

SCUSE ACCETTATE

Fa bene al corpo e alla mente, ma anche alla società. Perché funzioni, però, il perdono deve essere motivato, frutto di una lunga presa di coscienza, in una parola autentico.



Una vera cooperazione

■ Rafforzamento del patrimonio e nuovo piano industriale. Ne parliamo con Piero Canova, direttore generale di Unicoop Tirreno.

Pasto incompleto

■ Meno reddito, meno cibo di qualità, meno salute. La dieta degli italiani secondo i dati del Censis.

Dolceamaro

■ Quello che c'è da sapere sul diabete di tipo 2.

Il re dei panini

■ Intervista al cuoco Max Mariola.





Cari soci, cari lettori

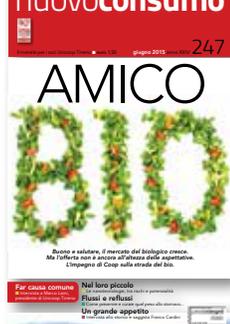
Oggi fatico a scrivere il mio consueto editoriale. Sarà perché è l'ultimo e, nell'accingermi a salutare i lettori da buon pensionato, temo di riuscire a trovare soltanto parole scontate e frasi retoriche. D'altra parte 25 anni da buttarsi dietro le spalle con due battute, qualche ringraziamento e un sincero buon lavoro a chi, da gennaio, prenderà il mio posto alla direzione del giornale, sono tanti. E poi si fa sentire anche un po' d'emozione.

Il primo numero di *Nuovo Consumo* è venuto al mondo nel 1991. Da allora, dopo averlo partorito, ho avuto il piacere di svezzarlo, farlo crescere e vederlo adulto.

Gli anni Novanta ce li ricordiamo tutti. Niente internet né *smartphone*, pochissimi *personal computer* e i viaggi *low cost* erano di là da venire. Un ragazzino d'oggi penserebbe: "ma come eravate antiquati voi". In compenso quanta fiducia, quanto ottimismo, quante speranze e che voglia di liberarsi delle vecchie ideologie, dei fantasmi di un passato in fretta rimosso, e che impazienza di futuro, quel futuro che oggi appare più una minaccia che una promessa. In quegli anni il consumismo gaudente e sfrenato, figlio dell'edonismo degli anni Ottanta, stava finalmente lasciando il campo alla riflessione, al dubbio, alla ragione, al bisogno di conoscenza di un cittadino più attento alla salute, alla qualità della vita, all'ambiente e al cibo.

Ecco perché *Nuovo Consumo* è nato con questo nome programmatico: si trattava di dare ai soci della Coop uno strumento in più per esercitare consapevolmente il difficile "mestiere" di socio e di consumatore. Ci siamo riusciti? Noi ci abbiamo provato cercando di confezionare ogni mese un giornale ricco di informazioni sui consumi, l'alimentazione, la salute, l'ambiente, la qualità e la sicurezza dei prodotti, la convenienza di fare la spesa alla Coop, l'orgoglio di sentirsi partecipi della vicenda cooperativa.

Nuovo Consumo, infatti, vuol dire sostenibilità, quindi meno sprechi, risparmio energetico, rispetto della natura e impegno solidale verso gli altri, i più deboli, gli esclusi. E poi socialità e cultura, legami profondi con i territori e ricadute positive sulle comunità locali. Oggi siamo davanti a un passaggio cruciale che mi auguro si risolva in un salto di civiltà nel quale ci sarà ancora bisogno di un "consumo nuovo" e più che mai di Coop, l'unica realtà che in questi anni durissimi ha cercato di stare vicino alle famiglie, tutelandone il potere d'acquisto e il risparmio, senza trascurare sicurezza e qualità dei prodotti. Francamente non riesco a immaginare un mondo senza Coop. E nemmeno una Coop senza *Nuovo Consumo*. ■



Promuovi la tua attività nei negozi Coop

72 Postazioni espositive



1.600 Cartelli disponibili su oltre 400 pensiline portacarrelli



112 Negozi con

radiocoop

710 Antenne antitaccheggio



100
TOTEM
80x180



Retro di decine di milioni di scontrini



oltre 14.000
Carrelli spesa



Altre opportunità

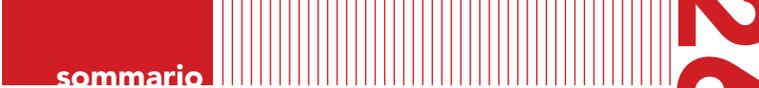


184 Pannelli installati su pensiline parapetonali indicatori park



Rivista per SOCI "NUOVO CONSUMO"
mensile oltre 150.000 copie per edizione





nuovoconsumo

IL MENSILE PER I SOCI DI UNICOOP TIRRENO

Direttore responsabile

Aldo Bassoni

In redazione

Rita Nannelli
Barbara Sordini

Hanno collaborato a questo numero

Silvia Amodio
Barbara Autuori
Francesca Baldereschi
Alessandra Bartali
Barbara Bernardini
Salvatore Calleri
Luca Carlucci
Claudia Ciriollo
Elena Corsi
Tito Cortese
Eleonora Cozzella
Pompeo Della Posta
Daniele Fabris
Maria Vittoria Ferri
Jacopo Formaioni
Stefano Generali
Silvia Inghirami
Giovanni Manetti
Enrico Mannari
Massimiliano Matteoni
Roberto Minniti
Massimo Montanari
Giorgio Nebbia
Patrice Poinssotte
Paola Ramagli
Gabriele Salari
Maria Antonietta Schiavina
Miriam Spalatro
Mario Tozzi
Ersilia Troiano

262

dicembre 2016

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: 187.715 copie

Chiuso in tipografia il 21/11/2016



Font utilizzate

Testata **Titillium** [Accademia di Belle Arti di Urbino, 2007]

Titoli **Avenir** [Adrian Frutiger, 1988]

Testi **Caslon 224** [Ed Benguiat ITC, 1988]

sommario

7 Il punto
Aldo Bassoni

Cari soci, cari lettori

contatti

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

firme

- 14** Gabriele Salari
Sotto il sole di Lampedusa
- 15** Mario Tozzi
A nostro rischio e pericolo
- 16** Tito Cortese
Mister president
- 17** Pompeo Della Posta
Area di rigore
- 18** Giorgio Nebbia
Posizione centrale
- 19** Massimo Montanari
Vicini e lontani
- 69** Rita Nannelli
Lusso sfrenato
- 78** Giovanni Manetti
Senso dell'umorismo

attualità

- 20** Speciale
Aldo Bassoni e Rita Nannelli
Una vera cooperazione
- 22** Primo piano
Rita Nannelli
Scuse accettate
- 47** Inchiesta
Aldo Bassoni
Pasto incompleto

soci

- 26** **Al punto giusto**
- 28** **Buon Natale**
- 28** **Appuntamenti al Maremà**
- 40** Per voi soci
- 79** Convenienza

viaggi

- 34** **D'in su la vetta**
Alessandra Bartali

salute

- 50** **Nel loro guscio**
Ersilia Troiano
- 51** Faccende domestiche
- 52** **Dolceamaro**
Barbara Bernardini
- 53** Sani & salvi

prodotti

- 55** **Belli e buoni**
Mari Vittoria Ferri
- 56** **Fair play**
Roberto Minniti
- 58** **Darci un taglio**
Daniele Fabris
- 59** Eco sistema
- 60** **Noce in capitolo**
Silvia Inghirami
- 61** Presidi Slow Food
- 62** **Mangia la foglia**
Eleonora Cozzella
- 64** **Menu della vigilia**
Paola Ramagli
- 68** A tavola con i bambini

ennci

- 70** **Personal computer**
Patrice Poinssotte
- 71** Tempi moderni
- 72** **Nuova vita ai macachi**
Silvia Amodio
- 73** Le vite degli altri
- 74** **In continuo aumento**
Jacopo Formaioni
- 75** Scienza infusa
- 76** **Il re dei panini**
Maria Antonietta Schiavina
- 77** Triplavù



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

Grazie a voi **Esame** di maturità

Sono socia Coop da oltre 20 anni e ritengo che il mensile Nuovo Consumo sia un ottimo strumento per tenere aggiornati i soci su tutto ciò che succede nel mondo cooperativo.

Tempo fa in un opuscolo distribuito dalla Coop veniva offerta una promozione per chi aveva CoopVoce: la promozione si chiama "Autoricarica con la spesa" e ogni 250 punti vengono accreditati 5 euro sul cellulare richiesto. L'ho attivata presso il punto vendita di Viterbo. Solo grazie alla disponibilità e alla pazienza, oltre che alla professionalità, di Emma e Famiano del reparto multimedia sono riuscita a vedere attiva la promozione sul mio numero di cellulare. I problemi che ho avuto, che per me sarebbero stati di difficile soluzione, sono stati superati grazie al loro interessamento. Ho ringraziato i due dipendenti del negozio personalmente, ma gradirei anche un ringraziamento scritto sul nostro giornale, aggiungendo anche Claudia che, in loro assenza, si è dimostrata sempre disponibile. Grazie.

L. D., via e-mail

Sono una socia Coop e un'insegnante. Leggendo Nuovo Consumo mi sono accorta di un errore nel testo "Esame di maturità" a pag. 61 della rivista di novembre. All'interno del testo spiegate la maturazione di frutti climaterici (kiwi, mele, banane) e come questo processo può essere accelerato dalla vicinanza tra frutti di questo tipo, anche dopo la fase di raccolta dalla pianta. Questi frutti vengono detti climaterici proprio perché durante la fase di maturazione producono un picco di una sostanza volatile, definita etilene e non etere etilico. L'etilene è un ormone volatile (anche le piante, come noi, hanno gli ormoni per poter trasmettere e tradurre i segnali chimici in risposte fisiologiche) e chimicamente appartiene agli alcheni. L'etere etilico è un etere, un'altra famiglia chimica e viene spesso usato come solvente. Le mele producono molto etilene ed essendo questo ormone gassoso, come avete giustamente indicato, all'interno di una busta ne viene conservata maggiormente la quantità, purché vi sia comunque ossigenazione. Tenere le mele a contatto con altri frutti climaterici dunque ne aiuta sicuramente la maturazione, ma la sostanza che ne è responsabile è l'etilene. Spero di esservi stata utile. E grazie comunque di affrontare anche questi argomenti, che possono sembrare secondari, ma sono molto importanti poiché riguardano la natura che ci circonda.

V.B., via e-mail



Ambito di rivalutazione

Vi scrivo su un argomento che sta a cuore a alcuni pensionati, come me: la rivalutazione delle pensioni congelate da qualche anno da un certo importo in su e rivalutate solo parzialmente, al di sotto di quell'importo, dall'attuale Governo. Si sente dire anche in Tv che entro il 31 dicembre 2016 bisognerà scrivere all'Inps e a palazzo Chigi per chiedere il ripristino delle rivalutazioni annue con relativi arretrati. Sapreste sciogliere questa questione? Grazie, Buon Natale e sereno 2017. C.M., lettera

I pensionati esclusi dalla perequazione negli anni 2012 e 2013 e parzialmente rimborsati dal decreto che il Governo ha fatto in ottemperanza alla sentenza della Corte costituzionale, per sperare di ottenere il rimborso totale devono, come prima cosa, interrompere la prescrizione del procedimento amministrativo. Lo si fa con una lettera all'Inps in cui si chiede espressamente «di ripristinare sulla propria pensione mensile la perequazione illegittimamente bloccata per gli anni 2012 e 2013 con effetti a valere anche per gli anni successivi in attuazione della normativa a regime di cui all'art. 34 della legge 23/12/1998 n. 448». E «di restituire gli arretrati dalle singole scadenze maggiorati degli interessi legali». Per evitare la prescrizione quinquennale degli arretrati bisogna scrivere all'Inps entro il 31 dicembre 2016 per le pensioni nate entro il 2011 e il 31 dicembre 2017 per le pensioni nate nel 2012.

La lettera di per sé non garantisce il rimborso, evita solo la prescrizione. L'eventuale rimborso dipende da come la Corte costituzionale risponderà ai ricorsi di costituzionalità già presentati. Lo *Spi*, per esempio, insieme al patronato *Inca*, ne ha già promossi alcuni pilota, in tutte le regioni, su alcuni casi mirati per ottenere, da parte di qualche giudice, il rinvio alla Corte costituzionale per l'esame di legittimità dell'articolo 1 del Dl n. 65/2015. Nelle sedi sindacali si possono trovare i *fac-simile* della lettera da inviare all'Inps tramite raccomandata con ricevuta di ritorno. Quest'ultimo documento dovrà essere conservato dal pensionato con molta cura perché certifica l'avvenuta interruzione della prescrizione, in attesa di un nuovo pronunciamento della Corte costituzionale.

Il regalo di Natale

Se ho acquistato un giocattolo da regalare a Natale che poi si rivela un doppione, posso riportarlo dopo le feste? Me lo potete sostituire?

La sua domanda ci offre lo spunto per ricordare le condizioni alle quali è soggetta la possibilità di restituzione di

un prodotto: è necessario che venga riconsegnato al punto vendita entro 10 giorni dall'acquisto, sia corredato di scontrino o fattura, perché non soddisfa le aspettative del cliente o perché si tratta di un acquisto sbagliato (ad esempio, un doppione), deve essere integro, completo di tutti i suoi accessori, nell'imballo originale e non usato né parzialmente né totalmente in maniera tale da poter essere rimesso in vendita. *Soddisfatti e Tutelati* tutela così il consumatore perché si evita che venga rimesso in vendita un prodotto usato, ma venduto come nuovo. Perciò non è prevista nessuna deroga a questo regolamento aziendale neanche nel periodo delle festività natalizie. Sono esclusi dal servizio alcuni prodotti; perciò la invitiamo a leggere le condizioni presso il punto vendita.



Presi nel sacchetto

A Rosignano già da tempo, e ora anche a Vada, i sacchetti in cui mettere frutta o verdura sono cambiati. Sono gradevoli, ma un po' piccoli e quindi meno pratici.

Il cambio del sacchetto è dovuto principalmente alle numerose rotture segnalate per il vecchio tipo. Proprio per cercare una soluzione soddisfacente, siamo ricorsi alla sostituzione. Per scegliere il prodotto più adatto ne abbiamo valutato l'effettiva robustezza e funzionalità attraverso dei *test* in alcuni punti vendita: 2 diverse misure per un periodo di circa 6 mesi, senza avere nessuna segnalazione di difetti e rotture. Ad oggi, in virtù del *test* effettuato, il negozio di Rosignano ha un sacchetto di 60 cm di lunghezza mentre quello di Vada di 50 cm. Comunque sarà nostra cura, dopo averli estesi a tutti i negozi, prendere spunto anche da queste segnalazioni per scegliere il sacchetto migliore.

Attenti al canone

Nonostante la disdetta del servizio radiotelevisivo fatta correttamente, mi ritrovo ancora addebitato il canone Rai nella bolletta dell'energia. Che cosa posso fare?

Laddebito relativo al canone Rai non è assolutamente legittimo visto che lei ha effettuato la disdetta del servizio radiotelevisivo nei termini previsti dalla nuova normativa. La disdetta, infatti, va esercitata annualmente sotto forma di autocertificazione di non detenzione del televisore (dichiarazione sostitutiva relativa al canone di abbonamento della televisione per uso privato) a mezzo di un modello *ad hoc* reperibile sul sito dell'Agenzia delle Entrate o sul sito della Rai, da inoltrare entro un termine preciso dell'anno corrente per cui si chiede l'esenzione dal pagamento (ad esempio, per quest'anno il termine ultimo è stato il 16 maggio 2016). Questa dichiarazione sostitutiva ha validità annuale e deve essere presentata solo dai contribuenti titolari di un'utenza di fornitura di energia elettrica per uso domestico residenziale. Pertanto è bene ricordare di provvedere ogni anno alla compilazione e all'invio del modulo specifico della disdetta, con cui si dichiara di non detenere alcun televisore. Nel suo caso, però, avendo corrisposto il pagamento per un servizio di abbonamento televisivo di cui non ha usufruito, avrà diritto a richiedere il rimborso della somma versata a titolo di canone



Rai. La richiesta va inoltrata a mezzo di un modulo specifico reperibile anch'esso sul sito dell'Agenzia delle Entrate o sul sito del canone Rai. Nel caso abbia una domiciliazione bancaria per il pagamento della bolletta dell'energia, le consigliamo di prestare attenzione per i prossimi pagamenti in modo da non incappare nuovamente nello stesso problema. Sarebbe opportuno verificare anche con l'operatore che le fornisce il servizio elettrico come mai si sia verificata l'anomalia di fatturazione. In caso di pagamento con il bollettino postale, invece, è sempre bene controllare le voci addebitate in modo da valutare la possibilità di contestare quelle non riconosciute e richiedere uno storno parziale della bolletta. Se non dovesse ricevere il rimborso dovuto potrà sempre rivolgersi a *Cittadinanzattiva* per avere maggiori informazioni ed eventuale assistenza per risolvere la questione in via bonaria.

Info

Agenzia entrate www.agenziaentrate.gov.it/wps/portal/entrate/home

Cittadinanzattiva "Luce sul canone" www.cittadinanzattiva.it/progetti-e-campagne/consumatori/9293-luce-sul-canone.html

Canone Rai www.canone.rai.it

Claudia Ciriello

Consulente Pit - Area Consumatori e servizi di pubblica utilità di *Cittadinanzattiva*

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

Con l'aggiunta di

Vorrei avere un chiarimento sull'importo aggiuntivo previsto a dicembre per i pensionati con assegni molto bassi. È la cosiddetta quattordicesima?

Con la pensione di dicembre, oltre alla tredicesima, i pensionati a basso reddito ricevono un importo aggiuntivo di 154,94 euro. Questa somma non è da confondere con la cosiddetta quattordicesima prevista dalla legge 127/2007 e

ora rafforzata con l'ultimo accordo tra Governo e sindacati sulle pensioni. La corresponsione di quest'importo aggiuntivo è una conquista che risale al 2001. Il sindacato la rivendicò per sostenere il reddito dei pensionati fiscalmente incapienti, cioè che hanno redditi talmente bassi da non pagare l'Irpef e che quindi non godono degli sgravi fiscali. Nel 2001 la somma in più era di 300mila lire; poi è stata convertita in euro. Oggi l'importo aggiuntivo viene corrisposto a favore

Voci di spesa energetica

Una persona obesa è per forza un grande mangiatore? Mio fratello afferma che mangia più o meno come me, ma è da molti anni obeso e non dimagrisce. Com'è possibile?

Una persona obesa ha sicuramente mangiato molte calorie in eccesso per ingrassare, ma una volta messo su il tessuto adiposo brucia poche calorie e di conseguenza l'obeso non ha bisogno di mangiare moltissimo per rimanere tale. Se, invece, continua a mangiare più calorie rispetto a quelle che utilizza continuerà a ingrassare e purtroppo è quello che di norma accade: l'obesità tende, infatti, a peggiorare con il tempo. Per rispondere a questa domanda è utile fare un esempio concreto: un uomo di 45 anni, alto 1,75 m e con un peso di 70 kg ha un metabolismo basale (quanto brucia il suo corpo per vivere) di circa 1.580 kcal. Se il peso fosse di 100 kg il metabolismo basale salirebbe a 1.880 kcal (calcolato con la formula di Mifflin-St.Jeor). Forse ci saremmo aspettati un aumento molto superiore del metabo-

lismo basale, ma è bene ricordare che il tessuto adiposo brucia poche calorie rispetto alla massa magra rappresentata soprattutto dagli organi (cuore, cervello e visceri) e dai muscoli. La spesa energetica di una persona, tuttavia, comprende non soltanto il metabolismo basale, ma anche le calorie che brucia con l'attività fisica. È presumibile ipotizzare che a 100 kg il nostro uomo sia anche sedentario, in questo caso il suo fabbisogno calorico giornaliero sarà di 2.650 kcal. Supponiamo, invece, che la persona di 70 kg pur avendo un lavoro sedentario pratichi anche un'attività sportiva giornaliera (come la corsa): il suo fabbisogno calorico giornaliero sarà di 2.800 kcal. Può sembrare paradossale, ma l'uomo normopeso per mantenere i suoi 70 kg dovrà mangiare, giornalmente, più calorie (purché mantenga uno stile di vita attivo) rispetto alla controparte obesa che sta conducendo una vita sedentaria.

Veniamo al succo d'arancia

È vero che la spremuta di arance va bevuta subito dopo averla preparata perché altrimenti si degrada la vitamina C?

Il succo di arancia presenta molte vitamine del gruppo B, la vitamina C, microelementi come lo zinco, il potassio e il calcio e i flavonoidi, che sono dei polifenoli ad azione antiossidante. Alcune vitamine del gruppo B e anche i flavonoidi tendono a degradarsi se il succo viene tenuto a contatto con l'aria e a tempera-

tura ambiente, ma la perdita maggiore si rileva proprio per la vitamina C. È una vitamina fragile, si ossida all'aria, si decompone con le temperature elevate ed è sensibile alla luce. Tenere quindi la spremuta per un paio d'ore a temperatura ambiente e a contatto con l'aria equivale a perderne una percentuale significativa. Sarebbe già sufficiente conservarla in frigorifero e in un contenitore chiuso per ridurre moltissimo le perdite di questa vitamina. È quindi corretto bere la spremuta di arance o di qualsiasi altro frutto appena preparata perché in questo modo ne traiamo il massimo beneficio.

di coloro che percepiscono pensioni non superiori al trattamento minimo (502,39 euro al mese). Per ottenere la somma bisogna superare un doppio sbarramento: la pensione imponibile ai fini *Irpef* non deve essere superiore al trattamento minimo (6.531,07 euro all'anno), in questo caso i 154,94 euro vengono pagati per intero; in secondo luogo il reddito familiare di entrambi i coniugi non deve superare la cifra di 3 volte il trattamento minimo di pensione (19.553,82 euro). A chi si

colloca in una fascia leggermente superiore a queste indicate spetta una somma minore. Da notare che gli importi di pensione sono considerati comprensivi anche delle maggiorazioni sociali. Sono invece esclusi, indipendentemente dal reddito, i titolari di assegno e pensione sociale, gli invalidi civili e coloro che percepiscono trattamenti di piccolo importo pagati con cadenza semestrale e annuale. L'importo aggiuntivo non costituisce reddito ai fini fiscali.



pace verde a cura di Greenpeace

Sotto il sole di Lampedusa

Nella piccola isola siciliana l'energia elettrica arriva da un impianto fotovoltaico.



Greenpeace ha installato nell'isola di Lampedusa l'impianto fotovoltaico da 40 kW acquistato grazie a un progetto di *crowdfunding* al quale hanno partecipato quasi mille persone, concludendo così *Accendiamo il sole*, il tour in Italia della nave *Rainbow Warrior*. «Abbiamo compiuto un gesto, piccolo ma concreto, per un'isola come Lampedusa che è crocevia delle rotte dei migranti nel Mediterraneo. E non di rado queste persone fuggono da conflitti collegati alla corsa ai combustibili fossili», dichiara **Alessandro Gianni**, direttore delle Campagne di *Greenpeace Italia*. «Dobbiamo puntare su un pianeta 100 per cento rinnovabile, un mondo in cui la pace sia più facile, il mondo che vogliamo e per cui ci adoperiamo», precisa Gianni. L'associazione ambientalista ha sbloccato uno degli ennesimi paradossi delle rinnovabili all'italiana: il Comune di Lampedusa aveva partecipato a un bando per la realizzazione dell'impianto, ma le lungaggini burocratiche hanno fatto sì che l'impianto sia stato autorizzato quando il bando era scaduto. Grazie ad esso il Comune risparmierà quasi 200 mila euro in 25 anni, e si eviterà l'immissione in atmosfera di circa 300 tonnellate di CO₂, l'equivalente di oltre 1 milione di chilometri percorsi in auto. Ma i vantaggi sono anche per tutti noi: la produzione di energia elettrica nelle piccole isole italiane ci costa in bolletta oltre 60 milioni di euro ogni anno. Per questo *Greenpeace* chiede da tempo al ministro dello sviluppo economico Carlo Calenda di modificare il sistema d'approvvigionamento energetico di queste isole e incentivare una loro transizione verso le energie rinnovabili. Eppure la quota di rinnovabili in Italia è addirittura in calo negli ultimi 2 anni. Se vogliamo che il nostro diventi un paese *leader* in fatto di ambiente, e non solo di annunci, dobbiamo abbandonare i combustibili fossili e puntare sull'energia del sole e del vento. ■

Gabriele Salari
ufficio stampa Greenpeace

ever green di Stefano Generali

Zero e lode

Lo scorso anno, durante le festività, i cittadini di Madrid hanno consumato un'impressionante quantità di dolci e dolciumi, oltre 5.100 tonnellate, con altrettanti costi sociali legati allo smaltimento degli imballaggi e al trasporto di questi prodotti. Per promuovere la filiera locale, il Comune ha coinvolto le più prestigiose pasticcerie cittadine nella creazione di un marchio di qualità che contrassegna i dolci "a chilometro zero", prodotti con ingredienti locali e confezionati con materiali organici. A Natale i consumatori di Madrid potranno dunque contribuire agli sforzi del Comune acquistando e regalando solo dolci certificati e sostenibili.

Animal house

Sempre più persone nel mondo vivono in compagnia di un animale domestico: se il cane è l'animale più popolare in America latina, sono i gatti a essere i compagni preferiti di russi e francesi, mentre in Asia, dove tradizionalmente gli animali domestici sono pochissimi, la presenza di cani e gatti sta crescendo rapidamente. Una tendenza confermata anche dal successo dell'industria del cibo per animali: nell'ultimo anno la spesa per questo tipo di alimenti ha raggiunto a livello mondiale i 70 miliardi di dollari, con quasi i 2/3 delle vendite concentrati negli Stati Uniti e in Europa.



A nostro rischio e pericolo

Record europeo di frane e alluvioni, bombe d'acqua che si abbattono in Italia più che altrove, effetti devastanti dei terremoti. Eccone i motivi, tutti di casa nostra.



Cinquant'anni fa le alluvioni-paradigma di Firenze e Venezia avrebbero dovuto segnare una svolta nella penisola più geologicamente giovane e attiva d'Europa. Era quello il momento di iniziare a mettere in pratica una nuova consapevolezza, era la tavoletta di cera su cui scrivere una nuova storia. Lasciare più spazio ai fiumi fuori dalle città, fare le opere necessarie (ma solo quelle), non sclerotizzare un territorio già troppo fragile. Così non è stato e i risultati sono sotto gli occhi di tutti: l'Italia ha il record europeo delle frane (500mila su 750mila) e delle alluvioni e, a causa del cambiamento climatico, è la regione su cui si abbattono più *flash-flood* (le cosiddette "bombe d'acqua"). Con i sismi è andata ancora peggio. Il terremoto che avrebbe dovuto cambiare il nostro rapporto con il territorio e con il modo di costruire è avvenuto ormai più di un secolo fa, quando Reggio Calabria e Messina furono rase al suolo e si contarono oltre 80mila vittime. Eppure ancora non si è compreso che, mentre nel caso del rischio idrogeologico basterebbe spostarsi e porre attenzione alle previsioni meteo, nel caso del rischio sismico basta costruire bene e fare manutenzione. Così reggerebbero anche le costruzioni medievali e rinascimentali o barocche, come insegnano i casi di Santo Stefano di Sessanio o di Cerreto Sannita. Anche Norcia ha, complessivamente, retto bene nel senso che ha salvato le vite dei suoi abitanti (certo l'ultima scossa di magnitudo 6,5 *Richter*, dopo 2 coppie attorno a 6, ha fiaccato anche i monumenti e le chiese restaurati dopo i terremoti del 1979 e del 1997). Invece, niente di tutto questo e siamo costretti ad assistere a realtà rurali messe in ginocchio da terremoti che, in paesi attrezzati e moderni, non meriterebbero nemmeno le aperture dei telegiornali. Di più: assistiamo al triste spettacolo di una classe politica totalmente impreparata, quando non in malafede (soprattutto a livello locale), pronta a invocare lo stato d'emergenza quando durante tutto il resto del tempo non ha fatto un controllo o una riqualificazione come si deve. E che, anzi, discetta se per caso la magnitudo non possa essere alterata politicamente (!), ignorando che si tratta di un dato oggettivo, valido per tutti i sismografi di tutto il mondo. E, dall'altro lato, lo spettacolo di parte della popolazione che, quando arrivano le scosse, pensa che la causa siano le onde ionosferiche *elf* e *ulf*, oppure il progetto *Haarp*. E di un'altra parte che alza gli occhi al cielo pregando i suoi dei oppure che attribuisce il valore di un castigo divino al terremoto per via di presunti comportamenti contro la religione. Ma sarà mai pronta alla quotidianità inquieta di frangie e frane, che è nostra per natura, una nazione fatta così? ■

#mariotozzi

al naturale di Stefano Generali

Venire a galla

Un dispositivo galleggiante che assomiglia a una grande boa e sfrutta l'energia dalle onde del mare per desalinizzare l'acqua. L'idea è venuta agli ingegneri dell'Università statunitense della Carolina del Nord che hanno creato un piccolo

impianto di desalinizzazione completamente autonomo dal punto di vista energetico. La boa *Saros* sfrutta l'energia del mare e abbatte i costi, in genere molto alti, dei tradizionali dissalatori. Inoltre può rendere potabili 1.900 litri di acqua al giorno, che

potrebbero diventare oltre 13mila aumentando di poco le dimensioni della boa. Per questo gli inventori hanno promosso tramite la piattaforma



Indiegogo una raccolta di fondi, finalizzata a realizzare due impianti ad Haiti e Porto Rico.



Mister president

16

Tra globalizzazione e democrazia, tra potere finanziario e diritti: gli interrogativi e le aspettative sulla presidenza di Donald Trump.

Il 20 gennaio si insedierà il nuovo presidente degli Usa e il mondo intero si domanda quali effetti potrà avere, nei prossimi anni, la presenza di Donald Trump alla Casa Bianca. Le aspettative, come si sa, sono diverse, espresse in positivo o in negativo, e alcune sono state da varie parti rese esplicite o ribadite già nei giorni successivi all'elezione.

C'è, all'interno degli Stati Uniti, chi si aspetta una stretta di freni sulle immigrazioni (specie dai paesi del Centro America), dure restrizioni generali nei confronti degli islamici, una netta inversione di marcia rispetto alle politiche sociali della presidenza Obama (a cominciare dalla sanità, ma non solo); e c'è chi al contrario teme tutto ciò e anche una forte regressione sui diritti civili (tra cui la questione razziale), l'allargamento del divario tra le condizioni di ricchi e poveri, l'acuirsi dei conflitti in una società tanto composita come quella nordamericana.

All'esterno c'è chi si aspetta di ottenere dalla presidenza Trump più tolleranza o meno ostilità: dalla Russia di Putin alla Turchia di Erdoğan, all'Egitto di al-Sisi, a Israele per i "nuovi insediamenti". Dall'altra parte c'è chi teme di incontrare maggiori difficoltà nel rapporto con Washington: dai paesi confinanti con la Russia (in primo luogo l'Ucraina e i Baltici) alla Cina, all'Iran "moderato", dall'Unione europea alla stessa Nato.

L'interrogativo centrale riguarda tuttavia il ruolo che vorrà e potrà svolgere la nuova amministrazione americana sul punto di fondo della crisi dei nostri tempi: vale a dire il rapporto tra globalizzazione e democrazia, tra potere economico-finanziario e diritti degli individui e delle comunità.

La globalizzazione degli ultimi decenni si è svolta sotto il segno prevalente degli interessi americani e su di essa si è manifestata la convergenza di interessi della Cina, protesa a diventare l'altra superpotenza di questa epoca. Ora, se si può ragionevolmente prevedere che sul piano interno Donald Trump riesca ad imporre l'inversione di rotta rispetto alle politiche di Obama, tutt'altro discorso va fatto sulla globalizzazione. A quel che si può capire fin qui, la tendenza protezionistica manifestata da Trump non sembra certo rivolta a ridurre il predominio delle multinazionali americane, bensì a contrastare le aspirazioni europee e soprattutto a combattere la scalata della Cina al ruolo di superpotenza. Insomma, una politica che all'inizio potrà anche essere gradita alle centrali del potere economico globale, principalmente in mani americane, ma che poi, se per ipotesi volesse intaccare davvero le logiche ferree della globalizzazione finanziaria, si porrebbe in contrasto con chi comanda davvero nel mondo: che è negli Stati Uniti, ma non alla Casa Bianca. ■



ora legale di Salvatore Calleri*

Un'impresa difficile

Sono tempi strani. Strani e difficili per chi vuol combattere la mafia. Ma il problema non è solo la mafia. Chi la combatte sa bene che con i mafiosi

ci si scontra e pure duramente. Questo scontro è, per così dire, messo nel conto. Il problema è un altro. Sei un cittadino che intendi testimoniare contro la mafia? Preparati ad avere una serie di difficoltà burocratiche enormi. La tua vita non sarà più co-



* presidente della Fondazione Caponnetto

me prima. Cambierai vita. Cambierai posto. Vivrai scortato, ma non si capisce fino a quando e come. Sei una vittima di usura? Se sei una vittima diretta tra le mille difficoltà di cui sopra qualcosa l'otterrai. Se sei indiretta è meglio dire subito "in bocca al lupo". Hai ottenuto una provvisoria per aver fatto condannare dei criminali?



Area di rigore

Invece dell'austerità, aumento della spesa pubblica o riduzione delle imposte per rilanciare consumi e investimenti.



*docente dipartimento di Economia e Management Università di Pisa

La nuova legge di stabilità prevede per il 2017 un *deficit* fiscale (la differenza fra spese ed entrate dello stato) pari al 2,3 per cento del nostro prodotto interno lordo (*Pil*), sfiorando dello 0,1 per cento il limite indicato dalla *Commissione europea*, che vigila sulla stabilità dei conti pubblici in Europa.

Il dogma del rigore fiscale è presente fin dall'avvio dell'unione monetaria, per evitare la tentazione per i paesi partecipanti di aumentare il loro *deficit* di bilancio confidando nell'aiuto degli altri membri. In Italia fu il Governo Monti a imporre un severo risanamento dei conti pubblici, in seguito alla crisi di credibilità che nel novembre 2011 culminò con gli umilianti sorrisetti di Merkel e Sarkozy all'indirizzo di Berlusconi.

L'austerità fiscale, però, può essere controproducente: come ci ha insegnato la depressione del 1929, nel mezzo di una crisi economica l'aumento della spesa pubblica o la riduzione delle imposte (con effetti che possono essere ben diversi fra loro e sui quali ci sarebbe molto da aggiungere) sono i soli strumenti che possano sostenere la domanda di beni e servizi e rompere così il circolo vizioso prodotto dal calo dei consumi delle famiglie, degli investimenti delle imprese e della domanda estera.

È vero, una tale ricetta ignora gli effetti di lungo periodo sul debito. Ed è anche vero che abbiamo già un rapporto fra il debito pubblico e il *Pil* che è superiore al 130 per cento e che prima o poi dovrà essere ridotto. Senza contare poi che spesso la spesa pubblica è guidata dalla corruzione e dagli interessi dei politici più che dalle necessità dell'economia.

Ma "nel lungo periodo siamo tutti morti", come recita una frase famosa di Keynes, quindi meglio pensare al breve periodo, cioè all'oggi. L'austerità, inoltre, potrebbe far aumentare la già alta disoccupazione e ridurre il *Pil* in misura anche maggiore della riduzione del debito pubblico. Anziché diminuire, quindi, il rapporto fra quest'ultimo e il suo denominatore aumenterebbe, com'è accaduto effettivamente in Grecia nonostante gli insopportabili sacrifici sostenuti dai suoi cittadini. E l'esempio virtuoso dei paesi scandinavi dimostra che sia senz'altro possibile spendere in maniera oculata i soldi delle imposte e delle tasse pagate dai contribuenti.

La ricetta per uno sviluppo duraturo la conosciamo: si basa su riforme che facilitino l'efficienza economica, l'innovazione tecnologica e l'internazionalizzazione delle imprese. Ma prima *ha da passà 'a nuttata* e se il mercato da solo non riesce a farcela superare, allora lo Stato dovrà fare, temporaneamente, la sua parte. ■

Spesso non ti arriverà un euro per il rimpallo delle competenze. Sei un giornalista che scrive di mafia dove nessuno ne scrive perché è un tabù? Preparati ad essere considerato un pazzo e a essere minacciato. Sei un analista del fenomeno mafioso e della criminalità organizzata? Non gliene frega niente a nessuno. Dai solo fa-

stidio. Sei uno dei pochi politici che si occupa di mafia realmente? Non farai carriera.

Fai parte di un'organizzazione sociale antimafia che combatte ogni giorno? Ti daranno di professionista antimafia rompendoti le scatole quotidianamente.

Sei un vero sbirro antimafia? Prepa-

rati a tante difficoltà che nemmeno ti immagini.

Il problema quindi per chi combatte la mafia, oltre alla mafia, è la fatica che si fa con la folle burocrazia, con la lentezza e con il menefreghismo imperante.

P.S. I casi trattati sono reali.



Posizione centrale

18

Le nuove centrali nucleari potrebbero essere a piombo fuso. Resta comunque il problema delle scorie, seppure in minore quantità.

Nucleare chi? Quaranta anni fa c'è stata una frenesia in Italia per costruire centrali nucleari per la produzione d'energia elettrica. I piani governativi degli anni Settanta del secolo scorso ne prevedevano 60, poi 4, poi 0, dopo l'incidente di Chernobyl nel 1986; poi un altro governo prevedeva di costruirne 4 nel 2008, poi 0 dopo l'incidente al reattore giapponese di Fukushima. Da alcuni anni la produzione mondiale di elettricità nucleare è andata declinando, ma gli instancabili sostenitori di tale energia non si sono mai addormentati. Visto che le centrali di vecchio tipo a uranio erano esposte a incidenti anche disastrosi, visto che le centrali a uranio-plutonio (autofertilizzanti) raffreddate a sodio non erano sicure, visto che quelle di terza generazione ultrasicure non erano economiche, visto che le centrali di prima, seconda e terza generazione producono elettricità insieme a scorie radioattive che non si sa dove seppellire, gli ingegneri nucleari stanno studiando altri modelli, di quarta generazione. La materia prima è sempre l'uranio che, in questi nuovi reattori, viene caricato insieme a plutonio, l'elemento recuperato dai residui di altre centrali e che era usato per la produzione di bombe nucleari. Ma anche questo mercato è saturo. Ci sono nel mondo 15mila bombe nucleari sufficienti a spazzare via la vita dall'intero pianeta e non c'è bisogno di costruirne altre. Il plutonio in questi nuovi reattori subisce anche lui fissione e libera anche lui energia; l'innovazione sta nell'usare piombo fuso come materiale che viene scaldato dalla fissione nucleare e che poi trasferisce il calore al vapore che aziona le turbine della centrale elettrica. Con questa soluzione verrebbero (dovrebbero venire) evitate le conseguenze di un incidente anche molto grave come la fusione del nocciolo del reattore che ha distrutto la centrale americana di Three Mile Island nel 1979, quella sovietica di Chernobyl nel 1986, e quella giapponese di Fukushima nel 2011.

I progettisti dicono che le nuove centrali sono ultrasicure e pensano di costruirne di piccole dimensioni, da montare su camion o su navi, in grado di fornire elettricità alle zone polari o isolate, di produrre idrogeno, di dissalare l'acqua marina. Alle centrali nucleari al piombo lavorano cinesi, indiani, americani e anche europei. E le scorie radioattive finali? Niente paura. Dovrebbero essere molte meno, rispetto a quelle delle centrali precedenti; potrebbero essere lasciate all'interno dei reattori ormai fermi; qualcuno ha azzardato anche l'idea di lasciar affondare il reattore tutto intero nelle profondità oceaniche dove le scorie avrebbero tempo per perdere la loro radioattività. A conti fatti, l'energia nucleare è meglio lasciarla perdere. ■



chissà cosa di Jacopo Formaioni

Su le calze!

Per quanto la Befana sia festeggiata in tutto il mondo, la tradizione della calza è tipica dell'Italia, con il 45 per cento degli italiani che ancora continuano ad appenderla. Oltre all'immane carbone (dolce), dentro si trovano cioccolatini e lecca lecca, caramelle, frutta secca e can-

dita, come vuole la tradizione, per una spesa media di circa 60 euro a famiglia ogni anno. Anche se persino la Befana ha risentito della crisi, con un calo del 18 per cento della spesa negli ultimi 3 anni. Mentre in passato era fatta rigorosamente a mano, come dono per ripararsi dal freddo invernale, oggi si trova in vendita con le

tipiche decorazioni natalizie e spesso già riempita di dolciumi destinati ai più piccoli, ma graditi anche dai grandi. Ogni anno a Viterbo sfila per le strade, su 20 Fiat 500 e scortata da un esercito di Befane, la calza più lunga del mondo, stesa per 53 metri e pesante circa 200 kg, speriamo non a causa del carbone.





Vicini e lontani

Il cibo che arriva da territori lontani serve a preservare le tradizioni locali. Uno dei paradossi della globalizzazione.

Tema: la cucina di territorio. Svolgimento: cena fra amici in una trattoria della bassa ferrarese per assaggiare prodotti e ricette della tradizione locale. Menu: risotto con le rane (dolce, delicato) e anatre di valle (cottura prolungata in tegame, carne succulenta che si scioglie in bocca). Problema: le rane vengono dall'Albania. Altro problema: le anatre vengono dalla valle della Loira.

Domanda: siamo di fronte a una cucina di territorio o a una declinazione anomala della globalizzazione alimentare? Risposta giusta: la seconda. Ma anche la prima.

È un paradosso della contemporaneità: il mondo è ormai tutt'uno, i prodotti circolano ovunque. Ma ciò non genera solamente fenomeni di omologazione culturale, modelli alimentari uguali dappertutto, che inseguendosi da un luogo all'altro perdono significato e annegano nel mare dell'indifferenza. In certi casi (come nella piccola storia che ho evocato) il cibo arrivato da territori lontani serve a preservare le tradizioni locali, a procurare l'ingrediente che al momento non c'è, a restaurare la ricetta pericolante, a ripristinare un menu che altrimenti perderebbe pezzi significativi.

Questa vicenda, e tante analoghe che si potrebbero raccontare, mostra che il cibo è anche un luogo della memoria. Oltre che a nutrire il corpo, esso serve a ribadire identità individuali e appartenenze collettive. Chi è nato in un luogo si riconosce in un modello di cucina che resta unico, irripetibile. Soprattutto in un paese come il nostro, almeno in questo fortunato e inimitabile, la diversità geografica e storica si riflette in una straordinaria varietà di tradizioni culinarie, e proprio il rischio dell'omologazione (non di rado vincente) sostiene e rafforza le scelte di chi resta affezionato al cibo e alle ricette del suo territorio. O che ama conoscere il cibo e le ricette degli altri territori. Perché "territorio" è una parola che si declina al plurale: solo nel confronto e nello scambio le culture di territorio trovano la loro ragion d'essere. Quale affezione, quale curiosità potremmo avere per una cultura che, isolata dalle altre, non si potesse confrontare? Capita, poi, che dal confronto fra i territori possano nascere sottili concordanze e impensate solidarietà, legami di complicità fondati sull'affinità della geografia, delle risorse, delle culture. Territori lontani possono scoprirsi più vicini del previsto, grazie ai meccanismi di un mercato che non conosce più confini. Ma a questo punto non è più solo questione di mercato, di economia, di *marketing*. Se l'Albania o la valle della Loira possono aiutarci a conservare almeno un po' di quello che avevamo, perché non accettare questo imprevisto regalo della globalizzazione? La cucina di territorio è spesso ricostruita o reinventata, ma fa parte dei nostri sogni. E anche di sogni vive l'uomo. ■



il buongustaio di Silvia Inghirami

Rocca... forte

La spiritualità di San Tommaso, il paesaggio selvatico delle Gole del Melfa, le suggestioni del castello dei Conti d'Aquino. Questo ed altro induce ad una gita a Roccasecca, piccolo centro del frusinate. Ma giovedì 8 dicembre, festa dell'Immacolata, c'è anche

la Sagra del broccolotto: un appuntamento con una serie di menu tipici a base della verdura che qui è il piatto forte. Nei vicoli vengono allestiti gli stand per gustare prodotti tradizionali e acquistare opere di artigianato locale;

la musica degli zampognari renderà più suggestiva la passeggiata tra i presepi natalizi. Dopo le degustazioni, molte le occasioni di gita nei dintorni, a partire dall'eremo dello Spirito Santo per finire alla chiesa rupestre di San Michele Arcangelo.



Una vera cooperazione

Il percorso di rilancio di Unicoop Tirreno passa dal rafforzamento del patrimonio, da un ambizioso piano di ristrutturazione aziendale e dall'intervento delle altre cooperative di consumo. Per un mondo Coop sempre più forte e solidale. Ne parliamo con il direttore generale Piero Canova.

■ Aldo Bassoni e Rita Nannelli

«**U**no straordinario impegno solidale dell'intero movimento cooperativo per rafforzare il patrimonio e tutelare i soci».

Il direttore generale di Unicoop Tirreno, **Piero Canova**, commenta così l'adozione dei nuovi strumenti finanziari di partecipazione emessi dalla Cooperativa per rispondere alle nuove disposizioni della *Banca d'Italia* sul rapporto tra patrimonio ed entità del *Prestito sociale*. Proprio nelle scorse settimane le Assemblee Separate Straordinarie delle Sezioni soci (l'Assemblea Generale dei Delegati è fissata per il 5 dicembre) hanno dato il via libera al "Regolamento di emissione, contenente le regole relative alle caratteristiche, al contenuto, ai diritti, alla durata, alle modalità e alle condizioni di emissione, nonché le norme di circolazione e di funzionamento degli *Strumenti Finanziari Partecipativi*".

Sicurezza totale

Del resto, nel "provvedimento recante disposizioni per la raccolta del risparmio dei soggetti diversi dalle banche", la *Banca d'Italia* ribadisce che le società cooperative possono certamente effettuare la raccolta di risparmio presso i propri soci "purché l'ammontare complessivo dei prestiti sociali non ecceda il limite del triplo del patrimonio" della Cooperativa stessa. Il mondo cooperativo ha iniziato già da tempo a studiare e mettere a punto un meccanismo per gestire



al meglio questo tipo di problematica. Dopo una serie di discussioni è stato deciso di costituire uno strumento di supporto per consentire a Unicoop Tirreno di rispondere in pieno ai parametri richiesti dalla Banca d'Italia. «Il fatto che il massimo organo di vigilanza del risparmio abbia ora emanato nuove e più stringenti regole dimostra che il sistema cooperativo – sottolinea Canova – è ritenuto una realtà di primaria importanza nel panorama economico italiano». Non solo, ma un'autoregolamentazione disposta dalla Lega Nazionale delle Cooperative (Legacoop) e dall'Associazione Nazionale delle Cooperative di Consumatori (Ancc) impone a tutte le imprese associate di impiegare almeno il 40 per cento del prestito in attività liquide o prontamente liquidabili in modo da avere sempre un'adeguata disponibilità. Quindi si tratta di una protezione che è ancora maggiore rispetto ad altre forme d'impiego del denaro e un'ulteriore garanzia per chi decide di prestare i propri soldi alla Cooperativa. Tutto questo a completa tutela dei soci prestatori.

Fase di rilancio

Ecco dunque che, grazie alle cooperative che decideranno di investire nei nuovi *Strumenti Finanziari Partecipativi*, ci sarà un importante apporto al patrimonio di Unicoop Tirreno. «È la prima volta che il mondo cooperativo si attiva a sostegno di un'altra cooperativa utilizzando questo strumento – afferma Canova –. Questo significa che Unicoop Tirreno non è sola e che la cooperazione di consumo è più forte, potente e solidale». A partire da questo sostegno patrimoniale, Unicoop Tirreno potrà ristrutturarsi e tornare a produrre reddito attuando un impegnativo Piano di rilancio che, nell'arco di un triennio, riesca a riportare in attivo la gestione commerciale, sia pure nelle condizioni di un mercato dei consumi alimentari poco dinamico e in un regime di forte concorrenza. Il Piano di rilancio si articolerà su più fronti – si legge nel comunicato stampa diffuso all'indomani del Consiglio d'Amministrazione del 15 novembre scorso –: dalla “revisione della rete di vendita al miglioramento contrattuale

Piero Canova porta la sua esperienza manageriale in Unicoop Tirreno.

57 anni, veneziano, **Piero Canova** ha conseguito la laurea in ingegneria chimica all'Università di Padova e ha iniziato la sua carriera professionale come ricercatore nel Gruppo Olivetti. Successivamente ha sviluppato il suo percorso nell'area commerciale di Exxon Chemicals, Montedison, Irca e Riello. Ha guidato la Divisione Radiators di De Longhi per 10 anni, prima come direttore vendite & marketing e poi come amministratore delegato. Dal 2007 ha lavorato a progetti di riorganizzazione e ristrutturazione, prima come direttore generale del Gruppo Ferroli e, dal 2010 al 2014, nel Gruppo Seves come direttore di divisione e poi amministratore delegato. Recentemente ha sviluppato una *start up* innovativa nel settore del riscaldamento e della climatizzazione.



Piero Canova, direttore generale di Unicoop Tirreno e, nella pagina accanto, la sede di Vignale Riotorto (LI).

degli acquisti, allo sviluppo del *franchising*”, senza trascurare ovviamente il tema del “recupero dell'efficienza, il contenimento dei costi, la riduzione delle spese di gestione della rete di vendita e della sede, l'adeguamento degli organici alle effettive e mutate esigenze e il cambiamento importante anche nel *management* aziendale”. Nei prossimi numeri di *Nuovo Consumo* tratteremo più dettagliatamente ciascuno di questi capitoli.

«Si apre dunque una fase impegnativa – conclude Canova – che affrontiamo convinti che la Cooperativa abbia tutte le possibilità e le risorse al suo interno per rilanciare e migliorare la sua attività e tornare ad essere protagonista della Grande Distribuzione nei territori dove è presente». ■



Scuse accettate

Imperativo etico, comandamento evangelico, strategia dell'evoluzione della specie che mi fa stare meglio, nel corpo e nell'anima, rispetto all'idea fissa del torto subito e dei propositi di vendetta. Il perdono, secondo neuroscienziati, filosofi, psicologi e sociologi, toccasana per chi lo concede e per chi lo chiede, ma anche per la società. Purché sia autentico e non solo a Natale.

■ Rita Nannelli

La miglior vendetta è il perdono. Uno dei primi consigli della mamma, quando torni da scuola imbronciato perché il più pestifero della classe ti ha fregato la merenda e scarabocchiato il diario, è considerato dagli esperti una delle migliori medicine per guarire le ferite e guardare avanti senza rancore. Ma di fronte a un amore tradito, un'amicizia offesa, al torto di un familiare, di un vicino di casa o di un collega porgere l'altra guancia e dimostrarsi indulgente è meno facile e istintivo che giurare vendetta e sfogare la rabbia. Anzi la tentazione di rispondere al male col male, all'offesa con l'offesa, è il più comune dei comportamenti, umano, ma forse troppo umano. Perché secondo alcune ricerche scientifiche perdonare ci fa stare meglio del continuo rimuginare sull'ingiustizia subita e dei propositi di rivalsa. "Serbare rancore equivale a prendere un veleno e sperare che a morire sia l'altro", avvertiva in modo geniale Shakespeare cogliendo il controsenso della vendetta.

Pardon!

Trasformo le difficoltà in risorse, entro in sintonia con l'altro, cambio angolo visuale superando il conflitto. È quello che succede nel cervello quando decido di perdonare un'offesa, secondo uno dei più recenti studi di neuroscienze di un gruppo di ricercatori dell'Università di Pisa. In sintesi si

tratta di un processo per niente banale (che coinvolge diverse aree cerebrali) di rivisitazione dell'esperienza che assume una coloritura emotiva positiva da negativa qual era. Ma un conto è scegliere la strada della comprensione in uno studio clinico, come i volontari dell'esperimento (a cui era stato chiesto di immaginare varie scene nelle quali subivano un torto e poi, sempre con l'immaginazione, di perdonare oppure di dare fuoco al risentimento), un conto è la vita reale che ci offre sempre un coltello da girarsi nella piaga. «Il perdono corrisponde all'abilità presente in ognuno di noi di trasformare le cose belle e brutte che accadono in un dono. E da un dolore profondo può nascere un dono: in questo modo ci si libera dalla sofferenza che quel dolore porta con sé», risponde **Daniel Lumer**, direttore della Fondazione *My Life Design* e ideatore del progetto *International School of Forgiveness*, formatore e docente specializzato in sociologia della comunicazione e dei processi culturali.

Senza rancore

Un legame tra perdono e benessere che mette d'accordo psicologi, scienziati, filosofi e sociologi. «Le persone capaci di perdonare sono selettivamente più adatte alla sopravvivenza della specie. È, infatti, comprovato scientificamente che si ammalano meno e hanno una qualità della vita superiore sotto il profilo personale, delle relazioni e sociale. Il perdono ha un impatto profondo sul sistema circolatorio e su quello immunitario, sulle aree cerebrali dell'empatia, dello sviluppo del cambio di prospettiva, sull'area preposta a far percepire i problemi come opportunità. Si può dunque dire che il perdono cura il corpo», spiega Lumera, autore del libro *La cura del perdono*. Che sia strategia dell'evoluzione, un comandamento evangelico, un imperativo morale o tutti e tre, concedere venia conviene perché sposta la qualità delle emozioni dal rancore (che non rimanda a niente di buono: in latino *rancor* deriva da *rancere* "essere rancido, guasto, andato a male") alla gratitudine. «Si potrebbe dire che è una sorta di integratore alimentare della dieta delle emozioni, capace di sviluppare un senso profondo di liberazione e la consapevolezza che la propria felicità dipende da quella degli altri», puntualizza Lumera. Gli fa eco **Mimmo Petullà**, sociologo, antropologo ed epistemologo delle religioni: «La scelta del perdono, rispetto al sentimento di vendetta, si rivela come un progressivo percorso di terapeutica liberazione che, impedendo all'esperienza offensiva d'inchiodarci al passato, schiude inedite e feconde vie d'uscita, non solo per l'oggi, ma anche per il futuro».

Mi perdono

A ben guardare un gesto di sano egoismo per andare avanti e rimettere in moto la propria vita, che altrimenti resta inceppata. Ma appurato e dimostrato che fa bene ad anima e corpo, come si può imparare a perdonare e non solo a Natale quando siamo già tutti più buoni? «Anziché fare un *vademecum* del perdono riflettiamo innanzitutto su questo punto – afferma **Giovanna Carlo**, psicoterapeuta e didatta *Arpa* (Associazione per la ricerca in psicologia analitica) –: per perdonare sul serio bisogna fare una distinzione tra la censu-

ra e l'imbavagliamento del disagio che si prova per un torto subito e il vero perdono che lenisce le ferite della memoria, che significa riconoscere l'accaduto e guardare avanti con una nuova prospettiva, accettando il fatto che, come noi, anche gli altri hanno le loro zone d'ombra. Ma ciò che conta davvero – aggiunge la psicoterapeuta – è perdonare sé stessi. Se non possiamo accettarci, facendo i conti con quello che siamo veramente, non possiamo perdonare gli altri. Intendo perdonarsi rispetto a obiettivi o mete personali non raggiunte, rispetto ad ambizioni non realizzate, frutto magari di aspettative troppo alte, di un'educazione troppo rigida o di una religione dai principi punitivi. Bisogna smetterla insomma di essere arrabbiati con sé stessi».

Ricerca interiore

Quindi perché faccia stare meglio davvero chi lo concede e chi lo riceve, dev'essere un perdono vero. «Mi fa stare bene il perdono ricevuto, perché ripristina la relazione con chi ho offeso, ma io devo essere consapevole del male che gli ho fatto – sottolinea **Adriano Fabris**, docente di filosofia morale all'Università di Pisa –. Mi fa stare meglio il perdono che riesco a dare, perché mi libera dall'idea fissa del torto subito e mi svincola dal peso del passato, ma colui che perdono questo perdono se lo deve meritare». Un percorso lento di presa di coscienza che ha bisogno di tempo e «di interiorizzazione delle esperienze – aggiunge Carlo – che la società attuale, superficiale, sbrigativa e buonista, non aiuta a compiere. La tendenza è a dimenticare, non a perdonare davvero, e questo non fa altro che aumentare un sordo risentimento. Inoltre, perché il perdono si attui realmente, serve da parte di chi ha ferito un'assunzione di responsabilità che richiede anch'essa tempo, ricerca in sé stessi, fatica». Allora, se il perdono non è una scelta improvvisata o un impeto di benevolenza, nella società contemporanea non sembra molto forte e diffusa l'attitudine a quello autentico.

V per vendetta

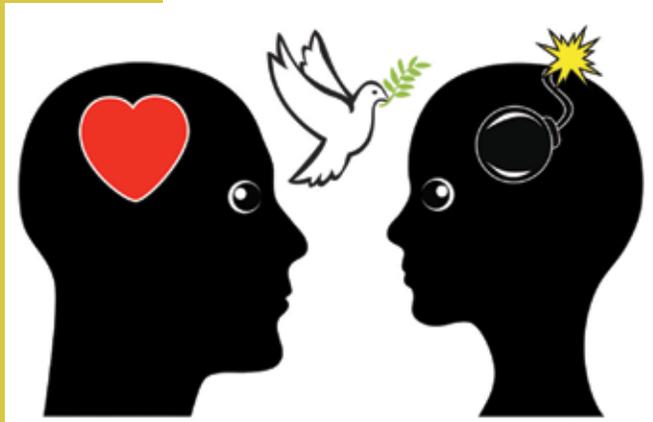
«Forse si odia di più che in passato – è il parere di Lumera –. Oggi, a causa soprattutto dei *social network*, l'inconscio ►

Cuore d'oro

Buono in tutti i sensi, il cuore di chi non porta rancore e sa perdonare.

Correre, nuotare, giocare a tennis. E perdonare. Come tante altre attività sportive, assolvere chi ci ha ferito e fatto soffrire rappresenta un ottimo balsamo per il fisico, oltre che per l'anima. Perdonare, infatti, si traduce in un calo della pressione, minori sintomi depressivi e un senso di benessere generale, con il risultato – sostengono gli scienziati – che chi sa condonare gli sbagli riduce il rischio di sviluppare malattie cardiache e disturbi mentali scatenati dal ricordo ossessivo dell'offesa. Serbare rancore e rimuginare sui torti subiti, per contro, costa molto anche in termini fisici: l'accumulo di stress si può tradurre in forme di somatizzazione come ulcere e gastriti e incidere sulla qualità del sonno. «Il rancore produce quella che viene definita ruminazione mentale, spesso uno degli aspetti chiave in questo tipo di disturbi», dichiara il neuropsichiatra **Stefano Pallanti**. Un meccanismo autodistruttivo che può essere bloccato proprio grazie al perdono con effetti benefici soprattutto per il cuore. Lo ha dimostrato la ricerca condotta dall'équipe di Britta Larsen del *Department of Psychology and Philosophy* dell'Università della California di San Diego. Lo studio ha evidenziato i meccanismi con i quali il perdono agisce positivamente sull'apparato cardiovascolare anche a lungo termine. L'indagine chiedeva ai partecipanti di ripensare a un'offesa ricevuta, prima lasciando fluire la rabbia connessa all'evento e successivamente cercando di raggiungere una posizione interiore di perdono verso la persona responsabile del torto. Nel corso del processo i ricercatori rilevavano la pressione arteriosa, minima e massima, nonché la frequenza cardiaca. Parametri cardiovascolari comparati poi con quelli rilevati nei momenti in cui gli studenti venivano semplicemente distratti dalla loro rabbia. Le persone distratte dal ricordo offensivo avevano all'inizio livelli inferiori di pressione arteriosa (come quelli che avevano perdonato) rispetto a quelli concentrati sulla ruminazione rabbiosa; in seguito però la loro pressione, soprattutto la minima, è risultata più alta rispetto a quella di coloro che avevano effettivamente perdonato. «Il nostro – ha scritto Larsen nell'articolo pubblicato sulla rivista *Psychosomatic Medicine* – è il primo studio che indica come focalizzarsi sul perdono sia non solo protettivo in quel preciso momento, ma possa offrire una difesa anche successiva attraverso un cambiamento del modo in cui gli individui rispondono al fenomeno della ruminazione psicologica sull'evento che può ripresentarsi nel futuro». Segno che un cuore che sa perdonare non solo è un cuore grande ma anche più sano. ■ **Barbara Autuori**

► personale si riversa continuamente in quello collettivo, con il risultato che i sentimenti di odio che si coltivano ogni giorno hanno una diffusione e una manifestazione senza filtri. La società attuale è basata sulla competizione a tutti i livelli e in questo contesto la misericordia e la comprensione sono viste come una debolezza. Comunque accanto a tutto questo abbiamo moltissimi grandi esempi di perdono – nota Lumera -: Nelson Mandela su tutti. Dopo decenni di prigione si era assunto la responsabilità di perdonare i suoi aguzzini e chiamarli a governare insieme, liberando così le coscienze di un intero paese. C'è poi l'esempio del Ruanda che, dopo il massacro del 1994, ha utilizzato il perdono come strumento di stato per pacificare il paese (esistono anche delle giornate obbligatorie del perdono...). Così, il perdono, come elemento di reciprocità che non esclude – e dall'esclusione nascono tante forme di violenza – può rappresentare la chiave di volta non solo per una trasformazione personale, ma anche sociale e collettiva».



C'è rimedio

Non coltivare il dolore in attesa che la vendetta si compia, ma svincolarsi dal male, cercando un buon motivo per porvi rimedio. Viene da domandarsi se per i popoli sia come per le singole persone: ad alcuni viene più facile che ad altri. «Vari studi hanno evidenziato che le culture di appartenenza influenzano in modo significativo l'attitudine o meno al perdono. Non è un caso che nei paesi dove le dinamiche relazionali risultano più forti e centrali di quelle individualistiche, come per esempio in quelli latinoamericani, perdonare è una pratica sociale piuttosto



Esame di coscienza

Un gesto di apertura che richiede una lenta e progressiva presa di coscienza. Il perdono tra sacro e profano nelle parole di Adriano Fabris, docente di filosofia morale all'Università di Pisa.

Che cosa significa perdonare?

«Significa andare contro l'irreversibilità delle cose. Quando subiamo del male, questo male ormai c'è e non può essere cancellato. Possiamo chiedere che vi si ponga rimedio oppure possiamo vendicarci: ma il male – subito o compiuto – rimane comunque. Il perdono ci offre, invece, la possibilità di non vincolarci a ciò che è accaduto. Ci dona la possibilità di andare avanti. È un atto di speranza».

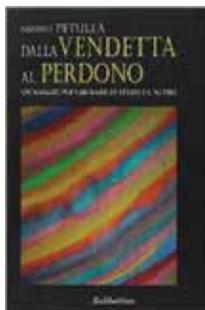
Nella società contemporanea è forte o no il senso del perdono? Ne avvertiamo l'importanza per la vita di relazione?

«Capiamo che è utile, ma non sempre lo consideriamo nella maniera giusta. Troppo spesso vediamo in Tv cronisti sprovvoluti che, subito dopo un fatto di sangue, domandano a chi ne subisce le conseguenze se perdona oppure no i responsabili. Così il perdono viene frainteso. Esso, se è vero, comporta una progressiva presa di coscienza ed è quindi il risultato di un lungo percorso».



Adriano Fabris,
docente di
filosofia morale
all'Università
di Pisa.

diffusa. In più, sebbene l'ispirazione scaturita dall'esperienza religiosa non appaia essenziale nel decidersi per il perdono, bisogna riconoscere che essa offre potenti metafore e narrazioni capaci di dotare di senso, dunque di incoraggiare, questa propensione», ritiene Petullà, autore del libro *Dalla vendetta al perdono. Un'analisi per liberare se stessi e l'altro* (Rubbettino editore, 2015), che allarga così l'orizzonte della riflessione: «Il perdono non è un'invenzione moderna; anzi ha origine con le civiltà più antiche. Oggi, però, potrebbe rivelarsi come un efficace strumento per la risoluzione dei conflitti e il ristabilimento delle condizioni di pace anche a livello internazionale». In fondo qual è il senso del perdono se non dare un'apertura di credito, ancora una volta, malgrado tutto, a una persona e al mondo? ■



Quali stati d'animo si accompagnano alla vendetta e quali al perdono?

«La vendetta è un sentimento di chiusura. Ci si concentra sull'obiettivo, si alimenta l'attesa del contrappasso coltivando il dolore che si prova. Il perdono è un gesto di apertura. Si ritiene di poter dare ancora fiducia al mondo e alle persone che lo abitano, nonostante tutto».

Che differenza c'è tra il perdono del credente e quello del laico?

«Il laico perdona direttamente chi gli ha fatto un torto e deve trovare di volta in volta buone ragioni per farlo. Il credente perdona chi gli ha fatto del male coinvolgendo, in questo suo atto, lo stesso Dio. Dio per primo è misericordioso: è colui che può perdonare. Sapere questo e sapere che ciascuno ha bisogno di essere perdonato, aiuta a perdonare gli altri».

Si può imparare a perdonare?

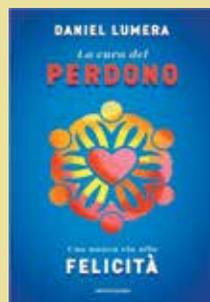
«Certamente. Anzi, si deve. Il perdono, infatti, non è né il frutto di una decisione immotivata né il risultato di un improvviso sussulto di bontà. La capacità di perdonare offre una prospettiva nei confronti delle cose, è un modo di stare al mondo. Perciò bisogna capirne il valore e imparare a esercitarlo, secondo giustizia». ■ R.N.

La cura del perdono

di Daniel Lumera

Mondadori, 2016 - pp. 163, euro 16,50
anche in eBook, euro 9,99

Scaturito da una sofferta crisi personale dell'autore dalla quale è venuto fuori grazie alla scoperta del perdono, questo libro ne tratta come di un valore universale dell'umanità, parte di una nuova educazione alla consapevolezza e alla felicità. Arricchito di storie di persone che hanno cambiato la loro vita grazie al perdono, il libro suggerisce anche tecniche pratiche per imparare a perdonare, sperimentando concretamente che fa bene.



Al punto giusto

26

Tra riconferme e qualche novità, torna la campagna di Natale di Unicoop Tirreno per i progetti di solidarietà **Basta un gesto**. Ecco come donare i punti fedeltà.

Il momento è sempre quello giusto, ma il Natale lo è di più. Come ogni anno Unicoop Tirreno invita i soci a donare i punti fedeltà a favore di *Basta un gesto*, la sigla che raccoglie i progetti solidali sostenuti dalla Cooperativa: *Sostegno a distanza*, in collaborazione con *Fondazione Avsi*, per offrire una speranza di vita ai bambini che vivono nei paesi in difficoltà (170 sostegni è l'obiettivo 2016); *coopxtogoxvanda*, in collaborazione con *Movimento Shalom*, per permettere di continuare il lavoro di formazione professionale all'interno del centro realizzato a Lomè, capitale del Togo, che ospita anche un panificio; *Progetto Migranti* per sostenere il Poliambulatorio di Palermo creato e gestito da *Emergency* per l'assistenza gratuita alle persone in difficoltà.

Un Natale davvero solidale

Donare i punti è facile: durante tutto il periodo di validità del catalogo soci *Solo per te* basta rivolgersi agli addetti cassa o dei Punti d'Ascolto di tutti i negozi Coop (taglio minimo predefinito di 200 punti). Ma quest'anno, in virtù del nuovo regolamento, c'è

un'importante variazione sui tempi: l'accumulo dei punti si conclude il 31 dicembre di quest'anno e il loro utilizzo entro e non oltre il 31 gennaio 2017, altrimenti verranno azzerati. Dicembre diventa così, a maggior ragione, il mese giusto per la solidarietà: «Ogni anno – afferma **Massimo Favilli**, direttore soci e comunicazione di Unicoop Tirreno – sono alcune migliaia i soci che portano il loro contributo a *Basta un gesto*. Purtroppo i punti donati, seppur raddoppiati nel valore economico dalla Cooperativa, non sempre permettono di completare il sostegno annuo necessario per un adeguato supporto ai progetti. Per questo – continua Favilli – abbiamo attivato la donazione *on line* attraverso il sito della Cooperativa: collegandosi a www.unicooptirreno.it i soci possono verificare il loro saldo punti ed effettuare comodamente, da casa, una donazione. Ma abbiamo anche dato vita alla campagna *Natale Solidale*: i punti collegati all'acquisto dei pacchi natalizi riservati ai soci saranno devoluti ai progetti di solidarietà». Inoltre in alcuni negozi saranno presenti i Comitati soci per offrire informazioni utili e consegnare una cartolina solidale che agevola la donazione di 200 punti. ■

Sono tanti i progetti umanitari nati in diversi paesi del mondo che Unicoop Tirreno ha sviluppato grazie all'impegno e al lavoro dei soci.

BASTA UN GESTO 

doni i tuoi punti alla cassa oppure online sul sito www.unicooptirreno.it per far crescere la solidarietà!

Mostra questo codice alla cassa per donare 200 PUNTI



«Ricostruiremo tutto»

Intervista al presidente del consiglio dei ministri Matteo Renzi sul dopo terremoto.

La cooperazione e tutte le Coop di consumatori si sono mobilitate subito all'indomani del terremoto del 24 agosto scorso, in soccorso alle popolazioni, con rifornimenti immediati alle mense da campo allestite nelle tendopoli. Ma non solo. Hanno dato vita a una raccolta di fondi per la ricostruzione. Il presidente del consiglio **Matteo Renzi** si è speso in prima persona sull'emergenza sisma e, in occasione dell'inaugurazione della prima nuova scuola a Cittareale, che ha visto Coop in prima fila, gli abbiamo rivolto alcune domande.

È stato varie volte fra i terremotati: che idea si è fatto della situazione?

«Ho incontrato le persone colpite dal sisma fin dalle ore immediatamente successive alle scosse, ho parlato con le famiglie, con i sindaci. Ho incontrato persone ferite, che hanno perso tutto, anche i loro cari ma che, con grande dignità e determinazione, non vogliono arrendersi, vogliono ripartire e ricostruire la loro comunità. Il messaggio che ho voluto far avere a tutti è stato semplice, ma deciso: non lasceremo solo nessuno, ricostruiremo tutto».

Com'è stata la risposta degli italiani a questo ennesimo dramma?

«Come sempre straordinaria, direi commovente. Gli italiani sono un esempio nel mondo per la loro capacità di reagire alle emergenze con una formidabile e concreta solidarietà. A loro, ai volontari,

alla *Protezione civile*, ai *Vigili del fuoco* e a ogni operatore sul campo va il più grande grazie per il loro impegno e la loro dedizione».

La prima scuola permanente realizzata nella zona è stata fatta da una cooperativa di consumatori e da altri soggetti della sua città. Come fiorentino ne è orgoglioso?

«Grazie davvero a chi ha sostenuto e realizzato il progetto. Quando c'è collaborazione e unità di obiettivi, i risultati arrivano, presto e bene. E così i bambini di Cittareale, di quella comunità, hanno di nuovo una scuola, e antisismica, prima tappa concreta di ritorno alla normalità. Sono orgoglioso come fiorentino e sono orgoglioso di rappresentare un popolo straordinario che da Nord a Sud ha immediatamente agito per aiutare chi era in estrema difficoltà».

Qual è il primo risultato che il Governo si aspetta in questa situazione?

«Il Governo ha fin da subito messo in campo le risorse necessarie per rispondere alla fase di emergenza. Col commissario Errani, con il capo della *Protezione civile*, coi sindaci, coi presidenti delle regioni abbiamo impostato un'azione condivisa. Ricostruiremo tutto, com'era e dov'era. Poi compito del Governo è anche di guardare oltre, alla prevenzione, ed è quello che stiamo facendo col progetto *Casa Italia*. Abbiamo detto, anche in Europa, che la sicurezza dei nostri concittadini e delle scuole dei nostri figli non può sottostare a rigide regole burocratiche. Non abbiamo cambiato idea e non la cambieremo». ■



Matteo Renzi, presidente del consiglio.

Libera scelta

La lotta alla mafia si sostiene anche con l'acquisto di un pacco natalizio.

Una bottiglia di vino prodotto con le uve dei vigneti confiscati alla mafia, una passata di pomodoro, un pacco di pasta biologica, uno di taralli e una confezione di lenticchie. Tutto rigorosamente biologico. È il contenuto del pacco natalizio *Libera Terra* in vendita a 19,90 euro nei negozi Unicoop Tirreno della Toscana. Nei negozi del Lazio e dell'Umbria il pacco è più ricco ed è in vendita a 30 euro. Sem-

pre con il marchio *Libera Terra* è la *mozzarella di bufala campana doc*, prodotta dalla cooperativa *Le Terre* di Don Beppe Diana che, dopo la presentazione dello scorso 16 novembre, è stata inserita nell'assortimento dei prodotti del Supermercato Coop di Roma Laurentina. «Anche quest'anno – afferma **Paolo Bertini**, responsabile settore soci e relazioni esterne di Unicoop Tirreno – si ripropone l'impegno tra Coop e *Libera Terra*. Un sostegno che va avanti ormai da diversi anni, così come quello da parte dei nostri soci che anche quest'estate hanno partecipato all'esperienza dei campi di lavoro a Corleone».



Buon Natale

Nei negozi Coop il buono sconto per l'ingresso al Caffèina Christmas Village di Viterbo. Tutta la magia del Natale con i prodotti Fior fiore.



28

■ **Barbara Sordini**

Quest'anno non c'è bisogno di arrivare fino a Rovanie-mi per respirare a fondo l'atmosfera natalizia. Proprio nel centro del nostro paese, esattamente nelle vie storiche di Viterbo, prende vita la prima edizione del *Caffèina Christmas Village*, un luogo di incontro straordinario con spettacoli, attrazioni e mostre in un ambiente da favola, che prende vita il **2 dicembre** e prosegue **fino all'8 gennaio**, organizzato dalla *Fondazione Caffèina*. Dalla Casa di Babbo Natale al Teatro Incantato, dalla Fabbrica del Cioccolato a quella degli Elfi e poi ancora il Presepe al coperto (700 metri quadrati di installazioni che riproducono un villaggio medievale a grandezza naturale allestito nei sotterranei del Palazzo Papale) e tutte le vie del centro allestite con le ca-

* Questi i negozi Coop (*Distribuzione Lazio Umbria*) in cui è possibile ritirare il buono sconto (massimo 2 a persona): Pomezia, Rignano Flaminio, Campagnano, Sant'Oreste, Fabro, Giove, Sferacavallo, Montefranco, Allerona, Amelia, Soriano, Tuscania, Acquapendente, Valterano, Orte, Montefiascone, Fabbrica di Roma, Caprarola, Ronciglione, Vignanello, Roma Laurentino, Roma via Bettini, Roma via Franchelluci, Roma Largo Agosta, Roma via Cornelia, Fonte Nuova (Tor Lupara), Civitavecchia, Velletri, Genzano, Cerveteri, Colferro, Aprilia, Civita Castellana, Tarquinia, Viterbo, Roma Eur e Roma Casilino.

sette in legno del mercatino di Natale. Un evento di enorme portata e di grande richiamo di pubblico a cui Unicoop Tirreno non poteva mancare, puntando sui prodotti d'eccellenza della linea *Fior Fiore* e offrendo uno sconto sul biglietto d'ingresso al *Village*. Tutti coloro che si recheranno presso i Punti di Ascolto dei negozi del Lazio e dell'Umbria* possono infatti richiedere il buono sconto di 3 euro sul biglietto d'ingresso (12 euro a persona, i bambini sotto il metro non pagano) che permette di avere accesso a tutte le iniziative presenti nel *Caffèina Christmas Village*. Durante i giorni festivi, lungo le vie del centro, sarà presente il carrettino del *Fior fiore* che offrirà degustazioni dei prodotti ai visitatori. Presso il Palazzo comunale di Viterbo è allestita una mostra di ceramiche di alta qualità sponsorizzata dai prodotti *Fior fiore* che faranno bella mostra di sé tra gli oggetti esposti. Sarà possibile visitare gratuitamente lo storico palazzo (recentemente ammirato nelle scene della serie televisiva de *I Medici*) e una mostra su Van Gogh (i quadri sono riprodotti su 10 schermi e, grazie al realizzatore Luca Agnani, si animano) al cui ingresso sono esposti 5 quadri di altrettanti prodotti *Fior fiore*, realizzati su tela stampata così come li avrebbe dipinti un pittore impressionista. ■

Appuntamenti al Maremà

Iper, bar, pizzeria e punto ristoro. Coop al Commendone è questo e molto altro. Provare le degustazioni di dicembre per credere.

È bello. Lo dicono tutti. Bella la nuova viabilità d'accesso, i grandi parcheggi, gli edifici, i negozi, l'Iper. Il centro commerciale *Maremà* a Grosseto, a poco più di un mese dalla sua inaugurazione, è già diventato punto di riferimento dello *shopping* dell'area Sud della Toscana e non soltanto. L'Iper è il fulcro del centro, con i suoi 4.200 mq di superficie di vendita. Ma Coop al *Maremà* non è solo questo: sulla destra dell'ingresso si trova *RiCò*, l'area ristoro, aperta dalla mattina per le colazioni fino alla sera con *cocktail* speciali e apericena. Gelati, yogurt, pizze, le bontà di friggitoria e pranzo a *self*

service. Il Natale al *Bar RiCò* si presenta con le degustazioni delle migliori specialità: quelle del *Biscottificio Corsini* (dal **5 all'8 dicembre**), del *Panificio Amiata* (dal **12 al 15**) e con il *Panettone Corsini* (dal **19 al 24**). All'interno dell'Iper dicembre è il mese delle degustazioni dei prodotti di alta qualità e quelli del *Vicino a noi*: si parte con i formaggi *Reggiano*, *Cerboni* e *Ocelli*, per passare poi al *Fiorino* con frutta, ai formaggi di Manciano e Sorano fino alla gustosa porchetta *Franchi*. E nel rientro a casa, tutti a fare rifornimento al nuovissimo distributore a marchio *Enercoop*, superconveniente. ■ **B.S.**



E COME PER MAGIA, SONO ARRIVATE LE CROCCOMAGIE.



© Disney

DIVERTENTI FUORI, BUONISSIME DENTRO.

Le Croccomagie, crocchette di patate croccanti e genuine, sono pronte per portare l'allegria in tavola. Facilissime da preparare, sia fritte che in forno, per la gioia dei grandi e per quella dei piccini.



DAL 1926
Pizzoli

Lo specialista italiano delle patate

NUOVI APPARTAMENTI E GARAGE

A DUE PASSI DAL CENTRO



Complesso "Le Macine" a Livorno
ULTIMI APPARTAMENTI DISPONIBILI

PER INFO E APPUNTAMENTI
tel. 0586-868711 - cell.331.6674621



CLC Soc. Coop.
Via Boccherini n. 11 - 57124 Livorno
www.clc-coop.com - e-mail: info@clc-coop.com



Ronciglione (VT)

9 dicembre

Venerdì 9 dicembre, alle 17, nell'ambito del *Cubo Festival*, al suo 4° anno di attività, presso la Sala conferenze della *Banca di Credito Cooperativo* a Ronciglione, Enrico Mannari, direttore scientifico della *Fondazione Memorie Cooperative* di Unicoop Tirreno, presenta il libro *La Coop di un altro*



genere. Lavoro, rappresentazioni, linguaggi e ruoli al femminile da La Proletaria a Unicoop Tirreno. Presente Anna Caprarelli dell'Università della Tuscia; intervista il giornalista Arnaldo Sassi.

Allerona (TR)

14 dicembre

Mercoledì 14 dicembre, alle 16.30, presso il negozio Coop di Allerona, serata dedicata al *Vicino a noi* con il fornitore di carni e pollame freschi *Scianca*, che proporrà gli assaggi di alcuni suoi prodotti.

VICINO A NOI

Fabro (TR)

17 dicembre

Giovedì 17 dicembre, alle 16, presso il centro diurno di Fabro Scalo sarà possibile frequentare un corso di cucina organizzato dall'*Università della Terza Età* in collaborazione con il Comitato soci di Fabro. All'evento è previsto un intervento della dietista Micaela Ferrante sulle proprietà nutrizionali dei piatti.

Rignano Flaminio (RM)

18 dicembre

Il Comitato soci di Rignano Flaminio, in collaborazione con il Comune di Faleria, organizza, domenica 18 dicembre alle 16, presso la sala della *Misericordia* di Faleria, un incontro sullo spreco alimentare e il riutilizzo degli avanzi in cucina. Interverrà l'eno-gastronoma Carla Chiuppi.

Ritorno di immagine

33

Nell'ambito della *Biennale dell'economia cooperativa*, *Misure del Cooperare* è una mostra itinerante che racconta la storia di *Legacoop*, a 130 anni dalla sua nascita, attraverso un percorso per immagini che ne scandiscono i momenti salienti. E la prima immagine non poteva non essere quella dei probi pionieri di Rochdale che dettero vita al primo spaccio cooperativo, i cui principi e valori erano anche una risposta alle diseguaglianze e alle domande sociali alimentate dalla rivoluzione industriale. Quei valori e principi cooperativi sono ancora conformi ai problemi del nostro tempo? Intanto dobbiamo dire che hanno segnato le sfide di tante generazioni di cooperatori. Nelle testimonianze e nei documenti depositati presso l'*Archivio storico* si resta colpiti dalla dedizione di soci, dipendenti,

L'importanza della memoria per il futuro: 130 anni di Legacoop raccontati dalla mostra itinerante Misure del Cooperare.

dirigenti, dalla loro determinazione a far vivere la Cooperativa, anche a fronte di sacrifici e ristrutturazioni organizzative, sostenute con una collaborazione intercooperativa – uno dei principi sanciti dall'*Alleanza internazionale delle cooperative* – e con una disponibilità a mettersi in discussione. In un mondo sempre più competitivo come quello di oggi, scosso da una crisi di lungo periodo, cresce la complessità dell'impresa cooperativa insieme alle contraddizioni che deve gestire, la prima delle quali riguarda la relazione tra finalità



e mezzi. Mantenere ben fermo il rapporto tra il fine costitutivo e il mezzo per realizzarlo rappresenta perciò la sfida più difficile per Coop se vuole, come deve, sopravvivere non solo come "impresa" ma anche come "cooperativa". La visione a lungo termine si deve coniugare con la concretezza quotidiana e la competitività con una forte identità. E la conoscenza della storia costituisce un aspetto determinante dell'identità, anche un potente strumento di elaborazione del proprio carattere distintivo e particolare, utile per motivare ed alimentare la condivisione dei soci, dei dipendenti, delle comunità in cui la Cooperativa opera. Ecco anche l'importanza del passaggio di idee, di pensiero, di cultura tra generazioni diverse. Per questo è nato il nostro *Archivio Storico*, la *Fondazione Memorie Cooperative*, come strumento per tenere viva la memoria e declinarla al futuro, per alimentare una riflessione culturale che aiuti, per usare una bella metafora del compianto presidente della *Lega delle cooperative* Ivano Barberini, "il calabrone a volare" in contesti profondamente diversi da quando il volo è partito. ■

* direttore scientifico della *Fondazione Memorie Cooperative*

D'in su la **vetta**

Ciaspolate e arrampicate sul ghiaccio, eliski, escursioni di giorno e di notte, fiaccolate sui laghi ghiacciati, aperitivi e cene in quota. Ma per un Capodanno sulle Alpi solitario e al ritmo della natura l'alternativa c'è.

■ **Alessandra Bartali**

Sono una delle poche icone che racchiudono il significato di Europa, le Alpi. Sono il tetto dell'Europa e su quel tetto o immediatamente sotto vivono circa 16 milioni tra italiani e francesi, svizzeri e tedeschi, austriaci, sloveni e pure cittadini di Ungheria e Liechtenstein. Addirittura gli inglesi hanno un certo senso di appartenenza nei confronti di quelle montagne distanti centinaia di chilometri: sono stati loro a scoprirne per primi il fascino invernale quando, intorno al 1860, un certo Thomas Cook – fondatore della prima agenzia di viaggio d'Europa – iniziò ad organizzare degli inediti viaggi di massa nelle località svizzere di St. Moritz e Davos. Infreddoliti inglesi, ignari dei benefici di tessuti come *pile* e laminati, iniziarono a sperimentare la pazzia del pattinaggio sul ghiaccio, ben prima che a qualcuno venisse in mente di imitare gli scandinavi mettendosi ai piedi quegli attrezzi lunghi e scivolosi chiamati sci.

L'Appenzellerland svizzero.

Certo che sci

A lungo gli sci sono stati un vero e proprio lasciapassare per le Alpi d'inverno, dove la regola era una: *no sci, no party*. Una monotonia rotta poi da *snowboard*, gite in motoslitta, escursioni con le ciaspole e arrampicate su ghiaccio, mentre anche gli sci si sono affrancati dall'automatismo seggiovia-discesa a *slalom*: la montagna si può scalare anche in inverno con lo scialpinismo, e quasi nessun crinale è più *off limits* con l'*eliski*, dove la risalita è in elicottero. Oltre a tutto questo, c'è il cosiddetto *après-ski* per i cosiddetti *slon*, un acronimo inglese che indica gli amanti della neve non sciatori: il divertimento fatto di aperitivi e cene in quota, *dj-set* notturni nei rifugi con discese a valle via gatto delle nevi e, per ora solo nel Tirolo, veri e propri *igloo* di ghiaccio dove godersi apericena con musica *chill-out* e nottate in *suite*. La macchina organizzativa è all'opera da novembre a marzo, figuriamoci a Capo-



danno, quando le montagne sembrano perdere totalmente la loro naturale connotazione d'inaccessibilità: nei fortini immersi nei boschi si organizzano cene e dopocena per centinaia di ospiti, spesso abbinando la serata di San Silvestro a quelle che vengono chiamate esperienze di fine anno.

Montagne di neve

Per evitare di ridurre la festa al solito trenino *brigitte-bardot-bardot*, ancorché in quota, ci si ingegna escogitando fiaccolate sui laghi ghiacciati, escursioni diurne e notturne con le ciaspole, gare di *fat-bike* (chiamate anche bici da neve) e *orienteeing* con colazione nel bosco. Garantendo in anticipo, vista la progressiva mitezza degli inverni, percentuali sempre maggiori di zone eventualmente coperte da innevamento artificiale. La domanda che si fanno le guide alpine è una sola ed è retorica: «C'è spazio per tutti?». Non si tratta tanto di valutare che grado di autenticità possa avere l'esperienza di trasferire abitudini cittadine in contesti montani. La questione è più pratica: le discese in sci in zone incontaminate, il rumore infernale delle motoslitte, ma anche le ciaspolate a qualsiasi ora del giorno e della notte e i *tour* fotografici di chi vuole assolutamente un *poster* autoprodotta della pernice bianca hanno un fortissimo impatto sull'ecosistema, per non parlare dell'innevamento artificiale che queste attività richiedono. Le 100 tonnellate di neve farlocca trasportate nel giro di due giorni in elicottero nella zona sciistica di Sainte-Foy, l'inverno scorso, è una realtà diffusa. E se si desiderano esperienze montane di un certo tipo, lo sarà sempre di più, visto che secondo dati ufficiali negli ultimi 50 anni i ghiacciai italiani si sono ridotti del 30 per cento. Le guide alpine puntano sull'educazione degli autoctoni, a cominciare da quelli in età scolare, chiamati ad invocare la regolamentazione di certe attività (come *l'eliski*, per ora completamente randagio), a vigilare e a ripensare un'offerta turistica ormai insostenibile.

Belle di natura

C'è chi questa tendenza ha già provato ad invertirla: alcune località transalpine si sono consorziate nell'offerta di



Dall'alto, Zermatt in Svizzera e l'eliski.

vacanze senz'auto (esistono Comuni capofila, e naturalmente sono svizzeri: nel paese di Zermatt, per esempio, le auto non entrano dal 1961), mentre da qualche anno *Legambiente* ha lanciato la campagna *Nevediversa*: passeggiate in bellissime vallate semi abbandonate e minacciate dall'emigrazione (davvero si vogliono finanziare ancora gli imprenditori degli alberghi anni Sessanta a Chamonix e Cervinia?), ciaspolate (magari senza presentarsi al ritrovo col *Suv*), degustazione di prodotti tipici nei rifugi, escursioni in una miriade di borghi incantevoli. Tra questi spicca Zermatt, che dimostra come la ricerca di una comunione coi ritmi della natura non sia sinonimo di noia e trasandatezza: gli aperitivi migliori sono proprio in questa cittadina *chic* e mondana, mentre il sole cala tingendo di arancione il Cervino. L'atmosfera da *jet set* scompare a Appenzeller, dove l'unico *vip* è l'omonimo formaggio, ma resta la dimensione fiabesca. Così come resta anche a La Villgratental, in Austria, con le sue tradizionali case di legno e le strutture ricettive spartane per i duri e puri della montagna. A Vénose, in Francia, si fanno passeggiate gastronomiche gratuite. E in Italia? Provate a fermarvi solo in piccole località dai nomi sconosciuti. Al ritorno avrete qualcosa da raccontare. ■

Convenzioni inverno 2016-2017

skipass - soggiorni - lezioni di sci - nolo attrezzature



TRENTINO ALTO ADIGE



FOLGARIASKI

- **Sconto 10%** su skipass giornaliero festivo (sabato, domenica e festivi);
 - **Sconto 20%** su skipass giornaliero feriale (dal lunedì al venerdì);
 - **Sconto 10%** su skipass plurigiornaliero da 2 a 14 giorni;
 - Per i gruppi organizzati e precedentemente comunicati è prevista **1 gratuità ogni 20 persone** (su prenotazione a mezzo elenco nominativi);
 - **Sconti riservati** all'acquisto dello skipass delle categorie Adulto e Senior (nato prima del 30.11.1951); È escluso il periodo dal 24/12/2016 al 08/01/2017. Skipass giornalieri validi sulla skiarea Folgaria - Fiorentini/ skipass plurigiornalieri validi sulla Skiarea Alpe Cimbra - Folgaria Lavarone;
- I vantaggi sono estesi ad un accompagnatore, non sono validi sulle tariffe bambino, junior e non sono cumulabili con altre promozioni in corso.*
- nolo attrezzature: vedi Rent and Go.

LAVARONE SKI



- **Sconto 10%** skipass giornaliero full day adulto e senior (prezzo ufficiale: adulto da € 32 a € 34 a seconda della stagionalità; senior da € 28 a € 31 a seconda della stagionalità)
 - **Sconto 10%** skipass plurigiornaliero adulto e senior da 2 a 14 giorni valido per gli impianti Ski Center Lavarone
 - per i gruppi è prevista **una gratuità ogni 25 persone** (su prenotazione tramite elenco nominativi)
- È escluso il periodo dal 24/12/16 al 08/01/17.
Il vantaggio è esteso ad un accompagnatore.
Per usufruire degli sconti basta presentare alle casse la Carta Coop insieme al documento d'identità.

PAGANELLA SKI

Impianti di risalita:

- **Sconto 10%** su skipass giornaliero (escluso il periodo 24/12/2016-08/01/2017).
 - Per i gruppi è prevista **1 gratuità ogni 20 partecipanti** tel. 0461.585588.
- Il vantaggio è esteso ad un accompagnatore.*



PEJO 3000



- Impianti di risalita:
- Sconto giornaliero € 6** per skipass adulto, **€ 5** skipass senior, **€ 4** skipass ragazzi.
- Una carta vale per tre persone. "3x2" possibilità di ritirare 3 skipass giornalieri al prezzo di due nei giorni di sabato. L'offerta è valida sull'acquisto di uno skipass giornaliero adulto a prezzo di listino. La gratuità verrà applicata allo skipass con il prezzo più alto tra i due restanti. Sono esclusi Natale e Capodanno. I vantaggi offerti ai soci non sono cumulabili con altre offerte in corso e potranno essere utilizzati una sola volta al giorno.

EMILIA ROMAGNA



CIMONE

- La stazione invernale del Cimone è il più grande carosello sciistico dell'Appennino Tosco-Emiliano, con 50 km di piste accessibili con un unico nuovo skipass elettronico e servite da impianti moderni e veloci. www.cimonesci.it
- Skipass giornaliero feriale (il sabato è considerato festivo): **€ 24 anziché 28**
 - Skipass plurigiornaliero feriale: 2 giorni consecutivi **€ 43 anziché 48**
 - 3 giorni consecutivi **€ 59 anziché 66**
 - 4 giorni consecutivi **€ 72 anziché 81**
 - **Pacchetto soggiorno: 1 notte - 2 giorni (€ 105 nel 2015) € 117.00 nel 2017.**
- Valido dal lunedì al venerdì in camera doppia in hotel, residence o campeggio Chalet con trattamento di pernottamento e colazione, compresi 2 giorni di skipass feriali, 1 ingresso al centro benessere (percorso 3 ore), 1 cena a base di prodotti tipici.
- **Pacchetto soggiorno: 2 notti - 3 giorni (€ 164 nel 2015) € 185 nel 2017.**

Valido dal lunedì al venerdì in camera doppia, trattamento mezza pensione, compresi 3 giorni di skipass feriali, 1 ingresso al centro benessere (percorso 3 ore), 1 ingresso al pala ghiaccio comprensivo di noleggio pattini.

Per informazioni e prenotazioni contattare Valli del Cimone tel. 0536 325586 info@vallidelcimone.it

È escluso il periodo dal 21/12/2016 al 07/01/2017 e dal 06/02/2017 al 05/03/2017

Il vantaggio è esteso ad un accompagnatore del socio

Le convenzioni potrebbero subire modifiche o annullamenti senza preavviso dopo l'uscita della presente guida. È consigliabile, perciò, prendere sempre contatto direttamente e in anticipo con le strutture convenzionate per avere conferma delle condizioni praticate.



ASSOCIAZIONE MAESTRI DI SCI DEL TRENINO

Sconto 10% su lezioni collettive di sci e snowboard.

Le Scuole di Sci che aderiscono alla convenzione:

Alta Val di Fiemme (Bellamonte), Alpe Cermis Cavalese (Cavalese), Alpe di Pampeago (Tesero), Campitello (Campitello di Fassa), Vigo di Fassa Passo Costalunga (Vigo di Fassa), S. Martino di Castrozza (S. Martino di Castrozza), Scie di Passione (Folgaria), Lavarone (Lavarone), Monte Baldo (Pastrengo di Verona), Adamello Brenta (Madonna di Campiglio), Campo Carlo Magno (Madonna di Campiglio), Nazionale des Alpes (Madonna di Campiglio), Azzurra (Folgarida), Folgarida Dimaro (Dimaro), Marilleva (Mezzana), Val di Pejo (Pejo), Pinzolo (Pinzolo), Iago di Tesero (Iago di Tesero), Passo Lavazè (Varena), Moena Dolomiti (Moena), Dolomiti (San Martino di Castrozza), Dolomiti di Brenta (Andalo), Eurocarving (Andalo), Kristal (Andalo), Nuova Andalo (Andalo), Fai della Paganella (Fai della Paganella), Monte Bondone Trento (Trento), Viote (Trento), Panarotta 2002 (Povo di Trento), Alpecimbra (Folgaria), Folgaria (Folgaria), Aevolution (Dimaro), Val di Sole Daolasa (Mezzana Commezzadura), Tonale Pressena (Passo del Tonale), Tre Laghetti (Vermiglio), Cinque Laghi (Madonna di Campiglio), Italia Ski Accademy (Madonna di Campiglio), K-2 (Madonna di Campiglio), Malghette (Madonna di Campiglio), Professional Snowboarding (Madonna di Campiglio), The Garden (Madonna di Campiglio), Zebra (Madonna di Campiglio), Tel. 0461826066.

Lo sconto si ottiene con la carta Sociocoop, che può essere esibita dal socio o da altro componente del nucleo familiare (moglie/marito/figli) e può valere al massimo per due persone del nucleo stesso.

Convenzione valida dal 09/01/2017 fino a termine della stagione invernale 2017.

È esclusa la settimana di carnevale.



RENT AND GO

Noleggio sci e attrezzature sportive

Con più di 70 noleggi nei principali comprensori sciistici di Italia, Rent and Go è il punto di riferimento nel noleggio di attrezzatura da sci di qualità. La passione, la professionalità e l'altissimo livello della consulenza, oltre alla vasta gamma dei servizi offerti lo rendono il marchio leader nel settore. Sci e scarponi dei migliori marchi sul mercato, per ogni disciplina e livello - discesa, fondo, free ride, free style, telemark, snowboard... - tutto per principianti ed esperti, per appassionati conoscitori, per donne e bambini. Vengono forniti nuovi, testati in prima persona dagli esperti di Rent and Go e preparati dai suoi tecnici con le più moderne attrezzature da ski service.

Massima l'attenzione alla sicurezza e all'igiene che da sempre contraddistingue i noleggi del Gruppo: servizio di assistenza e laboratorio continuativo con professionisti dedicati, regolazione attacchi computerizzata secondo le nuove norme ISO, ampia gamma di prodotti per la sicurezza, caschi, para schiena; igienizzazione di caschi e scarponi con macchinari specifici di ultima generazione.

Grande attenzione per donne e bambini ai quali sono riservate due linee di prodotti personalizzati: per i bimbi il mondo della mascotte Renty fornisce attrezzatura dedicata, giochi e omaggi; Rent in Rose è la selezione dedicata di prodotti tutti al femminile (sci leggeri, scarponi riscaldati, lip stik...).

Comodissimo in tanti noleggi del Gruppo il servizio di deposito: lasci l'attrezzatura a fine giornata e la riprendi asciutta e riscaldata la mattina successiva.

Per i soci Coop un importante vantaggio!

• **Sconto del 15%** su tutta l'attrezzatura noleggiando on line dal sito www.rentandgo.it digitando il codice sconto SOCICOOP.

• **Sconto 10%** sull'attrezzatura noleggiata direttamente al negozio presentando la tessera Coop.

Info e prenotazioni su: www.rentandgo.it



SPAZIO ALL'ENERGIA, LARGO ALLA MERAVIGLIA

VIAGGIO NELLE CENTRALI IDROELETTRICHE DEL TRENINO

Dopo il successo dell'apertura della Centrale idroelettrica di Santa Massenza, da qualche mese ha aperto al pubblico anche la Centrale di Riva del Garda, gioiello di architettura e ingegneria affacciato sulle sponde del lago di Garda a due passi dal centro città.

La proposta di visita è un'esperienza sorprendente adatta a tutti, adulti e bambini; è un modo per scoprire come l'acqua diventa energia pulita per la nostra vita.

È possibile visitare la centrale partecipando alle visite guidate condotte da personale specializzato e conoscere le tecnologie applicate per la produzione di energia elettrica rinnovabile e rispettosa dell'ambiente. Le visite guidate, così come già avviene a Santa Massenza, sono programmate tutti i giorni dal lunedì alla domenica.

Per orari, info e prenotazioni +39 0461 032486 o sul sito www.hydrotourdolomiti.it

• biglietto intero: **€ 13,00** anziché € 15,00

• biglietto ridotto (ragazzi fra i 7 e i 18 anni; studenti fino a 26 anni con tesserino universitario, over 65 con documento): **€ 8,00**

• biglietto famiglia (due genitori + massimo tre figli minorenni): **€ 20,00** anziché € 25,00

• biglietto famiglia (un genitore + massimo tre figli minorenni): **€ 13,00** anziché € 15,00

Convenzione valida per 2 persone: intestatario della carta e 1 familiare (inteso coniuge o figlio).



Jewel of the Seas



**Prezzi validi solo
PER PRENOTAZIONI ENTRO IL 31/12**
e in più credito a bordo di \$ 100 a cabina

Partenza	Interna	Esterna	Balcone
18 Giu	€ 465	€ 495	€ 660
02 Lug	€ 485	€ 520	€ 685
09 Lug	€ 470	€ 520	€ 665
16 Lug	€ 495	€ 570	€ 730
30 Lug	€ 575	€ 605	€ 740
06 Ago*	€ 585	€ 650	€ 865
13 Ago	€ 590	€ 655	€ 870
20 Ago	€ 515	€ 590	€ 805
27 Ago	€ 500	€ 525	€ 700
03 Set	€ 435	€ 465	€ 670

Crociera 7 Notti Partenza da Civitavecchia Quote per persona in cabina doppia

Itinerari

18/06, 02/07, 16/07, 30/07, 13/08, 27/08
Civitavecchia, Santorini, Mikonos, Pireo
Katakolon, Civitavecchia

09/07, 06/08*, 20/08, 03/09
Civitavecchia, Cannes, Ajaccio,
Barcellona, Palma di Maiorca, Cagliari

*L'itinerario del 06 / 08 include Ibiza anziché Ajaccio.

Su richiesta quotazioni anche di cabine triple o quaduple
da Aggiungere:

Tasse e Quote Iscrizione a persona:

€ 209 a persona per partenza del 18/06

€ 204 per partenze del 02/07, 16/07, 30/07,13/08, 27/08

€ 225 per partenza del 09/07

€ 221 per partenza del 06/08

€ 226 per partenze del 20/08 e del 03/09

Assicurazione: a partire da € 20

ITC
Imprenditori
Turistici
Campani

in collaborazione con

coop

Unicoop Tirreno





Happy New Year!

Praga da Roma

Dal 29 dicembre al 01 gennaio

4 giorni / 3 notti

Hotel

Tivoli 3* (o similare)

€460 a persona - prezzo chiaro

Budapest da Roma

Dal 31 dicembre al 03 gennaio

4 giorni / 3 notti

Hotel

The Charles 3* (o similare)

€480 a persona - prezzo chiaro

Le quote comprendono: Voli di linea ALITALIA da Roma, sistemazione in doppia per 3 notti nell'hotel prescelto, trattamento di camera e prima colazione e franchigia bagaglio, tasse aeroportuali e assicurazione annullamento.

Parigi da Roma

Dal 30 dicembre al 02 gennaio

4 giorni / 3 notti

Hotel

Mercure Gare Nord Lafayette 3*

(o similare)

€410 a persona - prezzo chiaro

Fattoria degli Usignoli 4*

San Donato in Fronzano (FI)

Quota per persona in mezza pensione. Incluso Cenone di Capodanno con 7 portate bevande e musica dal vivo.

Periodo	Quota Soci Coop	Supplemento Singola
30/12 - 02/01	€ 290	€ 105

Supplemento 4^a notte € 60 (€85 per la camera singola).
Riduzioni 3^o Letto: Adulto 20%, 3 / 6 anni 50%, 7 / 12 anni 30 %
Quota d'iscrizione: € 30 a camera.

San Sicario Majestic Hotel 4*

San Sicario (TO)

Minimo 25 pax - quote per persona a settimana in mezza pensione

Partenza	Listino	Quota Soci Coop
08 Gen	€ 483	€ 378
19 Mar	€ 483	€ 378

Supplemento camera family € 49 al giorno.
Supplemento pensione completa a notte per persona, a partire dai 3 anni: € 12.
Riduzione bambino 0-12 ANNI: 3^o letto gratis - 4^o/5^o letto 50%
Riduzione bambino 12-18 ANNI: 3^o LETTO 50% - 4^o/5^o letto 30%
Riduzione Adulto 3^o/4^o/5^o letto: 20%
Tessera Club Inclusa
Quota Iscrizione e assicurazione medico bagaglio:
Adulto € 20; bambino 2-12 ANNI € 10

GARAGE: € 8 al giorno (non custodito e disponibile fino ad esaurimento posti).
CAMERA CON VISTA MONTE CHABERTON: € 5 al giorno per camera.
TESSERA WELLNESS (da 14 anni): € 39 a persona a settimana, o frazione di settimana. Da prenotare. Dà diritto all'accesso al Centro Wellness con due vasche idromassaggio Jacuzzi, 2 saune, bagno turco, zona relax e docce emozionali. Sono disponibili, a pagamento, massaggi e trattamenti estetici.



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.

Le presenti offerte sono soggette a disponibilità e tempistiche di prenotazione limitate.

In caso di esaurimento delle disponibilità, ITC potrà proporre al Socio, offerte speciali alternative che potrebbero avere prezzi e/o destinazioni diverse rispetto a quanto pubblicato. Il socio, in caso di accettazione, sarà tenuto a darne riconferma scritta.

Scopri altre offerte dal catalogo Viaggiare da Soci su:

www.socievacanze.it

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.aquariummondomarino.com

GLI ITINERARI

Azienda Agricola

Giacomo Giannini Alberese (GR)

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) e un aperitivo in vigna.

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

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

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

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

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 dalle 10 alle 13 e dalle 16 alle 19 (escluso lunedì). Biglietto d'ingresso per i soci Coop 4 euro anziché 6. Supplemento del costo del biglietto per visite guidate di 2 euro a persona, ingresso gratuito ai bambini sotto i 6 anni e per gli invalidi compreso l'accompagnatore. Biglietto fisso di 3 euro per l'ingresso ai Granai di Villa Mimbelli; gratuito per i possessori del biglietto d'ingresso al Museo acquistato lo stesso giorno.

Info 0586808001-824620
museofattori@comune.livorno.it

Associazione Culturale VeramenteOrte Orte (VT)

Via Zara, 8

I soci di Unicoop Tirreno in possesso della carta SocioCoop pagheranno 5 euro anziché 8 per il percorso completo di *Orte sotterranea*, centinaia di metri nel cuore della rupe. Consigliata la prenotazione.

Info 0761 404357 - 348762750
www.visitaorte.com



MUSEO DELLE ARTI IN ONDA NELLA MAREMMA
magma

Museo Magma Follonica

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

Info 056659027-243-004
info@magmafollonica.it



PORTA SEMPRE CON TE LA CARTA **SOCIOCOOP**

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



CoopOdontoiatrica Livorno

La CoopOdontoiatrica, in convenzione con Unicoop Tirreno, ha definito un progetto finalizzato alla cura e prevenzione 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



Centro Pegaso Grosseto

Al centro medico polifunzionale è possibile ricevere uno sconto del 10 per cento su Diagnostica e Radiologia: risonanza magnetica, ecografia, tac multistrato, radiologia tradizionale, colonscopia virtuale, dentalscan. Endoscopia: gastroscopia, colonscopia tradizionale. Fisioterapia e Riabilitazione: area riabilitativa, area elettromedicale, piscina terapeutica, area della postura, area test funzionali, *taping* neuromu-

G.R. Toscana Outdoor

Via del Tino, 301 - fraz. Roselle (GR)

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



Cuore Liburna Sociale

Piombino (LI)

Follonica (GR)

Cooperativa sociale che offre prestazioni socio-assistenziali e infermieristiche. Attivo a Piombino e Follonica; sconto del 5 per cento per i soci di Unicoop Tirreno (presentando la carta SocioCoop).

Info Piombino
0565227212
Follonica
056657798
info@cooperativacuore.it

scolare. Clinica odontoiatrica: visite, paradontologia, ortodonzia e gnatologia, protesi, implantologia, igiene dentale e conservativa, endodonzia, *smile design*. Medical Spa: trattamenti viso, trattamenti corpo, *beauty service*, centro benessere, solarium, speciale uomo, trucco semipermanente. Centro dimagrimento: diete personalizzate, *overclass*, *slim belly*, *legs*, sala *fitness*, trattamenti. Visite specialistiche: dermatologia (dr.ssa Fabbroni), ortopedia (dr. Leone, Dr. Greggi), oculistica (dr. Ciompi), neurologia (dr. Zalaffi), cardiologia (dr. D'Ubaldo), urologia (dr. Braggaglia), otorinolaringoiatra, agiologia (dr. Fornasetti). Medicina dello sport: visite mediche con certificazione agonistica e non agonistica. Medicina del lavoro: visite per idoneità al lavoro, test anti droga e nomina medico competente. Sconto del 5 per cento su Chirurgia generale: dermatologica, urologica, oculistica, ortopedica, vascolare. Chirurgia plastica: rinoplastica, blefaroplastica, otoplastica, lifting volto corpo, mastoplastica, liposuzione e liposcultura, addominoplastica, chirurgia delle calvizie, ginecomastia. Medicina estetica: visite specialistiche, trattamento volto, laser volto, trattamento corpo, laser corpo.

Info 0564462045
annabalasco@centropegaso.it



Natural Farm Project

Follonica (GR)

Natural è una società che promuove un servizio di disassuefazione dal fumo di sigaretta. Tariffa agevolata per i soci di Unicoop Tirreno.

Info 05661900833 - 3358062363
fax 0566216911
info@lagrandebellezzanaturale.it
www.lagrandebellezzanaturale.it



PORTA SEMPRE CON TE
LA CARTA **SOCIOCOOP**

Zohar il tuo centro Cecina (LI)

Sconti riservati ai soci Coop del 10 per cento per linfodrenaggio manuale, pacchetto di 5 trattamenti di kinesiopatia osteopatica, sequex su ciclo di 10 sessioni, primo massaggio californiano ed etrusco, prima visita nutrizionale, primo massaggio di riflessologia vietnamita, prima trattamento ayurvedico, pacchetto da 5 trattamenti ayurvedici. 5 per cento di sconto per il pacchetto da 3 trattamenti ayurvedici.

Info 3409174302
e-mail: barbara.tovani@hotmail.it

Privatassistenza

Viareggio (LU)

Cooperativa sociale che offre prestazioni socio-assistenziali e infermieristiche nei comuni della Versilia. Sconto del 5 per cento per i soci di Unicoop Tirreno, presentando la carta SocioCoop.

Info 0584960353
viareggio@privatassistenza.it



per cento per balli di coppia (coppia). Possibili anche formule trimestrali; il tesseramento è personale.

Info 08119527675 - info@lococlub.it

Centro Studi L'Arca Cecina (LI)

Agenzia formativa con lo scopo di promuovere un'attività di sostegno alla scuola e al mondo del lavoro, sconto riservato ai soci di Unicoop Tirreno sull'acquisto dei corsi proposti.

Info 0586632233 - info@centrostudiarca.com
www.centrostudiarca.com

Arca Grosseto

Azienda di servizi che organizza due corsi, *Easycake & Easykitchen*: pasticceria e cucina facile per i soci Coop. Gli appuntamenti hanno la durata di 4 ore, dalle 15 alle 19, e sono ospitati dall'Angolo del Gusto di Cortecchi a Grosseto. Il programma prevede la riscoperta di tecniche gastronomiche manuali e prodotti tipici della cucina toscana. Per i soci di Unicoop Tirreno sconto di 5 euro.

Info e iscrizioni Arcafactory a Grosseto
via Damiano Chiesa, 38 - 0564077031
3287631017 - arcascuola@arcafactory.it

CORSI

Aquatica Sport & Benessere

Massarosa (LU)

Società sportiva che organizza corsi di nuoto nella piscina comunale di Massarosa. Sconto del 15 per cento sui corsi *Evergreen* riservati agli over 60.

Info 0584976646 - massarosa@aquatica2004.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

ASD Amatori Nuoto Follonica (GR)

Società sportiva che organizza corsi di nuoto nelle piscine di Gavorrano e Follonica. 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 Loco Club Napoli

Via Gen. F. Pignatelli, 69

Società sportiva dilettantistica di ballo. Sconti per i soci di Unicoop Tirreno e i loro familiari (coniuge e figli) del 12,5 per cento per i balli di coppia (persona singola) e balli di gruppo; del 14,5



Fusolab Roma

Sconto del 10 per cento per i soci di Unicoop Tirreno sui corsi presenti sul sito www.fusolab.net

Info 06452218802 - 3287149387
formazione@fusolab.net

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. 1 settimana di prova gratuita.

Info 0761250310 - 3921562522

Associazione Culturale Accademia delle Arti dello Spettacolo Viterbo

Per i soci di Unicoop Tirreno: 10 per cento di sconto sul costo annuale di 1 corso; 15 per cento sul costo annuale di 2 corsi e 15+5 per cento sul costo annuale di 3 o più corsi. I corsi annuali hanno durata da settembre a giugno; sono esclusi dalle convenzioni le spese relative ai costi d'iscrizione, associazione, quote spettacolo, divise e costumi di scena.

Info 3335704228 - info@scuoladarte.it
postmaster@scuoladarte.it



Scuola di tango San Vincenzo (LI)

Corsi di tango organizzati nei locali della Sezione soci dalla *Doble M Tango*. Per i soci Coop è previsto uno sconto di 5 euro sul prezzo mensile dei corsi.

Info Marta del Bono 3381255350
e-mail: martadelbono@isoposta.it

I SERVIZI

Blu Navy Porto Santo Stefano (GR)

Società di servizi di trasporto marittimo che offre, presso le proprie biglietterie, uno sconto riservato ai soci Coop di 10 euro per minicrociere incluse di pranzo a bordo (bevande escluse) valide per le Isole di Giannutri, Giglio e Isola d'Elba. Preventivi formulati *ad hoc* per gruppi superiori ai 30 partecipanti.

Info 0564071007 - fax 0564071206
3931791500 - www.blunavycrociere.com

Maremma Servizi Soc. Coop.

Via Giordania, 181 Grosseto
Società cooperativa che si occupa di pratiche di circolazione di veicoli a motore, rinnovo patenti e trasferimenti di proprietà. Offre a tutti i soci di Unicoop Tirreno uno sconto del 20 per cento sull'onorario per rinnovo patente con medico in sede; del 25 per cento sull'onorario per trasferimento di proprietà e immatricolazione di ciclomotori. A tutti i soci che usufruiranno di questi servizi sarà attivato l'avviso per ricordare le relative scadenze.

Info 0564458876
maremma.servizi@sermetra.it



CINEMA

Multisala Supercinema

Orbetello (GR)

Ingresso ridotto di 2 euro per il solo titolare della carta *SocioCoop* per tutti gli spettacoli. Lo sconto si applica solo nei giorni feriali (da lun. a ven.). Film in 2D: 5 euro (anziché 7), per quelli in 3D: 7 euro (anziché 9).

Info 0564867176

Cinema Stella Grosseto

Per i soci di Unicoop Tirreno muniti della carta *SocioCoop* riduzione sul biglietto d'ingresso di 1 euro.

Info 056420292
www.cinemastella.com

Cinema Etrusco Multisala

Tarquinia (VT)

Cinema Alfellini

Grottaferrata (RM)

Sconto ai soci di Unicoop Tirreno con carta *SocioCoop* sul biglietto d'ingresso: 5 euro (tutta la settimana per i film in 2D (*Cinema Etrusco* e *Alfellini*); 6,50 euro (tutta la settimana per i film in 3D (*Cinema Etrusco*).

Info Cinema Etrusco - via della Caserma, 32 - 0766856432; Cinema Alfellini - viale I Maggio, 82 - 069411664

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

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, Ceperano, Roma Torre Spaccata. 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.



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.

Arturo Brachetti

Solo

8 dicembre

Teatro Moderno
Grosseto



Ceccherini e Paci

Frankenstein

10 dicembre

Teatro Solvay
Rosignano Solvay



Il Lago dei Cigni

12 dicembre

Teatro Politeama
Viareggio



Noemi

Cuore d'Artista Tour

17 dicembre

Discoteca Villa del Colle
Collesalveti



Fiorella Mannoia

Combattente

Il Tour

20 dicembre

Teatro Goldoni
Livorno



Lo Schiaccianoci

28 dicembre

Teatro Moderno
Grosseto



44 | TEATRI DI ROMA

Ambra Jovinelli

Sconti per i soci di Unicoop Tirreno prenotando allo 0688816460. Ritiro del biglietto presso la biglietteria presentando la carta *SocioCoop*.

Info www.ambrajovinelli.org

de Servi

Sconti per i soci di Unicoop Tirreno prenotando allo 066795130. Ritiro e pagamento del biglietto presso la biglietteria presentando la carta *SocioCoop*.

Info promozione@teatrosevi.it
www.teatrosevi.it

Eliseo

Sconti per i soci di Unicoop Tirreno prenotando allo 0669317099 o tramite e-mail: promozione@teatroeliseo.com. Ritiro del biglietto presso la biglietteria presentando la carta *SocioCoop* almeno 3 giorni prima della data scelta.

Info www.teatroeliseo.com

Manzoni

Sconti per i soci di Unicoop Tirreno prenotando allo 063223634 o per e-mail: manzoni.promozione@libero.it. Ritiro del biglietto presso la biglietteria presentando la carta *SocioCoop*.

Info www.teatromanzoni.info

Olimpico

Sconti per i soci di Unicoop Tirreno prenotando allo 0632659927 - 3339307636 o per e-mail: ufficiopromozione@teatroolimpico.it.

Info www.teatroolimpico.it

Quirino

Sconto per i soci di Unicoop Tirreno prenotando allo 0683784802 o tramite e-mail: promozione@teatroquirino.it. Ritiro del biglietto presso la biglietteria presentando la carta *SocioCoop*.

Info www.teatroquirino.it

Vittoria

Sconti per i soci di Unicoop Tirreno prenotando allo 3930255428 o tramite e-mail: teatrovittoriarm2@gmail.com. Ritiro del biglietto presso la biglietteria presentando la carta *SocioCoop*.

Info www.teatrovittoria.it



| TEATRI

Goldoni Livorno

Riduzioni sui biglietti per i soci di Unicoop Tirreno. Prenotazioni allo 0586204290 o tramite e-mail: area.comunicazione@goldoniteatro.it.

Info www.goldoniteatro.it

Tognazzi Velletri (RM)

Ai soci di Unicoop Tirreno sconto del 15 per cento su posti di ogni categoria (galleria, poltrona, poltronissima).

Info 069640642 - 3392742389
info@teatrotognazzi.com

Stabile Napoli

Sconto del 15 per cento su abbonamenti e singoli biglietti.

Info 0815510336
ufficiopromozione@teatrostabilenapoli.it

d'Europa Cesinali (AV)

Sconti sui biglietti della stagione e sull'iscrizione all'*Accademia di Teatro*.

Info 0825667366 - 3315481067
info@teatrodeuropa.com



PORTA SEMPRE CON TE LA CARTA **SOCIOCOOP**



I GRANDI DI TOSCANA



LE CHIANTIGIANE

LE CHIANTIGIANE SOC. COOP. AGRICOLA - VIA MICHELANGELO, 15 - 50028 TAVARNELLE VAL DI PESA (FIRENZE)
TEL. 055-8070031/2 - TELEFAX. 055-8070038 - E-MAIL : INFO@CHIANTIGIANE.IT - WWW.CHIANTIGIANE.IT



Numero Verde
800 841 841

www.audibel.it

SOLO PER I CLIENTI COOP

I clienti COOP possono scoprire la **CONVENIENZA**

e la **COMODITÀ** degli apparecchi acustici



allo speciale prezzo di:

€999*

Inoltre, **AUDIBEL**, offre una confezione di **30 BATTERIE**,

adatte a qualsiasi marca o modello

di apparecchio acustico, a soli:



€15

*Offerta valida solo su apparecchi acustici AMP. Per maggiori informazioni relative all'offerta e per consultare il regolamento, rivolgersi in filiale.

Chiami il numero verde 800.841.841 o visiti uno dei 67 Centri Acustici Audibel, tra i quali:

VIAREGGIO	Via Ugo Foscolo, 41	Tel. 0584-74.31.73
PISA	Via Carlo Matteucci, 93	Tel. 050-54.03.71
GROSSETO	Via Giaomo Matteotti, 45	Tel. 0564-41.44.15
FOLLONICA	Via Emilio Bicocchi, 22	Tel. 0566-41.080
VITERBO	Via Giuseppe Garibaldi, 33	Tel. 0761-25.36.76
LIVORNO	Via Calzabigi 1/C	Tel. 0586-88.45.90
ROMA	Viale Città d'Europa, 681	Tel. 800-841.841

Pasto incompleto

Calo dei redditi, aumento delle diseguaglianze sociali e crollo dei consumi vanno di pari passo. E al gap sociale corrisponde un altrettanto crescente gap alimentare. Una ricerca del Censis mette in luce la cattiva dieta di chi non si può più permettere i buoni cibi.

Che il *gap* sociale prodottosi in questi anni di crisi avesse un corrispettivo equivalente nel *gap* alimentare era prevedibile. A certificarlo, dati alla mano, ci ha pensato il *Censis* fotografando quello che rischia di innescare un meccanismo di progressivo peggioramento delle condizioni di vita e di salute di una larga fetta della popolazione italiana. Ovviamente quella meno abbiente. Mentre fra il 2007 e il 2015 la spesa alimentare delle famiglie italiane è diminuita mediamente del 12,2 per cento, nelle famiglie operaie è crollata del 19,4 per cento e in quelle con a capo un disoccupato è precipitata del 28,9. Chi ha meno soldi ha tagliato di più sulla lista della spesa alimentare, risparmiando anche sulla qualità del cibo. Ecco in che modo l'effetto della crisi si fa sentire anche a tavola dove i meno abbienti, i più diseguali, mangiano meno carne, pesce, frutta e verdura. Le differenze a tavola si allargano come non accadeva da decenni. Ma ora il crollo dei consumi sta minacciando addirittura la nostra amata e celebrata dieta mediterranea e, di conseguenza, la salute di gran parte della popolazione costretta a fare scelte mediocri sia in termini di quantità che di qualità del cibo. E, di conseguenza, aumentano i rischi per la salute.

■ Aldo Bassoni

I dispiaceri della carne

«*Gap* alimentare e *gap* sociale sono strettamente collegati – spiega **Carla Collicelli**, vicepresidente del *Censis* –. Situazione determinata dalle modalità con cui molte persone si nutrono per la disponibilità economica alla ricerca di prodotti che costano meno». L'indicatore che mette in evidenza quest'allarmante diseguaglianza sulle tavole degli italiani è soprattutto il consumo di carne, alimento simbolo del raggiunto benessere che negli ultimi 8 anni è sceso del 16,1 per cento in un paese come il nostro dove di carne se ne consuma meno che negli altri paesi europei. Nell'ultimo anno, secondo l'indagine del *Censis*, 16,6 milioni di italiani hanno ridotto il consumo di carne, 10,6 quello di pesce, 3,6 milioni quello di frutta e 3,5 milioni quello di verdura, sostituendoli spesso con prodotti industriali iperlavorati a basso contenu- ▶



► to di nutrienti. E sono le famiglie meno abbienti a ridurre in maniera massiccia gli alimenti base della tradizionale dieta italiana. Il 45,8 per cento di quelle a basso reddito ha ridotto il consumo di carne contro il 32 per cento di quelle benestanti. Il pesce cala del 35,8 per cento tra le famiglie meno abbienti e solo del 12,6 in quelle più ricche. In poche parole, nell'Italia delle crescenti disuguaglianze sociali, il buon cibo lo compra solo chi può permetterselo.

Piatto debole

«È questa la logica socialmente regressiva che riporta le lancette della nostra società indietro nel tempo, alla “tavola per ceti”», commenta **Francesco Maietta**, responsabile politiche sociali del *Censis*. Se il consumo di alimenti fondamentali della nostra dieta svanisce, è chiaro che aumenta il rischio di gravi patologie. E, infatti, i tassi di obesità sono più alti nelle regioni con redditi inferiori e spesa alimentare in caduta libera. Nel Sud, dove il reddito è inferiore del 24,2 per cento rispetto alla media nazionale e la spesa alimentare è scesa del 16,6 per cento nel periodo 2007-2015, le persone obese e quelle in sovrappeso sfiorano il 50 per cento della popolazione contro il 42 del Nord e il 45 del Centro, dove i redditi sono mediamente più alti e la spesa alimentare ha fatto registrare un decrescita inferiore. Non è che la carne sia un elemento centrale della dieta mediterranea e quindi non è detto che un minor consumo di bistecche ci porti più spesso dal medico o all'ospedale. La salute nel piatto ha i colori di tanti cibi. Il punto allora è un altro: le disuguaglianze sociali si ripercuotono

sul cibo e danno luogo a differenze alimentari che sono rilevanti più sul piano della qualità che su quello della quantità. Non a caso il dato dell'obesità è in aumento tra i meno abbienti, non tanto perché mangiano di più ma perché mangiano male.

Tavola di discussione

«Stili di vita che producono cattiva salute li avevamo già visti negli strati sociali bassi e nelle regioni più povere – riprende **Collicelli** -. Avevamo già notato un collegamento tra alimentazione e obesità, ma ora il fenomeno è più grave perché alcuni prodotti sono più abordabili a chi non dispone di risorse economiche. Quello che serve è una politica di maggiore consapevolezza delle persone, fare in modo che certi prodotti siano tarati su obiettivi di salute. Invece si bada più all'aspetto estetico e al gusto e troppo poco alla qualità dei prodotti. Il fatto che si mangi molto fuori casa è negativo perché le porzioni che si trovano nelle trattorie, nelle mense, e nei *fast food* sono eccessive da un punto di vista quantitativo di certi nutrienti quali grassi e zuccheri». Ma anche il *gap* culturale influisce sull'alimentazione. «Fasce di popolazione più istruite e informate sono in grado di distinguere tra prodotti buoni e prodotti cattivi. Questo è il grande tema della prevenzione primaria in modo da avere coscienza degli effetti», precisa Collicelli. In effetti questo è un aspetto che nella comunicazione mediatica è stato meno citato. «Nella ricerca lo diciamo chiaramente – afferma Maietta -: andiamo verso una società che a tavola è sempre più caratterizzata anche da una

2016: famiglie che, nell'ultimo anno, hanno ridotto il consumo di alcuni alimenti base (%).



Cucina povera

Reddito, cibo, salute. Ecco come si legano nelle parole di Francesco Maietta, responsabile politiche sociali del Censis.

Quali sono i rischi per la salute dal momento che il consumo di carne è diminuito e tutti i medici dicono che troppa carne fa male?



Francesco Maietta, responsabile politiche sociali del Censis.

«Noi non siamo entrati nel merito di questo dibattito. Sicuramente molta carne fa male come tutti gli eccessi. Dal 1991 la carne bovina è diminuita e dall'inizio della crisi noi siamo il paese dopo la Grecia in cui si è ridotta di più. Mentre discutiamo che molta carne fa male, però, c'è gente che la carne non se la può comprare. Eppure noi abbiamo la carne più sicura, siamo molto più avanti degli altri paesi».

Poca spesa, ma anche poca qualità.

«La qualità è importante, ma obiettivamente l'industria alimentare presenta un'articolazione di offerta del prodotto tipico super certificato a prezzi non impossibili. Il punto è che le famiglie sono sotto pressione per altre cose, come le bollette e le tasse, e quindi cercano di risparmiare come possono. Il problema della qualità c'è, ma anche tanta scelta e tanta nuova consapevolezza dei consumatori. Ad esempio, ci ha colpito come i giovani siano molto più attenti delle vecchie generazioni».

Nella ricerca non si fa riferimento ad alimenti come i legumi e i cereali, se non *en passant*. I primi in particolare sono fondamentali nella dieta mediterranea.

«Abbiamo analizzato frutta, verdura, carne, pasta e pesce. Abbiamo cercato di fare un paniere dei beni più rappresentativi della dieta mediterranea».

Tassi di obesità e gap alimentare. È questa forse la relazione più pericolosa che emerge dalla vostra indagine.

«Negli altri paesi c'è il *junk food*, il "cibo spazzatura", pieno di zuccheri e grassi, che costa di meno. I negozi dei peggiori alimenti aprono negli Usa nei quartieri più poveri. Noi non siamo ancora a questo punto, però chi ha meno reddito riesce a mangiare meno bene perché il tasso di obesità è più alto nelle aree in cui reddito e spesa alimentare reale sono inferiori. Questa tendenza è in aumento perché stiamo abbandonando la dieta tipica italiana. Chi non ce la fa ripiega verso un'alimentazione che genera un impatto negativo sulla salute». ■



differenza culturale. Falsi miti e leggende metropolitane su certi cibi che girano sul web riesci a smascherarli solo se hai il capitale culturale per farlo».

Criteri di scelta

Esiste quindi una diversificazione dovuta alla crisi e alla differente dotazione culturale «che può essere trasversale rispetto alla condizione economica, nel senso che, per una serie di ragioni, ci sono anche persone ad alto titolo di studio che scelgono opzioni false», conclude Maietta. Certo, i consumi di carne non sono diminuiti solo a causa del suo alto costo. Spesso la carne costa meno di altri cibi ritenuti più salutisti. Forse non è solo una questione di soldi. Per esempio, la spesa in tecnologia degli italiani è

aumentata del 190 per cento, nonostante la crisi, senza particolari differenze di ceto. Ovvio, la disparità tra operaio e *manager* e ancor più tra disoccupato e benestante è aumentata, ma si manifesta in maggior misura sull'alimentazione che su altro. In altre parole, si è disposti a risparmiare sul cibo ma non sull'ultimo modello di *iPhone* o di *Tv*. È quello che dice il presidente del *Censis* Giuseppe De Rita: «c'è chi rinuncia alla fettina per comprare lo *smartphone* del momento». In definitiva si potrebbe dire che il cibo non è più al primo posto tra i consumi degli italiani, anche se nelle nostre case la cucina resta una stanza piuttosto utilizzata e gli alimenti della dieta mediterranea ne sono gli abitanti principali. ■

Con la crisi la lista della spesa alimentare si accorcia.

Nel loro **guscio**

Le grandi qualità nutrizionali della frutta secca a guscio ma, visto l'alto valore energetico, di noci, nocciole, mandorle, arachidi, pinoli e pistacchi non bisogna abusare.

■ **Ersilia Troiano**

Pur se da molti è considerata un semplice chiudi pasto della tradizione natalizia, la frutta a guscio – noci, mandorle, nocciole, così come arachidi, pinoli, pistacchi – possiede notevoli qualità nutrizionali, tali da renderla a pieno titolo un gruppo di alimenti da consumare in maniera regolare nell'ambito di uno stile alimentare corretto. Inoltre, insieme a frutta e verdura, legumi, cereali, olio extravergine d'oliva e a un moderato consumo di alimenti di origine animale, la frutta secca a guscio è parte integrante di quel modello alimentare mediterraneo per eccellenza protettivo della salute, come sempre più studi scientifici hanno dimostrato.

Risposta secca

Da non confondere con la frutta secca essiccata (pesche, albicocche, prugne, uvetta, fichi ecc.) molto ricca di zuccheri e pertanto da mangiare solo occasionalmente, dal punto di vista nutrizionale si distingue per un'equilibrata concentrazione di proteine vegetali, fibra, vitamine del gruppo B, vitamina E, acidi grassi polinsaturi e sali minerali, in particolare potassio e magnesio. Inoltre, in virtù non solo di un profilo molto favorevole di acidi grassi, ma anche della elevata quantità di composti ad azione bioattiva (per intenderci antiossidante), quali fitosteroli, composti fenolici e resveratrolo, è ormai provato un potenziale effetto di un suo consumo regolare sulla prevenzione del rischio cardiovascolare, s'intende, nel contesto di una dieta sana e di una regolare attività fisica. Per alcuni tipi di frutta a guscio, come le mandorle o i pistacchi, sono inoltre stati accertati o sono al momento in fase di studio possibili effetti sul controllo della glicemia dopo il pasto e



sulla risposta insulinica, tutti aspetti importanti nella prevenzione e gestione del diabete.

Per chi non ama il pesce è utile sapere che il consumo abituale di frutta a guscio può rappresentare un'utile fonte alternativa di acidi grassi essenziali (in particolare l'acido alfa linolenico), che il nostro organismo non riesce a produrre e deve assumere necessariamente con l'alimentazione e di cui è appunto molto ricco il pesce.

Fonti di energia

Possiamo dunque consigliarne il consumo? Sì, pur se con la giusta attenzione alle porzioni e alle frequenze. Non bisogna, infatti, dimenticare che la ricchezza di principi nutritivi, e soprattutto di grassi, seppure "buoni", si traduce in un elevato valore energetico (in media 600 kcal/100 g), motivo per cui può essere ritenuto adeguato un consumo settimanale pari a 3-4 volte di una porzione non superiore a 30 grammi, da inserire in maniera armonica nell'ambito dell'equilibrio energetico quotidiano.

La frutta a guscio può essere usata per arricchire insalate, verdure cotte, condimenti per la pasta, piatti a base di carne bianca o pesce. Ma anche come spuntino, facile da portare anche in giro e consumare velocemente. Al naturale o tostata, è sempre consigliabile preferire le varianti non salate. È inoltre importante tenere presente che, nella preparazione di dolci o sotto forma di derivati (prodotti e creme a base di nocciole, torroni ecc.) la frutta a guscio perde molte delle proprietà benefiche, in considerazione dell'effetto negativo che le alte temperature hanno su alcuni nutrienti, vitamine e sali minerali *in primis*, ma anche su alcune categorie di antiossidanti. L'elevata concentrazione d'energia in un volume così piccolo può essere inoltre molto utile per gli sportivi o i bambini inappetenti o che necessitino di un *surplus* energetico per i più disparati motivi.

Unica nota dolente, il costo, generalmente abbastanza alto. Ma, considerando che se ne devono mangiare poche, è possibile mettere nel carrello della spesa noci, mandorle, arachidi e così via, senza alleggerire più di tanto il portafoglio. ■

Strappo alla regola

Cenoni e lauti pranzi delle feste possono rappresentare un'occasione per derogare non solo alle regole di equilibrio nutrizionale, ma anche a quelle di sicurezza igienica. A quale famiglia non è mai capitato un mal di pancia collettivo dopo il cenone di Natale o di Capodanno?

Più lunga è la tavolata, più articolato è il menu, maggiore è il rischio di commettere qualche piccolo errore, dalla spesa alla tavola. È indubbio che durante le feste gli

Come si fa a mantenere sicurezza igienica ed equilibrio nutrizionale sulla tavola delle feste?

acquisti alimentari siano decisamente più abbondanti di quelli soliti. Ed è altrettanto indubbio che spesso gli alimenti comprati non trovano comodamente posto nel frigorifero o nel congelatore e vengono conservati a temperatura ambiente, ad esempio,

in balcone, con la scusante delle basse temperature invernali. Nulla di più sbagliato. Se proprio bisogna fare una scelta, è meglio conservare a temperatura ambiente la frutta e la verdura, magari evitando il caldo della cucina, e trovare un posticino (seppur risicato) in frigorifero per i prodotti più deperibili, quali carne, pesce e formaggi. Lunghe ore di preparazione, con mamme e nonne in cucina sin dalle prime ore del mattino – se non dal giorno precedente – portano con sé il rischio di alimenti pronti o semicotti che stazionano per ore a temperatura ambiente, in attesa di essere portati in tavola. Meglio, in questo caso, riscaldare tutto e molto bene immediatamente prima del consumo, per ridurre il rischio di una proliferazione batterica indesiderata. E veniamo agli avanzi. Primi e secondi piatti, contorni, antipasti, e chi più ne ha più ne metta. Premesso che sarebbe decisamente più corretto evitare di mettere in tavola troppo di tutto, gli avanzi vanno conservati sempre in frigorifero e ben coperti. Possono anche essere congelati, e consumati successivamente, magari passata l'ondata mangereccia delle feste. E i dolci? Un grande classico delle feste e del dopo feste è inzuppato in latte o caffè pandoro e panettone avanzati. Teniamo presente, però, che questi dolci hanno un contenuto di grassi e zuccheri molto più alto rispetto a fette biscottate, cereali, biscotti secchi e arricchiscono troppo la colazione. Meglio smaltire gli avanzi preparando qualche *doggy bag* per gli ospiti e ritornare quanto prima alle normali abitudini. ■



Dolceamaro

52

Errori ed eccessi alimentari e predisposizione genetica all'origine del diabete di tipo 2, a metà strada tra normalità e malattia.

■ **Barbara Bernardini**

Da ormai tempo immemore per le festività natalizie la tavola italiana viene imbandita con dolci di ogni genere: pandori, panettoni, panforte, ognuno di essi vanto della tradizione pasticceria italiana e ognuno, in un modo o nell'altro, un vero concentrato di zucchero. Un cruccio per chi ha già un po' di pancetta, ma anche per chi, dopo le festività, con l'intento di rimettersi in forma, controlla le analisi del sangue e trova la voce glicemia che supera il valore soglia di 100 mg/dl. Un valore questo che potrebbe rappresentare il nefasto preludio di quella che si chiama intolleranza glicemica, lo stato metabolico in cui il corpo non riesce più a controllare bene il livello di zucchero nel sangue e che può aprire le porte, negli anni, al diabete vero e proprio.



Incontrare insulino-resistenza

Quello che si chiama impropriamente diabete alimentare è più tecnicamente *Niddm* o diabete di tipo 2: «Il diabete vero e proprio colpisce circa il 6 per cento degli italiani – spiega **Luigi Uccioli**, diabetologo dell'Università “Tor Vergata” di Roma –, ma esiste una zona grigia difficile da definire nella popolazione in cui la glicemia si trova a metà tra normalità e malattia e che spesso non viene diagnosticata». Pessima notizia dunque. “Forse non avrei dovuto mangiare tanto panettone” si riflette guardando le analisi, ma ci si può tranquillamente assolvere. Non è colpa di una settimana di eccessi quel valore sballato. Certo, tanti dolci peccati di gola non avranno giovato al metabolismo, ma se quel va-

lore è così alto è il risultato di un processo più complesso, lungo e progressivo, che si chiama insulino-resistenza e che s'instaura nel corso di anni in cui probabilmente di errori alimentari se ne sono commessi molti di più. Fateci caso: forse si è accumulato un bel po' di grasso addominale, forse l'unica attività fisica della giornata è diventata una passeggiata dal divano alla poltrona, forse siamo abituati a bere un bicchierino di vino di troppo durante i pasti quotidiani, magari abbiamo i genitori diabetici. Tutti indizi che porterebbero anche il più scarso investigatore a scommettere che prima o poi quel valore della glicemia avrebbe sconfinato dai parametri stabiliti, generando il panico.

Per eccesso

Ma non è questo il tempo di scoraggiarsi, semmai è giunto il momento di prendere la situazione in mano. «Quando si rileva una glicemia compresa tra 100 e 126 – sottolinea Uccioli – in genere si indirizza il paziente ad eseguire la curva da carico, cioè la misurazione dello zucchero nel sangue a distanza di 2 ore dall'assunzione di una dose importante di glucosio. Se questo valore è sotto i 140 mg/dl siamo nella normalità, se supera i 200 mg/dl si parla di diabete, se è compreso tra questi due valori si parla di intolleranza glicemica». Riportare la glicemia entro un valore desiderabile non è difficile, basta invertire la rotta. Quando mangiamo, il pancreas produce insulina, l'ormone che regola il livello di zucchero nel sangue. L'insulina stimola la deposizione del tessuto adiposo e, nel caso di cibo in eccesso, contribuisce a generare il sovrappeso. I nostri abusi alimentari, non quelli natalizi ma quelli ripetuti nel tempo ogni giorno, come troppo uso di pane, dolci e zuccheri fanno sì che il pancreas debba fare un superlavoro, producendo ogni giorno sempre più insulina. Siccome questo ormone è potente e con

molte funzioni, per difesa i tessuti periferici smettono di rispondere efficacemente. Risultato: nel sangue circola una quantità di insulina superiore al normale ma non funziona. Questa è la cosiddetta insulino-resistenza.

Questione di peso

Un bel circolo vizioso che si autoalimenta. Più insulina produco, meno rispondo e meno sono capace di regolare il livello di zucchero e il livello di zucchero nel sangue sale fino a ritrovarsi al valore post panettone. Quello di quest'anno però, si capisce, c'entra ben poco. C'entra semmai tutto quello che ho fatto prima. «Esiste una certa familiarità per il diabete – spiega ancora Uccioli –. Insomma non tutti sono predisposti allo stesso modo, qualcuno meno e qualcuno di più, ma il rischio di andare incontro al diabete è direttamente proporzionale al peso corporeo. Anche le donne che hanno sviluppato il diabete in gravidanza sono più a rischio di diabete di tipo 2 e dovranno fare più attenzione. Ricondurre il peso nella norma e fare attività fisica sono condizioni imperative per la prevenzione del diabete – conclude Uccioli –, perché lo sport aumenta la capacità del corpo di far entrare lo zucchero nei tessuti in modo indipendente dalla presenza di insulina». Il sovrappeso dunque è in un certo senso sia causa che conseguenza

Teoria dell'evoluzione

L'insulino-resistenza che ha favorito la sopravvivenza della specie.

La predisposizione familiare all'insulino-resistenza è una condizione molto comune che colpisce circa 2/3 della popolazione mondiale. La ragione è evolutiva: questa condizione, che consente di accumulare peso, nei tempi preistorici ha favorito la sopravvivenza della specie umana durante le carestie. Ai tempi il panettone non c'era, ma si doveva conquistare la pagnotta correndo dietro alla lepre tutto il giorno senza neppure aver mangiato. Oggi, che la lepre ce la servono nel piatto, la tendenza a ingrassare tipica dell'insulino-resistenza miete vittime in tutte le popolazioni industrializzate. Non è cambiato l'uomo, è cambiato l'ambiente in cui vive.

INFO

www.diabetologo.roma.it

dell'insulino-resistenza e, se si riporta la bilancia all'ordine, la nostra glicemia tornerà probabilmente nei ranghi.

Quello di tipo 2 insomma non è un destino inevitabile, cosa che dovrebbe entrare nella cultura comune perché il diabete è associato alle malattie cardiovascolari, prima causa di morte e invalidità in assoluto nei paesi industrializzati, anche più dei tumori. Perciò i cenoni vanno bene per le feste, perché sono tutti gli altri giorni a fare la differenza. Mantenere un peso contenuto e mangiare sano vuol dire vivere più a lungo e in salute. Un bel regalo di Natale, non c'è che dire. ■

sani & salvi di Barbara Bernardini

Vedo e prevedo

Grazie alla realtà virtuale presto sarà possibile vedere che effetto farebbe avere un seno più grande, un naso rimodellato, un corpo più scolpito o un viso con meno rughe. Ne è convinto Alessandro Casadei, vicepresidente dell'Associazione italiana di chirurgia plastica estetica (Aicpe), che spinge la diffusione di questa tecnologia in Italia: indossando un paio di speciali occhiali, la paziente può entrare in un camerino virtuale e "provare" direttamente su di sé gli effetti che l'intervento avrebbe. Un modo di vedere il futuro e non pentirsi di aver cambiato il proprio corpo per le donne, ma anche un modo per i chirurghi di programmare interventi adeguati e non eccessivi.

Che nausea!

Nausee in gravidanza? Un fastidioso effetto collaterale che è segno, però, di buona salute. Lo afferma uno studio pubblicato su *Jama Internal Medicine* da un gruppo del National Institutes of Health di Bethesda, in Maryland. I ricercatori americani, guidati da Enrique Schisterman, hanno studiato 797 donne con 1 o 2 aborti alle spalle e hanno riscontrato che esiste un'associazione fra nausea, sola o accompagnata da vomito, e la riduzione fra il 50 e il 75 per cento delle probabilità di andare incontro a un aborto spontaneo.

In ginocchio

Le cellule del naso ripareranno le ginocchia. Lo dimostra uno studio apparso su *Lancet* a firma dei ricer-

catori del Policlinico Universitario di Basilea, in Svizzera. Si tratta di uno studio su appena 10 pazienti, in cui le cellule della cartilagine nasale sono state impiantate nelle ginocchia. Dopo 2 anni dall'intervento i ricercatori hanno appurato che la nuova articolazione si era perfettamente adattata, con la formazione di nuova cartilagine. I pazienti hanno riferito di godere di una capacità di movimento migliore, di avvertire meno dolore e di beneficiare di una qualità di vita superiore.



tutti
PAZZI
per



Mabel

ROMA
DISTRIBUZIONE 2003 S.r.l.
Vending • Solution

Controfiletto al caffè: l'Espresso si aggiunge in pentola



Ingredienti (per 2 persone)

- ★ 250 gr. controfiletto di manzo
- ★ 2 tazzine di caffè espresso (miscela a prevalenza Robusta, tostatura media)
- ★ mix spezie
- ★ pepe nero
- ★ noce moscata
- ★ aglio
- ★ miele di acacia
- ★ amido di mais
- ★ 2 cipolle rosse grandi o 3 medie
- ★ zucchero
- ★ sale, pepe
- ★ olio

Il caffè non è solo una gustosa bevanda ma può diventare l'ingrediente segreto per arricchire le vostre ricette, non soltanto dolci ma anche salate. Utilizzare il caffè in cucina può sembrare facile, ma non è proprio così. La miscela, la tostatura e la macinatura sono determinanti per gli abbinamenti e la buona riuscita di una ricetta. L'Arabica, più dolce e delicata, si addice alla preparazione di primi piatti, mousse dolci e salate, dessert; la Robusta invece, più legnosa e astringente, esalta il sapore delle carni. Quelle più speziate accompagnano quasi sempre splendidamente piatti di pesce.

Altro aspetto da considerare è la tostatura: se più leggera il caffè sarà più chiaro ma avrà un gusto più acido, quindi indicato per sgrassare il palato e per questo perfetto se abbinato a preparazioni ricche di grasso e condimento, come piatti a base di maiale. Una tostatura più forte invece fornisce un caffè scuro, dal sapore più amaro, ed è genericamente più indicata con la selvaggina e i volatili.

Per quanto dia buoni risultati utilizzato come spezia, quindi spolverato sopra determinati cibi, il caffè in polvere è comunque molto amaro, e in bocca il suo sapore e la consistenza non devono assolutamente prevaricare sul gusto della pietanza. La miscela macinata che si acquista normalmente inoltre potrebbe risultare troppo grossa e andrebbe tritata per renderla più fine, ed evitare il rischio di eccessiva granulosità sotto ai denti.

Per provare a cimentarsi nell'arte del caffè in cucina e stupire i propri commensali, anche sotto le feste, ecco qua una delle ricette più gustose.

Procedimento

Preparate la marinata. Mescolate al caffè le spezie, unite il pepe nero ed una grattugiata di noce moscata. Strofinare di aglio una teglia, mettetevi dentro la carne, versate la marinata e lasciate riposare in frigorifero per 1/2 giornata.

Mettete a bagno le cipolle affettate sottilmente in una ciotola piena di acqua con lo zucchero per togliere l'acidità. Asciugatele e grigliatele, salate condite con un po' d'olio. Tenetele da parte. In un altro piccolo tegame caramellate il miele, versate la marinata e fate restringere la salsa: alla fine unite un pizzico di maizena sciolta in un goccio di acqua, così da far prendere la giusta consistenza alla salsa. Asciugate la carne dalla marinata. Salatela e rosolatela velocemente in una padella con un filo di olio e l'aglio. Toglietela dalla padella e mettetela dentro un foglio di alluminio, così da far ridistribuire i succhi. Versate la salsa nella padella dove avete rosolato la carne, in modo da sciogliere i succhi. Tagliate la carne a dadi e servitela su un letto di cipolle grigliate. Irrorate con la salsa al caffè, un filo di olio e qualche scaglia di fior di sale.

MABEL

Mabel è il marchio di Supermatic Spa dedicato alla distribuzione automatica di caffè, bevande e snack in Toscana e La Spezia, per il piacere di una pausa espressa negli ambienti di lavoro e nei luoghi di intrattenimento. Alta affidabilità delle prestazioni, selezione delle migliori torrefazioni, un servizio attento, rendono la pausa un momento di cui non si può fare a meno. Mabel, qualità espressa.

ROMA DISTRIBUZIONE 2003

Sul territorio romano, Supermatic opera in partnership con Roma Distribuzione 2003, azienda giovane e dinamica che offre la pausa ristoro più adatta per le tue esigenze.



Numero Verde

800-688111



Belli e buoni

55

Un pandoro, un panettone e un vino spumante. I tre nuovi arrivati della linea Fior fiore Coop per una tavola delle feste nel segno del gusto e della qualità, buone idee regalo.

■ **Maria Vittoria Ferri**

Panettone Basso e Pandoro di Verona Fior fiore inaffiati dal vino spumante *Valdobbiadene Prosecco Superiore Docg Fior fiore*. Sono i tre nuovi arrivati della linea dedicata da Coop alle eccellenze alimentari italiane e non solo, perfetti per una tavola delle feste all'insegna della qualità o come regalo da mettere sotto l'albero. Ma vediamo nel dettaglio le loro caratteristiche.

Panettone Basso "1896" Ricetta classica Fior fiore Coop 1 kg Il *Panettone Basso Fior fiore* (che si aggiunge al *Panettone Dolci Frutti* e al *Panettone Arancia e Cioccolato fondente* che Fior fiore propone da anni) viene proposto secondo la ricetta classica milanese. Sono, infatti, necessarie oltre 50 ore di lavorazione, l'utilizzo di lievito madre e un processo di raffreddamento naturale. La sua pasta morbida e soffice è arricchita con canditi e deliziosa uva sultanina ed è realizzata con ingredienti altamente selezionati. Con questo panettone Coop ha voluto ricordare un anniversario importante: nel 1896, cioè 120 anni fa, nasceva il primo prodotto a marchio Coop: il *Panettone di primissima qualità* fatto dall'allora *Unione Cooperativa Milanese* per garantire una qualità eccellente a un giusto prezzo. Per ricordare quanto succedeva 120 anni fa, è stato riprodot-

to in piccolo sulla confezione il cartiglio originale dell'epoca, documentato da fonti storiche.

Pandoro di Verona Ricetta classica Fior fiore Coop kg 1 Realizzato secondo la ricetta classica, con eccellenti materie prime attentamente selezionate. La sua fragranza e sofficità sono ottenute grazie al tradizionale processo tecnologico che prevede l'utilizzo di lievito madre con lavorazione giornaliera e il raffreddamento a temperatura ambiente. Le materie prime, burro, zucchero, latte fresco e uova fresche da galline allevate a terra sono tutte italiane. Elegante la confezione del *Pandoro di Verona* così come del *Panettone Basso Fior fiore*: incartati a mano e avvolti da un prezioso nastro bianco, come fossero appena usciti da una pasticceria artigianale. Buoni e belli da regalare.

Valdobbiadene Prosecco superiore Docg Fior fiore Coop 750 ml Questa proposta, in edizione limitata, riguarda un vino spumante dal *perlage* persistente, delicatamente profumato ed equilibrato, da gustare fresco. Infatti il *Valdobbiadene Prosecco Superiore Docg* è un vino spumante bianco prodotto col vitigno prevalente Glera e, come previsto dal disciplinare, esclusivamente nel territorio di Conegliano e Valdobbiadene. Il *Valdobbiadene Prosecco Superiore Docg Fior fiore* è fatto vinificando le migliori partite di uva del territorio *Docg* di Conegliano e Valdobbiadene, coltivate e raccolte a mano per non alterare le caratteristiche e le qualità dei singoli grappoli, per poi essere lavorate da mani esperte secondo il *Metodo Charmat*. La *Cantina Bellussi Spumanti srl* è situata sulle colline di Valdobbiadene, patria del *Prosecco Docg* dove, da oltre un trentennio, investe con sapienza per abbinare all'antica vocazione per i vini del territorio l'utilizzo di tecnologie all'avanguardia. ■



Fair play

56

Che sia una console casalinga o un tablet, i giochi dei ragazzi di oggi sono elettronici. Per tutte le età e per tutti i gusti.

■ **Roberto Minniti**

Sono i *nativi digitali* o, se preferite, la *generazione app*. Comunque li vogliate definire i bambini italiani, così come quelli del resto d'Europa e dei paesi più industrializzati del mondo, sono dei grandi utilizzatori di strumenti elettronici.

E dunque è spesso inutile chiedersi o chiedergli che cosa desideri per Nata-

meglio che escluda i molti modelli *low cost* per cercarne uno di valore. A oggi, ad esempio, è ancora molto più elevata la qualità nel mondo *Apple* rispetto a quello *Google Play*, per quanto riguarda le *app*, sotto tutti i punti di vista, dalla grafica ai contenuti. Inoltre, piuttosto che acquistare un *tablet* pensato per bambini, meglio orientarsi su un prodotto che possa offrire la possibilità di fare più cose. Usare il *tablet* per leggere può essere un'esperienza molto interessante. Esistono, infatti, prodotti cosiddetti *cross mediali* che permettono di leggere la stessa storia sia su carta che su schermo con modalità diverse. Ma è proprio anche la sola lettura digitale a offrire opportunità che il cartaceo può difficilmente permettere, come l'interattività e la multimedialità.

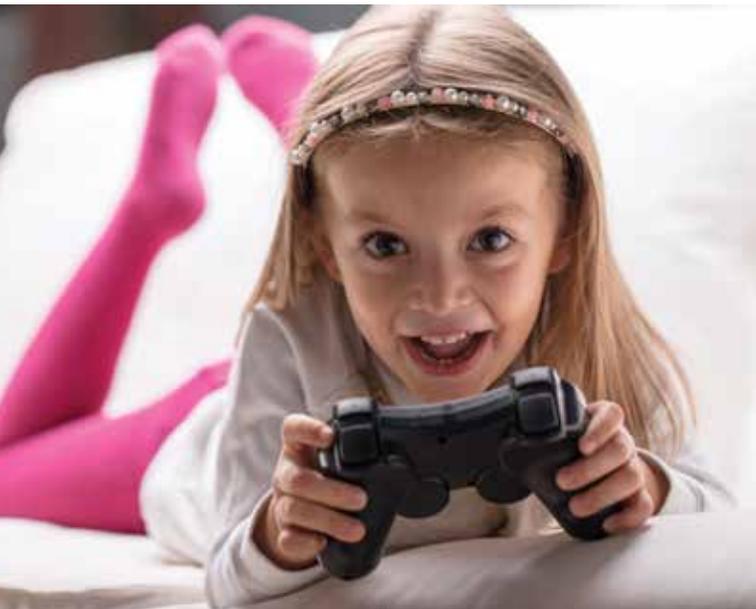
Stare al gioco

I puristi dei videogiochi non ammettono mediazioni e compromessi: la *console* è il loro pane quotidiano, anche se i più esigenti continuano a prediligere il *pc*. E non è un caso se questi apparecchi hanno oramai raggiunto prestazioni (e prezzi) davvero molto simili a quelli di un computer.

Entrare nella disputa (per la verità molto frequentata su internet) su quale tra *PlayStation*, *Xbox* e *Nintendo* sia la *console* migliore è un compito davvero improbo. Molto più significativo è tracciare i punti di forza delle 3 concorrenti, in modo tale che chi è alla ricerca di informazioni abbia gli strumenti utili per la scelta.

Dal punto di vista del gioco e delle potenzialità, *Playstation* e *Xbox* si rincorrono sullo stesso terreno. Grafica molto curata, processori sempre più potenti, lettori *blu-ray* e risoluzione *video* consentono una visione, su schermi all'altezza, di ottimo livello.

Hanno *hard disk* di grande capaci-



le, le idee ce le hanno piuttosto chiare: che si tratti di una *console* o di un *tablet*, cambia l'oggetto, ma rimane la voglia di poter giocare con i loro personaggi preferiti, magari in rete.

Ma meglio un *tablet* o una *console* casalinga, e in questo caso a quale rivolgersi tra *Playstation*, *Microsoft* e *Nintendo*? Ogni modello ha i suoi pro e i suoi contro e si adatta a un pubblico diverso.

Impronte digitali

Chi volesse optare per uno strumento portatile e versatile, magari utile non solo per giocare ma anche per leggere, vedere film e – perché no? – anche studiare, punterà sul *tablet*. Ma sarà

tà (anche 1 *terabyte* di memoria) sul quale riversare giochi di ogni tipo oltre a film, foto e musica. Inutile aggiungere che la connettività internet è completa e consente di giocare *on line* e messaggiare con altri giocatori. Tanto *Sony*, per la sua *PlayStation 4*, che *Microsoft* per la *Xbox* prevedono *app* per ascoltare musica, vedere film, serie televisive, navigare su *YouTube*.

Sotto controller

A un pubblico leggermente diverso, invece, è destinata la *Nintendo Wii*, l'evoluzione moderna del vecchio *Game Cube*. Innanzitutto va detto che si tratta di una *console* che non supporta né *dvd* né *blu-ray* e dunque non si potranno vedere film su questi supporti. Ovviamente non mancano tutte le funzioni che le permettono di navigare, *chattare*, vedere film e serie televisive attraverso il *web*.

A caratterizzarla è il suo particolare *controller* (il dispositivo che si tiene in mano per giocare): il *GamePad* è naturalmente *wireless* ed è dotato di un *touch screen* resistivo che permette di giocare e avere informazioni supplementari rispetto a quelle sullo schermo. In più, senza allontanarsi troppo dalla *console*, il *GamePad* può essere utilizzato come schermo principale per giocare senza essere di fronte alla *Tv*. ■

**Promozione catalogo
fino al 24 dicembre negli Iper*
in offerta per tutti i clienti**

**PS4 500 GB Console Sony slim
+ controller dualshock aggiuntivo
Prezzo 329 euro**

**PS4 TB Bundle Console
+ 3 giochi (*Uncharted4*, *Ratchet
and Clank*, *Driveclub*)
Prezzo 349 euro**

*esclusi Roma Casilino e Grosseto



Istruzioni per l'uso

**Qualche regola perché i giochi
non diventino pericolosi.**

Se è vero che è sbagliato attribuire al boom digitale ogni male nella crescita emotiva e cognitiva dei nostri bambini, è altrettanto vero che questi strumenti non devono essere *baby sitter* che li tengono occupati, ma opportunità da dosare e maneggiare con cura.

Tanto la società pediatrica italiana che l'*American academy of pediatrics* consigliano non più di 2, massimo 3 ore al giorno tra *Tv* e apparecchiature digitali.

Tra le conseguenze sulla salute più visibili dovute all'uso eccessivo di *tablet*, *console* e computer i pediatri citano sovrappeso e obesità causate dalla sedentarietà e dall'apporto di più calorie (si sta in casa e si mangia di più), ma anche disturbi visivi, dolori muscolari e articolari. E una diminuzione della capacità di concentrazione. Ma a che età è meglio iniziare? Caduto il tabù che avrebbe voluto escludere dal digitale i bambini fino a 5 anni oggi gli esperti ridisegnano le regole. Ribadendo che gli aspetti positivi del proporre strumenti digitali ai bimbi sotto i 2 anni sono pochi, ma aumentano nel caso dei bimbi più grandi perché attraverso gli strumenti digitali possono approfondire, organizzare le conoscenze, cercare. ■

Sistema di classificazione

L'età giusta per un gioco nella sigla PEGI.

Nell'opinione comune si pensa ai *videogames* come giochi violenti, ma non è sempre così.

Per capire quali siano quelli più adatti ai propri figli, un primo ed essenziale controllo è reso possibile dalla classificazione *Pegi* che ne indica molto chiaramente l'età di utilizzo (e non il livello di difficoltà di un gioco). Questo sistema viene utilizzato in tutta l'*Unione europea*, ad eccezione della Germania che ha adottato un proprio sistema di classificazione in base all'età, e distingue 5 fasce: 3, 7, 12, 16 e 18 anni. Il numero, preceduto dalla sigla *Pegi* (che significa *Pan European Game Information*) deve essere immediatamente visibile in confezione.



A misura di socio

**Continua anche a dicembre la promozione
riservata ai soci sull'arredo casa a marchio Gabel.**

**Trapunta hi-tech coordinabile
al completo letto**

- 1 piazza 29,90 euro (anziché 69)
- 1 piazza e mezzo 36,90 euro (anziché 79)
- 2 piazze 39,90 euro (anziché 88).

Piumino 4 stagioni hi-tech Aloe

- 1 piazza 29,90 euro (anziché 69)
- 1 piazza e mezzo 36,90 euro (anziché 79)
- 2 piazze 39,90 euro (anziché 89).



Darci un **taglio**

58

**Comode, facili da usare e poco ingombranti.
C'è sempre posto in cucina per una macchina affettatrice.**

■ **Daniele Fabris**

Difficile negarlo. Al momento di portare in tavola un salame o un formaggio stagionato o di servire un arrosto farebbe davvero comodo. A maggior ragione se dovessimo cedere alla tentazione di acquistare quel prosciutto intero che abbiamo visto così invitante e in offerta... Sì, inutile far finta di nulla, un'affettatrice ci potrebbe davvero far comodo in cucina, anche semplicemente per tagliare delle fette di pane ad arte e senza faticare. Unica condizione da rispettare è trovargli un posto degno sul nostro piano di lavoro e, pur senza pretendere le prestazioni (e prevedere l'ingombro e la spesa) di un modello professionale, potremo godere di un aiuto davvero prezioso.

Apposito spazio

Prima considerazione da fare è proprio quella dello spazio che abbiamo a disposizione. Se è vero che oramai sul mercato esistono perfino modelli pieghevoli e davvero poco ingombranti, è anche vero che da un apparecchio di questo tipo è bene pretendere comodità e sicurezza. Due caratteristiche legate anche alle dimensioni e al peso del modello che stiamo per mettere su una mensola e che deve assicurare allo stesso tempo stabilità e solidità. Meglio, dunque, optare per un apparecchio che abbia lo spazio sufficiente per consentire al carrello di ospitare tanto un piccolo salume che un prosciutto e che attraverso i piedini a ventosa non scivoli una volta acceso lungo il piano su cui è poggiato.

In linea di massima dovremo lasciare alla macchina uno spazio di 50 centimetri di altezza e di larghezza e non meno di 40 centimetri di profondità. È bene tenere presente che dovrebbe essere lontano una decina di centimetri da eventuali pareti

per assicurare la corretta areazione. Senza considerare, ovviamente, lo spazio che ci servirà per raccogliere le fette appena tagliate e quello per manovrare agevolmente durante il taglio.

Lame affilate

Sul materiale pochi dubbi: scartata la plastica che non assicura la resistenza necessaria a un elettrodomestico di questo tipo (e non sarebbe utilizzabile per un alimento caldo come un arrosto), è bene pretendere che il corpo macchina sia in alluminio e la lama in acciaio *inox*. Meglio se ha incluso un affilatoio per mantenerne a lungo l'efficienza.

Attenzione al diametro della lama, elemento che condiziona il tipo di alimenti che riusciremo ad affettare: tra i 15 centimetri delle più piccole e i 30 delle più generose tra i modelli casalinghi, c'è una differenza non da poco. Nel primo caso potremo chiederle di affettare salumi, piccole mortadelle e forme di formaggio non troppo alte, nel secondo spingerci anche a servire perfette fettine di prosciutto appena tagliate. Ugualmente importante è lo spessore del taglio, ossia la possibilità di allontanare la lama. Se abbiamo intenzione di utilizzarla, ad esempio, per carne e pane, meglio evitare gli apparecchi che non vanno al di là dei 15 millimetri e orientarsi per quelli che arrivano a 20 millimetri.

Giri di ricognizione

Per sfruttarne al meglio la versatilità, poi, è bene che prestiamo attenzione alla possibilità di regolare i giri al minuto della lama con un apposito selettore: un *optional* che consentirà di adattare la velocità in funzione dell'alimento.

E il motore? Ancora una volta nella scelta della potenza entrano in gioco le considerazioni sul tipo di utilizzo della macchina che si farà. Una buona riflessione per chi



Promozione catalogo fino al 24 dicembre negli Iper* in offerta per tutti i clienti

Affettatrice RGV Luxor 22

> diametro lama 22 cm;
> potenza 120 Watt;
> scocca in alluminio pressofuso.

Prezzo 171,75 euro (anziché 229)

*esclusi Roma Casilino e Grosseto



Odore di pulito

Come mantenere pulita l'affettatrice.

Comodità e praticità: due caratteristiche che saranno in grado di determinare la differenza tra un acquisto riuscito e uno che presto finirà dimenticato in qualche mensola o in cantina. Tra queste hanno un'importanza non di scarso conto quelle che ci daranno il senso di quanto sia semplice da pulire. Nei casi migliori è prevista la possibilità di estrazione attraverso una semplice operazione di sganciamento del piatto dove finiscono le fette tagliate. In questo modo sarà facile igienizzare, com'è necessario, una delle parti destinate a venire a contatto con il cibo. Per quanto riguarda il resto dell'apparecchio è bene tenere a mente che una pulizia accurata, oltre ad allungare la vita alla macchina, ci mette al riparo da rischi di tossinfezione particolarmente elevati proprio per la peculiarità dello strumento da cucina.

si avvicina a un acquisto del genere è che una volta trovato lo spazio in cucina per un'affettatrice, tanto vale sceglierne una che sia in grado di essere utilizzata frequentemente. Dunque meglio optare per un motore di potenza sufficiente a essere impegnata in diverse situazioni: in linea generale tra i 140 e i 180 watt.

Una prova della scorrevolezza del carrello che ospita l'alimento potrebbe essere molto utile per avere un saggio della praticità al momento dell'uso.

La considerazione sulla sicurezza, infine, è determinante per uno strumento che, se non ben curato e utilizzato, rappresenta un rischio notevole. Da questo punto di vista l'ideale è optare per quegli apparecchi che prevedono un blocco che impedisca l'accensione accidentale o quella da parte di un bambino. Ci sono poi anche parti di protezione importanti che limitano il rischio per le mani di chi la maneggia di venire a contatto con la lama: maniglie, paramani, impugnature studiate per proteggerci saranno un investimento saggio. E, trattandosi di uno strumento elettrico che posizioneremo in cucina, tutte le certificazioni di sicurezza elettrica sono garanzie da tenere nel dovuto conto. ■

Che pesci prendere

59

Sempre più presente sulle nostre tavole, perché apprezzato per i suoi principi nutritivi. Non a caso la *Fao* ci informa che la domanda di pesce è in continua crescita al mondo sia nei paesi economicamente sviluppati sia in quelli emergenti. Tuttavia, ci sono molti fattori che minano la sostenibilità del mercato di pesci, molluschi e crostacei. Concentrandoci sul Mediterraneo *Greenpeace* ha di recente sottolineato che il 90

Ecco a che cosa fare attenzione per scelte d'acquisto rispettose dell'ambiente ed economiche.

per cento degli *stock* ittici è sfruttato eccessivamente e sono utilizzati sistemi di pesca distruttivi che rovinano gli *habitat* e mettono a rischio la sopravvivenza di molte specie. Tutto

questo è aggravato da fenomeni come l'inquinamento e il cambiamento climatico che minano ulteriormente la produttività e la capacità di adattamento dei nostri mari. I consumatori possono giocare un ruolo determinante per rendere il settore della pesca più sostenibile da un punto di vista ambientale, sociale, ma anche economico, con scelte d'acquisto attente. Variando, ad esempio, la dieta con specie di pesce locali meno note, spesso anche rigettate a mare dai pescatori perché ritenute poco remunerative, ma valide dal punto di vista nutritivo e del gusto. Ponendo maggiore attenzione alle etichette da cui si evincono tante informazioni come i criteri e le zone di pesca, fondamentali per fare acquisti responsabili; evitando specie a rischio d'estinzione commerciale delle quali dovrebbe essere ridotto il consumo. Inoltre, quando si acquista il pesce fresco oltre alla freschezza dovremmo tenere in considerazione un aspetto molto importante come quello della stagionalità.

Il pesce, infatti, al pari della frutta e della verdura ha le sue stagioni ed è importante conoscerle per consumare le specie nel momento in cui ce n'è disponibilità. Il pesce di stagione ha più qualità (freschezza e gusto) e convenienza economica, legata al fatto di essere pescato localmente con meno costi di trasporto e conservazione (e meno emissioni dannose di CO₂ dovute alle risorse energetiche consumate). Un'utile guida per scegliere il pesce giusto con più consapevolezza è scaricabile all'indirizzo fishfinder.greenpeace.it. ■



Noce in capitolo

60

Quelle di Sorrento sono il vanto della produzione italiana, ma a spopolare sono le noci californiane.

■ **Silvia Inghirami**

È il 24 agosto del 79: il Vesuvio si risveglia e chi può scappa e cerca rifugio da cenere e lapilli. Sulla tavola del tempio di Iside a Pompei e nella casa di Argo a Ercolano qualcuno lascia delle noci. È dagli scavi archeologici che sappiamo quanto questo frutto era apprezzato da greci e romani anche se fu grazie alle Crociate che i soldati, accorsi a liberare la Terra Santa, scoprirono le deliziose ricette a base di noci degli infedeli. Nel Medioevo e nei secoli successivi la noce assunse significati propiziatori: si è creduto che favorisse la fecondità o che preservasse dai sortilegi. Senza dimenticare che i sabba (gli incontri delle streghe) avvenivano proprio sotto un albero di noce.

Largo consumo

Ricche di sali minerali, fonte di zinco, calcio e magnesio, nonché potassio e ferro, le noci ieri come oggi apportano all'organismo vitamina E e acido folico. Oltre agli omega 3, contengono l'arginina, un aminoacido che le rende perfette per chi pratica sport: alimento molto energetico (600 calorie per 100 grammi di prodotto), ottimo per ricaricarsi in maniera sana e leggera, le noci dilatano i vasi sanguigni che, portando più ossigeno e sostanze nutritive ai muscoli, migliorano le prestazioni fisiche. L'apprezzamento per le proprietà nu-

trizzionali ha molto elevato i consumi, soprattutto nei paesi ad alto reddito *pro capite*, dove si possono ormai trovare noci nell'arco dei 12 mesi. Il frutto fresco, che ha un gusto più delicato di quello secco, è disponibile infatti per poche settimane da fine settembre. Una volta raccolto, viene seccato e dura molti mesi, fino ad un anno.

A livello mondiale – riferisce la *Coldiretti* – i maggiori produttori sono Cina (1.289.572 tonnellate e il 43,7 per cento della produzione), Iran (14,7 per cento) e Usa (14,2 per cento). A livello europeo (per una produzione totale di circa 170mila tonnellate) i primi 5 paesi sono Romania (20,27 per cento della produzione), Francia (17,96 per cento), Grecia (13,09 per cento), Spagna (8,02 per cento) e Italia (7,78 per cento).

Sognando California

La nostra penisola compensa la minore quantità con l'alta qualità e l'antica tradizione, legata in particolare alla *noce di Sorrento*. La Campania è, infatti, la prima regione italiana per volumi di produzione. Anche se negli ultimi anni c'è stata una crescita delle superfici coltivate, i consumi sono tali che si registra un notevole flusso di importazioni che ammontano a oltre 37mila tonnellate e provengono soprattutto da Usa, Francia e Cile.

Le più conosciute nei nostri mercati sono le *noci della California*, provenienti dalla *Central Valley*. Si tratta di frutti belli e grossi, con una buona resa di sgusciato (intorno al 50 per cento). Le varietà più apprezzate sono le *Hartley*, dal guscio sottile (sbiancato artificialmente) e facile da aprire, il gheriglio chiaro, il gusto deciso e con una curiosa caratteristica: appoggiate su di una superficie piana, grazie alla loro forma, riescono a stare erette. Famoso anche le *Chandler*, definite l'o-



ro della California, con guscio molto chiaro e sottile e un gheriglio particolarmente grande. Il periodo di raccolta delle noci californiane è fine settembre; quello di commercializzazione in Italia inizia a metà novembre.

La più amata dagli italiani

La varietà più amata nel nostro paese è la *noce di Sorrento*. Può essere di forma allungata, regolare, leggermente appuntita all'apice e smussata alla base, oppure rotondeggiante e più piccola. Il guscio è di colore chiaro, poco rugoso, sottile; il gheriglio è di sapore gradevolissimo, tenero e croccante, poco oleoso, di colore bianco crema. Una delle principali caratteristiche è che, a differenza delle altre *cultivar*, il gheriglio può facilmente essere estratto integro, cosa che la rende particolarmente apprezzata dall'industria dolciaria e dai consumatori.

La produzione più pregiata è quella della Costiera Sorrentina, ma la coltivazione è presente nell'agro acerranolano, nell'area flegrea, nei comuni vesuviani, nel Vallo di Lauro e Bavianese, nell'area del Taburno e della Valle Caudina, nella Piana Casertana e nell'area dei Monti Picentini Valle dell'Irno. ■

Dal liquore ai dolci, dal formaggio al pane: i tanti usi delle noci.

Nella scelta occorre prediligere le noci più fresche e non trattate, preferendo quelle prive di lesioni sul guscio e, ove possibile, con il picciolo e le foglie ancora attaccati. Un indizio di qualità sono le macchie nere che alcune noci riportano sul guscio: si tratta di macchie di succo di mallo e indicano che le noci non sono state sbiancate chimicamente. Le noci sono molto utilizzate in cucina per dolci, salse e prodotti da forno. Rendono speciale il pane, il formaggio, i cioccolatini, i biscotti, la pasta; si abbinano al risotto mantecato e al tacchino farcito, ai filetti di sogliola, a insalate miste e a macedonie. Con questo frutto si prepara anche un ottimo liquore: il nocino.

Segnale di fumo 61

La produzione del *vinosanto* è una tradizione che appartiene a tutte le aree vitivinicole di Toscana e Umbria. Ma nell'alta Valtiberina, intorno a Città di Castello, le famiglie hanno elaborato nei secoli una tecnica che ha reso unico e originale questo prodotto: l'appassimento dei grappoli è

Un inconfondibile sentore di fumo che ricorda il tabacco da sigaro. Il vinosanto affumicato dell'alta valle del Tevere.

fatto in locali ricchi di fumo, per la presenza di camini e stufe, e questo dona una nota affumicata al prodotto finale. Storicamente tutte le famiglie della zona appendevano i grappoli alle travi del soffitto, in cucina, permettendo al fumo del camino di salire e permeare gli acini, ma nell'Ottocento questa

tradizione si è intrecciata con l'attività in ascesa dell'epoca: la produzione del tabacco. Nei locali costruiti per stendere ad asciugare le foglie di tabacco, i produttori di vino sistemavano anche i grappoli, esponendoli al fuoco e al fumo delle grandi stufe a legna. Il connubio tra i due prodotti continuò anche dopo: quando i contadini dissotterravano le casse di latta, in cui avevano nascosto un po' di tabacco per sottrarlo ai monopoli di stato, irroravano con il *vinosanto* le foglie

per ammorbidirle. E la tradizione di inzuppare il sigaro toscano nel *vinosanto* prima di fumarlo esiste ancora oggi. Le uve impiegate sono trebbiano, malvasia, ma anche grechetto, cannaiolo, vernaccia e san colombano, tutte raccolte a maturazione ancora non ecces-



Vinosanto affumicato

Area di produzione:
Alta valle del Tevere,
provincia di Perugia

siva, affinché le bucce degli acini siano spesse e resistano all'appassimento, che dura almeno 3-4 mesi, fino a dicembre o gennaio. I grappoli sono quindi diraspatis, pigiati e lasciati a fermentare in botti di legno con il lievito madre che ogni famiglia custodisce; rimangono poi in locali ben areati e soggetti agli sbalzi di temperatura stagionali. Il tempo fa il resto, offrendoci – dopo almeno 3 anni – un vino amabile con note di frutta secca e miele di castagno, ma con un inconfondibile sentore di fumo che ricorda appunto il tabacco da sigaro.

Oggi sopravvivono tante piccole vigne accanto alle case dei contadini e le famiglie, che hanno conservato botti anche centenarie e lievito madre tramandato dagli avi, continuano a produrre *vinosanto* affumicato, principalmente per il suo valore affettivo. Il Presidio vuole convincere altri piccoli viticoltori a riprendere la produzione in modo professionale, riportando sul mercato un prodotto dal sapore antico che potrebbe rappresentare un'importante integrazione dell'attività agricola nella valle del Tevere. ■

Mangia la foglia

62

Contengono tutta la ricchezza dei terreni dove vengono coltivati. Gli spinaci della Val di Cornia, raccolti a uno a uno.

■ **Eleonora Cozzella**

Potrebbe sembrare fantascienza, ma accade davvero: gli spinaci stanno diventando bionici. Non quelli destinati all'alimentazione ovviamente. Nelle foglie di alcune piante di spinacio vengono inseriti dei nanotubi in carbonio, che le trasformano in sensori capaci di rilevare eventuali esplosivi nel terreno. All'esperimento lavorano gli ingegneri del *Mit* (*Massachusetts Institute of Technology*) di Boston. Gli spinaci *hi-tech*, che assorbono i composti nitroaromatici degli esplosivi, emettono un segnale fluorescente. Questo viene letto da una camera a infrarossi collegata a un mini computer, che invia una *e-mail* di allerta.

Tutto questo è possibile perché lo spinacio ha la capacità di "sentire" cambiamenti nella terra anche in solo 10 minuti, quindi gli scienziati ne sfruttano le caratteristiche naturali. Ma se la pianta è così sensibile a quanto assimila dal terreno, deve farci riflettere su quanto è importante per chi li mangia che gli spinaci crescano in un *habitat* incontaminato.

Ben piantati

Infatti sono una buona fonte di carotenoidi, vitamina C, clorofilla, luteina e acido folico, un insieme di benefici micronutrienti che potenziano le proprietà antiossidanti. Ecco il motivo per cui sono un cibo molto importante per il benessere delle donne in gravidanza, per l'azione protettiva nei confronti delle patologie coronariche e per chi

soffre di aterosclerosi. In più hanno zero colesterolo e pochissime calorie (30 per 100 grammi da crudi).

Però c'è un però. Essendo una pianta molto sensibile a ciò che assorbe con le radici, è dunque importante sapere dove viene coltivata. Non a caso tra gli spinaci più apprezzati ci sono quelli della Val di Cornia. Si riconoscono dal colore verde intenso, dalle foglie che presentano un lembo triangolare (liscio o rugoso), dall'odore delicatissimo. Dopo la cottura hanno una bella consistenza spugnosa per cui sono perfetti ripassati in padella o per riempire torte rustiche.

Mano a mano

«Per me il massimo lo danno se usati nella farcia dei ravioli», afferma **Roberto Baldassarri** che appunto in Val di Cornia insieme a sua moglie Patrizia e ai suoi genitori gestisce una piccola azienda di produzione di ortaggi. Roberto è la terza generazione di agricoltori imprenditori e segue la strada tracciata oltre cinquanta anni fa dal nonno Gino. Coltivano un appezzamento di 15 ettari, di cui 10 piantato a spinaci e raccolgono a mano (la raccolta si effettua manualmente recidendo la piantina) circa 100 quintali di spinaci per ettaro, in un periodo che va da novembre a marzo. Ci parla di un «mestiere bellissimo, che si fa a contatto con la terra, respirando la brezza del Mar Tirreno e conoscendo i ritmi della natura. Anche se – ammette Roberto –, conoscere l'alternarsi delle stagioni non basta, perché di fronte ad alcuni fenomeni atmosferici si è impotenti. Per esempio, una grandinata di una notte può rovinare la fatica di mesi e mesi, ma così vanno le cose. Ma, anche se a volte c'è il rischio di demoralizzarsi, resta un mestiere da amare».



Venire alla fonte

Il segreto dei suoi spinaci? «La mia verdura fa le cure termali», dice scherzando. Ma non è poi una battuta. Infatti poche altre colture possono vantarsi di essere irrigate con le acque del Calidario, antiche fonti d'acqua calda, probabilmente già note a etruschi e romani. «Se in più si considera – sottolinea Roberto – il terreno ricco di sali minerali, l'aria iodata portata dai venti che soffiano dal mare e l'assenza di industrie, fonti di inquinamento, nei dintorni, si capisce perché gli spinaci della Val di Cornia sono così pregiati». Sono considerati ormai una coltura tipica della zona e fanno parte dei *Pat*, cioè l'elenco dei *Prodotti Agroalimentari Tradizionali* della Regione Toscana. In Val di Cornia sono oltre 20 le aziende dedite a questa produzione, i cui ortaggi arrivano poi sui banchi dei mercati e della Grande Distribuzione in bei mazzi verdi pronti per finire in insalate o contorni.

Logica di ferro

Chissà come sarebbero piaciuti a *Braccio di Ferro*, forzuto protagonista dei fumetti che li usava per una sferzata di energia. Però qui dobbiamo segnalare un “falso storico”. È vero che gli spinaci contengono una gran quantità di ferro (più di qualunque altro ortaggio), ma questa ha una scarsa biodisponibilità in quanto “complesato” da altre sostanze presenti nella stessa verdura, come l'acido ossalico, che ne compromette l'assorbimento. La scienza comunque ci viene in aiuto svelandoci un piccolo trucco: qualche goccia di limone aumenta la biodisponibilità perché favorisce l'assimilazione di ferro trivalente. ■



Dolce Rossana

Panpepato, mostaccioli e pizzicotti con il marchio Rossana, prodotti per Unicoop Tirreno. Come da tradizione.

C'era una volta a San Vito Romano un piccolo laboratorio di prodotti da forno. Era il 1970 e il capostipite della famiglia Ruggeri, Luigi, preparava con maestria, a partire da materie prime semplici e di qualità, le specialità dolciarie tipiche del suo territorio, come biscotti con la marmellata, ciambelloni, lieviti da colazione e soprattutto le famose ciambelline al vino rosso, quelle delizie profumate e croccanti ricoperte di zucchero semolato (che i nonni inzuppavano nel vino a fine pasto). Luigi chiamò la sua piccola bottega-azienda *Rossana*, nome che oggi è divenuto marchio della produzione. Come in una favola, questa piccola impresa negli anni ha avuto un lieto fine perché nella cittadina tutti hanno sempre apprezzato i suoi prodotti. Nel frattempo l'impresa è cresciuta parecchio: nel 1988 il lancio del marchio sul mercato più vasto di tutta la provincia di Roma e nel resto del Lazio. Poi nel 1996 l'inaugurazione di un nuovo stabilimento per ottimizzare produzione e logistica, in modo da avere una distribuzione più veloce garan-

tando la freschezza come un tempo. La famiglia si è allargata e i dipendenti sono diventati numerosi, ma la pasticceria ha i profumi e i sapori di una volta. La famosa ciambellina, chiamata per la gamma *Rossana Zuccherino*, per esempio, ha vinto l'ambito premio *David di Michelangelo*. Poi nel 2012 è cominciata la collaborazione con Unicoop Tirreno e una linea di prodotti in esclusiva. Nel periodo natalizio, per esempio, arrivano per i clienti tutti quei prodotti che amiamo perché ci portano i sapori della tradizione. Primo tra tutti il *panpepato*, inebriante di spezie e ricco di frutta secca e miele; poi i *mostaccioli*, con la bella consistenza croccante lucidata dalla glassa al cioccolato; e ancora i *pizzicotti*, pasticcini morbidi colorati a base di pasta di mandorle. Il segreto di questo successo sta nel fatto che le preparazioni che restano fedeli alle ricette dei dolci fatti in casa, con materie prime d'eccellenza, ma realizzate da professionisti dell'arte bianca. Insomma un pasticciare a portata di scaffale. ■ E.C.

63



F.lli Ruggeri

ARTI E TRADIZIONI DA FORNO





Aringhe in insalata

Ingredienti

- 400 g di filetti di aringa affumicata ■
- 2 mele Granny Smith ■
- 1 cetriolo ■
- 1 cespo di lattuga ■
- 1 cipolla ■
- succo di un limone ■
- 1 melagrana ■
- 500 g di latte ■
- 2 cucchiaini di aceto di vino bianco ■
- olio extravergine d'oliva ■
- 2 cucchiaini di panna ■
- 1 cucchiaino di senape ■
- 1 pizzico di paprica ■
- sale ■

Preparazione

Mettere a bagno l'aringa nel latte per almeno 12 ore; quindi sgocciolarla, asciugarla e tagliarla a pezzetti. Sbucciare le mele, affettarle e bagnarle con il succo di limone. Mischiarle con il cetriolo ridotto a listarelle sottili e i filetti di aringa. In una ciotola sbattere l'aceto con un pizzico di sale, la senape, la paprica, la cipolla tritata, l'olio e la panna fino a ottenere una salsa ben emulsionata. Disponete in un'insalatiera o in coppette singole la lattuga condita con la salsa preparata, guarnire con i chicchi di melagrana e servire.

Preparazione



Costo



La dietista

430 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦

Originarie dei mari del Nord, le aringhe sono facilmente reperibili sotto sale o affumicate. In questa versione, rispetto a quelle fresche, sono un concentrato di energia e nutrienti. Attenzione anche al sale.



Abbinamento

Ideale per aprire la cena della vigilia uno spumante **Metodo Classico Trento doc.**

Preparazione

facilissimo 
 facile 
 medio 
 difficile 

Costo

economico 
 medio 
 alto 

Nutrienti

quantità/bilancio
 scarso 
 adeguato 
 eccessivo 



Lasagne verdi di mare

Ingredienti

- 500 g di lasagne verdi ■
- 1 kg di cozze ■
- 750 g di vongole ■
- 500 g di code di scampi ■
- 400 g di capesante surgelate ■
- 400 g di cannolicchi ■
- besciamella q.b. ■
- 3 spicchi d'aglio ■
- 1 mazzetto di prezzemolo ■
- 1 dl di vino bianco ■
- 2 porri tritati ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale e pepe ■

Preparazione

Far cuocere le lasagne, stenderle su un telo e coprirle affinché non secchino. Far aprire in un tegame le cozze, le vongole e i cannolicchi con l'aglio, il prezzemolo, il vino e un cucchiaino d'olio d'oliva. Sgusciare i molluschi e tenerne da parte 4 di ogni qualità con il guscio e filtrare il liquido di cottura. Far appassire i porri con poco olio versando al bisogno il liquido dei molluschi, quindi far cuocere per 10 minuti le capesante e gli scampi sbucciati e privati del filo nero dorsale, mischiare con i molluschi, salare e pepare. Ungere la pirofila, mettere le lasagne, la besciamella e il misto di mare. Proseguire fino a esaurimento degli ingredienti terminando con la besciamella. Far gratinare nel forno già caldo a 180° per 15 minuti e servire guarnendo con i molluschi tenuti nel loro guscio.

Preparazione



Costo



45 minuti



La dietista

870 Kcal a porzione

Proteine  Carboidrati  Grassi 

Piatto più che unico che abbina in maniera generosa i carboidrati della pasta all'uovo con le proteine dei frutti di mare e i grassi della besciamella e dell'olio. Non concediamoci il bis e attenzione alle porzioni.



Abbinamento

Si suggerisce in abbinamento un **Pinot Bianco**.



Razza con i funghi

Ingredienti

- 1 kg di ali di razza ■
- 500 g di funghi porcini ■
- 3 pomodori maturi ■
- 2 cipolline fresche ■
- 1 ciuffo di prezzemolo ■
- 1 dl di vino bianco ■
- 2 cucchiaini di aceto di vino bianco ■
- olio extravergine d'oliva ■
- peperoncino piccante a piacere ■
- verdure lesse ■

Preparazione

Sbucciare la cipolla e tritarla; sbucciare i pomodori, togliere i semi; tritare, tagliare a fettine i funghi e tritare il prezzemolo. Mettere tutti gli ingredienti in un tegame con l'olio, aggiungere il vino e l'aceto, disporre il pesce sopra gli altri ingredienti e salare. Cuocere per circa 15-20 minuti a recipiente coperto, scuotendo il tegame ogni tanto senza mescolare e servire accompagnando a piacere con verdure lesse.

Preparazione



Costo



25 minuti

La dietista

250 Kcal a porzione

Proteine ◆◆◆ Carboidrati ◆ Grassi ◆◆

Abbinamento equilibrato per questo secondo piatto molto originale. La razza è un pesce poco usato nella cucina italiana; le parti migliori sono le ali e le guance (i due blocchetti carnosissimi ai lati della testa).



Abbinamento

Si consiglia con questo secondo un ottimo **Chardonnay**.

Cenoni e feste in famiglia sono un'occasione per stare insieme, ma anche per esagerare a tavola. Sobrietà e attenzione agli eccessi le parole d'ordine per rimanere in forma.



Mini mousse di cioccolato, pandoro e melagrana

Ingredienti Preparazione

- 200 g di cioccolato fondente ■
 - 20 g di zucchero a velo ■
 - 60 g di burro ■
 - 5 uova ■
 - 1 pandoro ■
 - 1 melagrana ■
 - 1 mazzetto di menta ■
- Grattugiare il cioccolato e farlo fondere a fuoco bassissimo, mescolando finché sarà diventato liquido. Togliere dal fuoco e aggiungere il burro tagliato a pezzettini. Quando sarà fuso unire lo zucchero a velo e incorporare i tuorli uno alla volta meschiando continuamente. A parte montare gli albumi a neve ben ferma e aggiungerli al composto. Versare in coppette singole e mettere in frigo almeno 2 ore. Servire decorando con chicchi di melagrana, foglioline di menta e con fettine di pandoro.

Preparazione



Costo



Abbinamento

Si scelga un **Vino Santo del Trentino** o anche un **Passito di Pantelleria**.

La dietista

900 Kcal a porzione

Proteine ◆ Carboidrati ◆◆◆ Grassi ◆◆◆

Sapevate che la melagrana è un frutto ricco di sostanze a potente azione antiossidante? Approfittiamone nel periodo in cui sono disponibili, anche per proporle ai bambini. Non importa se si sporcheranno un po'.

1-3 anni

68



4-10 anni



Dolcetti della Befana

Ingredienti per 12-15 dolcetti

- 200 g di farina ■
- 120 g di zucchero ■
- 100 g di burro ammorbidito ■
- 1 vasetto di yogurt bianco ■
- 2 carote ■
- 2 uova ■
- 1 bustina di lievito per dolci ■
- zucchero a velo q.b. ■

Preparazione

Unire il burro allo zucchero e lavorarlo con una frusta elettrica fino a ottenere una crema omogenea. Aggiungere lo yogurt e unite la farina setacciata, le uova e infine il lievito. Lavorare con la frusta elettrica per un altro minuto. Lavare e sbucciare le carote. Dopo averle grattugiate, unire le carote all'impasto amalgamando bene il tutto. Mettere l'impasto negli stampini dei *muffin* riempiti fino a poco più della metà. Far cuocere in forno per circa 20 minuti a 180°. Una volta sfornati e freddati coprirli con carta velina precedentemente ritagliata lasciando come unico spazio vuoto la forma di calza della befana. Spolverizzare con zucchero a velo e servire.

Proprietà nutrizionali e note

Utilizzare il burro nei dolci ci riporta alle vecchie e sane torte della nonna. Di sicuro il burro utilizzato in dosi corrette è più salutare della margarina vegetale, che contiene grassi idrogenati.

Cestini natalizi al 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, aggiungervi il panetto lievitato e lavorarlo energicamente, aiutandosi con 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 l'occasione per riscoprire antiche tradizioni come mangiare, al posto delle caramelle, la frutta secca che è ricca di zuccheri e anche di sali minerali, fitonutrienti e fibra.

Lusso sfrenato

Da garante di qualità e prestigio a istante da bruciare. Come cambia il valore del tempo nel settore dei beni di lusso. Ma il motivo riguarda tutti.

Il tempo è un lusso. Questo è risaputo e assodato. Meno ovvio forse che anche il lusso ha sempre avuto a che fare col tempo. Che cos'è che rende pregiato e unico un articolo firmato? Certo, il prezzo, ma prima di tutto il tempo. Le marche famose, dai vestiti ai profumi, dalle scarpe agli accessori, tradizionalmente hanno ostentato l'argomento del tempo come garante della qualità dei loro prodotti e del loro prestigio. Restituivano il senso del tempo e rendevano consapevoli della durata. Un paio di stivali ancora come nuovi dopo vent'anni erano un po' il biscottino inzuppato nel tè da Proust, riportavano il passato nel presente (estasi metacronica) e alla memoria la strada percorsa con quelli ai piedi; le ore passate a sceglierlo e a goderselo una volta acquistato; quelle impiegate da chi lo ha realizzato nello studio, nella ricerca del dettaglio, nel lavoro, per un oggetto curatissimo, talvolta unico: che altro se non una questione di tempo? Ma oggi tutto va più veloce, è mondiale e soprattutto vive e si brucia nell'istante e all'istante. E anche il lusso cambia ritmo. Le discussioni dei marchi in *chat*, le dirette su *Snapchat*, le confezioni di creme griffate fatte su misura del cliente istantaneamente, ma soprattutto la tendenza del *See now Buy now*, "vedo, compro", senza porre tempo in mezzo. Le grandi firme, anche le più blasonate e conservatrici, danno cioè la possibilità

di acquistare già a poche ore dalla sfilata un vestito, una borsa, un accessorio o anche l'intera collezione, *on line*, nelle loro *boutique* o in alcuni punti vendita da loro selezionati. Con la rivoluzione digitale e i *social network* il ritmo lento del settore di questi beni si è dunque evoluto per essere più reattivo, rapido, immediato e "sfrenato" assume un altro senso. Il motivo – che a scanso di ogni equivoco è ciò che ci interessa in questo nuovo orientamento del lusso – ha a che fare col modo in cui le nuove tecnologie hanno modificato la concezione del tempo. Come? Introducendo e rendendo comuni forme di esperienza in cui non c'è la storia, ma una successione di momenti scollegati tra loro, di "ora": disarticolato, puntiforme, sconnesso e quindi insensato, nel tempo moderno continuità e discontinuità vanno in corto circuito. E allora, benché l'immagine, lo *charme*, il saper fare dei grandi marchi restino degli elementi chiave, per non essere superati dai tempi e sedurre le giovani generazioni, hanno imparato e adottato il passo di marcia della rete. Un po' come tutti noi che a forza di voler guadagnare tempo e andare di corsa, non ci concediamo più il lusso di un po' di tempo tutto per noi. ■



Potranno un giorno i computer dare senso alle cose?
Per ora l'unico in grado di passare dall'informazione
alla produzione di significati è il cervello umano.
Ma scienza e tecnologia fanno passi da gigante.

Personal computer

Patrice Poinsette

«La domanda oggi non è più se, ma quanto presto avverrà». Ecco la risposta di **Enrico Prati**, fisico del *Cnr* presso il Dipartimento di fisica del Politecnico di Milano, all'interrogativo se i computer possono essere intelligenti come il cervello umano: «i computer sono stati inventati per imitare il cervello e delegare loro dei compiti. Per ora nessun computer è in grado di svolgere tutte le attività di un cervello umano, ma in un futuro non lontano sarà capace di dare senso alle cose, cioè di produrre significati».

Senso compiuto

Una prerogativa questa che fino ad ora appartiene solo al cervello umano, «l'unico in grado di passare dall'informazione al significato»,

precisa **Giuseppe Vitiello**, fisico teorico che lavora anche su modelli matematici del cervello all'Università di Salerno, in occasione dell'ultimo *Dice2016* (convegno internazionale di fisica teorica). In sostanza il computer sa solamente ciò che noi gli diciamo, le domande le facciamo noi e, se sono sbagliate, anche le risposte lo saranno. Analizzare dei dati grazie al sistema binario, un insieme di zeri e di uno: ecco tuttalpiù quello che fa un calcolatore convenzionale. E come lo fa? «Ragionando» tramite affermazioni (1) o negazioni (0), quindi senza afferrare l'ambiguità a cui rimandano, ad esempio, un "se" o un "ma". E senza neanche la capacità di dare senso al numero, che sia un conto bancario o un numero di telefono per lui fa lo stesso. Questo significa che non ha accesso all'informazione che è «l'unione tra il numero e un contesto che fa da etichetta», puntualizza Prati. E la mente si spinge ancora più lontano perché, per ottimizzare lo spazio a dispo-

I cervelloni

Per avere le stesse capacità, memoria, potenza, velocità, del nostro cervello, un computer dovrebbe essere super.

Memoria e velocità di esecuzione, ecco su che cosa si sono sfidati da sempre uomo e macchina. Ma nonostante i progressi scientifici e tecnologici un calcolatore all'altezza del cervello umano ancora non c'è. Quale computer bisognerebbe fabbricare per raggiungere la sua potenza in *bytes*?

Sulla memoria la competizione è sfrenata e recenti studi hanno stimato quella umana, cioè lo spazio disponibile nel nostro cervello per lo stoccaggio dell'informazione, a circa 2.500 *terabytes*. Una capacità considerevole, ma comunque accessibile ai macchinari di oggi a condizione di avere spazio a sufficienza. Basterebbe, infatti, un *server* montato con un centinaio di *hard disk* di qualche centinaio di *terabytes*. È la velocità ad assicurare – non si sa per quanto tempo ancora – la suprema-

zia dell'uomo sulla macchina. Un processore può compiere solo un'operazione alla volta, il cervello è, invece, *multitask*: mentre regola una camminata tiene sotto controllo respiro, vista, udito e non solo questi. Perciò, anche se i computer più potenti del mondo sono in grado di effettuare 33.860.000 miliardi di operazioni al secondo, rispetto al cervello umano sono lenti. Un super computer che usa i suoi 86mila processori per 40 minuti indovinate quanto tempo del cervello simula? Solo 1 secondo. E la potenza complessiva di calcolo è pari a 1 zettaflop, cioè mille miliardi di miliardi di operazioni al secondo. Infine non dimentichiamoci una cosa: il cervello è confinato in un cranio e sa dare un significato alle informazioni, un super computer dotato delle stesse capacità occuperebbe un piano intero di un palazzo e sarebbe comunque incapace di dare un senso alle informazioni che elabora. Si capisce allora perché John von Neumann, uno dei padri della meccanica quantistica e del computer, sosteneva che cervello umano e computer non hanno nulla, proprio nulla in comune...

sizione delle nostre cellule grigie, non ricorda informazioni ma significati. Infatti «tutto il corpo è cervello, cioè esso è dappertutto perché abbiamo canali percettivi ovunque – spiega Vitiello –. Si tratta quindi di un sistema aperto che ha scambi continui col mondo esterno ed è questa relazione ininterrotta tra l'io e l'ambiente circostante, produttrice di emozioni, che rende diversi cervello e computer».

Cogliere il significato

Dunque un sistema vivente imprevedibile e complesso con «il privilegio di sbagliare, errare (nel senso di vagabondare e deviare)», capacità questa che per Vitiello «si identifica con il pensare». La macchina, invece, non ha questa dote: basta un minimo errore nella programmazione, come per esempio dimenticare di chiudere delle virgolette, per mandarla letteralmente nel pallone. Comunque sia, la tecnologia attuale è capace di simulare alcuni processi biologici del cervello, caratterizzabili con sufficiente precisione sotto forma di un insieme di tappe, così come avviene per le previsioni del tem-

po. Ma c'è di più. «Ci sono nuovi processori neuromorfici – aggiunge Prati – che imitano alcune caratteristiche di funzionamento dei neuroni. Questo li rende più adatti a compiti come il riconoscimento d'immagini a discapito, ad esempio, della capacità di svolgere calcoli precisi con i numeri». E il divario tra cervello e computer così si riduce. «Gli algoritmi *deep learning* – rilancia il fisico del *Cnr* – sono sulla buona strada perché creano una partizione tra i dati che processano e isolano proprietà o oggetti dal resto. Ora si tratta di aggiungere la contestualizzazione, le etichette (cornice, direbbero i filosofi, ndr) che conferiscono appunto i significati». E che dire delle recenti scoperte del *Mit* di Boston dove un gruppo di ricercatori è riuscito a creare delle cellule viventi intelligenti capaci di svolgere calcoli complessi, digitali e numerici? La strada verso un computer che pensa forse non sarà lunga. «Se ciò accadrà e si vorrà dare un nome a questo computer, bisognerà chiamarlo Spartaco, perché allora – conclude Vitiello – sarà una “macchina infedele” che saprà andare per la sua strada e l'infedeltà, cioè la capacità di essere libero, è la migliore qualità dell'essere umano». ■

tempi moderni di Rita Nannelli

Regalo tipo

Moglie, fidanzata, figlia, sorella, amica? Più che la moda per fare il regalo di Natale che l'accontenta conta sapere che tipo è. I capelli non fanno una piega e il trucco è **impeccabile** in ogni occasione? Andranno bene una spazzola lisciante o una piastra, paletta di ombretti dei suoi colori preferiti oppure un bel cofanetto make up tutto compreso. **Modaiola?** Un paio d'occhiali: corredati da una maxi catena, sottilissimi, con speciali lenti a specchio o a mascherina nera quelli che fanno tendenza. Oppure orecchini spaiati, modelli dallo stile e dai materiali diversi, maxi e mini insieme, un po' per tutte le tasche. È una **divoratrice di libri?** Un grande classico e l'ultimo uscito dell'autore preferito; per un regalo più tecnologico (e più costoso) un e-reader con qualche libro già caricato. **Freddolosa?** Questo è l'inverno che fa per lei perché, tramontata la moda delle gambe nude, tomano alla ribalta i collant caldi di lana o cashmere. Au crochet

o operate, chi decide di mettere nel pacchetto un paio di calze non avrà che l'imbarazzo della scelta. Non parla d'altro che di torte e manicaretti vari? Per la **cuoca provetta** un robot da cucina di ultima generazione, un libro di ricette o l'abbonamento a una rivista del settore: la farete felice. **Solidale?** Un'agenda, un oggetto personalizzato, biglietti d'auguri di una delle tante associazioni benefiche che stanno vicine a chi ha meno o una donazione a suo nome. **Se ama la musica**, fa **sport** o **viaggia** molto, un iPod fa al caso vostro e suo, mentre se scegliete di andare sul classico, che va bene un po' **per tutte**, mettetelo sotto l'albero un profumo. Le fragranze più gettonate per la stagione fredda sono quelle con note fruttate e muschiate (le più calde e avvolgenti), golose e dolci, floreali con un inaspettato fondo legnoso. Ma se non siete sicuri delle sue preferenze,

meglio cambiare idea regalo o optare per le versioni mini: ce ne sono di tutte le marche e aromi, anche in confezioni già pronte. Se regalate tre o quattro profumi mignon il margine di errore natalizio si riduce.

Guarda caso

Vestirsi a caso, portarsi un oggetto arraffato a caso, ballare una musica selezionata a caso. Tre semplici regole per la festa più di tendenza dell'anno: Random, una festa a caso. Appunto. Con un calendario ricchissimo di appuntamenti in varie città italiane, questo party si è già rivelato un fenomeno virale come dimostrano le innumerevoli adesioni registrate sulla sua pagina Facebook (www.facebook.com/randomunafestaacaso) con molte serate già all'insegna del tutto esaurito. A dicembre (fino al 23) le tappe a caso toccheranno Verona, Ancona, Cesena e Ravenna. E poi Napoli, Perugia, Roma per ritrovarsi a caso fino a fine aprile con tante altre date ancora da stabilire. A caso, naturalmente. **B.A.**



Dai laboratori dell'Università di Modena 16 esemplari di macachi al Centro recupero della Lav in provincia di Grosseto.

A nutrirla al meglio pensa anche Coop.

Nuova vita ai macachi

72

■ **Silvia Amodio**

Quella che vi vogliamo raccontare è una storia a lieto fine che riguarda 16 macachi. E un po' di merito ce l'ha anche la Coop. Il luogo è noto ai nostri lettori, si tratta del *Crase - Centro recupero animali selvatici ed esotici* - di Semproniano (Grosseto), che attualmente ospita circa 600 individui di specie diverse: grandi felini, lama, lupi, zebre, pappagalli brasiliani, cocodrilli, serpenti tropicali, scimmie.

Messi in salvo

«Si tratta di animali sequestrati a circhi, ai boss della camorra, a strutture zoologiche prive di regolari licenze, salvati dal traffico internazionale o dall'abbandono. Il centro è gestito dal dottor Marco Aloisi, il veterinario della struttura», ci spiega **Roberto Bennati**, vicepresidente della *Lav (Lega anti vivisezione)*. Nel 2011 le Coop toscane promossero la vendita dell'album *Il Giro del mondo in 180 figurine*, il cui ricavato fu destinato alla costruzione dell'aula didattica del centro di recupero.

Gli ultimi arrivati al centro di Semproniano sono

appunto 16 primati (*Macaca fascicularis*) che «erano utilizzati per la sperimentazione presso l'Università di Modena - racconta Bennati -. La notizia della presenza degli animali nell'Ateneo risale al 2005, ma solo dopo lunghe e faticose trattative siamo riusciti a farceli affidare, grazie anche alle pressioni della stampa e dei cittadini, sempre più sensibili a questi temi». Si tratta di animali molto intelligenti e sensibili che in questo caso hanno subito gravi traumi, sia fisici che psicologici; «infatti - prosegue Bennati - il loro percorso di riabilitazione è affidato a 2 primatologhe esperte oltre che al veterinario del centro. La squadra lavorerà per garantire loro una vita più serena, esprimere comportamenti naturali come arrampicarsi, giocare, socializzare con il gruppo, godere di ampi spazi aperti e del sole, mangiare frutta e vegetali freschi».

Buon per loro

«Un'alimentazione corretta ed equilibrata è molto importante ed è proprio su questo aspetto che Coop ha voluto dare un aiuto concreto - riferisce **Renata Pascarelli**, direttore Qualità Coop Italia -: insieme ad alcuni fornitori, infatti, abbiamo deciso di farci carico del cibo di cui questi animali hanno bisogno. Forniremo sia prodotti freschi, verdura e frutta, che prodotti disidratati, ma anche miele e uova. Siamo molto contenti di quest'iniziativa, in linea con le politiche delle nostre cooperative. Siamo stati fra i primi a schierarci dalla parte degli animali e dell'ambiente, operando scelte precise e guidando i consumatori verso acquisti di qualità, ma anche buoni per l'ambiente - continua Pascarelli -. Dalle uova di galline allevate a terra ai cosmetici non testati sugli animali, alla scelta di eliminare le pellicce nei nostri punti vendita e il *foie gras*, solo per citarne alcuni. La strada è lunga, ma il nostro impegno è costante».

Il pianeta delle scimmie

I macachi hanno un'aspettativa di vita di circa 30 anni e in questo gruppo



Aula magna

Coop Centro Italia, Unicoop Firenze e Unicoop Tirreno hanno dato un aiuto concreto al centro di Semproniano promuovendo l'iniziativa *Il giro del mondo in 180 figurine*, realizzata in collaborazione con il *Wwf Italia*. Un modo per conoscere gli animali di tutto il mondo, ma non solo. Grazie al ricavato della vendita di figurine, oltre 250mila euro, è stata costruita un'aula didattica realizzata con materiali di origine naturale, certificati e ottenuti con processi di fabbricazione ecoefficienti e sostenibili. Qui saranno accolte in futuro le scolaresche in gita e organizzate lezioni e convegni per sensibilizzare il pubblico sui temi della tutela degli animali e dell'ambiente. Il *Crase (Centro recupero animali selvatici ed esotici)* di Semproniano (GR) è uno dei più grandi centri in tutta Italia; qui sono stati curati, in 10 anni, oltre 10mila animali maltrattati, feriti, denutriti e spesso in fin di vita.

Opera d'art

Di art4sport parliamo con la campionessa paralimpica Beatrice Vio, cresciuta con l'associazione che promuove lo sport tra i ragazzi con protesi.

Campionessa paralimpica di scherma a Rio, Beatrice Vio (per tutti Bebe) è l'atleta di spicco del team **art4sport** (www.art4sport.org), associazione che promuove lo sport



tra bambini e ragazzi con protesi e di cui *Nuovo Consumo* fu tra i primi ad accorgersi oltre 6 anni fa (cfr *Nuovo Consumo* di marzo 2010).

Che bilancio faresti di questi anni trascorsi insieme ad art4sport?

«Si può dire che siamo cresciute insieme. Io sono diventata maggiorenne, ho fatto la maturità, ho partecipato per la prima volta come atleta alle *Paralimpiadi* e ora ho iniziato la mia prima esperienza lavorativa. *Art4sport*, nata nel 2009, è diventata una bellissima realtà: negli anni siamo riuscite a portare a termine tanti progetti e ad allargare il nostro *art4sport team* che a breve conterà 20 ragazzi».

Cos'è stato più gratificante e che cosa più difficile in questi anni?

«Gratificante è stato riuscire ad avvicinare allo sport paralimpico moltissimi bambini e adulti così come vedere il nostro gruppo crescere e i ragazzi prendere fiducia in sé stessi e nelle proprie capacità. Resta, tuttavia, ancora molto lontano l'abbattimento di tutte le barriere fisiche e soprattutto mentali, ma questo è uno degli ambiti principali in cui si sta impegnando *art4sport*».

Che cosa diresti a un bambino disabile per convincerlo a dedicarsi allo sport?

«Di mettersi in gioco. Lo sport è un elemento fondamentale della mia vita e vorrei che lo diventasse anche per molte altre persone. Molto spesso non c'è conoscenza delle possibilità esistenti e i genitori non sanno che ci sono un sacco di sport adatti per i figli. Ecco perché bisogna parlarne e coinvolgere più persone possibili».

Qual è il tuo sogno personale nel cassetto? E quello per l'associazione?

«Sogno di "spodestare" sia Luca Pancalli, presidente del *Comitato italiano paralimpico*, che Giovanni Malagò, presidente del *Coni*, per diventare presidente di un unico *Comitato sportivo italiano* perché lo sport è uno ed è di tutti. Per *art4sport* mi piacerebbe potesse diventare l'associazione di riferimento nell'ambito dello sport paralimpico».



ci sono sia animali giovani che adulti. «Ciascuno di loro ha la propria individualità e si porta dietro una storia – conclude Bennati –. *Occhiolino*, per esempio, deve il suo nome a un problema alla palpebra un po' abbassata che gli dà un'aria buffa e tenera. Forse a causa di quest'imperfezione, viene preso di mira durante i conflitti con gli altri componenti del gruppo. Vanta però dei buoni amici, come *Monky* che, dopo l'ennesima prepotenza da parte di un individuo più forte, gli è andato incontro per consolarlo e abbracciarlo. *Buddha*, invece, è la *leader* del gruppo delle femmine; tanto grande quanto autoritaria, deve il nome alla sua stanza, che nel momento del bisogno l'aiuta a farsi valere. Da quando nella nuova struttura ha potuto assaporare il piacere di stare all'aria aperta in un grande recinto dove potersi arrampicare sugli alberi, crogiolarsi al sole e camminare sull'erba, cose mai fatte in 16 anni di vita in una gabbia da laboratorio, è diventata molto meno scontrosa».

Info Lav, 064461325 - www.lav.it



Menu del giorno

Ecco che cosa mangiano i nostri 16 amici ogni giorno.

Verdura in foglia: cavolo rosso e verde, bieta e belga, cicoria, puntarelle, cavolini, insalate. **Verdura da sgranocchiare:** sedano, finocchi, barbabietola, ravanelli, cetrioli, cavolfiore, broccoli, carote. **Frutta:** pere, arance, kiwi, banane, mele e in generale tutta la frutta di stagione. **Uvetta e frutta disidratata:** mele, albicocche, fichi, datteri. **Frutta secca:** semi di zucca, noci, nocciole, mandorle. Completano il *menu* carrube, miele e uova da consumare saltuariamente.

Progetti e eventi organizzati da *art4sport* si possono seguire anche su Facebook, Twitter e Instagram.

Dalla chirurgia all'ingegneria, dal turismo alla cosmesi, le potenzialità della realtà aumentata che non è solo videogiochi.

In continuo aumento

74

■ **Jacopo Formaioli**

Dove non arrivano gli occhi, viene in aiuto la tecnologia, aumentando la realtà e tutto ciò che ci circonda. Il successo globale di *Pokemon Go* ha reso famosa anche la tecnica che vi sta dietro, un complesso sistema di sensori e visori che è conosciuta semplicemente come realtà aumentata (*Ar, augmented reality*). Meno nota della realtà virtuale, che invece permette di muoversi e vivere una simulazione del mondo ricreata al computer, l'*Ar* arricchisce l'ambiente intorno a noi con elementi digitali con cui è possibile interagire.

Oltre la realtà

La caccia ai mostriciattoli del gioco l'ha portata alla ribalta, accendendo nel grande pubblico un vivo interesse per le sue potenzialità. Perché l'*Ar* va ben oltre semplici e spesso futili giochi di massa, trovando sempre nuovi impieghi. Cosmesi, moda, pubblicità, turismo, sanità e istruzione sono solo alcuni dei campi in cui questa tecnologia ha grandi potenzialità. Alcune già sotto i nostri occhi. «La realtà aumentata sta finalmente trovando spazio in molti campi. Anche se non è una tecnologia nuova – spiega **Franco Tecchia**, ricercatore e professore di ingegneria presso la Scuola Superiore Sant'Anna di Pisa –. Realtà aumentata e virtuale affondano le loro radici, tra gli anni Sessanta e gli anni Settanta, nei lavori del ricercatore Ivan Sutherland. Poi furono usate varie tecnologie, come dei tubi catodici inseriti in un casco da indossare appeso al soffitto. Solo con la miniaturizzazione e lo sviluppo di sempre nuove e migliori tecnologie – precisa Tecchia – l'*Ar* sta trovando impieghi pratici. Oggi possiamo creare comodi visori in grado di darci informazioni utili su quanto ci circonda».

Visione del mondo

Ecco allora il visore in dotazione ai chirurghi in grado di dare in tempo reale informazioni vitali e indicazioni specifiche su come intervenire; un visore simile lo si può applicare in ingegneria, per la messa a punto e la riparazione di

macchinari complessi, proprio come l'elmetto, progettato dall'azienda italiana *VRMedia*, *spin-off* della Scuola Superiore Sant'Anna, in collaborazione con *Enel*, e denominato *Smart Helmet*. «È uno strumento che consente agli operatori sul campo di collegarsi, via audio e video, con i colleghi in remoto e di agire al meglio in contesti complessi – afferma Tecchia –. Si tratta di un esempio evidente della portata di questa tecnologia. Ma anche dei suoi limiti». Ad oggi gli unici esempi di successo sono quelli rivolti a un pubblico di professionisti, un mercato di nicchia che richiede strumenti precisi e di alto livello, con costi quindi molto elevati. Mentre per il grande pubblico la messa a punto di un visore accessibile e interessante è ancora lontana. *Google* è stata la prima a provarci: miliardi investiti in uno dei peggiori fallimenti degli ultimi anni, i tanto attesi *Google Glass*. Alla fine, per proporli sul mercato a un prezzo ragionevole avevano creato un visore con cui si sarebbe potuto fare ben poco.

Campo di applicazione

«Ora aspettiamo di vedere gli *HoloLens* di *Microsoft*, la prossima mossa di *Apple* e il misterioso nuovo progetto di *Google*, *Magic Leap*. Per ora l'unica cosa certa è che stanno tutti richiamando investimenti con cifre da capogiro», aggiunge Tecchia. Ma sono altri i successi della *Ar*. Perché se la presenza di un visore, elmetto o occhiali che sia, fa lievitare i prezzi, allora non resta che eliminarla. Lasciando il *software* sotto forma di comoda *app* scaricabile sul proprio dispositivo mobile: lo *smartphone* diventa così il filtro con cui aumentare la realtà senza costi aggiuntivi. Dunque *Pokemon Go* è solo la punta dell'iceberg: ci sono applicazioni per il *make up*, quelle per la pubblicità, per il turismo, per le traduzioni. Elenkarle tutte sarebbe davvero lungo, ma ce ne sono per tutti i gusti. E saranno soprattutto i videogiochi ad essere rivoluzionati, entrando un po' di più nella nostra realtà. Aumentandola. ■



Raccomandata Ar

Esempi di app che sfruttano la realtà aumentata.

Non sono solo i videogiochi a sfruttare con successo l'Ar. Sono moltissime le app nate negli ultimi mesi che sfruttano questa promettente tecnologia. *Star walk* permette di scoprire il nome di pianeti, stelle e costellazioni inquadrando il cielo con la fotocamera; *zoomando* sui corpi celesti è possibile scovare curiosità e informazioni. Con *Layar*, inquadrando poster pubblicitari, si possono avere notizie extra, dettagli, immagini e *link* utili del prodotto. *Google Goggles* è un'app che supporta l'utente nella ricerca visiva: inquadrando un quadro o un monumento farà una ricerca all'interno del database per raccogliere informazioni utili. *Field Trip* è, invece, una vera e propria guida turistica personalizzata, che aiuta il viaggiatore a scoprire angoli nascosti e particolari di una città, inquadrando punti di interesse. La sicurezza è invece la vocazione di *iOnRoad Augmented Driving*, un assistente alla guida che ci avvisa se rileva il rischio di collisione e altre eventualità. Solo, però, con un buon supporto su cui montare il cellulare.

G L O S S A R I O

Per **realtà aumentata** (Ar, *augmented reality*) si intende l'arricchimento della percezione sensoriale umana mediante informazioni, in genere manipolate e convogliate elettronicamente, che non sarebbero percepibili con i cinque sensi. Si parla di Ar quando si ha un visore, classicamente davanti agli occhi, e un software che lavora con la computer grafica che elabora i dati e crea contenuti visibili sulle lenti. Anche con *smartphone* e *tablet* si può parlare di Ar, per quanto tecnicamente sia un uso un po' improprio. Ma al momento è il più gettonato.

Per inerzia

Oggetti dotati di movimenti uniformi che non cambiano mai velocità e direzione o che rimangono per sempre immobili. Strano mondo – che a dire il vero è il nostro – quello descritto dalla fisica classica newtoniana, nel quale raramente l'osservazione diretta dei fenomeni naturali produce immediata conoscenza scientifica. Perché non sempre realtà fa rima con verità e più che la contemplazione empirica dei fatti è la riflessione la chiave d'accesso alle leggi della fisica. Vediamo, per capirci, un esempio concreto: il principio d'inerzia. Chi l'ha mai osservato? Chi nella

Consente di capire la dinamica dei fenomeni osservati, ma nessuno ha mai osservato lui. Il principio d'inerzia, ossia come dalla riflessione si risale alle leggi della fisica.

realtà ha già visto un oggetto in movimento uniforme perpetuo? Nessuno, però quello d'inerzia è un principio sacrosanto e a questo titolo costituisce la base di un caposaldo della fisica: il primo principio della dinamica. Il nodo dell'affare l'ha afferrato Alexandre Koyré: per il filosofo la grande rivoluzione della fisica moderna consiste nello "spiegare il

reale con l'impossibile", cioè nel caso dell'inerzia descrivere il movimento a partire da un principio che a prima vista sembra impraticabile. Pietra angolare della fisica odierna quest'approccio è stato usato per la prima da Galileo Galilei quando pareva talmente ovvio (naturale) che i corpi pesanti, lanciati da una torre, cadessero più velocemente di quelli più leggeri. Era, infatti, l'osservazione a confermarlo: esiste una relazione lineare tra peso e velocità di caduta libera e l'esperimento lo possiamo ripetere all'infinito: mai cambierà il risultato. Quello che interessava lo scienziato pisano non era, quindi, rimettere l'evidenza in discussione, ma verificare se era vera. Tutto ciò grazie a un esperimento di pensiero, cioè grazie a una riflessione che consiste nel chiedersi che cosa succederebbe se una certa teoria fosse davvero esatta.

Insomma, immaginare delle situazioni in pratica inaccessibili, ma in grado di svelare quello che una legge fisica ha, eventualmente, d'incoerente. Ebbene è il caso del principio d'inerzia perché consente di teorizzare un moto ideale per risalire all'essenza del movimento e quindi di capire con precisione la dinamica dei fenomeni osservati nel mondo reale. "Un corpo mantiene il proprio stato di quiete o di moto rettilineo uniforme, finché una forza non agisce su di esso", bisognava pensarci ed è proprio quello che hanno fatto Galileo e Newton modificando radicalmente la nostra interpretazione della realtà. ■



Cucina semplice, cotture veloci, sempre nuove ricette per i suoi famosi panini.

Un giro tra i fornelli con Max Mariola, cuoco di Gambero Rosso Channel

e autore di libri che fanno venire l'acquolina in bocca.

Il re dei panini

■ **Maria Antonietta Schiavina**

I suoi maestri sono stati la madre, l'amico e grande chef Fulvio Pierangelini, ma soprattutto il mare, a cui si ispira per molte sue ricette.

Massimiliano (Max) Mariola, classe 1969, romano, volto e voce di *Gambero Rosso Channel* (canale satellitare di Sky) consulente per importanti gruppi alimentari, docente e autore di libri (*Lo chef in tasca*, edito da Laterza e *I panini li fa Max*, edizioni Gambero Rosso), ama la cucina semplice, i prodotti poco ricercati, le cotture veloci e trasforma odori e sapori in piatti esclusivi, che lo mettono in prima fila nel mondo della cucina d'autore.

▬ **Quando è nata la sua passione per i fornelli?**

«È nata e cresciuta in famiglia. Da bambino, se mia madre, che era una grandissima cuoca, preparava i dolci insieme alla nonna, stavo sempre a guardarle come se stessero facendo un bel gioco. E mi divertivo a mischiare farine, zuccheri e cioccolato».

▬ **Poi, una volta diventato grande...**

«Dopo le medie, mi iscrissi all'Istituto d'arte. Una volta diplomato, lavorai

con papà per un periodo, ma dopo la sua morte (avevo 21 anni), lasciai il laboratorio, dove si restauravano oggetti preziosi in argento e oro, per inseguire i miei sogni culinari, incominciando letteralmente da zero e facendo esperienza al fianco di vari cuochi, fra cui il mitico Fulvio Pierangelini che è stato per me un grande maestro, il più importante».

▬ **Oggi lei è uno chef famoso e realizza. Ma continua a professare la cucina semplice. Quali sono gli ingredienti che non possono mai mancare nel suo frigorifero?**

«Le uova, i pomodori, le verdure in generale e un olio extravergine d'oliva buono. Nella mia dispensa inoltre ci sono sempre molte piantine di erbe aromatiche: dal basilico all'origano, dalla mentuccia al coriandolo. Con le erbe si possono cucinare piatti saporiti senza per questo usare condimenti forti, spesso difficili da digerire».

▬ **Tradizione o innovazione?**

«Mi lascio ispirare dalla tradizione, soprattutto da quella regionale. Ci sono stati nonni e bisnonni che con niente hanno fatto mangiare famiglie intere per generazioni, compiendo veri e propri miracoli. Esempi da seguire, pieni di saggezza, a cui io attingo spesso per le mie ricette».

▬ **Parliamo di panini. Un modo di cibarsi ottimo, ma spesso sottovalutato, a cui lei ha dedicato un libro.**

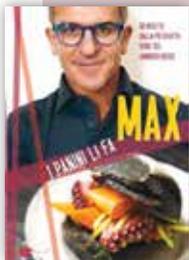
«Fino a quando non ho cominciato a lavorarci in senso professionale l'idea di mangiare con un panino per me era soltanto un ripiego. Poi mi sono ricreduto tanto che ho messo quest'alternativa al centro del mio programma su *Gambero Rosso Channel*. Da allora il panino mi viene richiesto in continuazione. E io continuo a inventare nuove ricette».

▬ **Nel mondo del cibo ci sono poche donne chef. Qual è il motivo?**

«Il mio non è un mestiere compatibile con la gestione della famiglia. Se ci sono figli piccoli non sono libere di organizzare il loro tempo come vorrebbero e in questo senso sono penalizzate. Ed è un peccato, perché la



Chez Max



Max Mariola (www.maxmariola.com) ha riunito in un libro le ricette della sua trasmissione su *Gambero Rosso HD*, *I panini li fa Max* (edito da *Gambero Rosso*), spiegando le regole del panino perfetto.

A cominciare da una meditata, calibratissima scelta del pane. Proposte di ogni genere e di ogni angolo del mondo: dal vegetariano *doc* alla polpetta, da ricotta e visciole al *Max kebab*. 60 idee e relativi abbinamenti (vino o birra) per panini in grado di battere i piatti più stellati. Ecco una gustosa ricetta da provare:

Bun con ceci e baccalà

Cosa serve 300 g di baccalà ammollato, 1 barattolo di ceci lessati, 3 peperoni arrostiti, 1 mazzetto di prezzemolo, 2 spicchi d'aglio, olio extravergine d'oliva, 2 bun (panini per hamburger) ai semi misti.

Procedimento Lessiamo il baccalà in acqua bollente aromatizzata con dei gambi di prezzemolo, fino a quando non si sfoglia facilmente (stando attenti a non farlo spappolare). Lo scoliamo, lo asciugiamo su carta assorbente e lo sfaldiamo. I ceci sono già cotti, li ripassiamo in padella con il prezzemolo tritato e l'aglio. Li facciamo scaldare e li frulliamo grossolanamente, non deve essere una crema liscia. Frulliamo i peperoni, già arrostiti e spellati, con uno spicchio d'aglio e un cucchiaino d'olio. Questa sarà la salsetta del panino, quindi andrà resa ben cremosa. Scaldiamo il bun, apriamolo e farciamolo: prima con la crema grossolana di ceci, poi con il baccalà sfogliato e infine con la salsetta ai peperoni.

donna in cucina unisce alla praticità quel pizzico di sensibilità che noi uomini difficilmente abbiamo».

≡ **Quante ore al giorno dedica al suo lavoro?**

«12, a volte anche 16. Oltre a cucinare devo scrivere, condurre programmi televisivi, partecipare a incontri, perciò non riesco mai a chiudere veramente».

≡ **Il poco tempo libero che le rimane come lo passa?**

«Dedico almeno 40 minuti al giorno a una sana corsetta che, oltre a rilassarmi, mi tiene in forma più della palestra».

≡ **Che cosa consiglia a un giovane che voglia intraprendere la sua strada?**

«Per fare il mio lavoro serve tanta passione. Il consiglio? Quello di non arrendersi alle prime difficoltà e di fare tesoro anche degli errori». ■

Indovina chi viene al Cenone?

Su pranzi e cene delle feste, si sa, ci sono due scuole di pensiero: i tradizionalisti, che li tengono rigorosamente in casa cucinando con le proprie mani per la tribù dei parenti, e gli spensierati che preferiscono evitare lavoro e grattacapi avvalendosi dei servizi di un ristorante.

Oggi, grazie a quella tendenza nota come *social eating* o, più esattamente, *home restaurant*, è possibile una terza via. La formula è questa: persone comuni che in casa propria somministrano pasti preparati a mo' di trattoria domestica. Sono eventi a cui chiunque può partecipare, ovviamente pagando la cifra richiesta dall'oste improvvisato, in genere sensibilmente più bassa rispetto a quanto richiederebbe un ristorante per un pasto analogo.

Per organizzare questi pranzi o cene, o per parteciparvi, si passa da apposite piattaforme *on line* che riportano il calendario degli eventi, i luoghi, i *menu*, i prezzi, notizie sui cuochi-patroni di casa, votazioni e recensioni, fotografie delle case dove si svolgerà il tutto e così via. La più nota di queste piattaforme in Italia è forse *Gnammo* [gnammo.com].

Aspetti potenzialmente positivi? La curiosità di entrare in casa d'altri, il ritrovarsi intorno a un tavolo domestico a chiacchierare amabilmente con degli sconosciuti, la cura e l'attenzione che vi vengono dedicate, che son più in stile cena fra amici che clienti anonimi di ristorante.

Gli aspetti critici sono, invece, l'incognita sulla qualità della cucina e degli eventuali altri commensali e la fiducia che bisogna avere nel rispetto delle norme igienico-sanitarie da parte del padrone di casa. Quest'ultimo punto è senza dubbio il più sensibile, tanto che pare che ci sia in arrivo una legge destinata a regolamentare il fenomeno. ■

Noleggjo abito

Per il *party* dell'ultimo dell'anno vorreste sfoggiare uno sciccosissimo abito di un noto stilista ma non avete le migliaia di euro necessarie a comprarlo? Potreste pensare a noleggiarlo. Già, *Drexcodex* [drexcodex.com] è un sito che si occupa proprio di questo. Basta sfogliare il catalogo scegliendo fra più di mille abiti firmati da stilisti di grido, un corriere vi porta l'abito a casa, lo sfoggiate all'evento, infine lo ridate al corriere che passerà a riprenderlo. Il tutto a circa un decimo di quanto paghereste per comprare quel vestito.



Senso dell'umorismo

78

Ironica, umoristica, rivolta ai giovani. Ecco una tendenza della pubblicità italiana come mostra bene lo spot dello snack al cioccolato Pick Up.



Si sta confermando il fenomeno per cui nella pubblicità italiana sempre più di frequente si trovano spot che hanno una componente umoristica. Una novità interessante rispetto al passato quando, come spesso si è detto, i pubblicitari temevano che questa modalità facesse ricordare sì lo spot, ma non il prodotto. Si può forse aggiungere che gli spot centrati sull'umorismo sono più frequentemente quelli rivolti a un target giovanile. Se ne può vedere un esempio in uno che sta girando in questo periodo sul piccolo schermo e che promuove *Pick Up*, una barretta di cioccolato al latte con doppio biscotto. È un tipico prodotto destinato agli adolescenti e che anche sul sito aziendale viene presentato con caratteristiche che tengono conto delle loro abitudini. Infatti se ne reclamizza il formato "tascabile" dicendo che «è perfetto per essere portato nella felpa mentre pattini, nelle tasche mentre superi un nuovo livello del tuo videogioco preferito e nel portacellulare prima di un esame». Con un uso confidenziale e disinvolto della seconda persona, viene evocato davvero il mondo stereotipato di quelli che sono chiamati i *Millennials*. E lo spot non è da meno. Fa vedere, infatti, un ragazzo che, inquadrato a mezzo busto e a torso nudo, è in preda al terribile dubbio esistenziale su quale tipo di uomo possa piacere alle donne. Si snoda allora una sequenza di scenette in cui il protagonista, rivolgendosi agli spettatori, ma in realtà parlando con se stesso, rappresenta il tipo che ipotizza, in un modo che per lo spettatore risulta ironico. Così il ragazzo comincia dicendo che «forse alle donne piace l'uomo che non deve cedere mai». Non sfuggerà ai più che viene citato un noto slogan pubblicitario di diversi anni fa della *Denim*, con l'unica variante che là si diceva «chiedere», spot molto machista, che qui viene parodiato mostrando il ragazzo che gonfia ridicolmente i muscoli delle braccia. Il quale, però, subito dopo ha un ripensamento, chiedendosi se invece non piaccia l'uomo «intellettuale». Ed eccolo inforcare un paio di enormi occhiali da vista, assumere un'aria seria e prendere in mano un libro; salvo che lo legge alla rovescia ed è costretto a girarlo. Ancora si chiede se non piaccia il tipo «sensibile»; ed allora la scenetta lo mostra mentre abbraccia con eccesso di enfasi e un po' ridicolmente un orsacchiotto di peluche. Infine si domanda se non piaccia l'uomo «animale»; e qui si raggiunge il vertice dell'ironia con il ragazzo che indossa una cuffia bianca con orecchi di coniglio, mentre protende il braccio simulando di graffiare e strabuzzando gli occhi. La soluzione a tutti questi interrogativi arriva dalla voce over di una ragazza che dice: «Falla semplice! Fatti un *Pick Up*!». Se la soluzione più che semplice appare semplicistica, tuttavia bisogna anche dire che lo spot prefigura un nuovo modello di adolescente, capace di prendersi in giro e di giocare intelligentemente con gli stereotipi. ■

libero pensiero di Elena Corsi

Amore mio

Il mistero dell'amore lo spiegano i filosofi. Per esempio, secondo Kant ci innamoriamo perché siamo dei cannibali. Qui lo stato d'innamoramento sarebbe una lontana conseguenza della catena alimentare. Per sopravvivere, infatti, tutti

gli esseri viventi devono mangiare, riducendo l'altro a un oggetto di consumo. E non è forse vero che l'appetito sessuale si può ridurre alla formula "ho tanta fame di te"? Ovviamente ciò va inteso in un senso figurato. L'omo sapiens, creatura evoluta, ha dei gusti ben più sofisticati rispetto a quelli delle creature zombies. Grazie a Dio

il piacere umano della carne non è proprio il piacere della carne umana. Però Kant pensò che l'unica soluzione per un amore non consumistico fosse il matrimonio, il contratto fra due persone per il "reciproco possesso". Suona freddo, eppure ragionevole. Ma non stavamo parlando dell'amore?

SOLO PER I SOCI COOP

FINO AL 31 DICEMBRE 2016

**PENNE RIGATE
COOP - 500 g**

1

**CENTESIMO
0,02 € al kg**

MASSIMO 1 PEZZO PER SOCIO



Attivati!

sei socio coop
ma non usi mai la tessera?

Ricorda che, in virtù della nuova legge sull'informazione e la partecipazione nelle cooperative di consumo (D.M. 18/9/2014), se **per un anno** non usi mai la tessera socio coop per fare la spesa o non partecipi ad una assemblea della Cooperativa e non sei socio prestatore, dal 2017 sarai escluso da socio. C'è tempo fino al 31 dicembre 2016 per fare almeno una di queste tre cose.