentiti, più donne che uomini: il 17 per cento vorrebbe non aver disegnato il proprio corpo e oltre il 4 è già passato alle vie di fatto, sottoponendosi a trattamenti per cancellare il nome dell'amato, ormai ex, una citazione, un simbolo. Il 51 per cento dei tatuati-pentiti, però, vuole solo modificarli o sostituirli, seguendo la moda americana del tattoo-changing, quel ritocchino – fatto soprattutto da trentenni e quarantenni – che permette di non avere più sotto gli occhi il disegno un tempo tanto desiderato e ostentato.

così, invece di verificare gli impegni, si rischia di perdersi tra *e-mail*, *sms* o messaggi *WhatsApp*. Scrivere aiuta inoltre a memorizzare: fissare le attività su un'agenda è senza dubbio il modo migliore per ridurre il pericolo di dimenticarle. Senza contare la carica di libertà che i fogli di un taccuino regalano consentendo di personalizzare ogni impegno con scarabocchi, commenti, segni particolari compresi quelli delle cancellature. Tracce della propria storia quotidiana, mensile, annuale che sullo schermo non troveranno mai spazio o memoria. Utili, ma anche belle da usare e da mostrare, a ciascuno la sua agenda, in base ai gusti, allo stile, alla quantità di impegni da annotare, intramontabile anche come regalo di Natale. ■

Fatte ad arte Preziose nella fattura (e nel prezzo), più che agende un vero e proprio inno all'arte e alla cultura. Come nel caso dei diari firmati *Paperblanks@* le cui copertine richiamano le trame dei tessuti francesi, la rilegatura in stile persiano, i motivi delle scatole giapponesi laccate o i tradizionali ricami indiani del Gujarat. **Per chi vuole unire bello e utile.**

Sostegno morale Programmare i propri impegni giornalieri senza dimenticare le grandi questioni del pianeta. Da *Emergency* all'*Unicef* passando per *Amnesty International*, sono moltissime le associazioni nazionali e internazionali di volontariato che sostengono i loro progetti anche con la vendita di agende sponsorizzate.

Per chi non vuole girarsi dall'altra parte.

A me gli occhi

Mai davvero passato di moda, per quest'inverno con l'eyeliner bisogna osare. Marcate e vistose linee grafiche per occhi allungati e penetranti, con la complicità di colori intensi sulle palpebre; con rossetto scuro e pelle chiara abbinamento più modaiolo non c'è. Che sia nero, verde o marrone, dalla linea netta o che sale verso l'alto, stile anni Cinquanta, nel perfetto beauty case l'eyeliner proprio non può mancare. Perché anche l'occhio vuole la sua parte.



Natale a casa Leone

Medico affermato, napoletano *doc*, marito, padre di 3 figli e neo nonno di Vittoria, 60 anni, Antonio Carlo Leone è il presidente della *Fondazione Massimo Leone onlus* (www.fondazionemassimoleone.it) che nella città partenopea si occupa da oltre 20 anni del recupero di



A Napoli la Fondazione Massimo Leone onlus aiuta chi è ai margini a reinserirsi nella società.

persone ai margini della società attraverso percorsi concreti di reinserimento.

Come nasce la Fondazione?

«Nel 1994 sono entrato in possesso di una discreta somma di denaro con cui volevo fare qualcosa per le persone meno fortunate. A quel tempo lavoravo con la *Caritas* cit-

tadina e il suo presidente di allora mi suggerì, per non disperdere risorse in mille rivoli, di creare una Fondazione mirata allo scopo».

Cosa fa concretamente Fml?

«Ci piace definirla una maniglia a cui aggrapparsi. Per questo la sua azione è finalizzata a creare percorsi di recupero per persone in difficoltà: con il centro d'ascolto, l'ambulatorio e i vari laboratori occupazionali, tra cui quello per pizzaioli, fornisce occasioni concrete per ricominciare. Abbiamo anche due case famiglia da dove ripartire per reintegrarsi pienamente e in modo attivo nella società».

Da anni, la vigilia di Natale, lei e la sua famiglia aprite le porte di casa a chi è in difficoltà.

«Un piccolo gesto simbolico diventato una tradizione in un periodo dell'anno in cui chi non ha nessuno sente ancora di più la solitudine e l'indifferenza. Ogni Natale ospitiamo chi ha voglia di venire a passare una serata in famiglia: l'anno scorso abbiamo avuto ospite Vittorio, un ingegnere che per vicende avverse nella sua vita si è ritrovato per strada. Tutta la famiglia poi, allargata agli amici dei miei figli, partecipa alla tombolata che si tiene nel centro d'accoglienza».

Che cosa lasciano esperienze di questo tipo?

«La gioia della condivisione, soprattutto ai più giovani. Se quello che si ha – che sia poco, molto o moltissimo – viene condiviso allora sarà ancora più bello e importante. Perché chi dà ottiene molto di più di chi riceve». ■



Massimo Leone

La carriera, la famiglia, la vita di tutti i giorni nella capitale francese, il suo rapporto con la bellezza e con il tempo che passa. Ai lettori di Nuovo Consumo si racconta Claudia Cardinale, una delle attrici più famose al mondo che da giovane sognava di fare l'esploratrice.

Bella con anima

■ **Maria Antonietta Schiavina**

77 anni portati con serenità, senza l'assillo delle rughe e del tempo che passa, **Claudia Cardinale**

(vero nome Claude Joséphine Rose Cardinale) è ancora una delle nostre dive più famose nel mondo, anche se ha conservato la semplicità dei 20 anni, quando era un'attrice alle prime armi e nella testa aveva tanti sogni.

≡ **Sogni realizzati, visto che, al suo attivo, ci sono ben 152 film.**

«Ho lavorato tanto e lavoro tuttora con grande piacere, soprattutto quando lo faccio con registi giovani che mi portano copioni interessanti, come Giambattista Assanti che mi ha diretto recentemente nel film *Ultima fermata*, in cui sono Rosa, una sarta che custodisce un segreto... Un progetto a cui ho voluto fortemente prendere parte, che

racconta il mito della linea ferroviaria Avellino-Rocchetta S. Antonio (inaugurata nel 1895 e soppressa nel 2010), ripercorrendo la storia lavorativa e sentimentale del capotreno, attraverso il figlio, emigrato a Torino, di ritorno al Sud per il funerale del padre».

≡ **Che cosa l'ha attratta in questa storia?**
«L'idea del treno. Papà lavorava nella compagnia ferroviaria in Tunisia, dove sono nata, e quando ho letto il testo di Assanti mi è sembrato di tornare bambina».

≡ **Ha detto spesso che da bambina era introversa. E che poi con il cinema è cambiata. È vero?**

«Sì. Sono stata introversa e un vero maschiaccio. Volevo dimostrare che ero più forte degli uomini, prendevo il treno quando era già in marcia, mi comportavo non proprio da signorina. Avevo già il problema della voce, il timbro rauco era perché non parlavo, non usavo le corde vocali. Fu Fel-

lini a decidere che andava bene così, non doppiandomi in 8 e 1/2. Il cinema mi ha salvato la vita, sono riuscita a esprimermi».

≡ **Lei è l'attrice italiana più importante emersa negli anni Sessanta. L'unica ad avere una notorietà internazionale, paragonabile a quella di Sophia Loren e Gina Lollobrigida.**

«E pensare che a recitare ci sono finita per caso, perché volevo fare l'esploratrice».

≡ **Durante la sua lunga carriera ha lavorato con grandi registi. Che ricordi ha?**

«Ho avuto la fortuna di arrivare al cinema in un momento magico e di girare film con Fellini, Visconti, Bolognini, Germi, Comencini, Leone; di fare 10 film con Pasquale Squitieri. I ricordi sono davvero tanti e tutti molto belli».

≡ **Il suo primo film, l'indimenticabile // Gattopardo lo ha girato con Luchino Visconti.**

«Un maestro e un grande amico. Passavo ore nella sua casa, parlavamo di tutto e guardavamo insieme la televisione. Con lui ho girato anche *Vaghe stelle dell'Orsa* e *Gruppo di famiglia in un interno*. Era rigoroso ma speciale e unico».

≡ **Ha rifiutato anche molti ruoli. Pentita?**
«Non mi pento mai delle mie scelte. Il rifiuto più importante lo fatto a Strehler: «con questa voce, chi mi sente?», pensavo. E non me la sentivo di affrontare il teatro, che poi invece più avanti ho fatto con gioia».

≡ **Oggi, quando non è sotto i riflettori, conduce una vita semplice, molto legata ai suoi figli Patrick e Claudine, che l'hanno resa nonna di Lucilla e Milo. Che tipo di mamma e nonna è?**

«Una mamma apprensiva e una nonna affettuosa. Ma sono soprattutto una donna indipendente, che quando non viaggia si gode la sua casa di Parigi. Lì ci sono tutti i miei ricordi e ci sto bene, lontano dalla vita mondana e dal gossip».



In un'intervista ha rivelato che le piace vivere nella capitale francese perché camminando per la strada si sente una persona qualunque.

«È vero. A Parigi nessuno mi tratta da diva, ho un'esistenza normale, vado a fare la spesa al supermercato, giro per negozi e bancarelle, vado al cinema e a teatro. Senza essere osservata da tutti con curiosità. Cosa che purtroppo non accade in Italia, anche se gli italiani sono meravigliosi».

Torniamo alla famiglia. La sua è sparsa un po' dappertutto...

«Solo mia figlia vive vicino a me, mentre Patrick abita a Roma, dove c'è anche uno dei miei fratelli. L'altro fratello sta a Torino e mia sorella Blanche vive in Polinesia. Ci sentiamo tutti spesso e la lontananza non ha indebolito il grande rapporto che ci ha sempre tenuto uniti».

Pasquale Squitieri è stato l'uomo della sua vita. Oggi però siete separati.

«Con lui, dopo gli anni non facili con il produttore Franco Cristaldi, ho riscoperto la libertà e naturalmente l'amore. Siamo separati, ma ci vogliamo bene e ci sentiamo continuamente, anche perché in comune abbiamo una figlia».

Parliamo di bellezza. Per un'icona, non è facile accettare i cambiamenti che vengono con l'età. Lei, invece, non fa nulla per sembrare più giovane.

«Tante persone, donne e uomini, non accettano il tempo che passa e nella speranza di fermarlo ricorrono a interventi che le rendono irriconoscibili persino a loro stesse. Io preferisco avere le mie rughe e riconoscermi sempre, pur non essendo più la Claudia di ieri».

Se potesse tornare indietro farebbe l'attrice o l'esploratrice?

«L'attrice senza dubbio. Senza contare che con il mio lavoro ho esplorato il mondo intero, anche i luoghi più irraggiungibili che probabilmente da esploratrice non avrei visto mai».



Buona visione

Visto che per le vacanze natalizie non è infrequente stravaccarsi sul divano e vedere film e serie Tv in compagnia di amici e parenti, ecco un paio di grosse novità nel mondo della fruizione dei film *on line*.

Dopo poderose pressioni legali, a novembre scorso è stato chiuso *Popcorn Time*, il discusso servizio *web* di *streaming* di film. Il *software* in sé non conteneva materiale fuori legge, ma era progettato per usufruire di *file* pirata disseminati sul *web*. Si badi che non è la prima volta che il servizio viene chiuso, era già successo nel 2014. Ma, poiché il codice del *software* è *open source*, il servizio era rinato dalle proprie ceneri portato avanti da altri sviluppatori, e non è detto che la cosa non si ripeta.

La seconda novità è un arrivo, questo legalissimo: a novembre è finalmente sbarcato in Italia *Netflix* [www.netflix.com], il colosso americano dello *streaming on line* di film e serie Tv, un servizio che per funzionalità, praticità di utilizzo ed esiguità dei costi (gli abbonamenti vanno dagli 8 ai 12 euro al mese, non hanno durata predefinita, ma possono essere disdetti o riattivati di mese in mese con un semplice *click*, e il primo mese è gratuito) sferrerà un duro colpo al comparto cinema delle *pay Tv* e forse anche alla stessa pirateria. Può essere usato in vari modi: direttamente sul *computer* dal sito oppure su *smartphone* e *tablet* attraverso l'apposita *app*. Ma il meglio è vederlo sul Tv di casa: via *web* se il Tv è *smart* e, se non lo è, potete collegarvi un portatile o simile con un cavo *hdmi*, oppure potete passare attraverso le *console* di videogiochi come la *PlayStation* o l'*X-Box*, anch'esse dotate dell'*app Netflix*. In questa fase iniziale il *set* di contenuti è piuttosto limitato, ma l'ampliamento del catalogo è solo questione di tempo. ■

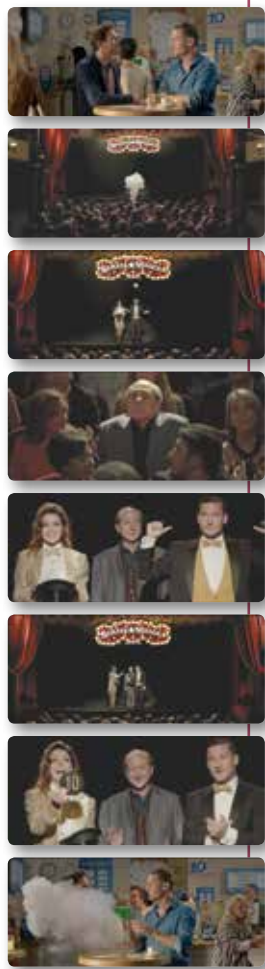
Qui e ora

Amazon [www.amazon.it], il colosso dello *shopping on line*, ha da poco lanciato in Italia un servizio che ha dell'incredibile: si chiama *PrimeNow* e promette di consegnarvi a casa ciò che comprate in rete entro un'ora dal momento del pagamento. Vi si accede solo via *tablet* o *smartphone* attraverso l'omonima *app*, costa 6,90 euro a spedizione, e l'acquisto minimo è 19 euro. È possibile comprare solo un limitato set di prodotti e di categorie merceologiche: cibi, bevande, saponi e detersivi, piccola elettronica, giocattoli. Il servizio è attivo solo per Milano e per alcuni grandi comuni del suo *hinterland*. Ma è lecito aspettarsi che venga presto allargato a altri centri urbani.



Numero di magia

La disarmante semplicità e l'autoironia fanno di Totti un personaggio e dello spot del gioco del lotto un piccolo capolavoro di comicità. Quando si dice avere i numeri...



Non c'è niente da fare: Totti è irresistibilmente simpatico. Proprio per quella sua disarmante semplicità, che gli permette di accettare di buon grado di lasciarsi prendere in giro. Ora si presenta con una nuova storia pubblicitaria in cui risponde a un anonimo intervistatore che gli chiede: «Ma oltre a fare il capitano, che cosa avresti potuto fare?». Totti risponde che avrebbe voluto fare il mago, come tanti bambini avrebbero potuto fare.

La domanda innesta la scena del corso alternativo di eventi, in cui Totti è vestito da prestigiatore, che troneggia su un palco di un teatro dal decoro tradizionale e la scritta "Teatro di magia", proprio con due g. La prima prova in questa nuova ipotetica veste è di arrotolare un fazzoletto bianco in un pugno e di farne uscire una colomba che vola via. Ma solo ora viene il bello. Totti chiama uno spettatore che acconsente di salire sul palco non proprio entusiasticamente, immagine e specchio di un pubblico che in fondo non ci crede. Totti gli chiede un numero, ma lo spettatore sbaglia due volte. Alla fine, però, con uno stratagemma fin troppo scoperto, Totti gli fa dire il numero desiderato, girandosi e mostrandoglielo stampato sulla schiena:

il 10. Numero fatidico. Ma ecco che la scena dello spot si sposta di nuovo dall'immaginazione di una possibile professione che avrebbe potuto essere alternativa a quella di calciatore *bomber* per tornare al dialogo con l'intervistatore. E allora vengono in primo piano i gesti e le parole di Totti come personaggio "reale". Sono parole caratterizzate da un tono inespessivo, che hanno gli accenti tipici della curva melodica di uno di quei ragazzi di vita borgatari descritti tanto bene da Pasolini, ma senza lo zolfo che l'utilizzo da parte del regista-poeta conferiva loro. È un modo di parlare che risulta simpatico proprio per questa sua ostentata e noncurante ingenuità, che credo però sia frutto di una grande abilità del personaggio e di una sua indiscutibile capacità di autoironia consapevole. Anche i gesti sono del tutto intonati: quella mano, con il dito indice a bacchetta mentre dice orgogliosamente "C'avevo i numeri per fare il mago" (con evidente doppio senso) e lo sguardo da bullo bonario e sprovveduto gli conquistano il favore del pubblico. Se i numeri hanno tanta parte nel racconto inscenato dallo spot è perché la storiella è finalizzata a promuovere il gioco del lotto, anch'esso preso nel meccanismo dell'autoironia, perché lo slogan finale lo presenta come "10 e lotto", *calembour* sull'espressione fatta "10 e lode", che serve ad indicare contemporaneamente ciò che viene reclamizzato e la sua indiscutibile eccellenza. ■

libero pensiero di Elena Corsi

Creare l'atmosfera

Com'è bella l'atmosfera natalizia! Luci dappertutto. Profumi inebrianti di dolci e caldaroste. Un via vai continuo di gente per le strade addobbate a festa. Le vetrine dei

negozi, più splendidi che mai, invitano l'occhio alla contemplazione. Sorridere diventa quasi automatico; la gentilezza contagia ogni gesto. Compagno mazzolini di fiori sulla tavola, anche gli scocciatori ricevono un affettuoso saluto e le monetine fioccano nelle mani dei bi-

sognosi. Tutti preferiscono donare anziché ricevere. Persino i monelli, mentre stilano lunghe liste di desiderata a Santa Claus, sembrano buoni e bravi come angioletti. Altro che festa dei consumi. Moltiplicando il Natale per 365 giorni l'anno si ottiene il socialismo...



LA CONVENIENZA A MISURA DI SOCIO

RISERVATO AI SOCI
UNICOOP TIRRENO

DALL'1 AL 31 DICEMBRE

PANTALONE IN VELLUTO STRECH
MILLERICIGHE CARRERA
Modelli: 5 tasche e chinos - misure e colori assortiti

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

28,90€



KITCHEN MACHINE KENWOOD
Mod. KM244 PROSPERO
900 Watt

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 239,00 €

167,30€

**SCONTO
30%**

Potenza del motore 900 Watt
3 velocità di lavorazione: alta, media, planetaria
3 utensili di miscelazione ed impasto: frusta K,
frusta a filo, gancio impastatore
4 dotazioni di serie: frullatore in acrilico con capacità
max. di 1,2 litri
Food processor
Spremiagrumi
Centrifuga
Spremiagrumi incluso nell'accessorio food processor



MTB RAGAZZO/RAGAZZA 18V
SUSPENSION FORK 24" DENVER

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

115,00€

Telaio in acciaio
Cambio Shimano TY21
Manettini cambio Shimano
Revoshift 18v
Leve freno vbrake resina
Reggiciclo



CITY BIKE/MTB FULL SUSPENSION 20"
DENVER

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

99,00€

Telaio in acciaio
Cambio Friction 6v
Leve freno vbrake resina



**4 YEAR
GUARANTEE - GARANTIE**



LINEA PROFESSIONALE BALLARINI
casseruola ovale con coperchio 32 cm

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 49,90 €

29,94€

paellera Ø 36 cm

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 39,90 €

23,94€



**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 25,00 €

15,00€

tortiera Ø 30 cm



La tecnologia
italiana
al servizio
del gusto



LA COLLEZIONE BALLARINI
CONTINUA ANCHE
NEL MESE DI DICEMBRE

OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA

coop incoop* ipercoop

DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO

* In alcuni minimercati, le offerte soci sui prodotti non alimentari potrebbero essere disponibili esclusivamente su prenotazione.



RISERVATO AI SOCI
UNICOOP TIRRENO

LA CONVENIENZA

DALL'1 AL

VITELLONE BISTECHE

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

Anziché 14,90€

10,43€

al kg

SCONTO
30%
ALLA CASSA

MASSIMO
10 CONF.
PER OGNI CARTA



4 MOZZARELLE FRESCHE
VALLELATA
800 g

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

Anziché 7,80€

4,68€

5,85€ al kg

SCONTO
40%

MASSIMO
6 CONF.
PER OGNI CARTA



GAMBERI INTERI ARGENTINA
ARBI

surgelato - 20/30 - congelato a bordo - 2 kg

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

18,49€

9,25€ al kg

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



ARANCE NAVEL
confezione da 4,5 kg



PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

Anziché 6,64€

0,89 € al kg

3,98 € la confezione

SCONTO
40%

MASSIMO
10 CONF.
PER OGNI CARTA



FUNGHI PORCINI IN OLIO DI SEMI
DI GIRASOLE ERBE E SPEZIE SACLA'

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

8,90€

8,95€ al kg

MASSIMO
4 PEZZI
PER OGNI CARTA



PECORINO ROSSELLINO PIENZA
850 g ca.

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

Anziché 14,00€

8,40€

al kg

SCONTO
40%
ALLA CASSA

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



PASTICCERIA BIANCO FORNO
tipi e grammature assortite

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

1,79€

MASSIMO
8 PEZZI
PER OGNI CARTA
TRA I VARI TIPI



OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA **coop inco**

* In alcuni minimercati, le offerte soci sui prodotti non alime

ENZA A MISURA DI SOCIO

15 DICEMBRE

L'OFFERTA CON I PUNTI

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA
NOVELLO IL CASOLARE FARCHIONI

grezzo naturale - 3 litri

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

11,99€

+ 100 PUNTI

OPPURE
13,49€

4,83 € al litro

MASSIMO
3 PEZZI
PER OGNI CARTA



COMPLETO LETTO IN MICROFIBRA
MARTA MARZOTTO

colori assortiti
UN ESEMPIO: matrimoniale

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 28,00 €

19,60€

**SCONTO
30%**



LINEA DA CUCINA RUSSELL HOBBS

frullatore ad immersione
Mod. 18986-56

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 39,90 €

23,94€

**SCONTO
40%**

Potenza 400 Watt
2 impostazioni
di velocità
Accessorio tritattutto
da 0,5 litri e
frusta inclusi

frullatore a bicchiere
Mod. 18996-56

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 49,90 €

29,94€

affettaverdure - Mod. 20346-56

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 44,90 €

26,94€

Tubo di inserimento
prodotti largo 56 mm
Potenza 150 Watt
Cilindri in acciaio inox per
affettare, grattugiare a
grana fine/grossa



Bicchieri di vetro da
1,5 litri con funzione
tritaggiaccio
Potenza 750 Watt
2 impostazioni di velocità

Russell Hobbs®

BOOT UOMO/DONNA/RAGAZZO

DR. MARTENS

disponibile anche in altri colori

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

99,90€



LINEA CATENE DA NEVE

GOOD YEAR

misure assortite

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

29,90€

PREZZO PER
I NON SOCI 39,90 €



ipercoop DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO

articolari potrebbero essere disponibili esclusivamente su prenotazione.



RISERVATO AI SOCI
UNICOOP TIRRENO

LA CONVENIENZA

DAL 16 AL

SUINO ITALIANO
ARISTA SENZ'OSSO A TRANCI



PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

SCOPRI
IL PREZZO
nel tuo punto
vendita



TRANCIO DI PROSCIUTTO CRUDO RUSTICO SALPI
800 g ca.

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

SCOPRI
IL PREZZO
nel tuo punto
vendita



NOCI DELLA CALIFORNIA
1 kg



PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

SCOPRI
IL PREZZO
nel tuo punto
vendita



FUNGHI PORCINI VICHI
surgelato - 1 kg

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

SCOPRI
IL PREZZO
nel tuo punto
vendita



SCAMPI INTERI
SOTTOZERO
surgelato - 20/30 - 400 g

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

SCOPRI
IL PREZZO
nel tuo punto
vendita



SALMONE SCOZZESE AFFUMICATO
RIUNIONE
400 g

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

SCOPRI
IL PREZZO
nel tuo punto
vendita



LA VERACE CIRIO
PASSATA DI POMODORO ITALIANO
700 g

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

SCOPRI
IL PREZZO
nel tuo punto
vendita



OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA

* In alcuni minimercati, le offerte soci sui prodotti non alimentari

ENZA A MISURA DI SOCIO

31 DICEMBRE

TURAIÀ BOLGHERI ROSSO DOC
75 cl

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

SCOPRI
IL PREZZO
nel tuo punto
vendita



SERVIZIO 12 PIATTI + 6 TAZZE DA CAFFÈ
IN PORCELLANA TOGNANA
disponibile nei decori rosso e grigio

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

Anziché 40,00 €

28,00€

SCONTO
30%



SPUMANTE GANCIA
brut/dolce gran reale - 75 cl

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

SCOPRI
IL PREZZO
nel tuo punto
vendita



CONFEZIONE REGALO THINK PINK/DIADORA
UOMO DIADORA composta da: 4 calze + orologio/
DONNA THINK PINK composta da: 4 calze + pashmina

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

9,90€



ASCIUGONI REGINA
conf. x 2

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

SCOPRI
IL PREZZO
nel tuo punto
vendita



SET SPUGNA DELLE FESTE ASCIUGAMANO + OSPITE
100% COTONE MARTA MARZOTTO
soggetti natalizi assortiti

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

Anziché 6,00 €

3,90€

SCONTO
35%



LINEA LAMPADE A LED HILLUX
UN ESEMPIO: bulbo A60 12W E27

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

5,50€



Vi augurano Buon Natale e Buone Feste



© Peanuts Worldwide LLC

SCHULZ

