

TAVOLA CALDA

Sul banco degli imputati per la sua possibile tossicità, da tempo discusso e controverso, l'erbicida al glifosato avrà di nuovo l'autorizzazione all'uso da parte della Comunità europea? Lo sapremo il 30 giugno.



Segnale di stop

■ I prodotti a marchio Coop dicono addio all'olio di palma.

Fuori dal tunnel

■ Quel dolore al polso noto come sindrome del tunnel carpale.

Bagno in maschera

■ Guida all'acquisto del kit subacqueo.

Dal canto suo

■ Intervista al cantante Francesco Gabbani.

BUONFINE

Per Caritas

■ Suor Raffaella Spiezio, presidente della Caritas di Livorno, racconta il suo impegno a fianco dei più bisognosi, anche con il sostegno di Unicoop Tirreno.



Attivati!

sei socio coop ma non usi mai la tessera?

Ricorda che se **per un anno non usi** la tessera socio coop per fare la spesa o per partecipare ad una assemblea della Cooperativa e non sei socio prestatore, dal 2017 **potresti essere cancellato** dal libro soci.



coop

Unicoop Tirreno

La tua Coop.

PEANUTS

SNOOPY E I SUOI AMICI

DAL 16 GIUGNO AL 27 LUGLIO 2016

COLLEZIONA LE MERAVIGLIOSE TAZZE PEANUTS

Al **PREZZO SPECIALE** di **2.50€**
ogni **30€ di spesa*** potrai ritirare una tazza Peanuts.

Inoltre trovi il fantastico
BOX PEANUTS
in vendita a soli **8.90€**



Le immagini del volantino hanno scopo puramente illustrativo.

© Peanuts Worldwide LLC

*Scontrino unico, multipli inclusi.

Promozione valida solo nei punti vendita **coop ipercoop** del Gruppo Unicoop Tirreno e Affiliati e Distribuzione Roma e Distribuzione Lazio e Umbria.

Regolamento disponibile presso i punti vendita partecipanti e sul sito www.unicooptirreno.it

coop

Unicoop Tirreno

AFFILIATI • DISTRIBUZIONE ROMA • DISTRIBUZIONE LAZIO E UMBRIA

SOLO PER I SOCI COOP

100 mani



OFFERTA MONTAGGIO CLIMATIZZATORE

MONO SPLIT € 230,00 (IVA inclusa) - DUAL SPLIT € 430,00 (IVA inclusa)

L'INSTALLAZIONE BASE COMPRENDE:

- 1 foro sul muro per il passaggio delle tubazioni per uno spessore massimo della muratura in mattoni di 30 cm per mono split
- 2 fori sul muro per il passaggio delle tubazioni per uno spessore massimo della muratura in mattoni di 30 cm per dual split
- Ottimizzazione quantità del gas nel circuito per tubazioni con lunghezza di massimo 3 m, se necessario antivibranti

PER OGNI UNITÀ SARANNO FORNITI:

- Tubazione frigorifera in rame con isolamento per la condensa con lunghezza fino ad un massimo di 3 m
- Cavo elettrico di collegamento tra l'unità interna ed esterna fino ad una lunghezza massima di 3 m
- Tubo corrugato flessibile per lo scarico della condensa che sarà posizionato all'esterno e fissato al muro
- Canalina anti-uva per la protezione dei tubi frigoriferi fino ad un massimo di 3 m
- Collegamento elettrico che deve essere già predisposto a piè di macchina (sotto la macchina)

L'UNITÀ ESTERNA (MOTORE) SARÀ POGGIATA SUL BALCONE A TERRA O SU STAFFE

L'INSTALLAZIONE BASE NON COMPRENDE:

- Altri fori sotto traccia • Ponteggi • Spostamento presa alimentazione • Impianto elettrico dedicato • Carica circuito frigorifero per ottimizzazione quantità del gas circuito di tratta superiore ai 3 m - Tutto quanto non espressamente indicato nell'installazione base.

REVISIONE E MANUTENZIONE CLIMATIZZATORE

- 1 climatizzatore (1 unità interna e 1 unità esterna) € 55,00 IVA inclusa
- Più di 1 climatizzatore offerta € 35,00 IVA inclusa c.u.
- Per interventi su dual, tripl, ecc. € 55,00 IVA inclusa (1 unità interna e 1 unità esterna) + € 20,00 IVA inclusa per ogni split in aggiunta
- Manutenzione climatizzatore e caldaia, incluso bollino blu e libretto d'impianto, al costo totale di € 110,00 IVA inclusa

L'OFFERTA COMPRENDE:

- Pulizia unità esterna ed interna
- Igienizzazione filtri
- Sanificazione batteria interna
- Pulizia e sanificazione radiatore e ventola esterno
- Controllo funzionamento del motore
- Controllo livello del gas refrigerante
- Controllo scarico della condensa
- Controllo temperatura di uscita dell'aria
- Verifica pressione dell'impianto refrigerante
- Trattamento contro l'ossidazione dei morsetti
- Controllo pannelli di accensione, regolazione e spegnimento
- Fornitura e compilazione libretto d'impianto

L'OFFERTA NON COMPRENDE:

- Ricarica o rabbocco del gas • Sostituzioni di pezzi • Modifiche all'impianto elettrico - Tutto quanto non previsto alla voce "L'offerta comprende"

I VANTAGGI DELL'OFFERTA:

- Certificazione da ditte qualificate e specializzate • Tariffe contenute e fisse • Sicurezza, professionalità • Assistenza Numero Utile per tutta la durata del servizio

100 MANI. INSTALLAZIONI E RIPARAZIONI CON QUALITÀ E TARIFFE COOP.

PER PRENOTARE L'INTERVENTO, TELEFONA AL
NUMERO VERDE 800 563 310
PER I CELLULARI È ATTIVO IL NUMERO 06 50514501.

L'OPERATORE TI SEGNERÀ FINO AD UN MASSIMO DI 3 IMPRESE ARTIGIANE E/O STUDI,
SELEZIONATI PER TE CON UN CRITERIO DI VICINANZA.

L'ARTIGIANO CHE CERCHI TI CONTATTERÀ TELEFONICAMENTE IN 24 ORE
A TARIFFE FISSE PER MANUTENZIONI, PICCOLI E GRANDI INTERVENTI,
RIPARAZIONI ALLA CASA E AGLI ELETTRODOMESTICI.

IL SERVIZIO CENTOMANI È ATTIVO NEI SEGUENTI NEGOZI:

APRILIA

Via Mascagni
Ipercoop-C.C. 'Aprilia 2', Via della Riserva Nuova

CISTERNA DI LATINA

Via Monti Lepini, angolo Via Fermi

CIVITAVECCHIA

Via Ettore Maroncelli, Loc. Boccelle

FONTE NUOVA

Via Nomentana, 64

GENZANO

Via Emilia Romagna, 102

GUIDONIA

S.S. 5, Via Tiburtina Km 20

POMEZIA

Via del Mare, km 18,600

VELLETRI

Via S. Giovanni Vecchio

VITERBO

Via Monte Cervino
Ipercoop - C.C. 'Tuscia'
Via C. De Lellis, Loc. Riello

ROMA

Ipercoop-'C.C. Casilino' - Via Casilina, 1011

Ipercoop-C.C. 'Euroma2'

Via C. Colombo/angolo via oceano Pacifico

LARGO AGOSTA - Largo Agosta, 26

VIA CORNELIA - Via Cornelia, 154

VIA FRANCESCHINI - Largo Franchellucci

VIA LAURENTINA - Via Laurentina, km 7

VIA BETTINI - Via Cervi/Via Bettini



in collaborazione con
NUMEROUTILE.IT
UN PROFESSIONISTA PER OGNI ESIGENZA



PARCO ARCHEOLOGICO DI BARATTI E POPULONIA

***In Toscana, ripercorri la storia
dell'unica città etrusca sul mare.***

Il Parco archeologico di Baratti e Populonia, che fa parte del sistema di Parchi e Musei della Val di Cornia, è un vero e proprio museo all'aperto luccicante di scorie ferrose. La sua visita è sorprendente, un viaggio attraverso Populonia, unica città etrusca fondata sul mare. Una rete di itinerari unisce la città delle case e dei templi (l'acropoli) alla città industriale e alle necropoli di San Cerbone e delle Grotte.

I percorsi, oggi come nell'antichità, seguono strade basolate, attraversano boschi e macchia mediterranea e si aprono su inaspettati scorci rivolti verso l'isola d'Elba. Uno di questi tracciati si spinge fra i boschi del promontorio per raggiungere i ruderi del monastero benedettino di San Quirico. Infine, l'archeologia prende forma nei laboratori creativi di ceramica, attivi presso il Centro di Archeologia Sperimentale "Davide Mancini" nei fine settimana primaverili e in estate.

Servizi disponibili: *ParcheoCard* per la visita a tariffe agevolate di tutti i Musei e i Parchi archeologici del sistema Parchi Val di Cornia; visite guidate incluse nel biglietto d'ingresso; centro di archeologia sperimentale incluso nel percorso di visita; percorsi trekking; accoglienza e bookshop; bar-ristorante; aree attrezzate pic-nic; parcheggio gratuito.

I bambini fino a 6 anni entrano gratis. Il buono potrà essere utilizzato per la stagione 2016 o 2017, a partire dal 2 maggio 2016, nei fine settimana di aprile e maggio, nei ponti primaverili e dal 1° giugno al 15 settembre secondo il calendario di apertura del Parco.

Il calendario completo dei giorni di apertura è consultabile sul sito www.parchivaldicornia.it.

Parchi Val di Cornia:
tel. 0565 226445
fax 0565 226521
prenotazioni@
parchivaldicornia.it
www.parchivaldicornia.it
Parco Archeologico di
Baratti e Populonia
località Baratti
57025 Piombino (LI).



SPENDI
ingresso
intero

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

900

SPENDI
ingresso
ridotto

Buono valido per il ritiro gratuito di 1 biglietto RIDOTTO con visita completa del Parco e servizio guida (bambini 6-14 anni, adulti oltre 65 anni).

700

SPENDI
ingresso
famiglia

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

2.000

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



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



Siamo uomini o caporali?

L'estate non è solo la stagione dei bagni marini ristoratori e delle piacevoli passeggiate in montagna. Con il caldo estivo in alcune regioni del paese inizia anche la stagione della raccolta del pomodoro, e con essa si ripete il disgustoso fenomeno del caporalato che in Italia ha purtroppo radici endemiche. I dati appena diffusi dall'Osservatorio Placido Rizzotto di Flai Cgil fotografano la situazione in cui versa la filiera dell'illegalità in un mercato delle braccia gestito dai cosiddetti caporali e commissionato da aziende senza scrupoli interessate solo a incrementare i loro profitti anche a costo di sfruttare i lavoratori ben oltre il limite della decenza. Ci troviamo di fronte all'evoluzione di un fenomeno diventato sistemico di un'economia criminale che gestisce il mercato del lavoro.

Le testimonianze raccolte dall'Osservatorio evidenziano condizioni di sfruttamento indegne di un paese civile ai danni di chi – soprattutto immigrati – deve lavorare spinto dalla disperazione e quindi è facile preda di ricatti. È chiaro che occorrono più controlli, soprattutto in alcune realtà, specialmente nella rete del lavoro agricolo. Ma soprattutto bisogna colpire i patrimoni delle imprese che uti-

Ddl contro il caporalato che in più di un'occasione il ministro Martina si è impegnato a far correre veloce verso il sì definitivo del Parlamento.

Intanto, la campagna *Buoni e Giusti Coop* nata per contrastare il lavoro nero soprattutto in 13 filiere ortofrutticole considerate a più alto rischio, prosegue senza sosta. Dalla sua par-

Con l'estate torna il caporalato nei campi di pomodori. Si ripete un fenomeno diventato strutturale per combattere il quale anche Coop fa la sua parte con la campagna Buoni e Giusti.

tenza sono già state effettuate 120 ispezioni. Gli *auditor* di *Bureau Veritas*, l'agenzia leader nei servizi di ispezione, di verifica di conformità e di certificazione a cui Coop si affida, hanno lavorato sui campi di arance, di fragole e sono al momento impegnati su quelli destinati alla coltivazione di pomodoro pachino. A luglio raggiungeranno anche le vaste coltivazioni di pomodori punteggiate di lavoratori chini nella raccolta. Tutti gli 832 fornitori nazionali e locali di ortofrutta sono coinvolti nella campagna. A loro Coop ha chiesto di sottoscrivere l'adesione ai principi del *Codice Etico* che contempla una serie d'impegni per il rispetto dei diritti dei lavoratori e prevede l'esecuzione di un piano di controlli a cui non è possibile sottrarsi, pena l'esclusione dal circuito.

La strada per debellare il caporalato è lunga ma non impossibile. A condizione che tutti facciano la loro parte per un'economia pulita, libera dallo sfruttamento e dall'illegalità. ■



lizzano il caporalato, a partire dallo strumento della confisca, altrimenti questa piaga purulenta non sarà né curata né, tantomeno, guarita. Per questo è fondamentale approvare il



Prendersi cura dell'udito

I consigli di **AUDIN**, parla la Dott.ssa Giorgia Peri, Audioprotesista responsabile formazione Audin

SENTO MA NON CAPISCO LE PAROLE

COME RISOLVERE IL PROBLEMA

Quali sono i segnali di una difficoltà di udito?

Il più delle volte, all'inizio, non ci si rende conto di avere dei problemi di udito. Si continua a sentire, ma le parole arrivano poco scandite. Gli altri ci dicono che teniamo il volume della TV troppo alto, perdiamo le battute di un discorso, ci ritroviamo a chiedere 'ehh??', faticiamo a capire quello che ci viene detto e ci stanchiamo così tanto a seguire una conversazione che tendiamo a isolarci.

Può accadere a tutte le età

Lo dimostra il numero crescente di giovani che vanno incontro a danni dell'udito soprattutto a causa dell'abitudine di ascoltare musica ad alto volume. Ma la perdita uditiva può essere causata anche dallo stare a lungo in ambienti rumorosi, da infezioni ed infiammazioni, dall'assunzione di farmaci ototossici, da traumi, da familiarità ed ereditarietà.

Sento ma non capisco le parole

L'indebolimento dell'apparato uditivo (ipoacusia) è un problema che riguarda circa 6 milioni di italiani. Alcuni segni e sintomi associati alla perdita di udito sono:

- *Sentire la voce poco chiara*
- *Avere difficoltà a capire in presenza di rumore*
- *Fare fatica a capire quando più persone parlano contemporaneamente*
- *Dover alzare il volume della televisione o della radio*
- *Chiedere spesso agli altri di ripetere*

Chi soffre di ipoacusia spesso "sente ma non capisce le parole", questo perché ha difficoltà a sentire alcuni suoni. È come leggere un testo a cui sono state cancellate delle lettere:

"Sento ma non capisco le parole"

"S to ma n ca cole pa e"

Per risolvere questo problema la tecnologia **BrainHearing™** restituisce udibilità ai suoni mancanti amplificandoli, e chiarezza alla voce pulendone il suono.

Capire le parole in ambienti rumorosi

Quando ci troviamo in presenza di rumore il nostro cervello si focalizza sulla voce che vogliamo ascoltare. Questa capacità viene compromessa in presenza di una difficoltà di udito.

Per tornare a capire in presenza di rumore, la tecnologia **BrainHearing™** utilizza speciali microfoni in grado di amplificare le voci e ridurre i rumori.

Il chip, cuore della nuova tecnologia **BrainHearing™**



CONDIZIONI SPECIALI RISERVATE AI

SOCI **coop**

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

DAL 1952

AUDIN

Eccellenza per l'udito www.audin.it

CENTRO Via V. Veneto, 7 - Tel. 06.485546

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

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

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

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

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

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

EUR/MONTAGNOLA Via Attilio Ambrosini, 52 - Tel. 06.79250105

CHIAMA SUBITO

Chiamata gratuita

800.16.71.71



Direttore responsabile

Aldo Bassoni

In redazione

Rita Nannelli
Barbara Sordini

Hanno collaborato a questo numero

Virginia Alimenti
Barbara Autuori
Francesca Baldereschi
Alessandra Bartali
Barbara Bernardini
Olivia Bongiani
Salvatore Calleri
Luca Carlucci
Claudia Ciriello
Elena Corsi
Tito Cortese
Daniele Fabris
Maria Vittoria Ferri
Jacopo Formaioni
Stefano Generali
Dario Guidi
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 Troiano257
giugno 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.itRegistrazione del Tribunale
di Livorno n. 695 del 15/4/2015
Iscrizione ROC 25535Tiratura: 195.152 copie
Chiuso in tipografia il 20/5/2016

Font utilizzate

Testata **Titillium** [Accademia di Belle Arti di Urbino, 2007]
Titoli **Avenir** [Adrian Frutiger, 1988]
Testi **Caslon 224** [Ed Benguiat ITC, 1988]7 Il punto
Aldo Bassoni
**Siamo uomini
o caporali?**

contatti

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

firme

- 14 Salvatore Calleri
-
- Il coraggio
dell'antimafia**
-
- 15 Gabriele Salari
-
- Trattato male**
-
- 16 Tito Cortese
-
- Porte chiuse**
-
- 17 Giorgio Nebbia
-
- Energia potenziale**
-
- 18 Mario Tozzi
-
- Costo d'avorio**
-
- 19 Massimo Montanari
-
- Retro...gusto**
-
- 78 Giovanni Manetti
-
- Oggetti d'uso**

attualità

- 20 La notizia
-
- Aldo Bassoni e Dario Guidi*
-
- Segnale di stop**
-
- 22 Primo piano
-
- Virginia Alimenti*
-
- Tavola calda**
-
- 47
- BUONFINE**
-
- Aldo Bassoni*
-
- Per Caritas**

soci

27 **Aperta discussione**
29 **Assemblee Separate**
Sezioni soci
Unicoop Tirreno

- 30
- Tazza idea**
-
- 31
- Ricordati di me**
-
- 42 Per voi soci
-
- 79 Convenienza

viaggi

34 **Filo di Scozia**
Alessandra Bartali

salute

- 50
- Che tipo sei?**
-
- Ersilia Troiano*
-
- 51
- Faccende domestiche**
-
- 52
- Fuori
dal tunnel**
-
- Barbara Bernardini*
-
- 53
- Sani & salvi**

prodotti

- 54
- Questione di pelle**
-
- Maria Vittoria Ferri*
-
- 56
- Bagno in maschera**
-
- Roberto Minniti*
-
- 58
- Tipi da spiaggina**
-
- Daniele Fabris*
-
- 59
- Eco sistema**
-
- 60
- Barone rosso**
-
- Silvia Inghirami*
-
- 61
- Presidi Slow Food**
-
- 62
- Una tira l'altra**
-
- Olivia Bongiani*
-
- 64
- Ricette veloci**
-
- Paola Ramagli*
-
- 68
- A tavola con i bambini**

ennci

- 70
- Bagaglio
affettivo**
-
- Barbara Autuori*
-
- 71
- Tempi moderni**
-
- 72
- Anima e corpo**
-
- Patrice Poinssotte*
-
- 73
- Scienza infusa**
-
- 74
- All'istante**
-
- Jacopo Formaioni*
-
- 75
- Le vite degli altri**
-
- 76
- Dal canto suo**
-
- Maria Antonietta Schiavina*
-
- 77
- Triplavù**



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

Italia-Brasile

Caro direttore, in Brasile vivono più di 30 milioni di italiani e discendenti. Si può quindi considerare l'italiano una delle lingue nazionali del paese. Nonostante ciò, non è insegnato in modo omogeneo nelle scuole di questa nazione. Il percorso scolastico, senza considerare l'asilo, è diviso così: "Ensino Fundamental", 9 anni (alunni dai 6 ai 14 anni) e "Ensino Médio", 3 anni (alunni dai 15 ai 17 anni). Complessivamente sono circa 35 milioni di alunni, considerando anche i fuori corso, che potrebbero diventare i protagonisti di uno scambio culturale che porterebbe anche benefici economici a brasiliani e italiani. Credo, quindi, che sia interessante aprire, sulle pagine di Nuovo Consumo, un dibattito che permetta ai lettori di esprimere la loro opinione su questa grande opportunità. Potranno così sorgere suggerimenti utili per

i parlamentari e i governi dei rispettivi paesi, affinché si raggiunga l'obiettivo desiderato. Alberto Chirone (alchirone@hotmail.com)

Conosco Alberto Chirone da vent'anni, quando venne a trovarmi in redazione durante un viaggio in Italia, il suo paese d'origine che non ha mai dimenticato anche se presumo si senta brasiliano al cento per cento. È un affezionato lettore di *Nuovo Consumo* di cui spesso legge gli articoli nel corso di una rubrica radiofonica da lui curata. E per questo lo ringrazio infinitamente. La proposta che ci sottopone credo valga la pena di essere presa in considerazione seriamente. Mi auguro che i nostri lettori intervengano per esprimere il loro parere ed arricchire un'idea che, a mio avviso, potrebbe essere davvero interessante non solo dal punto di vista culturale, come giustamente dice Alberto, ma anche da quello economico.

Aldo Bassoni

Visione sul futuro

Leggo con grande tristezza la lettera di Sergio Galligani sul numero di maggio di Nuovo consumo. È davvero un inno alla vita! Caro Sergio, i figli sono il futuro, sono la vita, sono la nostra posterità... O vogliamo chiuderci sempre più? Niente figli, niente immigrati, niente anziani perché "non producono"... Ma è preferibile un mondo aperto alla vita che lotta per vivere meglio o un mondo di vecchi che godono di benessere, ma muoiono tristi e soli?
Maura Cecere, via e-mail



Emergenza Ecuador

Nelle zone colpite dal terremoto, c'è bisogno di tutto. Attraverso Cuore di Coop arriva anche il nostro contributo. L'appello del segretario Avsi, Giampaolo Silvestri.

Il sisma che ha colpito l'Ecuador lo scorso aprile ha fatto oltre 500 vittime, lasciando senza casa migliaia di persone e reso necessario un intervento urgente per oltre 700 bambini. Una vera catastrofe a cui Unicoop Tirreno è doppiamente vicina perché in quell'area, in particolare nella zona di Portoviejo, vivono i 30 ragazzi che la Cooperativa sostiene grazie al progetto *Cuore di Coop*, dedicato al sostegno a distanza, realizzato tramite la *Fondazione Avsi*. La Cooperativa ha deciso di intervenire fin da subito con un contributo straordinario di 3mila euro, rivolgendo l'appello ai propri soci di devolvere i punti a *Basta un gesto*, la sigla che raccoglie tutti i progetti solidali compreso *Cuore di Coop*. Ma dopo l'emergenza bisogna continuare. «Unicoop Tirreno è sempre attenta ai bisogni e alla solidarietà in modo concreto come per il progetto *Cuore di Coop* grazie al quale si può cambiare la vita a centinaia di ragazzi. Se puoi vai a fare la spesa a Unicoop Tirreno – è l'appello di **Giampaolo Silvestri**, segretario generale *Avsi* – e devolvi i punti raccolti a *Cuore di Coop* perché anche in questo momento difficile la tua Cooperativa ha deciso di essere al fianco di *Avsi* nella risposta all'emergenza terremoto in Ecuador. Unisciti a noi subito – prosegue Silvestri –. Informa amici, conoscenti, parenti e tutti i tuoi contatti che siamo in prima linea a sostegno dei terremotati e che abbiamo bisogno di aiuto. Sostieni la speranza di questi bambini. Con 312 euro all'anno, 85 centesimi al giorno, possiamo aiutarli in questa difficile prova».

Donazioni in denaro possono essere effettuate on line dal sito: <https://donazioni.avsi.org/emergenze/emergenza-ecuador/> oppure tramite bonifico alla banca *Avis Fondazione* - IBAN IT04D052160161400000005000 Causale: Emergenza Ecuador.



Belli freschi

Perché sui prodotti freschi biologici Coop non viene più riportato il lotto di confezionamento? Era utile per scegliere il prodotto più fresco.

La scelta di togliere la data di confezionamento e di esprimere il lotto non più come giorno-mese-anno, ma come giorno

progressivo dell'anno, in conformità con la comunicazione adottata da tutte le aziende agricole, è dovuta a motivi di efficienza produttiva. La data di confezionamento non è mai stata un indice per valutare la reale freschezza del prodotto, ma solo l'indicazione di quando è stato imballato. Il prodotto biologico, coltivato nelle diverse regioni di Italia e non solo, veniva stoccato e confezionato da altri fornitori. Questo incidere sui costi e sulla freschezza. Coop si sta impegnando affinché lavorazione, confezionamento e distribuzione dell'ortofrutta biologica Coop avvenga direttamente dove viene coltivata, per ridurre i passaggi e migliorare la qualità. La nuova dicitura del lotto è necessaria per garantire una gestione omogenea presso i nostri fornitori. Quanto alla freschezza, l'informazione più indicativa è la data di scadenza: per questi prodotti Coop ha scelto di dare 7 giorni di vita anziché 9. E così i prodotti bio sono belli freschi.



Togliersi un peso

Apprezzo molto i vostri prodotti, ma abito a Ostia e in questa zona non ci sono negozi Coop.

Le consigliamo di valutare il servizio *La spesa che non pesa*, versione

virtuale di un supermercato reale che garantisce l'affidabilità del marchio Coop, la stessa qualità del negozio, un vasto assortimento e pagamenti in totale sicurezza. Per necessità o comodità gli acquisti possono essere fatti *on line*: collegandosi al sito www.unicooptirreno.it e selezionando la sezione dedicata si può fare la spesa comodamente da casa e riceverla nel giorno e nell'ora scelti all'interno del calendario predisposto. Un servizio gradito dai 4mila utenti che ogni mese lo utilizzano a Roma, dove è attivo da anni, che di recente è stato esteso anche a Ostia, Ciampino e a parte dei Castelli.

Dettagli e offerte per i nuovi clienti sul nostro sito.

Crisi d'identità

Pensando di leggere un messaggio di un amico, ho aperto un link che ho scoperto solo dopo contenere un virus e ora non riesco più a accedere al mio profilo Facebook. Temo che qualcuno abbia hackerato il mio profilo. Come posso tutelarmi?

Da quanto ci segnala sembra sia stato vittima di un *hacking*. In questi casi è bene fare molta attenzione alle conseguenze che ne possono derivare, dal momento che l'*hacking* potrebbe interessare non solo i suoi dati personali, ma anche quelli degli amici con cui condivide informazioni, foto e *post* sulla sua piattaforma *social*. Per prima cosa consigliamo di informare dell'accaduto tutti i contatti del suo profilo, invitandoli a non cliccare sul video postato e a rimuoverlo immediatamente, avvisando l'"amico" che ci ha *taggato* della trasmissione del *virus*. Subito dopo è opportuno modificare le *password* d'accesso al *social network* e procedere a una scansione del *pc* con un *antivirus* aggiornato, inoltrando la segnalazione dell'anomalia riscontrata alla piattaforma *social* su cui è avvenuto l'*hacking*. Consigliamo poi di inoltrare una segnalazione *ad hoc* alla Polizia postale accedendo direttamente al sito www.commissariatodips.it e chiarendo quanto più possibile le circostanze. *Facebook* e gli al-



tri *social network* sono piazze virtuali dove le cose, però, accadono realmente, dove si condividono informazioni e reazioni che poi si ripercuotono nella vita reale. Ecco perché è sempre bene stare attenti ai contenuti che si pubblicano, alle foto che si postano. Verificare sempre prima che i contenuti presenti sulla piattaforma siano corretti e fondati, che lo *status* pubblicato non leda i diritti di altri, che le foto o le informazioni postate non forniscano ulteriori informazioni utili a qualche malintenzionato che potrebbe utilizzarle a nostro discapito, come nel suo caso. Tutto ciò che condividiamo *on line* resta in rete, ecco perché è opportuno agire prima, in maniera consapevole e nel rispetto della *privacy* propria e degli altri, per evitare di incappare in spiacevoli sorprese dopo. I dati sensibili, se carpiri da un malintenzionato, possono essere utilizzati per altri scopi, concretizzandosi in diversi tipi di reato, sia *on line* che *off line*, dal furto di identità al furto in appartamento ecc. Nel caso in cui non dovesse risolvere la questione, potrà rivolgersi a *Cittadinanzattiva* per ricevere un'assistenza specifica.

Polizia postale www.commissariatodips.it

Claudia Ciriello

consulente *Pit* - area consumatori e servizi di pubblica utilità di *Cittadinanzattiva*

Ridotta al minimo

Ho ricevuto la busta arancione dell'Inps e ho trovato delle previsioni sulla mia pensione futura che mi sembrano strane perché per ogni anno mi accreditano meno settimane di contributi di quelle lavorate. Com'è possibile?

Probabilmente le previsioni dell'*Inps* si fondano sul fatto che la quantità dei contributi versati nell'arco dell'anno è al di sotto di un certo limite. Il calcolo della pensione col nuovo sistema contributivo è proporzionale ai contributi versati nell'arco della vita

lavorativa. Con le nuove regole pensionistiche il salario, per coprire tutti i mesi di contribuzione ai fini della pensione, deve raggiungere un importo minimo settimanale, il che penalizza le persone che svolgono lavori precari, chi ha bassi compensi oppure chi lavora per poche ore al giorno. La misura è per legge pari almeno al 40 per cento della pensione minima *Inps*. In pratica per un lavoratore dipendente del settore privato devono essere versati all'*Inps* contributi per almeno 3.445 euro nell'anno; se si ri-

Il mito della caverna

Nella palestra che frequento sento parlare spesso in termini entusiastici della paleodieta. Che cosa ne pensa?

La dieta paleolitica o dieta delle caverne parte dal presupposto (in parte sbagliato) che il nostro patrimonio genetico sia rimasto invariato negli ultimi 10-15mila anni quando, in seguito all'introduzione dell'agricoltura e dell'allevamento, la nostra alimentazione mutò radicalmente. I sostenitori della dieta paleolitica ritengono che l'alimentazione più naturale per l'uomo sarebbe quella dei nostri progenitori cacciatori-raccoglitori: in pratica basta eliminare cereali e loro derivati, legumi e latticini, e mangiare soltanto carne, pesce, verdura e frutta. Le calorie nella paleodieta sono fornite soprattutto dai grassi e dalle proteine, principal-

mente animali, mentre i carboidrati sono limitati e provengono principalmente dalla frutta e dalla verdura. Si tratta di un'alimentazione con pochi carboidrati che, data l'abbondante presenza di proteine (che aiutano ad attenuare la fame) e di vegetali ricchi d'acqua e di fibre, limita l'assunzione di calorie favorendo il dimagrimento. Diversi studi scientifici hanno dimostrato che le diete di questo tipo presentano un immediato vantaggio nel far dimagrire rispetto a diete ipocaloriche equilibrate, ma questo si annulla su un periodo di 6-12 mesi. Personalmente non avallo i regimi alimentari basati sull'esclusione di intere categorie di alimenti perché non insegnano a mangiare in modo equilibrato e con moderazione.

Un gran fermento

Ho problemi di stitichezza. Quale tipo di alimentazione mi consiglia?

Si parla di stitichezza quando la frequenza di evacuazione è inferiore a 3 volte alla settimana. In questi casi è importante idratarsi a sufficienza bevendo almeno 2 litri d'acqua al giorno e adottare un'alimentazione ricca di fibra (almeno 30 grammi al giorno) con una porzione di verdura cruda o cotta. I legumi contengono molta fibra e possono essere assunti an-

che passati, ma è bene non esagerare per non andare incontro a fastidiosi processi fermentativi. Per quanto riguarda la frutta consiglio kiwi, pere, fichi e prugne, mentre sono da limitare le banane e i limoni perché hanno proprietà astringenti. Cereali e derivati, come pane e pasta, sono da preferire integrali, mentre si tende a sconsigliare il riso perché astringente. Si può per qualche tempo assumere degli integratori, come la crusca di frumento o di avena e fermenti lattici probiotici. Infine è consigliabile fare regolare attività fisica.



spetta questa cifra minima si ha diritto a essere assicurati per tutte e 52 le settimane che compongono 1 anno. Ma se si guadagna di meno, e perciò si paga di meno, gli uffici riducono il periodo utile per la pensione in misura proporzionale al versato. Ecco un esempio per renderci conto di come funziona il sistema.

Supponiamo che la persona versi i contributi su una retribuzione lorda annua di 7.800 euro. Poiché la legge vuole che i contributi siano versati almeno su 200,76 euro settimanali gli uffici divido-

no il salario realmente guadagnato per la cifra settimanale. Risultato? Il salario dell'interessato copre solo 39 volte il reddito minimo settimanale di 201 euro. Perciò gli uffici riconoscono per la pensione solo 9 mesi di anzianità. Con il risultato che la persona ha lavorato 12 mesi, ha versato i contributi per 12 mesi, ma ne perde 3 ai fini della pensione. E questa riduzione può, nell'ipotesi peggiore, far perdere il diritto a pensione; in quella migliore costringere l'interessato a prolungare l'età di uscita dal lavoro per raggiungere il minimo.

ora legale di Salvatore Calleri



Il coraggio dell'antimafia

Senza miti né tabù, capace di rinnovarsi, moderno, coraggioso. Il movimento antimafia, come deve essere per essere efficace.

Come ogni cosa che si rispetti anche il movimento antimafia necessita periodicamente di un aggiornamento culturale per quanto riguarda i contenuti, in questo momento storico. Momento storico in cui, deve essere chiaro a tutti, serve una maggiore unità d'intenti all'interno del movimento antimafia. Si può tranquillamente usare uno *slogan* caro a Caponnetto: "Uniti nella diversità contro la mafia". Quindi oggi è, come dicevo in premessa, necessario aggiornarsi culturalmente. Oggi serve un movimento da un lato coraggioso e dall'altro senza tabù. L'essersi adeguato nel tempo e l'essersi inserito all'interno di un contesto di un potere politico ha prodotto in alcuni casi un movimento antimafia sterile, litigioso e poco prolifico. Oggi bisogna avere coraggio.

Coraggio nel portare all'attenzione dell'opinione pubblica la questione dei testimoni di giustizia, migliorando la normativa attuale. Conosco casi di persone ridotte sul lastrico perché

hanno testimoniato. Si usino i soldi e i beni tolti ai mafiosi per aiutarli. Coraggio nel dare il giusto peso alle istanze degli usurati. Anche quelli che non rientrano nella tutela normativa. Coraggio nel fare le analisi del fenomeno mafioso. Serve capire le mafie per colpirle in modo duro. Coraggio nel non lasciare soli coloro che la combattono. Coraggio nell'essere professionali senza scadere nel professionismo della lotta alla mafia. Oggi bisogna superare i tabù del movimento antimafia. Superare il tabù della vendita dei beni confiscati. A volte si potrebbero vendere. Superare il tabù del mito che per combattere la mafia bisogna essere estremisti. Niente miti siamo adulti. Superare il tabù del cognome. Essere parenti di coloro che combattono o hanno combattuto la mafia, a volte morendo, non significa averne le qualità. A volte sì. A volte no. Dipende dal singolo individuo. Il tutto senza intaccare in alcun modo l'obbligo che lo stato ha di risarcire i familiari delle vittime di mafia e terrorismo. Avere coraggio senza tabù non è facile, ma sicuramente un rinnovamento profondo ci può portare a una vera e propria antimafia moderna, disinvolta e al passo con i tempi. ■



Trattato male

Il lato oscuro del Trattato Transatlantico tra Europa e Stati Uniti per il libero scambio.

Stop immediato ai negoziati sul *Ttip*, è l'ora della trasparenza. L'obiettivo del *Trattato* è quello di abbattere le cosiddette barriere al commercio tra Stati



Uniti e *Unione europea*, e proteggere gli investimenti esteri prima di ogni altra cosa. Con tariffe sul commercio transatlantico già molto basse, il *focus* dei negoziati è rimuovere le barriere "non tariffarie", che si tradurrebbe nell'abbassare *standard* di sicurezza e tutele in quasi tutti i settori dell'economia,

dall'agricoltura all'industria tessile, dall'informatica al settore bancario. Un caso esemplare sono gli evidenti tentativi di eliminare con il *Ttip* l'applicazione del principio di precauzione, anche per permettere l'ingresso libero sul mercato

europeo dei nuovi *ogm*, camuffati con nomi fantasiosi come "prodotti delle moderne tecnologie agricole".

«Ormai è chiaro che, nonostante le ripetute rassicurazioni e smentite, gli *ogm* sono parte integrante del negoziato sul *Ttip*. Per difendere il nostro agroalimentare dalle pressioni crescenti degli Stati Uniti, ci aspettiamo una chiara presa di posizione del nostro Governo», dichiara **Federica Ferrario**, responsabile *Campagna Agricoltura* di *Greenpeace Italia*. «Il nostro Paese deve fare marcia indietro su questo trattato che, così com'è, porterebbe alla distruzione del modello di produzione nazionale basato sulla qualità e tipicità del *made in Italy*». *Greenpeace* chiede che vengano immediatamente resi pubblici i capitoli mancanti dell'accordo, oltre a quelli già noti grazie ai *leaks* di *Greenpeace Olanda*, e che si dia inizio a un vero dibattito pubblico. Oltre a questo, parallelamente, va avanti anche il *Ceta*, un accordo di liberalizzazione degli scambi commerciali tra *Unione europea* e Canada già concluso ma non ancora ratificato. Non è insensato dare il via libera ad un'applicazione preliminare del *Ceta* senza aver prima ottenuto la ratifica da parte dei Parlamenti di tutti gli Stati *Ue*, visti gli effetti di vasta portata che avrà anche sulle competenze nazionali? ■

Per saperne di più: www.greenpeace.org/italy/it/Cosa-puoi-fare-tu/partecipa/stop-ttip/

Gabriele Salari

ufficio stampa Greenpeace

La verde Umbria

2 *ecotour* in Umbria nei fine settimana del **18-19** e del **25-26 giugno** alla scoperta di giardini aperti per l'occasione a Spello, campi di lavanda in fiore ai piedi di Assisi e distese di papaveri e fiordalisi a Castelluccio di Norcia. Per gli appassionati di fotografia c'è anche la possibilità di partecipare a un corso con il fotografo professionista Giulio Ielardi sulla piana di Castelluccio. Volendo si può noleggiare un'auto elettrica per visitare l'Umbria a impatto zero. Programmi completi su www.umbriagreencard.it.

ever green di Stefano Generali

Il richiamo della foresta

Il patrimonio forestale italiano cresce a un ritmo di 28 mila ettari all'anno e oggi il nostro paese ha raggiunto il record di 11 milioni di ettari di bosco: un patrimonio verde mai così vasto da secoli. Uno studio del Crea, l'ente di ricerca che si occupa di agricoltura ed economia agraria, afferma che oltre 1/3 del territorio nazionale è coperto da boschi. L'incremento è senza dubbio una buona notizia, peccato però che non sia frutto dell'opera di rimboschimento da parte dell'uomo, ma di un'espansione naturale dovuta al progressivo abbandono dell'attività agricola in Italia.

Cambio habitat

Sono oltre mille le specie animali che a causa della presenza umana sono costrette a cambiare habitat, fuggendo dalle aree native per tentare di sopravvivere agli effetti dei cambiamenti climatici e all'urbanizzazione. L'Onu stima che oggi il 9 per cento di specie volatili e del 15 per cento degli anfibi siano a rischio a causa del riscaldamento globale. Alcuni paesi hanno quindi deciso di avviare veri e propri traslochi: l'India ha pianificato di trasferire le sue tigri in Cambogia, mentre il Sudafrica sta spostando i rinoceronti in Australia.



Porte chiuse

Il modello di città e convivenza che si nasconde dietro porte e portoni chiusi. In nome della sicurezza.

16

A volte, camminando per le strade di Roma, dove vivo, o anche di altre città, mi tornano alla mente i versi di una piccola poesia di Sandro Penna, che suonano così: “anche un portone / rifugio per la pioggia era una gioia”.

Oggi, nelle nostre città, i portoni sono tutti chiusi. Non solo là, come a Roma, dove sono sparite le portinerie, un tempo presenti ovunque, compresi i caseggiati popolari (ora sono rimaste soltanto nei palazzi dei quartieri di lusso); ma anche in luoghi dove il portinaio era praticamente sconosciuto (ricordo la Venezia della mia infanzia) e tuttavia gran parte dei portoni restavano aperti l'intera giornata, soprattutto quelli delle case meno pretenziose.

I tempi cambiano, e non c'è da stupirsi che oggi i portoni restino chiusi. Le portinerie sono state eliminate perché i costi erano diventati eccessivi per i condòmini della nuova classe di proprietari (una volta si stava in affitto, oggi la grande maggioranza degli italiani abita in case di proprietà). E più in generale, in Italia come altrove, le esigenze della sicurezza hanno finito per prevalere sulle ragioni della convivenza aperta e solidale. Anzi, il portone chiuso sembra non basti più: si diffondono

i videocitofoni, le videocamere di sorveglianza, i cancelli a chiusura elettronica controllata, e sulla pulsantiera accanto al portone i nomi degli inquilini sono sempre più spesso sostituiti da tasti numerati per la digitazione di un codice, che resta la sola modalità di accesso; per non parlare dei recinti murati nei quali si trovano i complessi edilizi detti, e a ragione, “più esclusivi”.

Sta bene. Pazienza, mi dico, per chi, sorpreso senza ombrello da un acquazzone improvviso, non trova più aperto “un portone / rifugio per la pioggia”. Poco male, in fondo. Eppure, resta la sensazione che non si tratti soltanto di questo, che non se ne stiano andando solo piccole opportunità come quella del momentaneo riparo da un temporale. E mi vengono alla mente le immagini di città lontane – e degli anni lontani in cui vi sono stato – nelle quali le guardie armate col mitra-gliatore in pugno avevano sostituito gli imbelli portinai già 2, 3 decenni addietro, e i cartelli su muri di cinta, che parevano fortezze già allora, avvertivano minacciosi “vigilanza armata!”. Città bellissime, come Bogotá in Colombia, o Pretoria in Sudafrica, per citarne solo un paio: e tuttavia città definitivamente perdute per la convivenza civile, quale noi abbiamo conosciuto nella vecchia Europa della seconda metà del Novecento.

È quello il modello di città e di convivenza verso il quale andiamo? Sembra probabile. A quello porta la cultura dell'esclusione. Chissà se ci sarà di consolazione il poter dire che saremo diventati, tutti, molto esclusivi. ■



beni di consumo di Rita Nannelli

Alla salute!

Sono le donne le più salutiste a tavola. Il 68 per cento contro il 32 per cento degli uomini – come emerge da un'indagine della Società italiana di scienze sensoriali (Siss) – dà più valore alle informazioni sul prodotto (meglio se comprato in negozi specializzati), è più accorta nella scelta di ciò che mette nel piatto, interessata all'ambiente oltretutto al

benessere. Quando si tratta di cibo inoltre le signore sono più tradizionali e conservatrici: il 56 per cento contro il 44 per cento dei signori maschi. Dalla ricerca vengono fuori, infatti, diversi profili di consumatori: i conservatori che scelgono nel segno della tradizione, gli innovativi-salutistici attenti sia alla salute che al gusto, i curiosi che si cu-

rano poco degli aspetti salutistici degli alimenti e i disinteressati per buona parte dei quali il cibo non è fonte di piacere, che preferiscono gli snack ai pasti regolari, che fanno la spesa di malanimo e non leggono le etichette. I

dati dicono, infine, che il cibo è innanzitutto fonte di piacere per gli italiani, anche per chi lo vuole sano.





Energia potenziale

Di quanta energia abbiamo davvero bisogno? La risposta dipende da scelte politiche e da chi impone i prezzi.

Strana merce l'energia. Si conoscono, si pesano e si misurano le fonti d'energia e le macchine che la producono: il carbone e i pannelli solari, il petrolio e le turbine delle centrali idroelettriche, il gas naturale e le pale eoliche. Da queste materie e macchine si ottiene la vera e propria energia sotto forma di calore o elettricità, dei "beni" che non si toccano o vedono ma di cui si conoscono gli effetti, i servizi: la possibilità di muovere le

ruote di un'automobile o di far fondere l'acciaio, di tenere accesa una lampada o il computer o di sollevare un peso. In ogni tempo i governi e le imprese si sforzano

di fare previsioni: quanto petrolio dovrà acquistare un'impresa o l'intera Italia, quali centrali dovranno essere costruite per soddisfare i fabbisogni energetici nei prossimi anni? Domande a cui si può rispondere soltanto se si prevede correttamente il numero e il tipo di automobili che saranno in circolazione, i processi per produrre l'acciaio o l'alluminio o la plastica, i chili di pane o di carne

che una famiglia acquisterà ecc. Tantissimi interrogativi la cui risposta dipende sia da scelte politiche, come il tipo di incentivi o di divieti o di imposte, sia dal prezzo che forze sovranazionali, globali, impongono al petrolio o alle pale eoliche, decisioni soggette a continui aggiornamenti. La cosa più importante, però, è conoscere come circola l'energia fra i processi, le merci e i servizi, cioè quanta elettricità o calore occorre per ottenere 1 chilo di alluminio dal minerale o dal rottame, quanti chilometri possono essere percorsi da un'auto a gasolio o elettrica. Con un altro vincolo, che complica le cose: la necessità di conoscere quanto ciascun servizio o merce genera di gas serra o di veleni gassosi, gli occulti nemici, la cui quantità deve essere la minore possibile.

La risposta si trova esaminando delle grandissime tabelle, redatte ogni tanto dall'Istat, in cui è indicato come circola il denaro – e di conseguenza come circolano merci ed energia e agenti inquinanti – fra i vari settori dell'agricoltura, dell'industria, dei trasporti, della distribuzione, dei consumi delle famiglie. Infine due numeri: ogni anno in Italia il *Prodotto interno lordo (Pil)*, circa 1.500 miliardi di euro, è "tenuto in moto" da una quantità d'energia equivalente a quella di circa 120 milioni di tonnellate di petrolio (*tep*); in media l'energia equivalente a quella di 1 chilo di petrolio (che si compra oggi per 0,25 euro) genera alla fine un valore di circa 12 euro di merci e servizi. ■



chissà cosa di Jacopo Formaioni

L'aria che tira

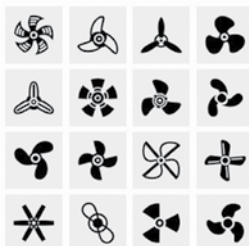
Ormai si trovano dappertutto: pale da appendere al soffitto, aerodinamiche e futuristiche, in grado di creare delle piccole tempeste casalinghe, con costi a volte oltre i 500 euro; da scrivania, per sopravvivere in ufficio alla calura estiva, dai costi più contenuti; piccole ventole por-

tatili, per dare l'illusione di un po' di vento nelle giornate più afose. Via col ventilatore, ottima soluzione, più risparmiata del condizionatore, per un po' di refrigerio. Il primo esem-

plare, meccanico, fu inventato nel 1832 da Omar-Rajeen Jumala per uso industriale o nelle miniere di carbone; mentre solo nel 1882 Schuyler Skaats

Wheeler mise a punto il primo ventilatore elettrico, munito di 2 pale, per uso domestico. Preistoria, visti i recenti modelli senza pale, veloci come il vento. Un motore alla base

aspira l'aria e la convoglia in più punti di un anello che riesce a spingere più aria di un ventilatore normale, creando una specie di mini tornado. Fresco assicurato.





Costo d'avorio

Contro il traffico illegale e la strage degli elefanti Ivory crush in ogni parte del mondo.

18

Gli uomini pensano di essere i soli viventi sensibili, ma soltanto perché non conoscono la storia degli elefanti, la cui proboscide ha mille muscoli e un milione di nervi e vale almeno quanto le nostre mani. Mentre era costretto a piantare i pali della futura linea telegrafica in India, all'inizio del XX secolo, un elefante non voleva saperne di sistemare l'ultimo dentro il suo alloggiamento. Il conduttore non riusciva a capacitarsene e finalmente scese per guardare dentro il buco: c'era un cane che dormiva. Non appena il cane si allontanò, l'elefante piantò regolarmente il suo palo. Conosco molti uomini che non avrebbero avuto lo stesso scrupolo. Per non parlare del fatto che quei proboscidiati festeggiano le nascite e piangono i morti esattamente come noi e sono in grado di riconoscere i loro simili anche se ridotti a scheletro. Nelle arene dei romani erano gli ultimi a soccombere, perché si riunivano in gruppo e resistevano solidali. Di tutto questo immenso patrimonio di vita gli uomini hanno fatto scempio per secoli, riducendo gli elefanti sull'orlo dell'estinzione. Tutto questo per l'avorio delle loro zanne. Oggi gli elefanti africani sono ridotti a 350mila da oltre 25 milioni che erano nel XIX secolo e 5 nel XX: con questi ritmi non ci vorrà molto all'estinzione della specie. 100 elefanti massacrati



ogni giorno: questa l'incredibile cifra di una delle più cruente estinzioni di massa perpetrate da una specie ai danni di un'altra, senza nemmeno l'attenuante del bisogno, ma con l'aggravante dei futili motivi. La responsabile della povertà degli uomini di quel continente: chi è ridotto alla fame non risparmia gli altri uomini, figuriamoci un elefante. Ma quella povertà è anche colpa di chi, nel nostro Occidente ricco e avanzato, ha colpevolmente accumulato ricchezze alle spalle di un intero continente e non ha mai redistribuito né mezzi né denari. Una povertà che porta i bracconieri a uccidere anche altri uomini, a scatenare guerre e a finanziare il terrorismo fondamentalista: è molto probabile che dietro i morti in Nigeria o in Somalia ci sia il denaro dell'avorio insanguinato. Il problema è il valore commerciale dell'avorio: distruggerlo significa svuotarlo, renderlo pari a zero, e questa è l'unica via che abbiamo per stroncare il traffico illegale e il bracconaggio. Per questo si tengono *Ivory crush* in ogni parte del mondo e, finalmente, anche in Italia. E per queste ragioni non andrebbe – come si sta facendo nella riorganizzazione dei corpi di polizia – smembrato il *Cites* (Convenzione di Washington sul commercio internazionale delle specie di fauna e flora minacciate di estinzione) e anzi, andrebbe accolta l'idea di creare una forza di interposizione con le eccellenze del *Corpo Forestale dello Stato* da inviare nei paesi dove il bracconaggio è più grave per cooperare nella sorveglianza: “caschi verdi” dell'ambiente internazionale come deterrente. ■

t #mariotozzi

al naturale di Stefano Generali

Veloce come il vento

Va a gonfie vele il mercato delle energie rinnovabili nel mondo, grazie soprattutto alla potenza del vento: secondo l'ultimo studio del Global Wind Energy Council il 2015 ha registrato non soltanto un incre-

mento del 22 per cento di potenza installata rispetto all'anno precedente, ma anche una serie di importanti record. Innanzitutto la Cina ha superato l'Unione europea nelle installazioni di impianti eolici: il gigante asiatico ha, infatti, realizzato ingenti investimenti fino a raggiungere una capacità di ben 145 GW di potenza cumulata, sorpassando



così il Vecchio Continente. Ma l'eolico si sta rapidamente sviluppando e nuovi mercati si fanno strada in tutto il mondo: in particolare saranno Sudafrica, Egitto, India, Brasile e Cile a guidare la crescita nel prossimo decennio.



Retro...gusto

**Per l'arte, la musica, la letteratura, il cibo.
Il gusto, che ci fa apprezzare il bello
e il buono, che si forma con la conoscenza.**

C'è una parola che usiamo spesso: gusto, parlando di cose diversissime fra loro. Basta scorrere il programma dell'evento *Mens-a*, in calendario a Bologna dal 10 al 12 giugno e a Ferrara il 13, dedicato quest'anno al "gusto delle arti e dei saperi", per scoprire in quanti modi si può declinare la magica parola: il gusto dell'arte, della letteratura, del teatro, della musica, della filosofia, della scrittura, della narrazione, e poi il gusto della festa, dell'ospitalità e perfino della misericordia. Non senza passare attraverso il gusto del cibo e della gastronomia.

Perché sempre quella parola? Perché proprio quel senso e non il tatto o la vista?

Perché – ecco la risposta – gli uomini hanno sempre assegnato al gusto uno straordinario valore conoscitivo. Beninteso, tutti i sensi servono a conoscere ma, come spiegavano i filosofi medievali, esistono vari gradi di conoscenza. Con la vista e il tatto, l'udito e l'olfatto percepiamo la realtà in modo indiretto, più o meno mediato. Il gusto, invece, tramite l'incorporazione dell'oggetto, ci consente di conoscerlo nel miglior modo possibile: mai perfetto, mai completo, perché la vera conoscenza non è di questo mondo; tuttavia, al meglio delle

nostre possibilità. "Solo il gusto – leggiamo in un anonimo trattato sui sensi del XIII secolo – è propriamente e principalmente destinato a indagare la natura delle cose". Non è forse questo il modo con cui i neonati apprendono che esiste qualcosa al di fuori di loro? La conoscenza passa di lì, dall'assaggio del mondo. Dal gusto. Ecco perché i termini "sapore" e "sapere" hanno la stessa radice. Ecco perché fu il gusto, tra i sensi, a essere preferito per rappresentare la conoscenza anche sul piano intellettuale. Ecco perché si cominciò a chiamare gusto la capacità di apprezzare il buono oltre che il bello; l'arte, la musica, la letteratura oltre che il cibo.

In questo ampliamento metaforico del concetto e della parola, soprattutto in età moderna, qualcosa cambia. Se i filosofi medievali potevano ammettere che «sui gusti non si discute», perché pensavano soprattutto al gusto individuale, alla percezione e alla valutazione soggettiva (e in quanto tale non discutibile) del cibo e dei sapori, l'idea moderna di gusto (anzi "buongusto", come si cominciò a dire dopo il Rinascimento) si riferisce piuttosto a una realtà culturale, a un'esperienza non innata ma appresa, a una conoscenza che si può imparare e insegnare, dunque meno soggettiva, poiché la si può confrontare, condividere, contestare. In questo senso, sui gusti si discute, eccome. Il rapporto fra i due termini pare quasi rovesciato: non è più il gusto a produrre conoscenza, ma la conoscenza a produrre gusto. Le due nozioni, però, viaggiano sempre parallele. ■



il buongustaio di Silvia Inghirami

Sabina in fiore

Immergersi nel verde della Sabina e, dopo una passeggiata rinfrescante sui Monti Lucretili, godersi un bel piatto di pastasciutta agli asparagi. A prendere per la gola i turisti è il paesino di Poggio Moiano,

in provincia di Rieti, che organizza il 4 giugno la Sagra dell'asparago selvatico e il 24-26 giugno la Sagra dell'olio extravergine d'oliva Sabina Dop. Ma non è solo la gastronomia a rendere bello il borgo: l'evento più importante dell'anno è l'Infiorata in onore del Sacro

Cuore, che si terrà l'ultimo sabato del mese. La realizzazione di quadri di petali lungo il corso principale è una tradizione che si ripete da più di quarant'anni: i maestri infioratori sono diventati così bravi da portare le loro opere in varie parti d'Italia e anche in alcuni paesi europei.



Segnale di **stop**

Al bando l'olio di palma da tutti i prodotti a marchio Coop.

La decisione è stata presa dopo la pubblicazione di un dossier dell'Autorità europea per la sicurezza alimentare che evidenzia la presenza di alcuni contaminanti potenzialmente dannosi soprattutto per bambini e adolescenti.

■ **Aldo Bassoni**
Dario Guidi

Q
uesta volta l'*Efsa* (Autorità europea per la sicurezza alimentare) ha parlato chiaro. E lo ha fatto a proposito del famigerato e tanto discusso olio di palma in un dossier nel quale evidenzia la presenza di alcuni composti contaminanti, il cui consumo in percentuali consistenti viene sconsigliato soprattutto a bambini e adolescenti. Di conseguenza Coop, coerentemente con un principio di precauzione da sempre adottato, ha deciso di sospendere la produzione di tutti i prodotti a proprio marchio (circa 120) che contengono nella loro formulazione l'olio di palma come ingrediente.

Composto da...

L'olio di palma è una sostanza di cui si discute ormai da anni (non solo sul versante nutrizionale, ma anche dell'impatto ambientale delle coltivazioni nei paesi d'origine), ma con la pubblicazione dell'ultimo dossier dell'*Efsa* si è introdotto un elemento di novità molto importante. Ora si tratterà di capire quali conseguenze le autorità, nazionali ed europee, decideranno di trarre sul piano normativo e autorizzativo. Non a caso il ministro della salute Beatrice Lorenzin ha subito chiesto al commissario europeo per la salute e la sicurezza alimentare Vytenis Andriukaitis di avviare una verifica sul parere dell'*Efsa*. Ma se questa è la cronaca di una vicenda che sul piano istituzionale potrà avere sviluppi dai tempi ancora imprevedibili (e chiarendo che comunque, non essendoci limiti, i prodotti con olio di palma sono in regola sulla base delle normative vigenti e che i problemi di cui parla *Efsa* sono legati ai quantitativi consumati), per i soci e clienti Coop c'è già la certezza



di una decisione che si fonda su un principio che per Coop è sempre stato fondamentale.

Per precauzione

«Quando da una fonte autorevole come l'Efsa sono emerse queste valutazioni – spiega il direttore qualità di Coop Italia, Renata Pascarelli – abbiamo ritenuto di procedere immediatamente secondo quel principio di precauzione che ha sempre contraddistinto le nostre scelte. Per questo abbiamo deciso di sospendere la produzione dei prodotti a marchio Coop che contengono olio di palma. Per questi prodotti cercheremo di accelerare le riformulazioni, privilegiando, al posto dell'olio di palma, l'impiego di oli monosemi o di olio extravergine d'oliva». Vale la pena di ricordare che Coop, nei suoi prodotti a marchio, ha già oltre 100 referenze senza l'olio di palma. Tra queste ricordiamo i prodotti delle linee destinati ai bambini *Crescendo* e *Club 4-10*, così come tutti i prodotti della linea *ViviVerde* (linea nata senza l'uso di quest'olio tropicale), a cui si aggiungono altre referenze riformulate come la crema spalabile e i biscotti frollini *Solidal* Coop. Dunque per i consumatori più attenti a questo tema, esistono già da tempo ampie possibilità di scelta. «È importante ribadire – prosegue Pascarelli – che Coop da sempre tutela i consumatori applicando rigorosamente ai propri prodotti i principi di una corretta ed equilibrata alimentazione. Per questo abbiamo avviato da molto tempo programmi di riduzione dell'utilizzo di tutte le sostanze che, se assunte in quantità elevate, possono causare problemi alla salute, come il sale, gli zuccheri, i grassi. La presenza degli oltre 100 prodotti già oggi senza olio di palma rientra in queste scelte di fondo». Per i soci e i clienti Coop è, infine, importante prendere atto che la decisione assunta immediatamente a seguito delle novità proposte dall'Efsa, comporterà alcuni mesi di lavoro; pertanto potranno verificarsi mancanze temporanee di alcuni prodotti nei punti vendita. ■



Misure di sicurezza

Sostanze potenzialmente cancerogene che si formano durante le lavorazioni alimentari, in particolare quando gli oli vegetali vengono raffinati ad alte temperature. Ecco cosa dice l'Efsa.

Alla base della decisione di Coop di non utilizzare più l'olio di palma nei suoi prodotti a marchio c'è la novità rappresentata dal pronunciamento arrivato da parte dell'Efsa, l'Autorità europea per la sicurezza alimentare: Lo scorso 3 maggio ha diffuso un dossier nel quale si illustrano gli esiti degli studi condotti circa la presenza di 3 contaminanti che si formano nel processo di raffinazione ad alte temperature di oli vegetali. Partiamo dalle parole esatte dell'Efsa, per poi provare a capire meglio di che cosa si tratta: "I contaminanti da processo a base di glicerolo presenti nell'olio di palma – scrive l'Efsa –, ma anche in altri oli vegetali, nelle margarine e in alcuni prodotti alimentari trasformati, danno adito a potenziali problemi di salute per il consumatore medio di tali alimenti di tutte le fasce d'età giovanile e per i forti consumatori di tutte le fasce d'età. L'Efsa ha valutato i rischi per la salute pubblica derivanti dalle sostanze: glicidil esteri degli acidi grassi (Ge), 3-monocloropropandiole (3-mcpd), e 2-monocloropropandiole (2-mcpd) e loro esteri degli acidi grassi. Le sostanze si formano durante le lavorazioni alimentari, in particolare quando gli oli vegetali vengono raffinati ad alte temperature (circa 200° C)". Il linguaggio è decisamente tecnico e probabilmente ostico per i più. Di fatto si parla di sostanze potenzialmente cancerogene che si formano durante le lavorazioni alimentari, in particolare quando gli oli vegetali vengono raffinati ad alte temperature (circa 200 gradi). La questione riguarda diversi oli e anche le margarine, ma si pone soprattutto per l'olio di palma poiché contiene quantità di queste sostanze notevolmente superiori agli altri. Il rischio per la salute è messo dall'Efsa in relazione alle quantità consumate quotidianamente, con una attenzione particolare alle fasce d'età più giovani. Alla luce del pronunciamento dell'Efsa il ministro della salute **Beatrice Lorenzin** ha chiesto al commissario europeo per la salute e la sicurezza alimentare, Vytenis Povilas Andriukaitis, di avviare con urgenza l'esame della questione all'interno dei gruppi tecnici. L'obiettivo è "valutare l'eventuale necessità di procedere all'adozione di misure, anche in via precauzionale, finalizzate alla tutela della salute dei cittadini".

Il ricorso a strumenti comunitari, ha detto il ministro della salute, «è indispensabile per garantire un approccio realmente tutelante, in quanto omogeneo in tutto il territorio dell'Unione, con l'adozione, se necessario, di misure uguali in tutti i paesi membri sia da parte delle autorità che del settore produttivo».





Tavola calda

Al centro di una delicata discussione scientifica e politica tra chi lo considera innocuo, l'Autorità europea per la sicurezza alimentare, e chi "probabilmente cancerogeno" e quindi pericoloso per la salute, l'Agenzia per la ricerca sul cancro dell'Organizzazione mondiale della sanità. Il glifosato, l'erbicida sviluppato dalla Monsanto e rilevato in molti alimenti d'uso quotidiano, da tempo sul banco degli imputati, potrebbe avere i giorni contanti. Il 30 giugno la Commissione europea deciderà di rinnovare o no l'autorizzazione per il suo utilizzo?

■ Virginia Alimenti

Correva l'anno 1974. E la *Monsanto*, società nata nel 1901 a St. Louis, Missouri, nota soprattutto per la produzione di *ogm*, tirò fuori dal cilindro la parola magica che avrebbe dovuto mettere d'accordo in un colpo solo diserbanti e tutela dell'ambiente: glifosato, sostanza biodegradabile e non nociva per l'ambiente, assicuravano dalla società americana produttrice del *Roundup* che lo contiene e che ne fa il pesticida più venduto al mondo. Invece per molti agricoltori le tracce nel terreno ci sono, persino in quelli a coltivazione *bio* dove non viene usato. Così, in vista del 30 giugno, giorno della scadenza dell'autorizzazione per l'utilizzo in Europa nei prossimi 15 anni, si è scatenata una vera e propria bagarre al punto che la Commissione europea – che avrebbe dovuto decidere già nel 2012 – è rimasta paralizzata fino ad oggi.

Erbicida di casa mia

Era il novembre scorso quando l'*Efsa*, acronimo per *European Food Safety*

Authority, l'Autorità europea per la sicurezza alimentare, ha reso pubblica una ricerca nella quale ritiene "improbabile che il glifosato sia genotossico (cioè che danneggi il *dna*, ndr) o che rappresenti una minaccia di cancro per l'uomo. Un'enorme divergenza di valutazioni con ambienti importanti della comunità scientifica: appena 8 mesi prima l'*Agenzia per la ricerca sul cancro* dell'*Oms* (*Organizzazione mondiale della sanità*), *Iarc*, aveva classificato come "probabilmente cancerogeno" l'erbicida, mentre 96 scienziati di diversi paesi hanno chiesto al Parlamento europeo di non prendere in considerazione il parere dell'*Efsa*, risultato – accusano – di un procedimento non trasparente e basato su documenti secretati. Per cominciare, non tutti gli esperti

sono stati d'accordo con il parere di non cancerogenicità. Uno di loro si è astenuto ritenendo il glifosato sospetto cancerogeno. Dall'Efsa hanno spiegato che hanno esaminato il pesticida soltanto come principio attivo mentre l'Oms l'ha considerato anche come ingrediente di alcuni prodotti in commercio. Inoltre hanno aggiunto di essersi basati su alcuni studi sui roditori che sarebbero stati assenti dal materiale esaminato dall'Oms.

Ma in molti puntano il dito proprio contro quegli studi – mai pubblicati –, accusati di parzialità e, anzi, di essere finanziati dall'industria agrochimica e forniti dalla stessa Monsanto per conto di una rete di industrie, la *Glyphosate Task Force*. La decisione dell'Efsa si sarebbe basata su una ricerca del Governo tedesco e, in particolare, del *Bunderinstitut für Risikobewertung*, l'Istituto Federale per la valutazione dei rischi, ricerca adattata da uno studio della Gtf, ovvero dell'industria agrochimica e assunto dall'Efsa senza ulteriori verifiche. Con la società di St. Louis a fare da punto di contatto tra il *network* di imprese e le autorità di regolamenta-

zione. Richard Garnett, per citare solo il caso più noto, a capo della Gtf, ha lavorato alla Monsanto occupandosi proprio delle procedure regolamentari.

Conflitto d'interesse

Non è la prima volta, del resto, che l'Agenzia finisce al centro di discutibili conflitti di interesse. Due anni fa una risoluzione del Parlamento europeo, a proposito della prevenzione e gestione dei conflitti d'interesse, ritenne “la procedura dell'Autorità per la valutazione di eventuali conflitti d'interesse (...) onerosa e opinabile dando adito a interrogativi circa la sua credibilità ed efficacia”. Il braccio di ferro tra Commissione e Parlamento, dunque, continua. L'europarlamentare **Paolo De Castro** (Pd-S&D), da parte sua, dichiara di aver «apprezzato la scelta della Commissione europea di posticipare ogni decisione sul glifosato fino a quando non ci saranno ulteriori evidenze scientifiche sugli effetti del suo utilizzo. Rimaniamo in attesa di ►



Paolo De Castro, europarlamentare Pd-S&D.

Pareri contrastanti

Glifosato, sì o no?

Cominciamo dall'Iarc, Agenzia per la ricerca sul cancro dell'Oms che, nel marzo 2015, ha classificato come “probabilmente cancerogeno” l'erbicida. Arriva il novembre 2015 e l'Efsa (Autorità europea per la sicurezza alimentare) ritiene “improbabile che l'erbicida ponga un rischio di cancerogenicità per l'uomo”.

In questa assenza di uniformità nei pareri, slitta anche la riunione, prevista per il 7-8 marzo scorsi, del Comitato permanente europeo per i prodotti fitosanitari che avrebbe dovuto affrontare la vicenda all'interno dell'istruttoria dell'Ue. Motivo? Alcuni Stati membri hanno annunciato che avrebbero votato contro l'autorizzazione impedendo il raggiungimento della soglia del 65 per cento degli abitanti degli Stati a favore, soglia necessaria per dare il via libera al provvedimento. I “ribelli”, Francia, Italia e Olanda, mentre la Germania si sarebbe astenuta.

Riunione annullata, quindi, e convocata in una nuova seduta mentre la Commissione ha chiesto agli esperti dei 28 Stati membri

e, in particolare, a quelli dei paesi contrari, di presentare emendamenti alla propria proposta così da permetterne l'approvazione in una nuova formulazione. Più nello specifico, la Commissione ha chiesto di concentrarsi sui “coformulanti” – sostanze che sono aggiunte al glifosato per renderlo attivo – provocando la reazione delle associazioni aderenti alla campagna #StopGlifosato. Intanto, il 22 marzo scorso il Parlamento europeo in Commissione ambiente ha votato una proposta di risoluzione che invita la Commissione a non rinnovare l'autorizzazione, chiedere uno studio indipendente e pubblicare le prove scientifiche utilizzate dall'Efsa per valutare sulla non cancerogenicità del glifosato. Il 13 aprile, inoltre, il Parlamento in seduta plenaria ha chiesto alla Commissione di autorizzare il glifosato per 7 anni invece dei 15 previsti e, limitatamente ai soli usi professionali oltre a una valutazione indipendente e alla pubblicazione di tutte le prove scientifiche utilizzate dall'Efsa e attualmente secretate. Il braccio di ferro continua mentre, impietosa, la data del 30 giugno sul calendario si avvicina.

Prova di concentrazione

24

Dalla pasta ai biscotti, dalle farine all'acqua: il pesticida chiamato glifosato è un po' dappertutto. Ne parliamo con Riccardo Quintili, direttore de "Il Test - Salvagente" che ha illustrato i risultati di alcune analisi italiane.



Riccardo Quintili, direttore del mensile "Il Test - Salvagente".

Nell'ultimo numero della rivista "Il Test - Salvagente", è uscito un ampio servizio sul glifosato, corredato di analisi su decine di prodotti e sulle acque pubbliche, dal quale emerge un quadro preoccupante circa la diffusione di questo pesticida definito dallo *Iarc* "probabile cancerogeno". Ne parliamo con il direttore del mensile **Riccardo Quintili** che ci racconta dove hanno trovato questa sostanza e ci dice perché bisogna intervenire rapidamente su una legislazione lacunosa che ancora non obbliga gli acquedotti a cercare il glifosato nelle analisi di routine.

Sul glifosato gravano pesanti dubbi riguardo la sua tossicità. Ma quali sono in realtà i capi d'accusa nei suoi confronti?

«Il capo d'accusa è terribile ed è sintetizzato nella definizione della *Iarc*, l'*Agenzia dell'Organizzazione mondiale della salute per la ricerca sul cancro*: "probabile cancerogeno". In particolare è emersa una forte correlazione tra l'impiego di glifosato e il linfoma *non-Hodgkin*, e forti sospetti riguardanti la genotossicità, ossia la capacità di danneggiare il *dna*. Se

- ▶ ulteriori indagini scientifiche – aggiunge De Castro – e, nel caso dovessero emergere potenziali rischi, confermeremo la nostra contrarietà alla proroga del suo impiego». Anche il mondo degli agricoltori non è compatto. «Prima di togliere l'autorizzazione a un erbicida come il glifosato servono certezze scientifiche – commenta il presidente di *Confagricoltura* **Mario Guidi** –, altrimenti si crea solo un danno ai produttori e all'ambiente. Sappiamo bene di andare controcorrente ma siamo

così fosse – e purtroppo nella storia non c'è mai stato un caso che abbia smentito le classificazioni della *Iarc* – saremmo di fronte all'uso di una sostanza pericolosa in quantità impressionanti. Mai nessun pesticida, infatti, è stato cosparso in maniera così vasta nella storia».

La tua rivista ha testato decine di prodotti, su alcuni dei quali sono stati trovati residui di questo pesticida. Ci puoi dire quali sono i cibi più a rischio di contaminazione?

«Il nostro lavoro ha riguardato i prodotti a base di grano: farine, prodotti per la prima colazione, pasta. La ragione della nostra ricerca era precisa: capire se l'uso di questo erbicida porti a residui che arrivino sulle nostre tavole. Anche in considerazione del fatto che negli Usa e in Canada, da dove proviene parte della farina che importiamo, è diffuso l'uso di glifosato secondo la tecnica del *preharvest*, ossia viene spruzzato sulle piante poco prima della raccolta per facilitare l'essiccazione. Per tornare alla tua





domanda, è difficile dire quali siano i cibi più a rischio. In Italia abbiamo trovato residui nei prodotti a base di grano, in Germania e Svizzera sono stati misurati nelle birre, negli Usa nel miele e in Argentina hanno trovato glifosato perfino nelle garze sterili, mentre in Francia è stato scoperto negli assorbenti. Credo che sarebbe il caso di considerare che la sua presenza è pressoché dappertutto».

Quali prodotti sono risultati contaminati e in che misura oltre i limiti di legge?

«Abbiamo trovato un campione di fette biscottate, uno di *corn flakes*, 2 farine e 8 paste contaminate. In nessun caso sono stati superati i limiti di legge, dunque i prodotti potevano essere venduti senza alcun problema dalle industrie. C'è, però, da dire che la legge è molto lacunosa dato che non tiene conto ancora delle conclusioni a cui è arrivata la *Iarc* e fissa per i prodotti finiti gli stessi tetti validi per la materia prima. Con differenze difficili da comprendere. Facciamo un esempio: per il frumento (e dunque per la pasta) il limite è 10 mg/kg, per altri cereali come il riso è 100 volte inferiore (0,1). Perché? Se il glifosato fa male perché dovrebbe far male 100 volte meno a chi mangia spaghetti rispetto a chi porta in tavola un piatto di riso?».

Anche l'acqua purtroppo non sfugge al rischio di contaminazione da glifosato. Dove avete trovato le concentrazioni più elevate?

«In 2 paesi del Nord: Campogalliano (in provincia di Modena) e Brusnengo (in provincia di Biella). E qui abbiamo misurato concentrazioni superiori al

limite di legge. La cosa sconvolgente, però, è stata la risposta degli acquedotti che, legittimamente, hanno confessato che non lo cercano, dato che non fa parte delle sostanze che le norme impongono di analizzare. È un buco clamoroso della nostra legislazione che deve essere cambiato al più presto, introducendo controlli obbligatori».

Come si può uscire dall'uso di questo prodotto in agricoltura?

«Cambiando, anche, il modello di agricoltura e di consumo. Per esempio, rinunciando agli *ogm* (che, detto per inciso, utilizzano più del 45 per cento degli 826 milioni di tonnellate di glifosato irrorate ogni anno nel mondo) e a un'agricoltura intensiva che prometteva di sfamare il mondo, ma che serve solo agli interessi di pochi *big*, come è ormai chiaro. Non credo che la strada sia tornare alle pratiche preindustriali, ma forse sarebbe bene non dare per scontato che la chimica sia sempre un progresso e chi chiede controlli sia, nel migliore dei casi, un sognatore che non ha i piedi per terra. A meno di non volerci trovare a pagare i danni di una visione tanto limitata, come abbiamo fatto tante volte, con l'amianto, il *ddt*, l'*atrazina*... L'Europa gli anticorpi li dovrebbe avere, dato che dal 2000 ha adottato il principio di precauzione che prevede che di fronte a un dubbio ragionevole per la salute una sostanza sia vietata fino a prova contraria. Sarebbe il caso di non sacrificarlo in nome degli interessi di pochi, magari immolandolo sull'altare dei trattati di libero scambio». ■ **A.B.**



La copertina del mensile "Il Test - Salvagente" dedicata al glifosato.

consapevoli che l'eliminazione del glifosato, non supportata da motivi fondati, comporterebbe l'utilizzo di altre molecole a volte più invasive a livello ambientale, oltre a ridurre ulteriormente la competitività dell'agricoltura italiana. Confidiamo quindi che vi siano valutazioni ulteriori, auspicando il coinvolgimento del comparto agricolo». Mentre altre realtà mettono sotto accusa il modello di produzione e di sviluppo agricolo di cui i pesticidi sono soltanto la parte più evidente.

Fuori controllo

Dal *Tavolo* delle organizzazioni dell'agricoltura biologica, ambiente, tutela del territorio e consumatori partono all'attacco: «Lavoriamo su due piani, quello europeo e quello nazionale – ricorda la portavoce **Maria Grazia Mammuccini** –. In particolare, il glifosato nel nostro paese è inserito nel *Piano d'azione nazionale* per l'uso sostenibile dei prodotti fitosanitari. È importante, invece, che l'erbicida sia tolto dai disciplinari ►

► di produzione dei *Programmi regionali per lo sviluppo rurale* evitando di premiare le aziende che lo utilizzano». E Daniela Sciarra di *Legambiente* sottolinea che «il problema è quello di garantire più controlli per la sicurezza alimentare sulla tracciabilità delle filiere alimentari dove viene usato il glifosato». Come gli acquedotti, per esempio, per i quali non esistono norme che rendano obbligatori specifici controlli. Così, può accadere che nelle acque italiane si trovino 224 pesticidi con una «contaminazione diffusa e crescente», come denuncia il *Tavolo* che ha dato vita alla campagna *#StopGlifosato*. Del resto i dati del *Rapporto pesticidi nelle acque Ispra 2016* relativi agli anni 2013-2014 dimostrano che il glifosato e il suo derivato *ampa* sono presenti nelle acque italiane con percentuali, rispettivamente, del 39,7 e 70,9. «È inammissibile un livello di contaminazione di questa portata per una sostanza dichiarata probabile cancerogeno per l'uomo – dichiara Mammuccini –. Tutto ciò rafforza la nostra battaglia contro il rinnovo dell'autorizzazione a livello europeo» mentre l'Associazione – che ha stretto una collaborazione con l'organizzazione *on line Avaaz* – ha chiesto un incontro al ministro delle Politiche agricole Maurizio Martina per la messa al bando del glifosato, forte di un milione e 400mila firme in calce alla loro petizione.

Intanto, appuntamento al 30 giugno, quando il viaggio che porta all'autorizzazione o meno del glifosato terminerà e, se l'autorizzazione al suo uso non sarà rinnovata, decadrà. ■

Piano...forte

Quello di Coop per garantire prodotti sicuri e controllati. Senza glifosato.

“**P**er quanto riguarda il glifosato, ci troviamo di fronte a una spaccatura del mondo scientifico – è la posizione di Coop –. Se da un lato lo *Iarc* (*Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro*), effettuando un'analisi sui lavori scientifici pubblicati, ha classificato il glifosato come a rischio, prevalentemente per gli operatori-utilizzatori agricoli, e “probabilmente cancerogeno” e “genotossico”, dall'altro la Commissione europea ha portato a termine, attraverso l'Istituto tedesco *BfR* (*Bundesinstitut für Risikobewertung*), la nuova valutazione tossicologica (comprensiva anche del lavoro dell'*Iarc* e delle potenziali dosi d'assunzione), concludendo che è improbabile che il glifosato costituisca un pericolo per l'uomo e propone nuovi livelli di sicurezza che renderebbero più severo il controllo dei suoi residui negli alimenti. Entro giugno comunque la Commissione europea si dovrà pronunciare in merito al rinnovo dell'autorizzazione del glifosato”. I prodotti a marchio Coop provengono da coltivazioni che adottano la produzione integrata, ove applicabile, pertanto l'eventuale utilizzo di glifosato è limitato; inoltre la politica *no ogm*, adottata da diversi anni sui prodotti a marchio Coop, ha sicuramente influito nel ridurre l'utilizzo in agricoltura di questo principio attivo.

“Il glifosato è inserito nei piani di controllo dei prodotti a marchio Coop – sostiene Coop – e, a seguito delle numerose verifiche effettuate negli anni, non ne sono mai stati rilevati residui se non in tracce. A conferma dell'impegno di Coop al riguardo, dopo le recenti notizie di cronaca apparse sui giornali, è stato prontamente implementato un piano straordinario di controlli sui prodotti coinvolti che ha riconfermato l'assenza del glifosato. Coop pertanto chiede al mondo agricolo e dei produttori di fitofarmaci di individuare soluzioni alternative all'uso del glifosato che possano portare a un minore impatto sia per l'uomo che per l'ambiente”. ■



Aperta discussione

Dall'8 al 20 giugno le Assemblee Separate delle Sezioni soci sul bilancio di Unicoop Tirreno. In discussione anche il Regolamento sullo scambio mutualistico. L'importanza di partecipare, per dire la propria e per affermare l'appartenenza attiva alla Cooperativa.

■ Aldo Bassoni

Iniziano l'8 giugno e si concludono il 20 le Assemblee Separate delle Sezioni soci, che come ogni anno vedranno migliaia di soci riuniti per discutere ed esprimere il loro voto sui risultati di bilancio conseguiti nel 2015 da Unicoop Tirreno. Saranno poi i delegati eletti da ciascuna Assemblea a pronunciarsi definitivamente nel corso dell'Assemblea Ordinaria Generale del 29 giugno. Per avere informazioni sul bilancio 2015 e sugli altri punti all'ordine del giorno prima delle Assemblee, i soci possono consultare, come previsto dalla legge, la versione integrale di tutti i documenti, compreso il bilancio, presso la Sede della Cooperativa o sul sito internet (www.unicooptirreno.it), oltre che nei negozi e nelle sedi delle Sezioni soci. Inoltre, una copia del bilancio sarà disponibile in ogni Assemblea e ad ogni socio sarà consegnata una sintesi del bilancio. Ma all'ordine del giorno delle 31 Assemblee non ci sono soltanto le prestazioni economiche, sociali e ambientali della Cooperativa di cui diamo sommariamente conto in queste stesse pagine. Ai soci verrà chiesto di approvare il Regolamento sullo scambio mutualistico, uno strumento nuovo di cui la cooperativa intende dotarsi coerentemente con le recenti modifiche

statutarie approvate lo scorso novembre e in linea con i nuovi assetti societari. Quando si parla di scambio mutualistico si va dal principio della "porta aperta" (chiunque, se ne ha i requisiti, può diventare socio) a quello di "una testa un voto" (massima espressione democratica), dal concetto di autonomia e indipendenza della Cooperativa a impegni sociali come l'educazione, la for-

mazione, l'informazione e la diffusione dei valori propri della cooperazione. Oltre a indicare in maniera chiara che cosa s'intende per scambio mutualistico, il Regolamento dovrà specificare in che modo esso si realizza nel corso delle normali attività della Cooperativa sia attraverso le proprie strutture commerciali e sociali che tramite le società partecipate ed affiliati (*franchising*) sulla base di uno specifico rapporto convenzionale tra esse e la Cooperativa. «In questo caso si tratta della cosiddetta mutualità mediata o indiretta – spiega **Francesca Mencuccini**, responsabile affari legali –, un concetto "moderno" di mutualità, adattato alla sua concreta evoluzione (basti pensare, per esempio, ai distributori di carburanti, alle librerie, alle società di vendita di energia e gas ecc.), attraverso cui la Cooperativa riserva ai propri soci sconti e offerte esclusive». Il Regolamento procede poi nell'illustrare alcuni fondamentali articoli dello Statuto sociale, quali il valore nominale della quota sociale, l'ammissione a socio, con esplicitazione di diritti e obblighi, la perdita eventuale della qualità di socio (sia persona fisica che giuridica), nonché, per ultimo, ma non per importanza, cosa rappresenti la carta *SocioCoop* che attesta, diversamente da una qualsivoglia carta *fidelity*, l'essere imprenditore della società stessa. Carta *SocioCoop* che serve a partecipare alla vita della Cooperativa, intervenendo alle assemblee ed esercitando il proprio diritto di voto, oltre a identificare il soggetto a cui viene imputato l'atto di scambio mutualistico. «Per questo la Cooperativa invita i soci a partecipare numerosi alle Assemblee – è l'appello di **Massimo Favilli**, direttore soci e comunicazione –, Tra l'altro, quello della partecipazione alle Assemblee e agli organismi territoriali è uno dei requisiti fondamentali dello scambio mutualistico che, come spiega il Regolamento che andremo ad approvare, definisce la condizione di "socio attivo", in assenza del quale la Cooperativa è obbligata ad escludere il socio che non abbia effettuato acquisti per almeno un anno, oppure non sia possessore di un libretto di *Prestito sociale*». ►►



Voci di bilancio

Il 2015 è stato un anno di grandi cambiamenti verso obiettivi di risanamento gestionale e di convenienza nell'offerta in un contesto di crisi economica e stagnazione dei consumi. Anche per questo il bilancio si chiude con una perdita significativa, che va tuttavia analizzata nelle diverse componenti per capirne il significato.

Cominciamo dal risultato della **gestione caratteristica** che è negativo per **26 milioni** (era di 30 l'anno prima) ma in tendenziale recupero. Il **marginale operativo** prima degli ammortamenti, è **positivo per 1,4 milioni**, mentre era negativo l'anno prima. La **gestione finanziaria**, nonostante le turbolenze dei mercati del secondo semestre, è in **attivo di 25,8 milioni**. Si è ridotto il prestito da soci, attestandosi a **1.092 milioni**. Su questa materia si attendono le nuove disposizioni della *Banca d'Italia* e le cooperative si stanno attrezzando per ampliare le tutele a garanzia del prestito da soci sempre gestito nel rispetto delle regole e con investimenti prudenti.

La sintesi delle **gestioni ordinarie** prima delle poste straordinarie e delle svalutazioni è quindi in **substanziabile pareggio**. Svalutazioni e oneri straordinari incidono però sul **risultato finale** portandolo infine ad un **meno 18,9 milioni**. La principale voce è la svalutazione della partecipazione di *Ipercoop Tirreno* per **8 milioni** (che a questi livelli non si dovrebbe più ripetere) alla quale si aggiunge la svalutazione della partecipazione in *Distribuzione Roma* per **7,3 milioni**. *Distribuzione Centro Sud* pesa per meno di **1 milione**, a dimostrazione della sostenibilità della strada intrapresa.

Il **patrimonio netto** della Cooperativa è di **221,759 milioni** e la **base sociale** è **creciuta di 24.082 unità**, arrivando a quota **989.705**.

Il recupero delle **situazioni difficili** e dei costi non ha inciso sulla mutualità. Dei **258 milioni** di euro di vendite promozionali oltre **190 milioni** sono state acquistate dai soci; le offerte dedicate esclusivamente ai soci hanno comportato vendite per oltre **36 milioni**, con un **risparmio per i soci** di oltre **10 milioni** di euro. «Negli ultimi anni Unicoop Tirreno si è impegnata nel risanamento della rete di vendita e nella costruzione di una prospettiva positiva per l'azienda – commenta il presidente **Marco Lami** –; lo ha fatto affrontando conflitti e crisi, ma senza abbandonare i territori e mantenendo posti di lavoro e impegni verso le comunità. C'è voluto tempo e non è stato facile, ma le soluzioni trovate prefigurano una situazione più gestibile, nella quale gli sforzi di miglioramento possono portare a risultati positivi e duraturi».

Ordine del Giorno

1. Approvazione del bilancio chiuso al 31 dicembre 2015 e deliberazioni relative.
2. Nomina nuovo consigliere.
3. Approvazione del Regolamento sullo scambio mutualistico.
4. Nomina dei delegati effettivi e supplenti all'Assemblea Generale Ordinaria.

Alle assemblee hanno diritto di voto i soci iscritti nel libro soci da almeno 3 mesi.

Il programma è riferito alla 2ª convocazione, poiché per rendere valida la 1ª (prevista per il giorno precedente, stesso luogo alle ore 7,30) è necessaria la presenza in assemblea della metà più uno dei soci della Sezione.

Ai sensi dell'articolo 36, ultimo comma, dello Statuto della Cooperativa i Soci aventi diritto di voto nelle Assemblee Separate hanno anche diritto di far pervenire domande, sulle materie poste all'ordine del giorno, prima dello svolgimento dell'Assemblea Generale inviandole:

- almeno otto giorni prima della data dell'Assemblea Generale in prima convocazione, presso la sede legale all'indirizzo: Unicoop Tirreno Società Cooperativa SS Aurelia km 237 - Fraz. Vignale Riotorto, 57025 Piombino (LI);
- entro lo stesso termine di cui sopra all'indirizzo e.mail: info.assgenerale@unicooptirreno.coop.it, indicando nell'oggetto: "Domande prima dell'Assemblea Generale".

Si informano i signori soci che:

- non saranno ammesse le domande pervenute oltre il termine indicato;
- non saranno ammesse le domande dalle quali non risultino le generalità del socio che personalmente le pone;
- alle domande sarà data risposta di norma in Assemblea Generale o, prima di essa, personalmente;
- potranno essere fornite risposte cumulative a domande simili;
- potranno, a facoltà degli Amministratori, essere pubblicate sul sito internet della Cooperativa risposte a domande poste con più frequenza da più soggetti nella forma della "Domanda - Risposta" (c.d. FAQ);
- saranno respinte domande non attinenti all'ordine del giorno.

Assemblee Separate

Sezioni soci Unicoop Tirreno

dall'8 al 20 giugno e il 29 giugno 2016 l'Assemblea Generale Ordinaria dei Soci

n. Sezione soci	giorno	data	ora	città	luogo
10 Colline Metallifere	mer	8	16,30	Scarlino Scalo	Sala Auser - via G. Matteotti, 25
6 S. Vincenzo-Venturina	mer	8	17	San Vincenzo	Sala della Cittadella delle Associazioni - via S. Pertini
2 Versilia	mer	8	17	Pietrasanta	Sala adunanze Croce Verde - via Capriglia, 5
23 Area Vesuviana	mer	8	16,30	S. M. Capua Vetere	Sala S. Eugenio - via Italia, 57
9 Follonica-Castiglione d.P.	mer	8	16	Follonica	Sala Tirreno - via Bicocchi, 53/A
26 Paglia Vulsinia	gio	9	21	Allerona	Sala Polivalente
16 Roma Laurentino	gio	9	16,30	Roma	Centro Anziani Fonte Ostiense - via E. Pea, 120 (5° ponte)
22 Irpinia	gio	9	16,30	Avellino	Hotel De La Ville - via Palatucci, 20
12 Civitavecchia	gio	9	17	Civitavecchia	Compagnia Portuale - via della Cooperazione, 1
3 Livorno	ven	10	17	Livorno	Sala Arci La Rosa
23 Area Vesuviana	ven	10	16,30	Napoli	Aula Magna ITC "Caruso" - via S. Giovanni de Matha, 28
14 Roma I.go Agosta	ven	10	17	Roma	Sala Teatro Parrocchia S. Maria Madre della Misericordia via dei Gordiani, 365
25 Valnerina	ven	10	16,30	Amelia	Arciragazzi Casa del Sole - via I Maggio, 85/A
1 Avenza	lun	13	17	Avenza	Sala Parrocchia S. Maria Mediatrice - via Villafranca
27 Agro Falisco	lun	13	16,30	Civita Castellana	Bar Garden - loc. Pizzo Garofalo
29 Est Maremma	mar	14	16,30	Monticiano	Sala Consiliare Municipio - piazza Sant'Agostino, 1
5 Cecina-Donoratico	mar	14	17	Cecina	Cinema Tirreno - via B. Buozzi, 9
21 Etruria	mar	14	17	Tarquinia	Centro Socio Riabilitativo "Capotorti" - via delle Torri
7 Piombino	mar	14	16	Piombino	Teatro Metropolitan - piazza Cappelletti, 2
13 Viterbo	mer	15	16,30	Viterbo	Sala della Provincia - via Saffi, 39
29 Est Maremma	mer	15	17	Ribolla	Sala Conferenze Archivio Storico Coop - via Liguria, 1
4 Rosignano	mer	15	17	Rosignano	Sala comunale delle conferenze - piazza del Mercato
30 Costa d'argento	gio	16	16,30	Porto Santo Stefano	Sala Gasparrini Immacolata al Valle - via B. Salvatori
8 Elba	gio	16	15,30	Portoferraio	Sala della Provincia - viale Manzoni, 11
24 Castelli romani	gio	16	16,30	Velletri	Sala Micara - corso della Repubblica, 347
15 Roma Colli Aniene	ven	17	17	Roma	Sala Teatro plesso "I. Calvino" - via A. Bongiorno, 25
20 Pontina	ven	17	16,30	Aprilia	Ristorante pizzeria "Isole" - via Isole, 32
28 Cimini	ven	17	17	Ronciglione	Centro Comunale Polivalente - via Solferino
19 Casilina	lun	20	16,30	Fiuggi	Hotel Fiuggi Terme - via Capo i Prati, 9 - Fiuggi Terme
18 Roma Nord	lun	20	17	Roma	Parrocchia S. Alberto Magno - via Emilio Zago, 1
11 Grosseto	lun	20	17	Grosseto	Hotel Airone - via Senese, 35
Ass. Gen. Ordinaria dei Soci	mer	29	10	Sede Unicoop Tirreno	SS Aurelia km 237 - Fraz. Vignale Riotorto - Piombino (LI)

In omaggio a tutti i soci presenti
un buono per il ritiro
di 1 bottiglia da 500 ml
di olio extravergine d'oliva
mediterraneo



...e subito all'ingresso
1 borsa riutilizzabile per
la spesa dedicata alla
campagna **Buoni e Giusti**



Tazza idea

Fai la spesa e collezioni le 6 tazze dei Peanuts per la colazione di tutta la famiglia. Intanto si conclude la raccolta delle figurine per l'album dedicato a Snoopy e compagni e la gara di videogiochi della app Play Coop.

30

■ Rita Nannelli

C'è quella con la striscia azzurra in cui nuota Snoopy, quella con la striscia rosa con Lucy che gioca a football e poi quelle con Woodstock, Charlie Brown, Linus e un'altra con il cane filosofo in cammino su una striscia rossa. Sono le tazze dei Peanuts che soci e clienti possono collezionare facendo la spesa nei punti vendita di Unicoop Tirreno, di *Distribuzione Lazio Umbria*, Affiliati e *Distribuzione Roma*, dal 16 giugno al 27 luglio.

Set bello

Dopo i libri e le figurine il piacere del fumetto si accompagna ancora alla spesa: ogni 30 euro di acquisti con l'aggiunta di 2,50 euro si mette nel carrello una tazza da colazione con impresso il Peanuts del cuore. E per chi volesse completare il set da colazione, oltre le 6 tazze, è in vendita nello stesso periodo, a 8,90 euro, la scatola di Snoopy per i biscotti «Abbiamo scelto di offrire a soci e clienti qualcosa per tutta la famiglia, da usare tutti i giorni – commenta l'iniziativa Tiziana Di Palma, responsabile gestione iniziative marketing di Unicoop Tirreno –. Collezionare oggetti di ogni tipo è uno dei passatempi preferiti dai bambini e poi la tavola rallegrata dai simpatici personaggi di Schulz è un bel modo di cominciare la giornata, anche per i grandi». Intanto è tempo di bilanci per le altre iniziative organizzate dalla Cooperativa nel corso dell'anno per il 65° anniversario dei fumetti del famoso disegnatore statunitense.

Al completo

Album di famiglie, è il caso di dirlo. *Peanuts Snoopy e i suoi amici*, l'album di figurine disponibile fino al primo di questo mese nei punti vendita di Unicoop Tirreno, di *Distribuzione Lazio Umbria*, Affiliati e *Distribuzione Roma*, ha messo d'accordo grandi e piccini. 9.099.561 pacchetti di figurine, 82.623 album distribuiti (dati al 17 maggio), completati a suon di "mima celo" da tanti ragazzini che hanno partecipato allo scambio nei diversi appuntamenti nei punti vendita Coop di Toscana,

Lazio e Umbria: «Questi i numeri più che soddisfacenti di una raccolta che la Cooperativa ha proposto nell'ambito del progetto *Snoopy e i suoi amici*, partito a settembre con la rassegna di disegni per le scuole, *Sogna in grande*, e il prossimo mese alla conclusione», racconta Di Palma. 144 figurine organizzate in capitoli animati dall'*humour* dei Peanuts in ognuno dei quali sfogliare anche le immagini dei 10 migliori disegni della rassegna *Sogna in grande* selezionati dallo *Schulz Studio*; mentre, in una sezione a parte, in bella mostra le 20 opere delle migliori matite scelte dal *Worw spazio fumetto* di Milano con le fotografie delle rispettive classi, precedute da quelle delle altre classi vincitrici.

Gran premio

E a loro Unicoop Tirreno ha consegnato il meritato premio: voucher di 1.000 e di 500 euro per acquistare, scegliendo tra le proposte di un catalogo pensato *ad hoc*, ciò di cui hanno bisogno. Dalle risme di carta alle penne, dai pennarelli alle lavagne magnetiche e relativo set di strumenti per scriverci e disegnarci sopra: alcune scuole premiate hanno già iniziato a scegliere oggetti e materiale che porteranno in classe il prossimo anno scolastico. Tempo di premiazioni anche per la gara di videogiochi della app *Play Coop*, all'arrivo il primo di questo mese. Ai 10 vincitori, quelli che per memoria, velocità e colpo d'occhio hanno totalizzato più punti, buoni spesa da 50 euro da spendere nei negozi di Unicoop Tirreno: 500 euro al primo classificato, 400 al secondo e così via a scalare fino ai 200 per il decimo in classifica, per un montepremi complessivo di 3mila euro. Ma *Snoopy e i suoi amici* continua e sta per arrivare sulla tavola di casa. ■



Ricordati di me

Il tonno Coop all'olio d'oliva aiuta la ricerca sull'Alzheimer.

Aldo Bassoni

Prosegue la campagna di Coop a fianco dell'Associazione italiana ricerca Alzheimer a cui abbiamo dedicato la copertina di aprile di *Nuovo Consumo*. Nei primi 15 giorni di giugno si può contribuire alla raccolta fondi acquistando il tonno Coop all'olio di oliva. Da qui alla fine dell'anno altri prodotti saranno abbinati alla campagna – a luglio sarà la volta delle albicocche e a settembre dell'uva – con l'obiettivo di raccogliere 700mila euro da destinare in parte al finanziamento di 25 borse di studio per progetti di ricerca mirati a contrastare questa grave patologia. Sempre a sostegno dell'iniziativa, nella seconda metà di settembre (il 21 tra l'altro cade la *Giornata mondiale dell'Alzheimer*) verrà messa in vendita una piantina di erica, simbolo floreale della campagna.

In Italia sono oltre mezzo milione le persone afflitte da questa malattia, a cui ogni anno si aggiungono altri 80mila casi. Si calcola che il numero dei malati raddoppi ogni 20 anni e con esso la spesa privata e sociale che oggi è già molto elevata. «E non si tratta solo di costi economici. Ci sono anche i costi umani, soprattutto da parte delle famiglie, fatti di sofferenza e fatica», ha precisato la dottoressa **Cristina Pagni**, del dipartimento di medicina clinica e sperimentale

dell'Università di Pisa, intervenendo a una Consulta delle presidenze delle Sezioni soci di Unicoop Tirreno.

Tutti sappiamo che questa malattia colpisce prevalentemente gli anziani, ma anche i più giovani non sono immuni da un'insorgenza precoce dell'*Alzheimer* che si manifesta con inequivocabili sintomi come il declino delle capacità cognitive, la difficoltà di articolare il linguaggio, problemi di orientamento e, nei casi più gravi, disturbi comportamentali e della personalità.

«Fattori di rischio sono sicuramente l'età, una certa storia familiare, mutazioni genetiche, traumi cranici – ha spiegato Pagni –, ma si può fare qualcosa sia per prevenire che per ritardare il progredire della malattia. Per esempio, svolgendo attività intellettuali e sociali, praticando sport, mangiando i cibi della cucina mediterranea, a cui volendo si possono aggiungere alimenti antiossidanti come tè verde e curcuma». Le cure, infatti, sono solo sintomatiche. Esistono cioè dei farmaci che riducono i disturbi ma non cambiano la progressione della malattia, mentre negli Stati Uniti si sperimentano alcuni vaccini proprio per tentare di modificarne il decorso. Ecco perché la ricerca è importante, ed ecco un buon motivo per sostenere questa campagna. ■



Venturina è Super

Rinnovata, come tutto il centro commerciale. La Coop di via don Sturzo che ha riaperto il 26 maggio.

C'è aria di nuovo, nel Supermercato ma un po' in tutta la galleria commerciale, persino nel parcheggio. Fresco di lavori, il 26 maggio ha riaperto la Coop di via don Sturzo a Venturina dopo una profonda ristrutturazione iniziata a fine marzo. La più importante del 2016 per Unicoop Tirreno con un investimento di circa 7,5 milioni di euro. Al primo colpo d'occhio, si vede subito la principale novità: l'area vendita è passata da 1.300 a 1.700 metri quadrati e, di grande impatto, è stata valorizzata l'area dei freschi e dei freschissimi. Le casse sono 11: 7 normali, un'isola self composta da 2 torri *Salvatempo* con una dotazione di 120 terminali, 2 casse self check out per tutti i clienti. Per soci e clienti

che rientrano nel nuovo Supermercato, le novità sono davvero tante a partire dal filo conduttore che caratterizza un po' tutto l'assortimento alimentare con ampio spazio alle produzioni locali e allo stretto legame con il territorio. E per una spesa sempre più a portata di carrello: ecco il banco forneria con produzione interna per pizza, schiaccia, baguette ecc., lo scaffale del pane self service, il banco gastronomia e la cucina per produzione interna di polli, verdure e primi piatti, l'esposizione ortofrutta con un'area dedicata al biologico sfuso, il banco carni e quello pescheria a servizio assistito, lo scaffale dedicato al mondo benessere con alimenti salutistici-biologici e integratori, la ricca cantina con una scelta di vini tipici, il pet food sfuso e l'angolo dedicato a piante e fiori. Per i soci, un nuovo *Punto d'ascolto* integrato con il *Prestito sociale* e la nuova sala con ingresso indipendente sul lato destro del centro commerciale. ■ **B.S.**

Allerona (VT)

2 giugno

> Festa del socio

Giovedì 2 giugno, tradizionale appuntamento con la *festa del socio* di Allerona. Alle 13, ritrovo presso la sala polivalente per il tradizionale pranzo sociale, organizzato dalla Sezione soci Coop, in collaborazione con l'associazione *Romeo Mentì*. Come ogni anno, il ricavato del pranzo sarà devoluto all'associazione locale *Dopo di noi* e alla comunità terapeutica di San Patriignano.

Seravezza (LU)

9 giugno

> Salute e benessere alla Coop

Proseguono gli incontri per i pazienti dei medici di base del comune di Seravezza su salute e benessere. Presso la *Croce Bianca*, a Querceta, giovedì 9 giugno, alle 17,30, *Quel tedesco che fa perdere la testa! Alzheimer...* Intervengono i medici di base del servizio sanitario, esperti di aspetti alimentari di Unicoop Tirreno, *partnership* Coop-AIRAlz. Al termine degustazione di prodotti a marchio Coop amici della salute.

Versilia

10 giugno

> Visita al fornitore

La Sezione soci Versilia ha organizzato per venerdì 10 giugno la visita al fornitore *Cooperativa Pescatori di Orbetello* di Albinia. Partenza da Pietrasanta alle 7 e da Viareggio alle 7,15. 40 euro il costo comprensivo delle spese di viaggio, pranzo e visita guidata.

Follonica (GR)

16 giugno

> Bar Sur

Giovedì 16 giugno, alle 17, presso la sala soci

Coop a Follonica si svolgerà la presentazione del libro di Lorenzo Brenci *Bar Sur*. A presentare l'opera il dottor Onofrio Marcello.

Amelia (TR)

19 giugno

> Gran fondo dei colli Amerini

Domenica 19 giugno, la Sezione soci Coop di Amelia, organizzerà, come ogni anno, il ristoro per gli atleti che parteciperanno alla *Gran fondo dei colli Amerini*, una manifestazione dedicata agli amanti delle due ruote e della natura che si cimentano con percorsi tra i boschi per circa 120 km. Una *Gran fondo* che richiama atleti non solo dall'Umbria, ma anche dalle vicine regioni centrali, attratti dal piacere di una passeggiata tra le dolci colline umbre.

Civita Castellana (VT)

26 giugno

> Festa del socio

Domenica 26 giugno, la Sezione soci Coop organizza la tradizionale *festa del socio*. Ad ospitare l'iniziativa sarà il *Parco del Boschetto* che si animerà di stand gastronomici, torneo di burraco, esibizioni di scuola di ballo, estemporanea di pittura. La novità di quest'anno è la collaborazione con i 2 grandi centri sociali di Civita Castellana, il *Boschetto* (che organizza il torneo e l'esibizione di danza) e il *Centro sociale di piazza Matteotti*, che cura la mostra di pittura. La festa sarà un'occasione per ricordare Ermanno Costantini, storico socio e componente per anni della Sezione soci, scomparso recentemente. Iscrizioni al pranzo, presso il negozio Coop, il centro il *Boschetto* e il *Centro di piazza Matteotti*, entro il 20 giugno. Costo: 12 euro. L'intero ricavato sarà devoluto in beneficenza ad associazioni locali.

Maggio dei libri a Livorno. Cronaca di un successo

Anche quest'anno la Sezione soci Coop di Livorno ha partecipato al *Maggio dei libri* – la campagna nazionale di promozione del libro e della lettura – con 7 iniziative nella città. Si è cominciato alla Coop de La Rosa il 27 aprile con l'inaugurazione di una mostra sulle donne del Risorgimento, accompagnata dalla presentazione e lettura commentata di 2 opere sulle protagoniste e il periodo storico di quell'epopea. Le altre 6 iniziative sono state una serie di letture condivise, di cui 2 sul tema *Shakespeare 400*, 2 sulla lettura e il commento di 2 romanzi di autori livornesi di recente pubblicazione, 1 di lettura di poesia con sotto-

fondo musicale tratta da un libro, edito, come uno dei 2 romanzi, da *Ala* che ha collaborato con Coop per tutto il *Maggio*. Infine 1 di lettura di 4 racconti scritti dai bambini di una scuola elementare che, con il loro lavoro, entreranno nel progetto *Scriviamoci*. Il 31 maggio si è chiuso con un secondo incontro su Shakespeare che ha offerto ai presenti la rappresentazione di alcune delle sue figure femminili.



Servizio al tavolo

Bicchieri, brocche, coppette ecc. in vetro colorato e brillante. La collezione IVV risparmiata per i soci di Unicoop Tirreno.

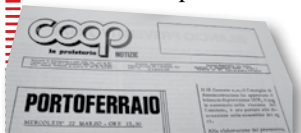
Un'estate dedicata all'allegria della tavola, all'originalità e, soprattutto, ai prodotti italiani. Sono, infatti, al 110 per cento *made in Italy* gli oggetti per apparecchiare la tavola realizzati, con lavorazione a mano, dalla *IVV home&table*, una cooperativa toscana con sede a San Giovanni Valdarno (AR). E per i soci Unicoop Tirreno, da questo mese fino ad agosto, è possibile acquistare i prodotti in esclusiva a un prezzo vantaggioso, per portare in tavola l'alta qualità dei vetri colorati e brillanti della *IVV*, "puliti" perché privi di ossidi di piombo e sostanze inquinanti, realizzati con stile e eleganti nell'estetica.

Ogni mese si possono trovare gli oggetti giusti per la propria tavola: si parte in questi giorni con il *set* di 6 bicchieri per l'acqua, il *set* di 6 piatti (22 cm) e le brocche in diverse colorazioni (ambra, trasparente, verde acido) ciascuno al prezzo esclusivo di 19,90 euro (49 euro per i non soci). Luglio festeggia l'estate a tavola con il *set* di 6 coppette (16 cm, prezzo soci 19,90 euro, anziché 49), il *set* di 6 bicchieri per liquore (prezzo soci 14,90, anziché 39 euro) e i 3 centrotavola (30 cm) nelle diverse colorazioni (ambra, trasparente, verde acido) al prezzo per i soci di 9,90 euro (non soci 25 euro). Per concludere sono disponibili da agosto il *set* di 6 bicchieri bibita (prezzo soci 24,90 euro, non soci 59) e i piatti (32 cm) nelle colorazioni abbinata al resto della collezione al prezzo soci di 9,90 euro, anziché 25. Un'occasione unica per rendere esclusive le tavole dei soci Unicoop Tirreno a un prezzo vantaggioso e far diventare speciali i momenti con la famiglia e gli amici. ■ **B.S.**



Fare notizia

Agli inizi degli anni Settanta prende piede una politica della comunicazione aziendale che si basa soprattutto sullo spartano foglio *Coop Notizie La Proletaria*, un bollettino stampato in veste povera (4 pagine formato A4, in parte a stampa in parte dattiloscritte) e che non ha una periodicità fissa. Il Consiglio d'Amministrazione decide di utilizzarlo per far conoscere le iniziative rivolte ai soci, realizzando anche numeri speciali come quello per l'apertura della "Coppona" a La Rosa (Livorno) o per il Supermercato di Grosseto. Nel 1980 si calcola che vengono diffuse 120mila copie per i 15 numeri di cui la Cooperativa ha curato l'uscita. Per il bilancio del 1985



Anni Settanta, Coop Notizie La Proletaria: così, con un bollettino di 4 pagine, la Cooperativa comincia a informare i soci.

vengono stampate 140mila copie. In questi anni *Coop Notizie* diventa il veicolo informativo dei servizi ai soci e delle tante iniziative contro il caro-vita e cominciano a delinearsi tentativi di comunicazione verso settori particolari, affrontando il tema dell'educazione alimentare e più in generale del mondo della scuola. Ma è con gli anni Ottanta che si ha un progressivo cambiamento del taglio e dei contenuti di *Coop Notizie* che vede anche aumentare il numero delle pagine e modificare il contenuto degli articoli. Da bollettino a sempre più organo d'informazione sui consumi alimentari. Sono anni in cui cresce l'attenzione ai temi del consumo, della difesa dei consumatori, dell'educazione al consumo, della qualità e della informazione corretta. Le riflessioni su una politica consumerista si intrecciano con un ruolo diverso delle Sezioni soci. Ed ecco che troviamo una serie di *Coop Notizie* dedicate alla scuola che diviene uno dei canali privilegiati della comunicazione improntata all'educazione alimentare. Nel 1989 appare nel titolo di copertina di *Coop Notizie* la campagna Coop contro la pubblicità nei programmi televisivi per bambini. Insomma, verso la fine degli anni Ottanta si ha un cambiamento nello stile e nei contenuti: non più un bollettino aziendale, rivolto esclusivamente ai soci attivi, ma pagine di approfondimento dei temi della società dei consumi, delle sue luci e ombre. Ecco che si possono leggere articoli come: "Mangiare l'estate", "La dieta del fumatore", "Il cibo della memoria", "Alla ricerca del vino perduto". Iniziano i primi tentativi di organizzare rubriche stabili su questi nuovi ambiti d'interesse. Ecco il delinearsi delle condizioni che vedranno la nascita di *Nuovo Consumo* e di *Noi Coop*, strumenti più adeguati ad assolvere il compito di comunicare in una Cooperativa con dimensioni economiche, sociali e geografiche nuove. ■

* direttore scientifico della *Fondazione Memorie Cooperative*

Filo di Scozia

I castelli sparsi ovunque, il fragore dei torrenti che si mischia al sibilo del vento e al suono delle cornamuse, le scogliere scoscese, i laghi con o senza mostri leggendari, che sbucano come crateri, il cielo cupo senza il quale l'atmosfera da fiaba non sarebbe la stessa. La verde Scozia in cui il tragitto è più bello delle singole destinazioni.

■ **Alessandra Bartali**

L'occupazione più divertente per un turista in Scozia è dilettersi col gioco delle differenze con la vicina Inghilterra. Ci sono la bandiera e l'architettura. La lingua, almeno in parte, visto che insieme allo *scottish english*, molti autoctoni comunicano in *scots* (idioma germanico) e pochi, ormai pochissimi, in gaelico. Alla Tv, nelle case ma anche nei *pub*, si guarda poco calcio e molto *rugby*, se non addirittura sport bizzarri come gli *Highland Games*, dove non ci sono palle ma fasci di fieno e tronchi di legno. E si tende a cambiare canale se il tema di una trasmissione sono William, Kate e i loro rampolli, anche se l'amore regale proprio in terra scozzese sbocciò, all'università St. Andrew's. Volendo approfondire, poi, si arriva alle differenze del sistema legale e di quello scolastico, alle tendenze politiche (più laburiste in Scozia, conservatrici in Inghilterra), alle diverse concezioni di stato sociale. Fino a due anni fa, sembrava che tutto questo bastasse a sancire la divisione della Scozia dalla Gran Bretagna, e invece al *referendum* del 2014 hanno vinto gli unionisti. Di poco, però hanno vinto.

Edimburgo
da Calton Hill.

Itinerario di viaggio

E allora un gioco più costruttivo può essere quello di trovare le somiglianze. Oltre alla guida a destra, ciò che salta subito all'occhio è una cultura gastronomica *trash* al pari di quella inglese. Per rendere l'idea basta citare l'*haggis*, piatto nazionale, un insaccato di interiora di pecora macinate con cipolla, grasso di rognone, farina d'avena, sale e spezie, mescolati con brodo e bollite tradizionalmente nello stomaco dell'animale. Per ore ed ore. Piatto poco adatto a escursioni in *Land Rover* lungo strade che serpeggiano strettissime tra montagne imponenti e foreste che scendono fino al mare. Visto che questo, però, è il modo migliore per girare il paese, a volte è meglio ricorrere ad uno *snack* per placare la fame: tra i più amati in loco c'è la *deep fried Mars bar*, barretta di cioccolato Mars fritta. Solo agli scozzesi poteva venire in mente di friggere il Mars. O agli inglesi, naturalmente. Una volta risolto il problema del cibo, l'imperativo è andare. Muoversi. Spostarsi. In *Land Rover*, in *mountain bike* o facendo *trekking*, ognuno trove-



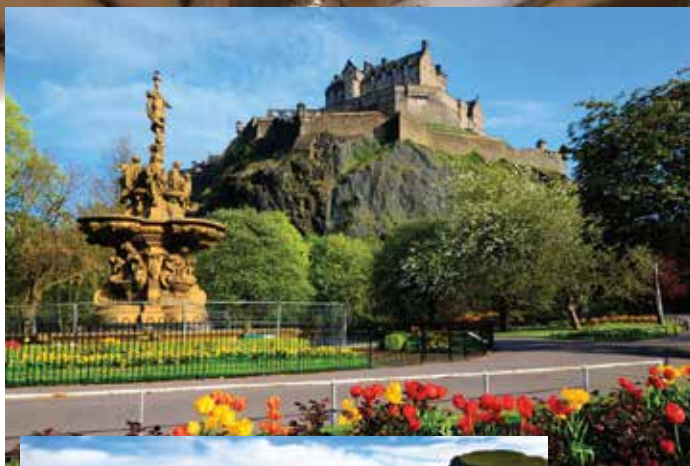
rà la modalità che gli è più congeniale, ma fare un viaggio stanziale in Scozia è quasi un controsenso, visto che spesso il tragitto da un luogo all'altro è più entusiasmante delle singole destinazioni.

In senso orario

Edimburgo è bellissima, con il suo impianto un po' medievale un po' neoclassico, il suo maestoso castello arroccato su un vulcano estinto e i suoi sterminati *Princes Gardens*, che anticipano il dominio che il colore verde esercita in tutto il Paese. E lo sono anche Glasgow – un po' meno, a dire il vero –, città di industrie e cantieri navali dove alcuni vecchi mercati coperti sono diventati *auditorium* e i parchi ospitano spettacoli teatrali e musicali (soprattutto durante il *West End Festival*, a giugno) e Inverness, dove si può dormire in un castello e fare colazione al mattino insieme a cervi e falchi. Il consiglio delle guide è proprio questo, partire da Edimburgo e girare la Scozia in senso orario, arrivando alla fine nella selvaggia regione delle *Highlands*, di cui Inverness è il punto di partenza. Guai a lamentarsi della pioggia: la regola è ignorarla, senza dimenticare che anch'essa contribuisce all'atmosfera fiabesca che avvolge queste lande: i laghi che spuntano come crateri in quell'universo dalle mille tonalità di verde, le montagne irregolari, i castelli minacciosi e misteriosi lo scroscio dei torrenti che si mischia al sibilo del vento e al suono delle cornamuse che qualcuno ha sempre voglia di portarsi alla bocca sarebbero molto meno scenografici senza quel cielo cupo.

Un po' per caso, un po' per desiderio

L'itinerario migliore è quello casuale, con fermate da stabilirsi sull'onda dell'emozione. Il *Loch ness* si può anche tralasciare, perché non è il più bello e perché il vecchio Nessie non si farà vedere: anche nelle recenti immagini di *Google Earth*, a quanto pare, i movimenti del presunto plesiosauro si sono rivelati essere nient'altro che la scia di una barca. La leggenda, non c'è che dire, è stata per 1.500 anni una pubblicità gratuita delle *Highlands* nel



mondo (fu un monaco a rivelarla nel VI secolo), ma ora che il mondo è globalizzato si può anche andare oltre. Per esempio, sulle isole, con un traghetto o con un aeroplanino a 8 posti che alzerà l'asticella del vostro senso del brivido. Indipendentemente dal mezzo scelto, la colonna sonora del viaggio dovrà essere quella che lo scozzese Mark Knopfler dei *Dire Straits* scrisse per lo scozzesissimo film *Local Hero*: una volta rientrati a casa, a riascoltarle, quelle sonorità fatte di flauti e fisarmoniche saranno il corrispettivo delle conchiglie che rimandano il rumore del mare, e con esso le sue mille suggestioni. A passare un paio di giorni a *Islay* o a *Skye* s'impara a guardare quel tripudio di colori, fatti di sfumature verdi-azzurre, che conduce piano piano lo sguardo dentro se stessi, come succedeva prima del *wi-fi* disponibile in quasi ogni angolo del pianeta. Qui, con la copertura telefonica che va a sprazzi, si finisce ad osservare la terra costantemente umida condivisa da animali e esseri umani, sorseggiando del *whiskey* distillato a pochi chilometri di distanza. E a chiedersi come sarebbe vivere così. L'origine di quella domanda, una volta tornati a casa, si attribuisce ai fumi dell'alcol, scuotendo la testa. Per poi tornare ad abbassarla sul proprio telefono. ■

In alto, i *Princes Gardens* di Edimburgo e le Highlands; sopra, l'isola di Skye e i haggis.

Il tuo Ben...Essere

Prenditi una pausa dallo stress quotidiano, regalati una vacanza in totale relax in un centro Benessere o nei migliori SPA hotels e ricarica alla grande le batterie. Stacca la spina e vivi esperienze da sogno per godere dolci ed indimenticabili momenti.



Hotel Resort Borgobrufa 4*

Umbria - Torgiano (PG)

Pacchetto Vino



Infrasettimanale (da dom a giov).

€ 439,00* p.p.

Week-end (da venerdì a sabato).

€ 479,00* p.p.

Validità offerta:

Luglio/Settembre 2016
3 giorni/2 notti

Il prezzo comprende:

2 pernottamenti in camera matrimoniale Classic, con prime colazioni a buffet, aperitivo con calici di vino prima delle cene, 2 cene di tre portate a scelta dal menù, vini produzione Borgobrufa inclusi, accesso ai servizi del Mondo delle Acque e del Mondo delle Saune, 1 peeling al vino a persona (durata 20 min), 1 massaggio degli etruschi di coppia effettuato con olio di vinaccioli (durata 45 min).

OMAGGIO SOLO PER I SOCI COOP
1 Crema viso al vino nobile;
1 Confezione vini Borgobrufa alla partenza.

Pacchetto Cioccolato



Infrasettimanale (da dom a giov).

€ 369,00* p.p.

Week-end (da ven a sab).

€ 409,00* p.p.

Validità offerta:

Luglio/Settembre 2016
3 giorni/2 notti

Il prezzo comprende:

2 pernottamenti in camera matrimoniale Classic, con prime colazioni a buffet, cioccolata calda tutti i pomeriggi presso il bar del ristorante, 2 cene di tre portate a scelta dal menu (bevande escluse), accesso ai servizi del Mondo delle Acque e del Mondo delle Saune, 1 peeling corpo al cioccolato a persona (durata 20 min), 1 impacco dolce tentazione al cioccolato a persona (durata 20 min).

OMAGGIO SOLO PER I SOCI COOP
1 Emulsione corpo al cioccolato;
1 Confezione di cioccolatini artigianali.

Pacchetto Olio



Infrasettimanale (da dom a giov).

€ 419,00* p.p.

Week-end (da ven a sab).

€ 459,00* p.p.

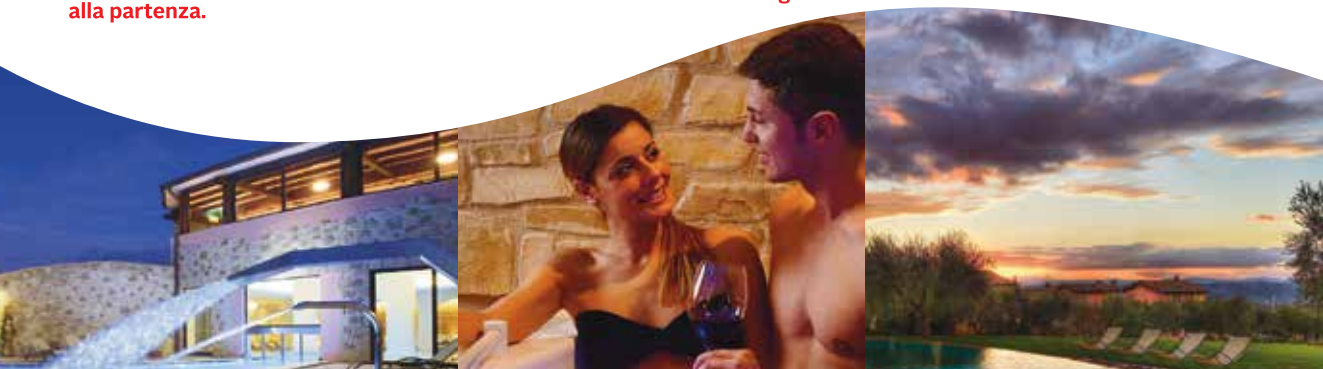
Validità offerta:

Luglio/Settembre 2016
3 giorni/2 notti

Il prezzo comprende:

2 pernottamenti in camera matrimoniale Classic, con prime colazioni a buffet, degustazione con bruschette e olio Borgobrufa, 2 cene di tre portate a scelta dal menu (bevande escluse), accesso ai servizi del Mondo delle Acque e del Mondo delle Saune, 1 rituale umbro di coppia all'olio d'oliva (110 min).

OMAGGIO SOLO PER I SOCI COOP
1 Contorno occhi all'olio ;
1 Confezione di olio alla partenza.



Hotel Ambasciatori 4*

Toscana - Chianciano Terme (SI)

€ 142,00* p.p.

Validità Offerta: Luglio/Settembre 2016
2 giorni/1 notte

Il prezzo comprende:

Trattamento di mezza pensione (bevande escluse), utilizzo della Piscina esterna, zona solarium e garage (fino ad esaurimento posti), Internet Point e Wi-Fi gratuito.

Accesso libero al centro benessere: piscina con idromassaggio e cascata, sauna finlandese, bagno turco e mediterraneo, percorso tonificante con massaggio ad acqua, docce emozionali e cromoterapiche, doccia cold breeze e ice crash, 1 zona relax con tisaneria e 1 area relax con piccola biblioteca.

10% di sconto sull'ingresso alle Piscine Termali Theia Kit SPA con accappatoio e ciabattine (Noleggio Gratuito)

OMAGGIO SOLO PER I SOCI COOP

Un aperitivo in camera all'arrivo (2 calici a scelta).



in collaborazione con



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

Il Gattopardo 4* Campania - Ischia (NA)

€ 200,00* p.p.

Validità Offerta: 8-31 Luglio 2016
4 giorni/3 notti

Il prezzo comprende:

sistemazione in camera doppia standard piano terra, trattamento di mezza pensione (bevande escluse), utilizzo delle piscine termali esterne.

OMAGGIO SOLO PER I SOCI COOP

1 gelato a persona presso la gelateria "Atelier delle dolcezze"

€ 650,00* p.p.

Validità Offerta: Luglio 2016
7 giorni/6 notti

Il prezzo comprende:

sistemazione in camera doppia standard piano terra, trattamento di mezza pensione (bevande escluse), utilizzo delle piscine termali esterne.

OMAGGIO SOLO PER I SOCI COOP

1 gelato a persona presso la gelateria "Atelier delle dolcezze"

€ 200,00* p.p.

Validità Offerta: Settembre 2016
4 giorni/3 notti

Il prezzo comprende:

sistemazione in camera doppia standard piano terra, trattamento di mezza pensione (bevande escluse), utilizzo delle piscine termali esterne.

OMAGGIO SOLO PER I SOCI COOP

1 gelato a persona presso la gelateria "Atelier delle dolcezze"

Nota Bene

*Le quote di tutti i pacchetti indicati non comprendono l'assicurazione obbligatoria pari a € 20,00 per gli adulti ed € 15,00 per i bambini



Speciale Estate 2016

Golfo dell'Asinara Beach Resort Sardegna - Marina di Sorso (SS) Pensione Completa + Bevande Quota per persona a settimana



Partenza dal/al	Q. base	Q.S.Coop
29/05-05/06	455	336
18/09-25/09		
05/06-12/06	490	371
11/09-18/09		
12/06-19/06	595	371
04/09-11/09		
19/06-03/07	595	385
03/07-17/07		
17/07-07/08	735	469
28/08-04/09		
07/08-14/08	840	567
21/08-28/08		
14/08-21/08	910	665

3° letto bambini 2-12 anni GRATIS; 4° letto bambini 2-12 anni € 190; 3° e 4° letto ragazzi 12-18 anni € 190; 3° e 4° letto adulti € 250; infant 0-2 anni € 70. Tessera club obbligatoria € 35 per gli adulti ed euro 20 per i bambini 2-12 anni; servizio spiaggia facoltativo € 70 a settimana per un ombrellone e 2 lettini. Assicurazione euro 30 per gli adulti ed euro 15 per i bambini.

Rena Bianca Club Resort Sardegna - Golfo di Cignara Pensione Completa + Bevande Quota per persona a settimana



Partenza dal/al	Q. base	Q.S.Coop
29/05-05/06	455	336
18/09-25/09		
05/06-19/06	490	371
11/09-18/09		
19/06-03/07	595	385
04/09-11/09		
03/07-17/07	665	448
17/07-07/08		
28/08-04/09	735	469
07/08-14/08		
21/08-28/08	840	567
14/08-21/08	930	665

3° letto bambini 2-12 anni GRATIS; 4° letto bambini 2-12 anni € 190; 3° e 4° letto ragazzi 12-18 anni € 190; 3° e 4° letto adulti € 290; infant 0-2 anni gratis in culla propria. Tessera club obbligatoria € 35 per gli adulti ed € 20 per i bambini 2-12 anni; servizio spiaggia da riservare in loco. Assicurazione euro 30 per gli adulti ed euro 15 per i bambini.

Sol Palace Hotel Club 4* Calabria - Sangineto (CS) Pensione Completa + Bevande Quota per persona a settimana



Partenza dal/al	Q. base	Q.S.Coop
05/06-19/06	490	294
04/09-11/09		
19/06-03/07	560	336
03/07-17/07		
28/08-04/09	630	399
17/07-07/08		
07/08-14/08	693	427
14/08-21/08		
21/08-28/08	798	602

3° letto bambini 2-16 anni GRATIS; 4° letto bambini 2-16 anni € 190; 3° e 4° letto adulti -50%; infant 0-2 anni gratis in culla propria. Tessera club obbligatoria € 35 per gli adulti ed € 20 per i bambini 2-12 anni. Assicurazione euro 30 per gli adulti ed euro 15 per i bambini.

Hotel del Golfo 4* Sardegna - Platamona (SS) Pensione Completa + Bevande Quota per persona a settimana



Partenza dal/al	Q. base	Q.S.Coop
05/06-19/06	490	301
04/09-11/09		
19/06-03/07	560	336
03/07-17/07		
28/08-04/09	630	399
17/07-07/08		
07/08-14/08	700	532
14/08-21/08		
21/08-28/08	798	602

3° letto bambini 2-16 anni GRATIS; 4° letto bambini 2-16 anni € 190; 3° e 4° letto adulti -50%; infant 0-2 anni gratis in culla propria. Tessera club obbligatoria € 35 per gli adulti ed € 20 per i bambini 2-12 anni; servizio spiaggia facoltativo incluso nella tessera club. Assicurazione € 30 per gli adulti ed € 15 per i bambini.

La Tonnara Beach e Spa Resor Sicilia - Meledugno (PA) Pensione Completa + Bevande Quota per persona a settimana



Partenza dal/al	Q. base	Q.S.Coop
05/06-19/06	420	315
04/09-11/09		
11/09-18/09	490	315
19/06-03/07		
03/07-17/07	525	427
28/08-04/09		
17/07-07/08	595	469
07/08-14/08		
14/08-21/08	840	700
21/08-28/08		
21/08-28/08	840	665

Riduzioni: 3° letto bambini 2-12 anni GRATIS; 4° letto bambini 2-12 anni € 190; 3° e 4° letto ragazzi 12-18 anni € 190; 3° e 4° letto adulti € 250; infant 0-2 anni gratis in culla propria. Tessera club obbligatoria € 35 per gli adulti ed euro 20 per i bambini 2-12 anni; servizio spiaggia incluso nella tessera club. Assicurazione € 30 per gli adulti ed € 15 per i bambini.

Villaggio Club La Brunese Puglia - Torre dell'Orso (LE) Pensione Completa + Bevande Quota per persona a settimana



Partenza dal/al	Q. base	Q.S.Coop
28/05-12/06	480	329
12/06-19/06		
04/09-11/09	560	378
19/06-03/07		
28/08-04/09	600	420
03/07-17/07		
17/07-07/08	725	448
07/08-14/08		
14/08-21/08	800	490
21/08-28/08		
14/08-21/08	1190	630
21/08-28/08		
21/08-28/08	1150	777
21/08-28/08	1190	728

3° letto bambini 2-12 anni GRATIS; 4° letto bambini 2-12 anni € 190; 3° e 4° letto ragazzi 12-18 anni € 190 in tutti i periodi tranne ad agosto € 250; 3° e 4° letto adulti € 250 in tutti i periodi tranne ad agosto € 350; infant 0-2 anni gratis in culla propria. Tessera club obbligatoria € 35 per gli adulti ed euro 20 per i bambini 2-12 anni; servizio spiaggia da riservare in loco. Assicurazione € 30 per gli adulti ed € 15 per i bambini.

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 us:

www.socievacanze.it

Tour in Bus

Racconti di Uomini e Dei: La Sicilia

€ 850,00 p.p.

Partenza:

Bologna e suppl.
altre città

Date di partenza:

Luglio 10, Agosto 8, 28,
Settembre 11, 25, Ottobre 9

Durata:

8 giorni/7 notti



Itinerario Sintetico:

GIORNO 1

Verso Palermo

Incontro dei partecipanti nei vari punti di raccolta
e viaggio in bus verso Palermo

GIORNO 2

Palermo e Monreale

GIORNO 3

Da Segesta ed Erice a Marsala

GIORNO 4

Da Marsala e Mozia ad Agrigento

GIORNO 5

Da Agrigento e Piazza Armerina ad Acireale

GIORNO 6

Etna e Taormina

GIORNO 7

Da Acireale e Cefalù a Palermo

GIORNO 8

Rientro In pullman

Ingressi ai luoghi di visita:

Cappella Palatina, Duomo di Monreale, Museo del Sale di Trapani, vil
battello e il Parco Archeologico dell'Isola di Mozia, Valle dei Templi
di Agrigento, Villa Romana del Casale di Piazza Armerina, Teatro di
Taormina, tasse di soggiorno e radioguide: € 80,00 circa p.p. da pa-
gare in loco.

Inclusi le prime colazioni, 5 pranzi e 6 cene.

Gli hotel:

Palermo: Cristal Palace 4*

Marsala : Grand Hotel Palace 5*, BW Stella d'Italia 4*

Agrigento: Hotel della Valle 4*

Catania / Acireale: Grande Albergo Maugeri 4* o similari.

Supplementi per partenze da altre località:

Camera singola € 150,00

Alta stagione: € 30,00 Agosto

Riduzioni:

Terzo letto adulti € 25,00

Terzo letto bambini fino a 12 anni € 65,00

Assicurazione a persona adulta € 30,00 e per i bambini € 15,00



Mille suggestioni, un unico cuore: Calabria e Basilicata

€ 850,00 p.p.

Partenza:

Bologna e suppl.
altre città

Date di partenza:

Luglio 17,31, Agosto 14, 28
Settembre 11, 25

Durata:

8 giorni/7 notti



Itinerario Sintetico:

GIORNO 1

Verso Napoli

GIORNO 2

Da Padula a Cosenza con Maratea e Diamante

GIORNO 3

Parco della Sila e Santa Severina

GIORNO 4

Pizzo e Tropea fino a Villa San Giovanni

GIORNO 5

Da Reggio Calabria e Gerace a Crotone

GIORNO 6

Da Crotone e Rossano a Matera

GIORNO 7

Da Matera a Napoli

GIORNO 8

Rientro

Ingressi ai luoghi di visita:

Certosa di San Lorenzo, Cento Didattico di Cupone, Chiesetta
di Piedigrotta, Bronzi di Riace (Reggio Calabria), trenino e
Cattedrale di Gerace, Museo Archeologico di Crotone, Mu-
seo Diocesano di Rossano Calabro, Sassi di Matera, tasse di
soggiorno : € 45,00 circa p.p. da pagare in loco.

Inclusi le prime colazioni, 5 pranzi e 6 cene.

Gli hotel:

Palermo: Cristal Palace 4*

Marsala : Grand Hotel Palace 5*, BW Stella d'Italia 4*

Agrigento: Hotel della Valle 4*

Catania / Acireale: Grande Albergo Maugeri 4* o similari.

Supplementi per partenze da altre località:

Camera singola € 170,00

Alta stagione: € 30,00 Agosto

Riduzioni:

Terzo letto adulti € 30,00

Terzo letto bambini fino a 12 anni € 80,00

Assicurazione a persona adulta € 30,00 e per i bambini € 15,00



Convenzioni

Parchi acquatici

AQUALANDIA Lido di Jesolo (VE)

Tel. 0421.371648 - www.aqualandia.it

Per i soci Coop:

dal 28 maggio all'11 settembre 2016

sconto 3 € su ingresso giornaliero.

La promozione non è cumulabile con altre in corso ed è valida solo per l'acquisto presso la biglietteria del Parco.

ONDALAND Vicolungo (NO)

Tel. 0321.855511 - www.ondaland.it

Aperto 2-3-4-5 giugno e dall'11 giugno al 4 settembre dalle 10,00 alle 19,00.

Per i soci Coop:

sconto 3 € sul biglietto intero giornaliero.

Sconto riservato al socio, al coniuge e agli eventuali figli che pagano tariffa intera (a partire dai 13 anni).

Sconto valido solo sul biglietto intero giornaliero e non cumulabile con altre promozioni. Presentare la carta SocioCoop unitamente a un documento d'identità.

AQUAFELIX Civitavecchia (RM)

Via Terme di Traiano - Località Casale Altavilla

Tel. 0766.32221 - www.aquafelix.it

Aperto da giugno a settembre.

Per i soci Coop:

15,50 € anziché 20,00

Il vantaggio è esteso ad un accompagnatore del socio.

ACQUA GARDEN Corfinio (AQ)

Tel. 0864.728293 - 338.1995984

www.parcoacquagarden.it

Per i soci Coop:

ingresso giornaliero (9.00-19.00) **8 € anziché 10;**
ingresso mezza giornata (9.00-14.00 o 14.00-19.00)

6 € anziché 7;

Ingresso gratuito per bambini di età inferiore ai 3 anni.

Il vantaggio è esteso al nucleo familiare del socio.

PARKO ACQUATICO LE CARAVELLE Ceriale (SV)

Via S. Eugenio, 51

Tel. 0182.931755 - www.lecaravelle.com

info@lecaravelle.com

Aperto dal'11 giugno all'11 settembre 2016

dalle ore 10.00 alle 18.30.

Per i soci Coop:

ingresso adulti **20,50 € anziché 24;**

ragazzi da 1 mt. a 1,40 mt. **16 € anziché 19,50;**

ingresso gratuito per bambini di altezza inferiore a 100 cm.

Lo sconto è esteso al nucleo familiare fino a un massimo di 3 persone.

AQUAFAN Riccione (RN)

Tel. 0541.4271 - www.aquafan.it

Per i Soci Coop:

Ingresso intero: **26 € anziché 28.**

Il vantaggio è esteso ad un accompagnatore del socio.

PARCO NATURALE LA MANDRIA Venaria Reale (TO)

Viale Carlo Emanuele II, 256

Tel. 011.4993381 - www.parchireali.gov.it

vacanze natura

Per i soci Coop:

biglietto ridotto **6 €** per ingresso agli appartamenti reali;
biglietto ridotto **6 € + 4 €** per ingresso agli appartamenti reali con visita guidata dal mercoledì al venerdì, ore 11 e ore 15.

Tariffe agevolate per la partecipazione ad attività culturali e percorsi naturalistici.

PARCHI DELLA VAL DI CORNIA Piombino (LI)

Tel. 0565 226445 - www.parchivaldicornia.it

Per i soci Coop:

sconto 20% sul biglietto famiglia e biglietto di ingresso per la visita completa al Parco Archeologico di Baratti e di Populonia, al Parco Archeominerario di San Silvestro (Campiglia M.ma), al Museo Archeologico del territorio di Populonia (Piombino), da luglio 2016 Museo del Castello e delle Ceramiche Medievali di Piombino.

Ingresso gratuito ai bambini sotto i 6 anni.

Lo sconto è esteso al nucleo familiare fino a un massimo di 4 persone e non è cumulabile con altre promozioni in corso.

ENTE PARCO REGIONALE DELLA MAREMMA

Alberese (GR) - Info 0564 393222

www.parco-maremma.it/sconto-socicoop-visitare-parco

Per i soci Coop:

sconto 1 € per l'ingresso al Parco (percorsi a piedi e in bicicletta) e all'Acquario della Laguna di Orbetello a Talamone.

I biglietti devono essere acquistati presso i Centri Visite del Parco. Lo sconto non è valido per le gite in canoa, in carrozza e a cavallo.

Il vantaggio è esteso agli accompagnatori del socio.

PARCO NATURALISTICO ARCHEOLOGICO DI VULCI

Canino e Montalto di Castro (VT)

Info 0766 879942 - www.vulci.it

Per i soci Coop:

sconto 20% su VulciCard singola

(ingresso al parco e al museo) **8 € anziché 10;**

sconto 20% su VulciCard Family

(ingresso al parco e al museo) valido per 2 adulti + max 3 bimbi di età inferiore a 13 anni **16 € anziché 20.**

CAMPI ESTIVI LEGAMBIENTE

Legambiente Liguria Onlus - Genova, via Caffa, 3/5 sc b

Tel. 010.319168 - www.legambienteliguria.org

campi@legambienteliguria.org

Ogni anno campi estivi per under 18.

Alla scoperta della flora, della fauna e dei fondali nella favolosa Area Marina Protetta delle Cinque Terre e del Parco Naturale Regionale di Portovenere.

Per i dettagli consultare il sito.

Per i Soci Coop:

Sconto 10% su tutte le quote di partecipazione comprensive di assicurazione e tessera Legambiente, pensione completa, materiale per le attività e trasporti durante lo svolgimento dei campi.

- Campi Isola Palmaria

Dal 23 giugno al 2 luglio: ragazzi 6/11 anni.

Dal 2 al 11 luglio: ragazzi 11/14 anni.

Quota di partecipazione intera: € 550.

- Parco delle 5 Terre - Campo Vernazza

Vacanze ragazzi

Dal 17 al 26 luglio: ragazzi 15/17 anni.

Quota di partecipazione intera: € 400.

- Cervo - Imperia

Dal 16 al 25 luglio: per ragazzi 11/14 anni.

Quota di partecipazione intera: € 500

CAMPI AVVENTURA - VACANZE NATURA

Panda Avventure - 00185 Roma, via dei Reti, 28a

Tel. 06 44362315 - 0644291587 - Fax 0644262246

Attività turistiche ed educative realizzate da operatori di turismo responsabile e sostenibile associati ad AITR.

Per i Soci Coop:

sconto 10% sui prezzi da catalogo e uno **sconto aggiuntivo del 5%** su eventuali fratelli.

Per prenotare i soci Coop possono accedere all'apposito modulo di prenotazione online: www.campiavventura.it/sociocoop.

Indicare sempre il nome e il riferimento della carta socioCoop

CENTRI ROUSSEAU

Milano - Via Giovanola, 13/A - Tel. 02 89400425

www.centrirousseau.org - info@centrirousseau.org

Attraverso giochi, animazioni, laboratori e gite alla scoperta del territorio i ragazzi hanno la possibilità di sperimentarsi e divertirsi insieme ai loro coetanei, sviluppando senso critico e autonomia individuale.

Con lo stesso spirito dal 2008 organizza vacanze per famiglie, anche con bimbi piccoli.

Dal 22 giugno al 18 agosto 2016:

- Campeggi al mare in Toscana (Donoratico), per ragazzi 6-11 anni;
- Un tuffo nella terra sarda (S. Teresa di Gallura), per ragazzi 12-14 anni;
- Campeggi itineranti in Spagna e Grecia, per adolescenti 15-17 anni;
- Vacanza in Pinetina sulla costa toscana, per famiglie con bimbi da 0 a 13 anni;

Per i Soci Coop:

sconto del 10% su tutte le attività.

Per prenotare rivolgersi direttamente alla struttura.

SCHOOL AND VACATION

Milano, viale Monza, 7

Tel. 02.433533 - vacanzestudio@schoolandvacation.it

Corsi di lingua all'estero per tutte le età e durante tutto l'anno.

Per i Soci Coop:

sconto 15% sull'acquisto una Vacanza Studio per ragazzi con partenze di gruppo o individuali e Soggiorni Studio per adulti.

GIRA L'ESTATE CON GIRATLANTIDE

Cervia (RA), via Bollana, 10

Tel. 0544.965801 - www.giratlantide.net

Proposte di 7/15 giorni di vacanza in Italia:

al mare, in montagna o al lago, personalizzate per fasce d'età (dai bambini agli adolescenti) con programmi per una vacanza attiva e ricca di vita in comune che include sport, escursionismo e natura.

Per i Soci Coop:

sconto 8% sulle proposte di vacanza per ragazzi del catalogo "Gira l'Estate 2016".

Sconto 10% per iscrizione di 2 o più fratelli.

SUMMERCHAMPIONS

Torino, corso Moncalieri, 69

Tel. 011 19505116 - Fax 011.5695318

info@summerchampions.it - www.summerchampions.it

Programmi di vacanze sportive dedicate al calcio, al tennis, al volley, al basket, alla danza e al multisport. I turni sono di durata settimanale e bisettimanale nel periodo compreso dal 19 giugno al 30 luglio 2016 a Sauze d'Oulx (TO) e dal 26 giugno al 9 luglio 2016 a Roccaraso (AQ). Gli stage saranno intervallati da animazioni, gite in parchi acquatici e attività fisiche alternative. Età di partecipazione: ragazzi e ragazze dai 7 ai 18 anni.

Per i Soci Coop:

sono previste condizioni di partecipazione a prezzo scontato.

Vacanza di una settimana: **550,00 € anziché 620,00;**

prezzo per due settimane **940,00 € anziché 1050,00.**

SPORT e DIVERTIMENTO ASD

Cavalese (Tn) - Via Gastaldo 3 - Tel. 347.3638119

www.englishsportcamp.it - info@englishsportcamp.it

Per i Soci Coop:

ENGLISH SPORT CAMP

- Camp completo (stage con vitto e alloggio) Corso d'inglese, corso multi sport o tennis, attività sportive complementari e animazione nel tempo libero:

1 settimana: **460 € anziché 490**

2 settimane: **920 € anziché 950**

- DAY CAMP (stage con pranzo)

Ideale per i ragazzi residenti nelle vicinanze, prevede la partecipazione a tutte le attività del camp:

1 settimana: **260 € anziché 290**

2 settimane: **530 € anziché 560**

I campi sono aperti ai ragazzi/e nati negli anni dal 2002 al 2008.

Agriturismo di Libera Terra

LIBERA TERRA

È l'attività di turismo responsabile di Libera, nata con lo scopo di valorizzare i beni confiscati alla mafia e gestiti dalle cooperative sociali del progetto Libera Terra.

Un'attività turistica che permette di soddisfare ed arricchire i viaggiatori di ogni età; un'opportunità per vivere una vacanza ricca di emozione, piacere e relax, alla scoperta di un patrimonio prezioso di saperi e tradizioni.

www.liberaterra.it

PORTELLA DELLA GINESTRA

Cooperativa Placido Rizzotto - Libera Terra

Palermo - SP 34 km 5 - Piana degli Albanesi

Tel. 091.8574810 - www.liberaterra.it

Per i Soci Coop e loro accompagnatori:

sconto 8%, su tutti i servizi dell'agriturismo, escluso i giorni festivi.

TERRE DI CORLEONE

Cooperativa Pio La Torre - Libera Terra

Contrada Drago - SS 118 km 25+100 - Corleone (PA)

cell. 333.7993291

terredicorleone@liberaterramediterraneo.it

Per i Soci Coop e loro accompagnatori:

sconto 8%, su tutti i servizi dell'agriturismo, escluso i giorni festivi.

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

Rifugio Faunistico Padule di Bolgheri "Marchese Mario Incisa della Rocchetta"

Castagneto Carducci (LI)

SP 39 Vecchia Aurelia km 269,4

Ogni sabato di giugno, luglio e agosto e i mercoledì 22 giugno, 13 e 27 luglio, 10 e 17 agosto, sarà possibile, dietro prenotazione (3899578763 - 3281937095, e-mail: bolgheri@wwf.it), fare una passeggiata di circa 9 km all'interno dell'oasi Wwf di Bolgheri (LI), dove potranno essere osservati daini, caprioli, lepri, cinghiali, aironi, garzette e le cicogne sul nido. Partenza alle 18, cena al sacco a carico degli utenti sulla spiaggia incontaminata, in compagnia del tramonto; rientro lungo la vecchia via dei Cavalleggeri illuminata dal chiarore della luna, da lucciole e stelle. Termine dell'escursione intorno alle 23. Costo: 14 euro ingresso ordinario, bambini tra i 6 e i 14 anni ed over 65: 12 euro, sconti per i soci Coop, famiglie e i soci Wwf.

Info 3281937095 - 3899578763
bolgheri@wwf.it

Riserva Naturale Provinciale Padule Orti-Bottagone

Loc. Torre del Sale - Piombino (LI)

SP 40 Geodetica, km 6,700

Dal 1° giugno al 31 agosto tutti i martedì, giovedì e le domeniche, dalle 18 alle 20, è prevista la visita *Animali al tramonto* (la prenotazione è obbligatoria). Durante il mese di giugno, periodo delicato per le nidificazioni in corso, si effettuano esclusivamente visite su prenotazione, giorni e orari da concordare. Per gruppi e scolaresche l'oasi è aperta tutti i giorni su prenotazione. Le prenotazioni devono essere fatte entro le 17, almeno 2 giorni prima della data prescelta. Quelle fatte via e-mail sono valide al ricevimento della conferma. Fotografie e *birdwatcher*: sono previsti accessi dedicati, ad orari adeguati (alba), con tariffe specifiche, esclusivamente su prenotazione ai numeri 3281937095 - 3899578763. Per tutti coloro che volessero visitare nella stessa giornata anche il Rifugio Faunistico Padule di

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

Bolgheri, è previsto, presentando il biglietto di Orti-Bottagone, uno sconto sull'ingresso. Possibilità di festeggiare compleanni nell'oasi, su prenotazione: visita dell'oasi e giochi all'aperto con il personale del Wwf. Inoltre, ogni mercoledì e venerdì di luglio e agosto, dalle 9 alle 12, presso l'oasi Wwf Padule Orti-Bottagone, campi natura per bambini dai 7 ai 12 anni. Ecco le attività proposte: visita guidata nelle oasi, proiezione di documentari, disegno naturalistico e tanti giochi. Prenotazione obbligatoria al 3899578763 oppure al 3281937095, e-mail: ortibottagone@wwf.it. Costo: 24 euro per 1 settimana (2 giorni), 72 euro per l'intero corso di 3 settimane (6 giorni). Sconti per più figli.

Info ortibottagone@wwf.it
3281937095, 3899578763

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.



MUSEO DELLE ARTI IN CHIESA NELLA MAREMMA
magma

Museo Magma Follonica

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

Info 056659027-243-004
info@magmafollonica.it



Agriturismo Podere Oslavia



Agriturismo Pian dei Pini

Info Podere Oslavia
0564407116 - info@alberese.net
www.alberese.net

Info Pian dei Pini 0564589937
piandeipini@gmail.com - www.piandeipini.com

Tenute Flanton Avellino

Pacchetto Agriturismo in due possibili soluzioni: **1.** Un pernottamento con prima colazione in camera dop-

pia, presso hotel 4 stelle a pochi Km dalla tenuta. Cena e pranzo presso la tenuta, visita guidata in cantina. Nel pranzo e nella cena antipasti, primi piatti, secondo con contorno, frutta, dolce, vino, acqua e caffè. Il costo del pacchetto completo è di 60 euro a persona. I bambini di età inferiore ai 7 anni non pagheranno il pranzo/cena.

2. Pacchetto senza pernottamento, con pranzo e visita guidata in cantina, 25 euro a persona. Il pranzo è composto di antipasti,

primi piatti, secondo con contorno, frutta, dolce, vino, acqua e caffè. I bambini di età inferiore ai 7 anni non pagano il pranzo.

Info 3388758162

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 - 3487672750

www.visitaorte.com



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



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* neuromuscolare. 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. Bragaglia), 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 dissuefazione dal fumo di sigaretta. Tariffa agevolata per i soci di Unicoop Tirreno.

Info 05661900833 - 3358062363
fax 0566216911
info@lagrandebellezzanaturale.it
www.lagrandebellezzanaturale.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 Uisport '92 Rosignano (LI)

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

Info 0586762249 - uisport92@tiscali.it

info@scuoladanzarosignano.it

www.scuoladanzarosignano.it

ASD Amatori Nuoto Follonica (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 ai 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 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 2 corsi, *Easycake & Easykitchen*: pasticceria e cucina facile per i soci Coop.

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



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

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

Dimensione Nuoto ASD Viterbo

Servizi legati alle attività di palestra e piscina. Previsto sconto del 18 per cento a tutti i soci di Unicoop Tirreno.

Info 0761370271
dimensionenuotodesk@gmail.com

To be Mattioli fitness Viterbo



Centro benessere che organizza corsi con offerte vantaggiose per i soci di Unicoop Tirreno. Prezzo conveniente per i primi 50 soci. 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 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

Outdoor Sports Festival

Via Salivoli, 8 - Piombino
Il 3, 4 e 5 giugno *Outdoor Sports Festival* sbarca a Baratti, presso Piombino (LI). Tre giorni di eventi dedicati alla promozione degli sport all'aria aperta e a un modo sempre più



consapevole di vivere un territorio e di fare turismo. Per i soci Unicoop Tirreno sconto di 2 euro sul prezzo della Card con la quale sarà possibile provare tutti gli sport presenti e le at-

trezzature messe a disposizione dalle associazioni e dagli *sponsor*; partecipare a lezioni e conferenze; ricevere in omaggio un *gadget* dell'evento; avere la copertura assicurativa per cimentarsi con tutte le attività in piena sicurezza; accedere ai Parchi della Val di Cornia a prezzo scontato.

Info 3482262773 - info@outdoorsportsfestival.it



SERVIZI



Blu Navy Porto Santo Stefano (GR)

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

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



MAREGGIO

Maregiglio

Porto Santo Stefano (GR)

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

Info Porto Santo Stefano
0564812920
fax 0564811160
Isola del Giglio
0564809309
fax 0564809469
info@maregiglio.it

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

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



Appassionati del fai da te? Da oggi potete decorare, rinnovare o sistemare la casa a

prezzi vantaggiosi. Per i soci Coop è previsto, infatti, il **10 per cento di sconto** su tutti gli acquisti effettuati il mercoledì nei punti vendita *Brico Io* di Toscana e Lazio: Massa, Viareggio, Livorno, Cecina-Montescudaio, Piombino, Follonica, Civitavecchia, Formia, Aprilia, Ceccano. Lo sconto non è utilizzabile per l'acquisto di articoli già in promozione o segnalati nel punto vendita o per combustibili (petrolio, pellet, legna, bioetanolo). Inoltre non è cumulabile con *coupon*, tessere sconto e convenzioni.



PORTA SEMPRE CON TE
LA CARTA **SOCIOCOOP**



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



Le meraviglie di Crozza

9 giugno
Mandela Forum
Firenze



Duran Duran

10 giugno
Ippodromo
del Visarno
Firenze

Grosseto Music Festival

Parco di Pietra - loc. Roselle



Nicola Costa trio
+ 2.0 Leo & Jole
18 giugno



Toni Green
& Malted Milk
30 giugno



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

Le convenzioni nazionali per i soci Coop

Explora - Museo dei Bambini Roma

via Flaminia, 82

Explora è un museo permanente dedicato ai bambini, alle scuole e alle famiglie, dove tutto può essere osservato, toccato e sperimentato. Aperto dal martedì alla domenica con 4 turni di visita della durata di 1 ora e 45 minuti: 10-12 / 15-17. Per variazioni di aperture e chiusure consultare il sito. Per i Soci Coop: sconto 10 per cento sul biglietto intero d'ingresso al museo per tutto il nucleo familiare (max 4 persone per ogni carta SocioCoop); sul biglietto formula settimanale dei campus; sugli acquisti presso lo shop e la libreria e presso il ristorante interno.

Info 063613776 - biglietteria@mubr.it - www.mubr.it

Antiche Terme di San Teodoro Villamaina (AV)

Sconto del 20 per cento su: soggiorno in formula pensione completa o solo pernottamento; ingresso piscina termale esterna, area relax (90 minuti), sauna, bagno turco e vasca idromassaggio; secondo ciclo di cure convenzionate Asl. Lo sconto è esteso al nucleo familiare fino a un massimo di 4 persone e si applica sempre durante tutta la stagione di apertura.

Info 0825442313 - termesanteodoro@libero.it

Hotel Hermitage & Park Terme Ischia (NA)

30 per cento di sconto sulle tariffe ufficiali per tutti i soci di Unicoop Tirreno; 15 per cento di sconto su offerte ufficiali pubblicate sul sito www.hermitageischia.it; 20 per cento di sconto su trattamenti extratermali e benessere presso il centro termale.

Info 081984242 - hermitage@fabahotels.it

Acquario di Livorno

L'Acquario di Livorno con 20 vasche principalmente dedicate al Mediterraneo, 150 specie e circa 1.200 animali, propone un percorso di visita integrato unico sul territorio nazionale che coniuga cultura, emozioni, divertimento ed educazione. Per i soci Coop: sconto di 1 euro su biglietto d'ingresso. Lo sconto è esteso al nucleo familiare fino a un massimo di 4 persone e non è cumulabile con altre promozioni in corso. Sconto 10 per cento per acquisti al gift shop.

Info e prenotazioni 0586269111-154 (da lun. a ven.: 8,30-13 / 14-17,30)
fax 058660642 - info@acquariodilivorno.it - www.acquariodilivorno.it

Il Giardino Sospeso Riparbella (PI)

località Il Giardino

Percorsi acrobatici sugli alberi per adulti e bambini, a pochi chilometri dal mare. La struttura, spesso utilizzata per attività di team building, offre una disciplina completa che coinvolge il corpo e la mente. I percorsi per bambini e adulti si dividono in base alla statura: 3 percorsi per bambini dai 110 cm ai 140 cm di altezza; 3 percorsi per adulti sopra i 140 cm di altezza; 1 percorso baby per bambini dai 90 cm ai 110 cm di altezza. Per i Soci Coop: percorsi per bambini: 10 euro (anziché 12); percorsi per adulti: 13 euro (anziché 15); percorso baby: 6 euro (anziché 8). Le agevolazioni sono estese al nucleo familiare del socio, fino a un massimo di 4 persone. Campo estivo: diurno 110 euro (anziché 140); residenziale 340 euro (anziché 400). Sconti ulteriori: 20 euro per fratello o sorella sulla quota di partecipazione; per chi s'iscrive a 2 settimane di vacanze sconto di 40 euro sul totale.

Info 3357726322 - 3357726323 - www.ilgiardinosospeso.it

L'elenco completo delle convenzioni nazionali è su:
www.e-coop.it/web/politiche-sociali/nazionali

BUONFINE



BUONFINE

Per Caritas

Vicina ai poveri, ai più deboli, agli emarginati. Un impegno quotidiano di cui ci parla suor Raffaella Spiezio, presidente della Caritas di Livorno, a cui Coop dà una mano col progetto Pane quotidiano.

■ **Aldo Bassoni**

Suor Raffaella Spiezio, presidente della Caritas di Livorno, con Luigi Pini, presidente della Sezione soci di Livorno di Unicoop Tirreno. In alto, una mensa della Caritas di Livorno.

Alle 10 di mattina la sede della Caritas livornese di via delle Cateratte è già in piena attività. Sul piazzale alcuni giovani immigrati discutono sferzati da un insolito e gelido libeccio di fine aprile. Altri si riparano in sala d'attesa. Qualcuno viene, qualche altro va. Ma c'è anche chi non sa dove proprio andare perché non ha una casa. Suor **Raffaella Spiezio** ci accoglie cordiale nel suo ufficio dal quale dirige le tante attività di questa grande organizzazione benefica. Ma dietro quel volto mite e gentile si nasconde il carat-

tere forte e determinato di una giovane donna che a soli 21 anni ha fatto la scelta più importante della sua vita, diventare suora per aiutare i poveri, i più deboli e gli emarginati, e che da 5 anni presiede la Caritas di Livorno. «Ho scelto la confraternita di San Vincenzo de' Paoli proprio per questo», sorride orgogliosa di militare in prima linea nella lotta alle miserie del mondo. «Venire da una famiglia povera per me è stata la salvezza», dice quasi sotto voce. E mentre pronuncia questa frase, nel suo sguardo sembra di scorgere quel «fuoco che agita continuamente, che tiene sempre in esercizio, sempre in moto la persona che ne è infiammata» per dirla con le parole di quel Vincent de Paul, presbitero francese che, quasi 400 anni fa, ispirò la nascita della «Congregazione delle Figlie della Carità», note appunto come «Suore di San Vincenzo de' Paoli», un ordine nel quale i voti si rinnovano ogni anno per sottrarsi al rischio della chiusura che impedirebbe di ►



► assistere spiritualmente e materialmente i bisognosi. Suor Raffaella ha appena terminato una telefonata dal cui tono abbiamo capito che qualche volta le fiamme della passione possono aiutare a scaldare un pochino anche le spesso freddine istituzioni. Ma poi ci vuole una certa capacità manageriale e organizzativa per far girare senza intoppi questa complessa macchina della solidarietà che cura le ferite di una società malata dove, come certifica la stessa *Caritas* nel suo rapporto annuale, crescono le disuguaglianze sociali e il numero dei poveri tende ad aumentare.

Il nostro pane quotidiano

Anche a Livorno sono sempre di più le persone che ricorrono all'aiuto delle associazioni, laiche e cattoliche, impegnate su questo drammatico fronte. La *Caritas* è una delle più attive e in questa città ha trovato in Coop un *partner* prezioso che ogni giorno rifornisce i 400 volontari e i 20 operatori della *Caritas* diocesana con centinaia di prodotti alimentari che poi diventano pasti da distribuire quotidianamente nelle mense sociali e a domicilio. Solo l'IperCoop di Porta a Terra dona alla *Caritas* merce per un valore di 220mila euro. «Sono più di 10 anni che la legge del "Buon Samaritano" ci permette di donare alle organizzazioni benefiche la mer-

Volontari al lavoro in una delle mense della Caritas di Livorno.



ce vicina alla scadenza oppure non più vendibile perché in confezioni danneggiate», conferma il presidente della Sezione soci, **Luigi Pini**. E così, ogni santo giorno, esclusa la domenica, un furgoncino che parte da via delle Cateratte fa il giro dei Supermercati e negozi livornesi che aderiscono al progetto territoriale *Pane quotidiano*, non solo alla Coop naturalmente, «anche se Coop – puntualizza suor Raffaella – ci dà un sostegno fondamentale perché grazie agli alimenti dell'IperCoop e degli altri 4 Supermercati noi riusciamo a sostenere quasi interamente le 2 mense sociali». 180 pasti al giorno. 65.667 pasti nel 2015. 10mila nei primi 2 mesi e mezzo del 2016. Chiunque abbia bisogno sa di trovare in queste stanze qualcuno che li ascolta e provvede a loro.

In prima persona

Il 60 per cento di coloro che ricorrono alle mense sociali sono italiani, il resto immigrati, donne, uomini e giovani. Sono cifre considerevoli che da sole, però, non raccontano tutto. «Prima andavamo a prendere semplicemente quello che ci veniva donato – spiega suor Raffaella –, in-



vece ora è nata una relazione diretta con la Coop che ci consente di guardare insieme nella stessa direzione, perché il dono è importante, ma ancora più importante è che il donatore si senta coinvolto in prima persona, che sappia a chi è indirizzata la sua generosità perché dietro ai numeri ci sono delle persone e dietro a ogni persona c'è una storia individuale di fragilità e di dolore che spesso purtroppo non riusciamo a riportare verso un'autonomia totale, ma sicuramente ci sforziamo di fargli riscoprire il significato della parola dignità. Questo è l'obiettivo fondamentale di *Caritas*, non solo dare da mangiare, ma riconoscere l'altro come persona».

Il più vicino possibile

Il *Porto di Fraternità* di via delle Carteratte ospita il *Centro di Prima Accoglienza* di *Caritas* che offre servizi di cosiddetta bassa soglia mirati a tamponare e ridurre gli effetti di marginalità estrema in cui versano molte persone che quotidianamente si rivolgono ai *Centri di ascolto*. Oltre un terzo degli ospiti del *Centro di Prima Accoglienza* è composto da persone senza fissa dimora. Il 36 per cento delle persone che si è rivolta ai servizi di bassa soglia nel 2015 lo fa da 2-5 anni, l'11 per cento da 6-10 anni, «segno preoccupante di un grave rischio che le situazioni di marginalità diventino croniche – avverte Suor Raffaella – e la fragilità sociale ed economica, una volta prodotta, tende a radicarsi in modo marcato e a imprigionare le persone nella condizione di “usufruttore di aiuti”».

La maggior parte dei pasti viene distribuita nelle 2 mense e ai profughi del *Progetto Accoglienza* della Prefettura. Altri pasti vengono consegnati a domicilio alle persone sole e malate destinatarie del progetto *Pasti a domicilio*. Un'altra parte di cibo viene distribuita la sera alle persone senza dimora in collaborazione con la *Ronda della carità* organizzata dalla parrocchia di Coteto di don Luciano. Ma il bisogno alimentare, benché sia il principale, non è l'unica emergenza a cui cerca di far fronte l'attività del

Porto. Cura, igiene della persona e vestiario sono non meno urgenti. Negli ultimi anni c'è stato un sensibile aumento degli accessi ai servizi del Centro rispetto all'anno precedente a riprova del drammatico aumento delle situazioni di difficoltà dovute alla precarietà abitativa e all'assenza di luoghi dedicati alla cura della persona. Infatti, solo nei primi mesi di quest'anno gli accessi al servizio doccia e vestiario sono stati quasi un migliaio. «L'esperienza con Coop testimonia che c'è qualcuno che si fa più prossimo ma che ognuno di noi può farsi a sua volta prossimo dell'altro – afferma con convinzione Suor Raffaella –, sconfiggendo l'individualismo che porta con sé solitudine e indifferenza o, nel migliore dei casi, una delega nel senso che “tanto c'è chi ci pensa”. Invece bisogna non solo dare ciò che non ci serve, ma condividere ciò che si ha». Anche per questo spirito di condivisione da cui è animata, i 95mila soci di Livorno possono essere più che orgogliosi della loro Cooperativa. ■

La casa “Papa Francesco” e, sotto, la scuola dei mestieri.



Che tipo **sei?**

Di soia, riso, avena, cocco, mandorle, grano, orzo. La via del latte vegetale, tanti tipi, molto diversi tra loro soprattutto per gli ingredienti aggiunti. Sarà vera alternativa al latte vaccino?

■ **Ersilia Troiano**

Qualche anno fa difficilmente reperibili, oggi affollano gli scaffali di supermercati e negozi specializzati. Nel linguaggio comune vengono definiti “latte” ma in realtà, per la legge, si chiamano “bevande a base di”: soia e riso i tipi di latte vegetale più diffusi. Meno conosciuti, invece, quelli di avena, cocco, mandorle, grano, orzo. Allergie, intolleranze e scelte alimentari etico-salutiste, in particolare il vegetarianismo e il veganismo, queste le motivazioni più frequenti per le quali ci si avvicina al consumo di questi tipi alternativi di latte. Che, però, una vera alternativa al classico latte non sono.

Regno vegetale

I vari tipi di latte vegetale sono bevande simili al latte, ma con tutt'altra origine. Non ne esiste una precisa definizione di legge: non possono essere tuttavia definiti “latte” in quanto

questo termine è riservato, sempre per legge (Regolamento Ue 1308/2013), solo al classico prodotto ottenuto mediante mungitura, senza alcuna aggiunta o sottrazione. Tutti i tipi di latte vegetale possono essere utilizzati allo stesso modo del latte vaccino, per la colazione e come ingrediente nella preparazione di ricette, dall'antipasto al dolce. Come per il latte vaccino, è importante consumarli al naturale, evitando l'aggiunta di zuccheri o altri aromatizzanti (come i preparati solubili a base di cacao) e in porzioni adeguate. A differenza del latte vaccino, però, possono essere facilmente preparati anche in casa: più facile per quelli di riso o di mandorle, di meno per la soia, prestando sempre la giusta attenzione all'igiene delle procedure di preparazione e alle modalità di conservazione e utilizzo. Dal punto di vista nutrizionale, esiste una certa variabilità nell'apporto di nutrienti ed energia dei diversi tipi di latte vegetale. Tra tutti, quello di riso è in assoluto più calorico, in virtù della presenza di una discreta quantità di carboidrati (data l'origine), metà dei quali sono rappresentati da zuccheri semplici e l'altra



metà da amido. Il latte di soia ha, invece, il contenuto di proteine più simile al vaccino (circa 3 grammi per 100 millilitri), mentre gli altri hanno apporti più bassi per la matrice alimentare da cui provengono (la soia, appartenendo alla famiglia dei legumi, ha di fatto un contenuto proteico più elevato degli altri alimenti di origine vegetale). Provenendo dal mondo vegetale, non contengono lattosio, hanno un contenuto di grassi decisamente più basso, non contengono grassi saturi e colesterolo. Ad onor del vero, c'è tuttavia da dire che il latte parzialmente e totalmente scremato apportano quantità di grassi molto basse (1,5 grammi e 0,2 grammi rispettivamente per 100 millilitri) e la stessa cosa si può dire del colesterolo (circa 7 e 2 milligrammi, rispettivamente, sempre per 100 millilitri).

Gli alternativi

Guardando con attenzione le diverse tipologie di latte vegetale, è importante tenere presente che, a parità di matrice, qualsiasi essa sia, ci può essere un'enorme differenza tra l'uno e l'altro. E la differenza la fanno proprio gli ingredienti aggiunti: acqua, oli, stabilizzanti, aromi, emulsionanti, vitamine, calcio, fino ad arrivare a sale e zucchero. Dunque, e in questo caso ancora di più, la lettura attenta dell'etichetta, in particolare degli ingredienti e del valore nutrizionale, deve guidare verso una scelta che sia veramente salutare. Allora meglio il latte vegetale o il latte vaccino? Non esistono alimenti giusti o sbagliati, o che possano essere in assoluto garanzia di salute e benessere. Sicuramente il latte vaccino, soprattutto negli ultimi anni, paga molto in termini d'immagine la diffusione di teorie e credenze – infondate – che, ad esempio, lo ritengono un alimento estraneo all'alimentazione umana, eccezion fatta per i primi anni di vita. Spesso si leggono teorie che affermano che l'essere umano sia l'unico esponente del regno animale che si ciba di latte non specie-specifico, ovvero prodotto da altri animali. Anche questa teoria non trova nella medicina scientifica alcun presupposto. Più che meglio o peggio, dunque, è importante considerare questa scelta in un'ottica globale di adeguatezza, gusto, piacere oppure, in caso di patologie o alterazioni del metabolismo, necessità. I vari tipi di latte vegetale possono essere una alternativa, ma, come sempre, con consapevolezza ed equilibrio. ■

Salto nel sottovuoto 51

Conservare sottovuoto può essere molto utile anche a casa. Si basa sul principio che, eliminando l'aria, è possibile prolungare i tempi di conservazione dei prodotti alimentari perché la maggior parte dei microrganismi e dei batteri non può moltiplicarsi. Utile per alimenti cotti e crudi, sapore, profumo, colore e caratteristiche nutrizionali sono sicuramente garantiti. Come tutti i metodi di conservazione, però, il sottovuoto non migliora ma mantiene le

caratteristiche di partenza degli alimenti. Attenzione dunque alla qualità e all'igiene dei prodotti alimentari che vogliamo conservare. Per uso domestico oggi si trovano, a prezzi abbordabili, diversi modelli di macchine per il sottovuoto. Sacchetti di materiale plastico, vaschette e vasetti specifici garantiscono una conservazione perfetta, ma non vanno riutilizzati per successive conservazioni.

È inoltre utilissimo indicare sul sacchetto o sul contenitore il contenuto e la data di preparazione, considerato che il sottovuoto non aumenta all'infinito il tempo di conservazione.

Carne, pesce, latticini, frutta e verdura, pane, pasta, caffè, biscotti e prodotti da forno. Come conservarli sottovuoto in modo corretto.

Che cosa è possibile conservare sottovuoto? Carne, pesce, latticini, frutta e verdura, ma anche prodotti secchi come pane, pasta, caffè, biscotti e prodotti da forno. Qualche consiglio pratico: frutta e verdura vanno pulite (avendo cura di evitare ristagni d'acqua per non favorire la crescita batterica) e conservate in contenitori preferibilmente rigidi, per evitare ammaccamenti. La frutta sottovuoto si può conservare in frigorifero fino a 15-20 giorni, mentre la verdura per 8-10 giorni.

Stessa regola vale per formaggi, a cui è consigliabile eliminare la crosta; quelli freschi si conservano anche per 15-20 giorni, mentre quelli stagionati fino a 2 mesi in più. Carne e pesce andrebbero avvolti in un foglio d'alluminio: in tal modo è possibile utilizzare anche i sacchetti, meno costosi. Vanno conservati in frigorifero e la loro durabilità aumenta di circa 4-5 giorni. Il pane, una volta confezionato sottovuoto e conservato a temperatura ambiente, aumenta, invece, la sua conservabilità fino a 8-10 giorni. Biscotti, pasta, riso, farina, frutta secca e caffè si possono, invece, conservare fino a 12 mesi. Tuttavia, considerato che questi prodotti si conservano già di per sé a lungo, è opportuno valutare la reale utilità di metterli sottovuoto. ■



Fuori dal tunnel

52

Un'infiammazione che rende mani e dita intorpidite e doloranti. Per la sindrome del tunnel carpale diverse cause, diversi livelli d'intensità, diverse cure, ma la prevenzione è possibile.

■ Barbara Bernardini

Se i tennisti devono spesso fronteggiare gomiti doloranti, anche chi non pratica sport può soffrire di dolori che mettono fuori uso un arto fondamentale per la vita quotidiana: la mano. La *sindrome del tunnel carpale (Stc)*, pur essendo molto diffusa, genera in chi ne è colpito domande a cui spesso si tende a dare risposte semplicistiche. Si cerca, ad esempio, una causa univoca ma, come sottolinea il dottor **Riccardo Luchetti** presidente della *Società italiana di chirurgia della mano*, «essendo una sindrome risente di molteplici fattori: una postura sbagliata, un movimento ripetitivo, una neuropatia ecc.».

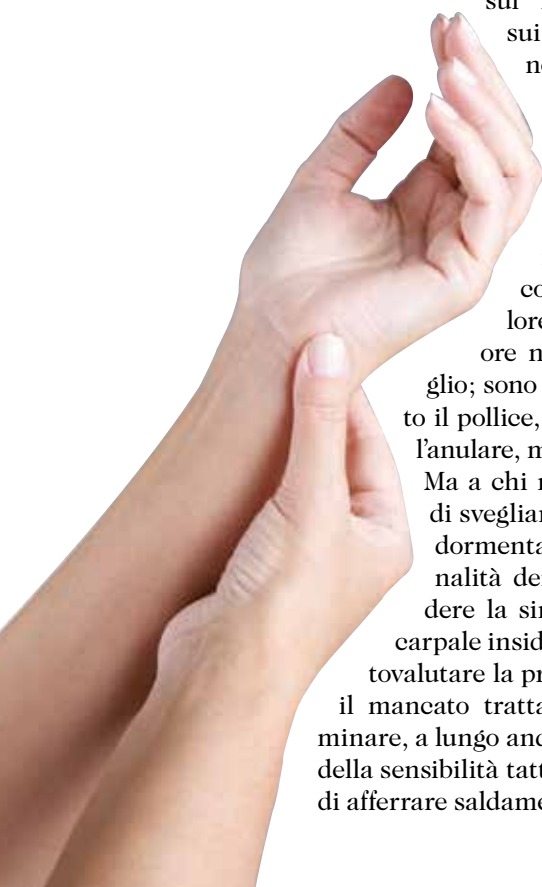
Fatti alla mano

Tutti i fattori hanno, però, come unico risultato l'aumento della pressione sul nervo mediano e sui tendini della mano. I sintomi sono abbastanza facili da riconoscere: intorpidimento o formicolio delle prime dita della mano, talvolta accompagnato da dolore soprattutto nelle ore notturne o al risveglio; sono coinvolti soprattutto il pollice, l'indice, il medio o l'anulare, ma non il mignolo. Ma a chi non è mai capitato di svegliarsi con la mano addormentata? Proprio la banalità dei sintomi può rendere la sindrome del tunnel carpale insidiosa: si tende a sottovalutare la propria condizione e il mancato trattamento può determinare, a lungo andare, una riduzione della sensibilità tattile e della capacità di afferrare saldamente gli oggetti. «Le

più colpite sono le donne: da sempre più dedite a lavori manuali ripetitivi e di alta precisione – continua Luchetti –: pensiamo, per esempio, alle sarte, ma anche alle casalinghe che si dedicano alle pulizie. In realtà nelle donne giocano un ruolo fondamentale anche le variazioni ormonali, soprattutto durante la gravidanza e la menopausa – sottolinea – e altre patologie preesistenti, come il diabete o l'artrite reumatoide che possono agevolare l'insorgenza».

Il polso della situazione

Oggi, oltre alle tradizionali attività manuali, può aver contribuito alla diffusione della sindrome del tunnel carpale anche la tecnologia, entrata di prepotenza in tutte le sfere della vita quotidiana, sotto forma di computer e *smartphone*. «Esistono studi che cercano di verificare la possibile correlazione fra l'uso intensivo di tastiere e di *mouse* e il rischio di insorgenza della *Stc* – afferma Luchetti –: si tratta però di indagini preliminari e la comunità scientifica ad oggi non ritiene vi sia un legame fra l'utilizzo estensivo di apparecchi elettronici e la sindrome, almeno per quanto riguarda i computer. È vero piuttosto che gli strumenti che vibrano danneggiano i nervi». Che fare in ogni caso se la mano fa male e non risponde più? Innanzitutto sarà necessario sottoporsi a *test* clinici per verificare che si tratti effettivamente di quest'infiammazione a livello del polso. Questo perché «i medici di base – spiega Luchetti – fino a poco tempo fa trattavano la sindrome come una forma di cervicale, avendo sintomi sovrapponibili». Ma esistono esami fisici, come il *test di Tinel* e il *test di Phalen*, che tramite stimolazione meccanica



possono distinguerle. In seguito, può essere necessario confermare la diagnosi con l'elettromiografia, per verificare uno schiacciamento del nervo nel tunnel carpale.

Linee di intervento

Il trattamento poi dipende dalla gravità: le forme più lievi possono essere curate con l'utilizzo di un tutore notturno e una terapia antinfiammatoria, a base sia di farmaci non steroidei – come l'aspirina e l'ibuprofene, che non richiedono la ricetta del medico – sia di corticosteroidi e in alcuni casi possono anche risolversi spontaneamente. È opportuno, invece, intervenire chirurgicamente in presenza di una sintomatologia significativa: la procedura tradizionale si chiama neurolisi, che prevede la recisione del legamento carpale per allargare il tunnel. «Sempre più spesso, però, si ricorre alla via endoscopica – spiega ancora Luchetti –, ormai una tecnica chirurgica consolidata che prevede un'incisione molto più piccola rispetto alla tecnica tradizionale e l'inserimento di una sonda per eseguire il taglio del legamento in modo più preciso e con minori disagi postoperatori, minimizzando anche i rischi di cicatrici. Insomma, sebbene

La sindrome del tunnel carpale in breve

La sindrome del tunnel carpale è una neuropatia periferica, cioè un'infiammazione, dovuta alla compressione del nervo mediano a livello del polso nel suo passaggio attraverso il cosiddetto tunnel carpale, un canale formato dalle ossa carpali della mano. In questo tunnel passano strutture nervose (nervo mediano), vascolari e tendinee (tendini e muscoli flessori delle dita). Il nervo mediano fornisce la sensibilità alle prime 3 dita e a metà del dito anulare. La sindrome del tunnel carpale (Stc) si presenta quando il nervo soffre a causa di una compressione nel suo tratto di passaggio attraverso il tunnel. Di solito la compressione è dovuta all'aumento di spessore del soffitto del canale, formato dal legamento palmare trasverso.

INFO

www.humanitasalute.it/come-riconoscere-la-sindrome-del-tunnel-carpale-dai-sintomi

la sindrome del tunnel carpale sia legata a una combinazione di fattori, non ultimo un certo grado di predisposizione personale, ha senso cercare di prevenirla, e si può: facendo pause durante lavori faticosi e ripetitivi, cercando di assumere periodicamente posizioni riposanti per i polsi e, soprattutto, consultando il medico curante in caso di dubbio. L'automedicazione o la trascuratezza perché “tanto passa” non sono affatto una buona soluzione. ■

sani & salvi di Barbara Bernardini

A menta fresca

La menta piperita e il rosmarino aiutano la memoria. La novità arriva da una ricerca della Northumbria University in Inghilterra: secondo i ricercatori bere il tè alla menta si traduce in un miglioramento constatabile della memoria a lungo termine e della memoria di lavoro, mentre il rosmarino aiuta le persone anziane a trattenere un maggior numero di informazioni. Tra le novità in campo di fitoterapia i ricercatori hanno anche scoperto che la camomilla rallenta la memoria e l'attenzione e la lavanda ha un effetto calman-



te. Lo studio è stato condotto su 150 persone con più di 65 anni che hanno potuto sperimentare gli effetti straordinari di queste piantine comuni e miracolose.

Ci vuole un gene

Un nuovo studio pubblicato su "Nature Genetics" sostiene di aver individuato i geni della felicità. L'analisi compiuta sul dna di oltre 300mila persone avrebbe confermato che la felicità sarebbe appunto, ereditaria, nel senso che almeno 3 geni possono contribuire a predisporre le persone verso un atteggiamento sano e positivo nei confronti della vita, mentre altri sono palesemente coinvolti nella predisposizione al cattivo umore. Lo studio dell'Università di Vrije in Olanda contribuirà a capire le basi delle malattie psichiche come la depressione.

Uno per tutti

Un unico farmaco per fermare qualsiasi virus. Una promessa che potrebbe diventare realtà in futuro grazie ad una ricerca italiana – frutto della collaborazione tra l'Università di Siena e il Cnr – che ha individuato nuove molecole capaci di inibire la proteina umana DDX3, di cui si nutrono i virus. La ricerca, diretta dal professor Maurizio Botta del dipartimento di biotecnologie, chimica e farmacia dell'Università di Siena e dal professor Giovanni Maga dell'Istituto di Genetica Molecolare del Cnr di Pavia, è stata pubblicata dalla prestigiosa rivista americana "Pnas - Proceedings of the National Academy of Sciences" e ha tutta l'aria di diventare una delle notizie scientifiche con maggiore ricaduta sociale.

Questione di **pelle**

A ciascuno la sua crema solare, quelle a marchio Coop sicure, di qualità, risparmiose, adatte anche alla pelle delicata di bambini e anziani. E tra le novità di quest'estate le mini linee fresca idratazione e senza profumo.

■ **Maria Vittoria Ferri**

Nuovi prodotti, ingredienti selezionati, dettagli sempre più curati, confezioni e grafica rinnovate, ma soprattutto qualità, sicurezza e risparmio (circa il 20 per cento rispetto ai *leader* di mercato). Ecco la linea di solari a marchio Coop per quest'estate, con alcune novità in linea con le tendenze del momento.

Massima protezione

Quando si parla di *creme solari* è bene ripartire da alcune considerazioni di base, le stesse da cui Coop parte nel formulare la sua offerta. Innanzitutto occorre educare alla prevenzione per-

ché, quando si espone la pelle al sole, c'è in gioco la salute. Mettiamo nella borsa del mare solo prodotti adeguati e di qualità, cioè creme con la protezione più adatta – si parte da quella bassa, come la 6 o la 10, e si arriva sino alla 50 ideale per le prime esposizioni al sole – e prodotti che aiutano l'idratazione della pelle. A prescindere dalla crema e dal livello di protezione, è in ogni caso sconsigliata l'esposizione troppo prolungata soprattutto nelle ore più calde, cautele queste che per bambini e anziani devono essere ancora più rigorose. Resta comunque il fatto che l'evoluzione della ricerca, unita ai vincoli previsti dalla legge, fa sì che ogni nuovo prodotto sia autorizzato solo sulla base di *test* e *dossier* scientifici che



dimostrino le sue prestazioni. Questo perché le creme solari sono prodotti complessi che devono unire il livello di protezione (indicato sulla confezione dalla cifra a fianco delle sigle *Uva* e *Uvb*) con una buona spalmabilità, l'assorbimento da parte della pelle e la resistenza all'acqua, ricordando, però, che nell'arco della giornata è bene spalmarsi più volte comunque. A questi elementi si aggiunge la ricerca di soluzioni in grado di rispondere anche a esigenze particolari, come l'elevata sensibilità della pelle.

Sistema solare

Veniamo ora alle caratteristiche specifiche dei vari *prodotti solari* Coop. In primo piano c'è la linea a **idratazione intensa**, composta da 1 olio solare (protezione 6), 1 latte solare in 3 versioni (protezione 10, 20 o 30), 1 *spray* solare (protezione 20) e 1 crema per il viso (protezione 30). Si tratta di prodotti con burro di karité e vitamina E, principi attivi noti per migliorare l'idratazione e la nutrizione della pelle. Nuova la mini linea di 2 prodotti di **fresca idratazione**, più adatta a chi ha pelli scure o comunque ha già una buona base di abbronzatura. Parliamo di 2 tipi di latte a protezione 6 e 15, con mentolo (ad azione rinfrescante) e pantenolo (ad azione idratante). Altra novità una mini linea **senza profumo** composta da 1 latte solare adulti ad alta protezione (fattore 50) e 1 latte solare bambini con fattore protezione 50+. Qui, avendo eliminato la profumazione, l'intento è di completare la gamma andando incontro anche a chi ha pelli chiare e particolarmente delicate e sensibili. Il latte adulti contiene l'aggiunta di ceramide vegetale (idratante) e di un complesso antiossidante (con olio di tamanu ed estratti di mangostana) che completano la protezione della pelle; quello per i bambini contiene olio di calendula e vitamina E.

In assortimento altri 2 **prodotti specifici per i bambini**, tutti con alto fattore di protezione: 2 *spray* solari a idratazione intensa (fattore 30 e 50) con olio di calendula e vitamina E.

Completa il pacchetto estivo la **linea doposole**, composta da 1 latte idratante, 1 crema nutriente, 1 gel idratante e 1 latte idratante per bambini. Tutti con caratteristiche lenitive che contengono burro di karité, vitamina E, aloe gel, vitamina B5 e estratto di calendula. ■

Capsula spaziale

La capsula di caffè Tintoretto Fior fiore in un nuovo materiale compostabile. L'espresso è buono e amico dell'ambiente.

Rendere il piacere di gustarsi un ottimo espresso *Fior fiore* Coop ancora più rispettoso dell'ambiente, utilizzando la macchina per caffè espresso anch'essa *Fior fiore*. Di che cosa parliamo? Del fatto che la **capsula di caffè Tintoretto**, una delle 9 miscele della linea *Fior fiore*, da questo mese è disponibile in un nuovo materiale compostabile. Così, una volta preparato il caffè, potremo gettare la capsula direttamente nei rifiuti organici (verificare prima le modalità di conferimento con il Comune o il gestore locale del servizio di raccolta), anziché dover compiere una tripla separazione dei rifiuti come avveniva sino a oggi: la linguetta della capsula nella raccolta differenziata dell'alluminio, la capsula vuota in quella della plastica e il fondo di caffè nell'organico.

Perché, se è vero che la passione per un buon caffè deve coincidere anche con la massima attenzione all'ambiente e quindi con il corretto smaltimento dei rifiuti, è anche vero che più la procedura è semplice, più è efficace e seguita. Tutto ciò è stato possibile grazie a un progetto di ricerca e sviluppo, portato avanti per oltre 3 anni insieme al produttore di caffè *Co.Ind.*, a Novamont, per la messa a punto del materiale compostabile adatto a questa applicazione, e al *Consorzio Italiano Compostatori* che ha testato in un impianto di compostaggio industriale la capsula per ottenere il marchio *Compostabile CIC*. Le capsule sono realizzate con un materiale che può essere destinato solo agli impianti di compostaggio industriali e non a quelli domestici (dunque se anche avete sul terrazzo una compostiera, queste capsule dovete metterle nel sacco del rifiuto organico). Sono state progettate sin dal lancio, nel 2012, per essere 100 per cento riciclabili, ma ora Coop ha deciso di fare un ulteriore passo avanti e il caffè esausto, assieme alla capsula, potrà avere una seconda vita trasformandosi in *compost*. Fa da apripista la *Tintoretto*, perché si tratta di un caffè 100 per cento arabica, biologico e certificato *Fairtrade*, quindi proveniente dal commercio equo e solidale, di alta qualità e dall'aroma inconfondibile, morbido e dolce (tutte le informazioni utili sono riportate sulle confezioni, sacchetti da 15 dosi). Ma è solo l'inizio: anche le altre miscele di caffè in capsula *Fior fiore* diventeranno sempre più verdi.



Bagno in maschera

56

In vacanza o per esplorare sotto sotto il mare di casa, ecco qualche consiglio su come scegliere maschera e boccaglio di qualità, adatti alle nostre esigenze subacquee, senza spendere un capitale.

■ **Roberto Minniti**

Mare, mare, mare. Torna la voglia di sole, relax e scoperta di un mondo, quello subacqueo, in grado di riservare emozioni tanto a chi ha la fortuna di fare vacanze in angoli lontani ed esotici che a quanti visitano i molti angoli splendidi dei nostri mari.

Non serve essere sportivi praticanti, non è necessario aver fatto corsi specifici (anche se giova) e soprattutto non è detto che di debba spendere una fortuna per l'attrezzatura: per lo *snorkeling* ossia per nuotare e andare alla scoperta di quanto ci riserva il vasto mondo sotto la superficie dell'acqua basta una buona maschera e un boccaglio.

Niente di più facile, a patto di conoscere le principali caratteristiche di questi strumenti per fare un acquisto che si riveli degno di quanto ci attendiamo.

Da capo a fondale

Partiamo da una delle differenze più evidenti tra tipologie di maschere: quelle a basso e ad alto volume. Le prime si riconoscono per il fatto di avere gli occhiali divisi e poco spazio per l'aria. Le seconde, invece, hanno una lente unica, in genere ovaleggiante, che consente una visione più ampia, specie se dotate di vetri laterali. Quale preferire? La maschera a basso volume è la migliore opzione per chi ha bisogno di lenti ottiche correttive anche sott'acqua. La maschera ad alto volume, invece, può andare bene a gran parte degli *snorkeller* e diventa insostituibile se ci si immerge e si vogliono ridurre i fastidi della pressione che stringerebbe la plastica su occhi e naso. A prescindere dalla scelta di una tipologia o dell'altra, l'ideale è sempre provare quanto si sta per mettere nel carrello: è im-



portante valutare le dimensioni ma è anche utile rendersi conto del campo di visione che garantisce un modello rispetto a un altro. Un piccolo segreto per capire se la taglia fa al caso nostro è posizionare la maschera senza mettere l'elastico, ispirare dal naso e trattenere il respiro: se la maschera resta al suo posto anche muovendo la testa è della misura giusta. Fate molta attenzione a questa prova. Trovarsi con una maschera che fa passare l'acqua all'interno non è un inconveniente legato all'insufficiente regolazione della cinta, ma dipende quasi sempre da una scelta iniziale sbagliata del modello.

Rapporto elastico

Dal punto di vista dei materiali, la struttura oramai è quasi universalmente realizzata in silicone, anallergico, morbido e più elastico rispetto alla gomma che si adoperava fino a qualche anno fa. Certamente è molto più resistente ai danni della salsedine. Buona norma sarebbe acquistare un modello in silicone non trasparente (gli esperti consigliano le maschere nere, per non avere il fastidio dei riflessi che riducono la visione in acqua). È ora il caso di valutare la cinghia (chiamata tecnicamente cinghiolo), la parte elastica che consente alla maschera di reggersi sul capo: verificate che sia elastica e soprattutto facilmente regolabile. I sistemi adottati a questo scopo dalle aziende sono molti, ma è buona regola provare a stringere e ad allentare il cinghiolo più volte per saggiarne la semplicità. Le rotture, purtroppo frequenti, dell'elastico dipendono spesso proprio da sistemi che rendono scomodo, in acqua, regolarne la tensione.

A questo punto, non resta che concen-

In promozione fino al 30 settembre* in tutti gli Iper e alcuni Super

Assortimento subacqueo Sacar (fornitore di Venturina - LI)

Un esempio: set maschera+boccaglio modello "Conchiglia" in pvc, vetro temperato al prezzo di **14,90 euro**



*fino a esaurimento scorte

Boccaglio a boccaglio

Una parte importante della nostra maschera è il boccaglio. Può essere parte di un kit oppure acquistato a parte. È bene sapere che ne esistono di lunghezze, diametri e forme differenti. Vediamo le caratteristiche principali di ognuno.

La **lunghezza** del tubo ha effetto sulla facilità di respirazione: più è corto e meno fatica si fa a riempire i polmoni. Dunque un tubo corto è preferibile in gran parte dei casi a uno lungo che si rivelerà utile, però, in caso di acque agitate.

Il **diametro** del tubo, invece, è un parametro che dipende molto dalle esigenze di chi lo usa (e spesso dalla corporatura): come si intuisce facilmente più un tubo è largo più aria consentirà di aspirare.

La **sagomatura** la linea della sagoma a giudizio di alcuni può rendere più difficile espellere l'acqua dal tubo durante l'espiazione. Più utile, a questo scopo, può essere la presenza di una valvola.

trarsi sulla qualità del vetro. Il migliore è quello temperato, ma è bene tenere conto che è anche il più costoso. L'alternativa è il policarbonato che ha lo svantaggio di graffiarsi molto facilmente per chi non è particolarmente accorto nel conservare la maschera. Anche, dal punto di vista della sicurezza la prima opzione è preferibile dato che, in caso di rottura, mentre il policarbonato si scheggia in pezzi appuntiti e potrebbe facilmente procurare ferite, il vetro temperato si frammenta in piccoli pezzi non pericolosi. ■

In buone acque

Della corretta manutenzione della maschera, prima e dopo il bagno.

La prima operazione da effettuare prima di indossare la maschera per il tanto sospirato bagno è un passaggio in acqua e detersivo (quello per i piatti andrà benissimo) per eliminare le tracce di grasso che rimangono dopo l'utilizzo. Al momento dell'uso, invece, per evitare i problemi di appannamento vale il vecchio trucco di strofinare la saliva sui vetri prima di indossarla. I più pratici consigliano anche di pulire il vetro con pasta dentifricia e promettono che questa accortezza è in grado di evitare per lungo tempo le appannature. Fondamentale, com'è ovvio, è anche la manutenzione dopo il bagno. Le regole sono semplici, anche se impegnative: sciacquare bene con acqua dolce la maschera ogni volta che si esce dal mare e non riporla mai direttamente sulla sabbia per impedire che i granelli finiscano tra telaio e silicone, minacciandone la tenuta. Inutile aggiungere che non andrebbe lasciata tutto il giorno al sole se si vuole evitare che si deformi il silicone.

Tipi da spiaggia

58

Comode, pratiche e soprattutto economiche. Le sdraio da spiaggia, l'oggetto del desiderio alla portata di tutte le tasche.

Daniele Fabris

Simbolo della vacanza, delle ferie al mare, perfino del boom economico della prima metà del Novecento, oggi le sdraio sono diventate vittime dell'usa e getta più smodato. Modelli acquistati d'impulso che garantiscono, quando va bene, una stagione d'uso per poi finire nel cassonetto (più spesso, purtroppo, accatastati fuori dalle campane dei rifiuti) per aver ceduto troppo presto ai segni del tempo. La via d'uscita per evitarlo, ovviamente, c'è ed è quella di optare per un acquisto in grado di assicurare comodità, praticità di trasporto e durata nel tempo. Condizioni che richiedono un po' di accortezza all'atto della scelta, soprattutto considerando che si tratta di attrezzature destinate a rimanere

un accessorio che deve essere aperto e chiuso frequentemente, consente anche una buona resistenza tanto alle sollecitazioni che alla permanenza all'esterno. Fondamentale che anche la tela della seduta abbia le stesse caratteristiche che garantiscono una buona durata, oltre a essere idrorepellente e dunque facile da lavare. Qualità che generalmente sono assicurate dal textilene, un materiale sintetico che ha la capacità di sopportare i pesi ritornando alla forma originaria senza deformazioni permanenti e senza strapparsi, oltre a non scolorirsi sotto l'azione dei raggi ultravioletti.

Avere la stoffa

A proposito di stoffe, sarà bene tenere a mente che oltre all'estetica, nella scelta del colore ha un peso il calore che i tessuti immagazzinano e trasmettono. Meglio evitare, dunque, tinte troppo scure che assorbiranno di più gli ultravioletti e risulteranno meno confortevoli. E il legno? Bello e caldo, per un lettino o una sdraio che non deve essere trasportata, è piuttosto scomodo per il peso che comporta e la manutenzione di cui ha bisogno. Per chi opta per questo materiale è necessario controllare che abbia subito un trattamento impregnante, meglio in autoclave perché l'isolante sia penetrato in profondità nel legno, proteggendolo adeguatamente. A prescindere dal materiale, per una spiaggia è fondamentale la regolazione dello schienale, così come per un lettino lo è per la parte che sorregge la testa. L'ideale è che consenta diverse posizioni, in modo da soddisfare al meglio tutte le esigenze di relax, ma è sempre bene verificare la stabilità degli alloggi che consentono, soprattutto nelle sdraio, di tenere ferma la struttura. Una prova in negozio, prima dell'acquisto, potrà farcene rendere conto. ■

alle intemperie o, peggio, a sopportare l'aggressione della salsedine. Di modelli ne esistono moltissimi, venduti a prezzi che partono da pochi euro per una spiaggia pieghevole *low cost* fino ad arrivare a diverse centinaia di euro per sedie e lettini più di tendenza, realizzati con materiali pregiati e magari dotati di accessori studiati per il *comfort*.

Sotto questo sole

Tra i materiali più comuni, almeno tra i lettini, domina la plastica: facile da pulire, abbastanza confortevole e certamente economica, ha il difetto di essere generalmente poco resistente almeno nei modelli non realizzati in materiale rinforzato. Quando si parla di spiagge, però, il materiale migliore è l'alluminio. Leggero e adatto a



In promozione fino al 31 agosto* nei Super, Mini e IperCoop

Spiaggina "Otto"

- colori assortiti
- struttura in alluminio
- seduta textilene con cuscino
- braccioli

Prezzo per soci 17 euro + 300 punti (oppure 21,50 euro)

* fino a esaurimento scorte

Un telo per la ricerca

Un telo mare colorato, resistente e che, per di più, aiuta la ricerca contro la malattia più temuta: il cancro. È il *Think Pink*, il telo 170x90 cm in puro cotone in vendita nei punti vendita Coop che assicura un contributo alla *Fondazione Umberto Veronesi* (sul prossimo numero pubblicheremo un'intervista all'illustre professore). Il 5 per cento del valore d'acquisto di questi teli mare, infatti, va proprio all'ente del famoso oncologo e serve a finanziare il lavoro di 21 studiosi impegnati nella ricerca contro il tumore al seno.

Ogni anno in Italia 48mila donne si ammalano di tumore al seno. Di queste, grazie ai progressi della ricerca scientifica, oggi guarisce più del 90 per cento tra quelle a cui il cancro è stato diagnosticato in fase iniziale. *Pink is Good*, il progetto della *Fondazione Veronesi*, si pone l'obiettivo di migliorare questi risultati e battere definitivamente questo tumore. Innanzitutto attraverso la prevenzione,

indispensabile per individuare

la malattia nelle primissime fasi, ma anche con un sostegno concreto alla ricerca. L'obiettivo è individuare soluzioni innovative per anticipare il più possibile la diagnosi, trovare nuove terapie e nuovi farmaci.



In vendita in tutti i negozi di Unicoop Tirreno fino al 31 agosto (prodotto in esclusiva)

Teli mare 100% cotone Think Pink

• modelli e colori assortiti • cm 90 x 170

Prezzo 11,50 euro

(oppure 10 euro + 100 punti)



Controllo di gestione

Riduco, riutilizzo, riciclo. Le 3 R rappresentano uno dei punti fermi dello sviluppo rispettoso dell'ambiente in quanto sintetizzano, ordinandole gerarchicamente, le 3 azioni chiave per una corretta gestione dei rifiuti, soprattutto quelli da imballaggio. Gerarchia di azioni che indirizza la politica e l'industria, ma che riguarda anche tutti noi. La prima azione, quella di ridurre, per ciascun consumatore implica una maggiore attenzione quando fa gli acquisti.

Le 3 R da rispettare per una corretta gestione dei rifiuti.

Per ridurre lo spreco di risorse bisogna preferire, ad esempio, i prodotti sfusi a quelli confezionati; nel caso dei liquidi scegliere quelli erogati con distributori alla spina e quelli concentrati (gli ammorbidenti, ad esempio); evitare i prodotti monouso (bicchieri e piatti usa e getta); utilizzare buste per la spesa di

tela o plastiche resistenti che durano nel tempo; preferire le batterie ricaricabili; accettare oggetti offerti in regalo per qualche promozione – penne, portachia- vi, bicchieri – solo se ci servono davvero, perché dopo qualche giorno potrebbero finire nella pattumiera. Il concetto di riutilizzo racchiude in sé una vera e propria filosofia di vita che si abbraccia quando decidiamo di usare di nuovo il lato pulito dei fogli di carta usati,

i contenitori di prodotti alimentari svuotati (vaschette o vasetti di vetro), le buste del pane e della spesa, spesso ancora integre e pulite dopo il primo utilizzo. E poi ci sono oggetti più grandi che, anziché buttare via quando non ci servono più,



possiamo vendere o regalare a chi ne ha bisogno (ad esempio, alle organizzazioni di beneficenza). Il riciclo ci porta, invece, a essere più attenti e anche un po' creativi nel rapporto con i prodotti che acquistiamo e consumiamo. Attenti soprattutto nel realizzare una corretta raccolta differenziata garantendo nuova vita a ciò che per noi non ha più utilità, come la carta, le plastiche, l'alluminio, il vetro. In gergo tecnico si parla in questo caso di "materia prima seconda", reimmessa nel ciclo di produzione per ottenere nuovi prodotti, materia prima derivante da rifiuti che altrimenti sarebbero destinati alla discarica. ■

Barone rosso

60

L'americano Cuore di bue e il classico tondo, in cima alle preferenze degli italiani. Il pomodoro, un vero toccasana per la salute.

■ **Silvia Inghirami**

Protagonista della dieta mediterranea e ambasciatore del *made in Italy*, il pomodoro è un prodotto in cui eccelliamo nella produzione e nei consumi. Con poco più di 1 milione di tonnellate, l'Italia è seconda in Europa dopo la Spagna per la produzione di pomodoro da mensa. Una scelta, quella degli italiani, dettata dalle tradizioni gastronomiche, ma anche dalla consapevolezza dei vantaggi per la salute. Il pomodoro è infatti ricco di vitamina C e betacarotene e ha un'azione rinfrescante, dissetante e diuretica. Grazie al ricco contenuto di acido malico, acido arabico e acido lattico, facilita la digestione. Inoltre, aumenta la salivazione, stimola l'appetito e rigenera i tessuti. Utile per chi ha problemi di stitichezza, può essere consumato tranquillamente da chi è a dieta in quanto poverissimo di calorie.

Sindrome cinese

Ci hanno visto lungo i nostri antenati che, dopo l'introduzione del pomodoro in Europa da parte degli spagnoli nel Cinquecento, iniziarono subito a consumarlo senza timori, mentre altre popolazioni d'Europa lo accolsero con diffidenza, coltivandolo per lungo tempo come semplice pianta ornamentale. Ora in molti ci contendono la produzione e cercano perfino di conquistare i nostri mercati: i principali coltivatori sono gli americani (oltre 10 milioni di tonnellate), i russi (5,6 milioni), e dopo di noi (5,2 milioni) i cinesi (3 milioni e mezzo). Proprio dall'Asia arriva il pericolo maggiore: secondo la *Coldiretti*, le importazioni di concentrato di pomodoro cinese sono aumentate del 680 per cento e hanno raggiunto circa 70 milioni di chilogrammi nel 2015. Ma si tratta di rischi a livello industriale: nel frutto fresco i nostri agricoltori sono in grado di tenere a bada gli esportatori stranieri ed eventualmente approfittare di nuove scoperte. Così sul mercato nazionale sono arrivate le varietà d'Oltreoceano.

Dritto al cuore

È il caso del pomodoro *Cuore di bue*, proveniente dagli Stati Uniti, il cui nome deriva dalla forma caratteristica e dalla pezzatura piuttosto grossa, che può variare dai 200 ai 500 grammi. Due le varietà coltivate in Italia: *Arawak* e *di Albenga*. Il primo è diffuso in tutta la penisola, ma soprattutto in Liguria e Piemonte. Ha una forma che ricorda molto quella della pera, con delle parti costolute non molto accentuate; può avere un colore rosa, verde oppure rosso. La polpa è molto abbondante e quasi non presenta parti acquose. In cucina è molto usato per preparare insalate oppure sughi. In commercio lo si può trovare quasi per l'intero pe-



riodo dell'anno. Il pomodoro *Cuore di bue di Albenga* è frutto dell'unione di varie specie; presenta una polpa dal sapore dolce, è poco acidulo, ha una forma di cuore molto costoluta e grandi dimensioni. Il colore può essere rosso o arancio.

In cucina il *Cuore di bue* si è affermato a partire dagli anni Ottanta: da allora ha cominciato ad essere apprezzato per la polpa consistente, pochi semi, poco succo, il sapore dolce e per niente acidulo, la buccia liscia piuttosto sottile.

Vai col tondo liscio

Un successo che però non è riuscito a scalfire la supremazia del pomodoro tondo, una delle varietà classiche usata soprattutto per preparare insalate. Sul mercato se ne possono trovare di varie dimensioni, a grappolo oppure singoli, sempre di un rosso molto vivo. Il tondo liscio è molto consumato e apprezzato in quanto presenta una polpa molto consistente e si conserva a lungo. Tra le varietà, quelle molto amate sono il pomodoro *Camone*, originario della Sardegna, molto resistente alle malattie, dal sapore deciso e di consistenza croccante, e il pomodoro *Ikrum*, varietà che si sviluppa a grappolo, ognuno dei quali può portare fino a 6 frutti. Quest'ultimo si trova durante tutto l'anno, può conservarsi per circa 2 settimane ed è particolarmente adatto per cottura, insalate, salse. Molto utilizzato in cucina, è particolarmente indicato in caso di cottura prolungata, in quanto la sua consistenza gli permette di non spappolarsi in poco tempo.

Ma nel futuro dei nostri piatti potrebbe esserci il superpomodoro con la buccia nera ad altissimo contenuto di antiossidanti. Sviluppato dai ricercatori della *Scuola Superiore Sant'Anna* di Pisa e dalle Università di *Toscia*, *Modena* e *Reggio Emilia*, il *Sunblack* non è un *ogm* ed è ottenuto dalla tecnica dell'incrocio. Vedremo se l'estro e la creatività della cucina italiana saprà sfruttare l'innovazione in nome della salute e della longevità. ■

Atto di rinascita

Scillato si adagia nella valle del fiume Imera, ai piedi del Parco delle Madonie, in provincia di Palermo. Antiche acque sorgive rendono fertili i suoi terreni che ospitano giardini, uliveti e frutteti. Floridi agrumeti caratterizzano da sempre le sue campagne, con varietà molto particolari, tardive e succose. Ma questo territorio è, prima di tutto, la zona di produzione di una particolare **albicocca**. I contadini della zona sanno che questa varietà è considerata un frutto prezioso tanto che un tempo c'era chi arrivava da lontano, seguendo la fama del suo profumo e del suo sapore. È un'albicocca

Piccola, ma dal sapore intenso. L'albicocca di Scillato, un tempo famosa, rinasce grazie ad alcuni ragazzi del paese.

precoce, dal frutto piccolo, spesso sfaccettato di rosso, molto profumato e dal sapore intenso. La raccolta inizia alla fine di maggio e dura solitamente 2 o 3 settimane; la coltivazione è tradizionale: ogni anno si potano gli alberi, non si fanno trattamenti chimici, né per il terreno né per i frutti, e si raccoglie a mano in modo scalare. Gli alberi sono grandi e hanno più di 30-40 anni. I frutti sono sensibili alle manipolazioni e al trasporto, perciò la loro commercializzazione è limitata ai mercati vicini. A Scillato tutte le famiglie contadine prepa-



Albicocca di Scillato

Area di produzione: Comune di Scillato, provincia di Palermo

rano ogni anno un'ottima confettura di albicocche. Ma la pressione di prodotti più redditizi e di mercati più dinamici rischia di far scomparire l'*albicocca di Scillato*. Allora da circa un anno, cinque ragazzi hanno deciso di impegnarsi per valorizzare i prodotti del loro territorio trasformando questa passione in una ragione per non abbandonare Scillato. Hanno creato l'associazione *Icarusi* ("i ragazzi") e avviato un percorso di recupero di vecchi impianti di albicocco abbandonati. Ora lavorano per realizzarne dei nuovi aumentando così la superficie e la produzione di albicocche di Scillato. Hanno inoltre recuperato l'antica ricetta della confettura del paese, coinvolgendo mamme e nonne, e hanno affiancato a ogni frutteto un orto che arricchisce di prodotti buoni e salutari le tavole di Scillato e di alcuni paesi vicini. ■



Una tira l'altra

62

Famose nel mondo per il loro gusto particolare, dolce ma non troppo. Le ciliegie di Lari, dove la terra produce davvero buoni frutti.

■ **Olivia Bongiani**

Di loro si dice che una... tira l'altra. Sarà per la forma sferica che richiama talvolta un cuore o, più probabilmente, per il sapore irresistibile: dolce sì, ma non stucchevole. Stiamo parlando delle ciliegie, piccoli frutti, generalmente molto amati, il cui colore abbraccia normalmente le diverse sfumature del rosso (ma ne esistono anche di gialle e rosse scurissime, quasi nere). E quando si parla di ciliegie non si può non parlare di Lari (oggi il comune è Casciana Terme Lari), nell'entroterra pisano, che già nel 1920 era considerata la capitale della ciliegia in Toscana e dove si svolge ogni anno una sagra tra le più conosciute e antiche, interamente dedicata a questo goloso frutto. Lari fa anche parte dell'associazione nazionale *Città delle ciliegie* e sempre qui, nel 2002, si è costituito un *Comitato a tutela della ciliegia di Lari* ed è stato recentemente avviato anche l'*iter* per ottenere il riconoscimento *Igp*.

Mastro ciliegia

È un binomio inscindibile e da preservare, quello tra le ciliegie e Lari, un elemento di identità fortissima per il territorio, dove la coltivazione si tramanda da decenni con cura e passione. Anche perché le ciliegie che provengono da questa zona hanno una marcia in più: un gusto particolare, con un grado zuccherino maggiore, che viene conferito ai frutti proprio dalle caratteristiche organolettiche del terreno in cui crescono.

A raccontarcelo è **Alessandro Donati**, presidente della *Orto & Co. Frutta*, cooperativa di produttori agricoli del comune di Casciana Terme Lari, a cui afferiscono 18 produttori di ciliegie del comprensorio: «La coltivazione delle ciliegie, oltre 30 varietà –

spiega Donati –, avviene in terreni collinari, ricchi di sostanze, e in maniera non intensiva. In questo modo le piante hanno la possibilità di “pascolare” nel terreno e di assorbirne più elementi possibili, acquisendo gusto e profumo».

La principale è la ciliegia *Marchiana*, un *durone* locale a polpa bianca che matura i primi di giugno. Molto saporita e croccante, è una varietà autoctona, tipica di queste terre. La seconda decade di giugno è il momento dei *duroni* (*Ferrovia*, *Celeste*, *Sabrina*, *Grace Star*, *Black Star*), *cultivar* che si possono trovare anche in altre regioni italiane, ma che acquisiscono in questa zona un sapore inconfondibile per via delle peculiarità del terreno. Lo scopo principale, infatti, non è tanto tutelare una qualità di ciliegia nello specifico, ma le ciliegie dal sapore caratteristico e immediatamente riconoscibili all'assaggio. Oltre a quelle già citate, vengono coltivate anche altre qualità locali, come i cosiddetti *Parascocoli/Bigherrau*, che sono più precoci e dunque maturano a partire dalla prima settimana di maggio.

Una vera amica

Sino alla fine di giugno, le ciliegie di Lari si possono acquistare nei negozi Coop di Livorno, Rosignano e Cecina, confezionate in vaschette e commercializzate con il marchio *Amica Frutta*. La massima attenzione è dedicata al processo di coltivazione e al controllo della qualità del prodotto. Esiste un rigido disciplinare interno a cui gli agricoltori che afferiscono alla *Orto & Co. Frutta* devono attenersi per poter commercializzare il prodotto con questo marchio, in cui vengono specificati i metodi di coltivazione – che devono essere di tipo tradizionale – le *cultivar* che si possono piantare, i trattamenti consentiti (il minimo indispensabile, con prodotti autorizzati e controllati dai tecnici), il calibro minimo che i frutti devono raggiungere per





poter essere scelti (ad esempio, minimo 24 millimetri per la *Marchiana*, 22 millimetri per le varietà precoci che sono di dimensione più piccola e così via).

Ma come avviene questa selezione? «Una cernita viene fatta direttamente dall'agricoltore in campo, in base al diametro – chiarisce Donati –. Le ciliegie arrivano alla Cooperativa già confezionate, poiché si tratta di un frutto che va toccato il meno possibile. Qui vengono effettuati un controllo del peso, un controllo visivo della calibratura, un controllo organolettico e l'analisi chimica a campione». Superato il test, i deliziosi frutti rossi sono pronti per essere consumati.

Ottime crude, da sole o in macedonia, le ciliegie si prestano anche alla preparazione di gelati, confetture, crostate e altre torte. Vantano numerose caratteristiche benefiche, hanno basso contenuto calorico, sono ricche di acqua e vitamine, preziose per la salute. Depurative e antinfiammatorie, sono considerate anche un rimedio contro l'insonnia, grazie al buon contenuto di melatonina, sostanza che regola i cicli del sonno. ■

Giorni di festa

Tutto il paese festeggia la ciliegia. **Da giovedì 2 a domenica 5 giugno** Lari (PI) diventa il centro del mondo dei buongustai con la **Sagra della ciliegia**: i produttori locali espongono lungo le vie principali del paese i loro frutti ma anche i prodotti che da essi ricavano come il liquore a base di ciliegia e le classiche marmellate. In un clima di festa, anche i ristoranti offrono ai loro clienti dei menu speciali che hanno come protagonista la ciliegia e l'occasione

della gita offre l'opportunità di visitare un borgo medievale rimasto intatto nei secoli con l'antico Castello oggi adibito a museo.



Giovani e forti

Carne tenera e gustosa e una volta sul banco l'etichetta ne spiega la filiera. I vitelli di razza Frisona del Lazio.

Nati nel centro Italia, allevati, macellati e confezionati nel Lazio, nel rispetto delle regole del benessere animale, del sistema di alimentazione e nel segno della territorialità. Sono i vitelli da latte della *Italvitelli srl*, una realtà «nata come esperienza personale e professionale in questo settore da circa 25 anni, sulla scia di una tradizione di tipo familiare giunta alla quarta generazione – spiega il titolare **Massimiliano Lolli** –. Abbiamo una decina di dipendenti diretti, a cui si sommano circa 20 cooperative di macellai esterne, per cui l'indotto complessivo è di 30-40 persone». Lo stabilimento in cui viene effettuata la lavorazione delle carni sorge nella zona di Roma Nord, mentre la macellazione dei vitelli avviene presso il *Centro carni comunale* di Roma.

I vitelli da latte provengono da un allevamento di proprietà in provincia di Latina (che ne conta 420), mentre il resto dei capi viene acquistato sempre presso allevamenti del Lazio, ormai parte di un circuito consolidato. Messi in allevamento all'età di 2-4 settimane, i vitelli seguono una dieta ben definita che comprende latte in polvere e mangimi vegetali, resi obbligatori dalla normativa sul benessere animale. Tutto questo aiuta a rinforzare l'organismo dell'animale, riducendo il rischio di malattie. A fine ciclo, quando il vitello è grasso e quindi al di sotto degli 8 mesi, in prevalenza maschio, viene mandato in macellazione, praticamente a chilometro zero. Le carni, di colore chiaro e con un ottimo gusto, vengono poi lavorate nel centro di confezionamento di Roma. I prodotti si possono acquistare, in vaschette, in quasi tutti i punti vendita di Unicoop Tirreno del Lazio, evidenziati con il marchio *Allevamenti del Lazio*. La razza è la *Frisona* italiana, che ha come caratteristica il fatto che le fibre muscolari non tendono a crescere in maniera sproporzionata, a vantaggio della qualità e del gusto. Oltre al valore aggiunto rappresentato dallo strettissimo legame con il territorio d'appartenenza, storicamente vocato all'allevamento, e dalla filiera corta, a dire molto del prodotto e delle sue origini è anche l'etichetta.

«Utilizziamo un nostro disciplinare di etichettatura, approvato dal Ministero dell'agricoltura – precisa Lolli – che prevede, oltre alle informazioni obbligatorie, anche alcune indicazioni aggiuntive facoltative, come la provincia d'allevamento, il codice e il nome della stalla». In questo modo il consumatore sa con precisione da quale stalla proviene la fettina che sta mangiando.





Pan brioche assortito

Ingredienti

- 2 confezioni di pan brioche già tagliato ■
- 1 busta di salmone affumicato ■
- 1 vasetto di uova di lompo ■
- 1 scatola di tonno ■
- 1 bustina di gamberetti sgusciati ■
- burro e maionese qb ■
- insalatina e pomodorini ■
- erba cipollina ■
- 1 mazzetto di rucola ■

Preparazione

Scolare i gamberetti dopo averli fatti bollire per alcuni minuti. Separare le fette orizzontali a 2 a 2. Spalmare con il burro le prime 2 fette del pane e farcirle con il salmone, tritare sopra alcuni steli di erba cipollina, quindi chiuderle pressandole leggermente. Spalmare la terza e la quarta fetta con il burro e le uova di lompo e chiuderle. Spalmare la quinta e la sesta fetta con la maionese, farcire con i gamberetti e la rucola tritata fine e richiudere pressando. Ancora maionese per la settima e l'ottava fetta da farcire con tonno, insalatina e pomodorini tagliati sottilissimi. Ricominciare con la prima farcitura fino al termine degli ingredienti. Assemblare il pan brioche, dividere per lungo in 4 parti e avvolgerlo ben stretto con la pellicola. Mettere nel frigorifero fino al momento dell'uso o trasportare con una borsa apposta.

Preparazione



Costo



20 minuti



La dietista

353 Kcal a porzione

Proteine ◆◆◆ Carboidrati ◆◆ Grassi ◆◆◆





Il lompo è un pesce dell'oceano Atlantico le cui uova vengono vendute salate, come quelle di caviale, rispetto alle quali hanno un costo decisamente più contenuto. Molto usate nella cucina danese.






Abbinamento

Abbinare a questi stuzzichini una bollicina, come quella di un Prosecco di Valdobbiadene.

Preparazione

facilissimo 
 facile 
 medio 
 difficile 

Costo

economico 
 medio 
 alto 

Nutrienti

quantità/bilancio
 scarso 
 adeguato 
 eccessivo 



Riso alla cantonese

Ingredienti

- 500 g di riso basmati ■
- 250 g di piselli ■
- 250 g di prosciutto cotto a cubetti ■
- 1 peperone rosso ■
- 2 cipollotti tritati ■
- 4 uova ■
- olio extravergine d'oliva ■
- brodo vegetale qb ■
- sale e pepe ■

Preparazione

Cuocere il riso in acqua bollente, scolarlo e passarlo sotto acqua fredda per fermare la cottura. Bollire i piselli finché risulteranno teneri e sgocciolarli. In una padella rosolare i cipollotti, poi il peperone tagliato a dadini e infine il prosciutto cotto e i piselli, continuando la cottura per circa 1 minuto. Versare nella padella le uova sbattute con sale e pepe e quando saranno cotte, sminuzzarle con una spatola di legno. Togliere dal fuoco e ripulire la padella. Aggiungere ancora olio e saltare il riso a fuoco vivace mescolando per circa 2 minuti unire tutti gli altri ingredienti e continuare a cuocere a fuoco vivace per qualche minuto.

Preparazione






Costo



La dietista

660 Kcal a porzione

Proteine  Carboidrati  Grassi 

Tipico della cucina cinese, il riso alla cantonese è un ottimo piatto unico, equilibrato e non particolarmente energetico. Sapevate che il riso basmati ha un indice glicemico molto più basso delle altre varietà di riso?



Abbinamento

Uno **Chardonnay** può essere una buon abbinamento.



Guacamole scomposta con gamberi

Ingredienti

- 2 avocado maturi ■
- 4 pomodori ramati ■
- 4 cipollotti freschi ■
- 6 lime ■
- 1 kg di gamberi ■
- peperoncino piccante in polvere ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale ■

Preparazione

Tuffare per qualche istante i pomodori nell'acqua bollente, scolarli, spellarli, privarli dei semi e tagliarli a dadini. Tagliare a metà gli avocado e privarli del nocciolo. Sbucciarli, tagliarli e bagnarli con il succo di lime. Unire all'avocado i pomodori, i cipollotti tagliati fini, aggiungere l'olio, il sale e il peperoncino. Mescolare e tenere in frigo. Scottare i gamberi per 3 o 4 minuti, scolarli, sgusciarli e tenerne da parte 8. Tritare i rimanenti. Stendere uno strato di guacamole sul fondo di una zuppiera, distribuire sopra i gamberi tritati, ricoprire con il rimanente guacamole e decorare con i gamberi lasciati da parte.

Preparazione



Costo



Abbinamento

Si consiglia anche per questo piatto uno **Chardonnay**.

La dietista

502 Kcal a porzione

Proteine ◆◆◆ Carboidrati ◆ Grassi ◆◆◆

Il guacamole è una salsa messicana preparata con l'avocado che, sebbene sia un frutto, ha una composizione nutrizionale del tutto particolare: molti grassi (fino al 30 per cento), un po' di proteine e pochissimi carboidrati.



Torta di riso

Ingredienti Preparazione

- 300 g di riso ■
 - 200 g di zucchero ■
 - 200 g di cioccolato fondente ■
 - 1 bustina di zucchero vanigliato ■
 - 6 uova ■
 - 100 g di burro ■
 - 4 cucchiaini di cacao amaro ■
 - ½ l di latte ■
 - sale ■
 - 1 busta di cioccolatini ■
- Mettere il riso in una casseruola con il latte, lo zucchero vanigliato, un pizzico di sale e farlo cuocere per 30 minuti, mescolando spesso. Appena il latte risulterà completamente assorbito, versare il riso in una terrina e farlo freddare. A questo punto unire lo zucchero, il cioccolato tagliato a tocchetti, il burro ammorbidito, le uova e amalgamare bene. Imburrare una tortiera, cospargerla con il cacao e livellare la superficie con una spatola. Passare il dolce nel forno già caldo a 180° per circa 20 minuti, quindi sfornare e lasciare raffreddare. Guarnire con cioccolatini a piacere.

Preparazione



Costo



La dietista

590 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦♦♦

Adatta anche a chi è intollerante al glutine, una piccola porzione (30 grammi) di questa torta può essere anche una buona merenda. Attenti a non esagerare, ma soprattutto evitate il bis.



Abbinamento

Vista la presenza del cioccolato si potrebbe osare abbinando un buon **Vin Santo**.

1-3 anni



Ditalini di robiola e carote

Ingredienti per 4 persone (2 adulti e 2 bambini)

- 200 g di ditalini ■
- 200 g di carote ■
- 1 patata ■
- 100 g di robiola ■
- olio extravergine d'oliva qb ■

Preparazione

Cuocere le carote e la patata (dopo averle sbucciate) in abbondante acqua. Scolarle e passarle nel mixer ottenendo un composto cremoso. Intanto mettere a cuocere la pasta in abbondante acqua. Unire il composto di patate e carote con la robiola e aggiungere un cucchiaio d'acqua di cottura per rendere il composto più omogeneo. Scolare la pasta e aggiungerla al composto. Amalgamare bene e servire, spolverizzando con un po' di formaggio grattugiato.

Proprietà nutrizionali e note

La robiola è un formaggio fresco a pasta molle con un sapore molto delicato che lo rende particolarmente piacevole ai più e adatto a varie preparazioni culinarie. È ricca di proteine ad elevato valore biologico, contiene inoltre il 33 per cento di grassi perlopiù saturi. Proprio per questo contenuto di grassi nei formaggi in generale (anche se di più in quelli stagionati) se ne consiglia il consumo 1-2 volte alla settimana.

4-10 anni



Torta fredda allo yogurt con albicocche

Ingredienti per 6-8 porzioni

- 500 g di yogurt al gusto di limone ■
- 4 g di gelatina in fogli ■
- 130 g di frollini integrali ■
- 50 g di burro ■
- 3 cucchiaini di latte parzialmente scremato ■
- 300 g di albicocche ■

Preparazione

Mettere nel frullatore i biscotti con il burro morbido e frullare fino a ottenere un composto omogeneo. Foderare una tortiera da 18 centimetri con la carta forno e versare la base di biscotto distribuendola bene sul fondo con l'aiuto di un bicchiere. Mettere la tortiera in frigo per 30-40 minuti. Nel frattempo far ammolare la gelatina in acqua fredda per 10 minuti. Strizzarla bene e farla sciogliere in 3 cucchiaini di latte quasi bollente. Intiepidire lo yogurt e unire la gelatina. Mescolare bene fino a quando la gelatina si sarà amalgamata con lo yogurt. Versare il composto sopra la base di biscotto preparata e far riposare in frigo per 4 ore. Prima di servire la torta decorarla con albicocche tagliate a fettine.

Proprietà nutrizionali e note

Cosa c'è di più buono di una fetta di dolce fatto senza accendere il forno? Questa ricetta preparata con lo yogurt e poco burro è leggera e fresca. I frollini integrali forniscono fibra, lo yogurt tanto calcio, mentre le albicocche danno vitamina C e caroteni. Adatto per una fresca merenda o dopopranzo.



PEANUTS

SNOOPY E I SUOI AMICI



© Peanuts Worldwide LLC



Alla scoperta di sé, prima ancora che di un luogo, un'avventura irripetibile, la prima da soli. Ma il viaggio dopo gli esami di maturità ha ancora il fascino di una volta?

Bagaglio affettivo

70

■ **Barbara Autuori**



L'eco dell'ultima campanella, i libri aperti sul ripasso conclusivo, l'adrenalina del colloquio finale in circolo. L'esame di maturità è arrivato puntuale a chiudere un ciclo e tra poco non resta che pensare alle vacanze. Anzi, alla vacanza: quel viaggio post diploma che per tanti ex studenti è rimasto nella memoria come un'esperienza unica ma che oggi pare aver smarrito quel fascino che ne faceva un'avventura indimenticabile.

Diario di viaggio

«Rispetto al passato c'è stato un cambiamento radicale del significato generale del viaggio – spiega **Angela Mongelli**, docente di sociologia dei processi culturali all'Università di Bari –. Fino a una trentina di anni fa era percepito come un progetto, un pensarsi dentro un percorso alla ricerca di sé. Il viaggio così inteso era un momento formativo fondamentale». Un aspetto che oggi si fatica a ritrovare, in parte anche a causa di quei mutamenti che hanno prodotto la società liquida in cui anche la portata educativa del viaggio è stata annacquata. «Ecco perché oggi molti ragazzi, ma anche molti adulti, partono solo per partire, seguendo itinerari sempre più turistici e impersonali», sottolinea Mongelli. Quasi un errare, come se la meta non avesse importanza, con il principale interesse a stare dove stanno gli altri, a fare aggregazione ma senza costruire vere relazioni. «Da esperienza reale il viaggio si è trasformato in un evento soprattutto virtuale: dalla pianificazione *on line*, appannaggio dei più giovani, alla ricerca di quello che va più di moda e che spesso prevale su ciò che attiene ai singoli interessi reali».

Meglio soli

Istruzioni per l'uso del primo viaggio senza mamma e papà.

Per molti ragazzi (e relativi genitori) il viaggio di maturità è spesso il primo momento di totale autonomia, con il risultato che l'ansia di mamma e papà rischia di schizzare alle stelle. «Le preoccupazioni dei genitori sono del tutto normali, basta che non diventino un fardello troppo pesante nella valigia del figlio», rassicura e avverte **Marzia Cikada**, psicoterapeuta specializzata in relazioni familiari. Bando allora al martellamento virtuale fatto di telefonate, sms, WatsApp senza fine. «Meglio concordare le modalità di contatto prima della partenza puntando su fiducia e libertà più che sulle proprie esigenze di controllo». Un discorso preventivo andrebbe affrontato anche riguardo al *budget* a disposizione: «Mettere dei limiti – suggerisce l'esperta – consente ai figli una concreta assunzione di responsabilità che non ne esclude il lato giocoso e divertente». Va, infatti, ricordato che questo viaggio è un'importante occasione per i figli di sperimentarsi in nuovi contesti in cui scoprire i propri punti di forza, sui quali fare affidamento in futuro, le capacità organizzative e di sopravvivenza nascoste dentro di loro. Un'esperienza dal valore formativo unico che i genitori hanno il compito di accompagnare mantenendo la giusta distanza, magari sfruttandolo anche come personale banco di prova per quando i ragazzi lasceranno definitivamente il nido. ■

Motore di ricerca

E così il mitico viaggio di maturità da rito di passaggio al mondo adulto sembra essersi trasformato piuttosto in occasione collettiva di allontanamento da sé. «A differenza di viaggiatori mitici quali Ulisse o Cristoforo Colombo, per i quali la partenza rappresentava la possibilità di scoprire, insieme a luoghi nuovi, anche se stessi per poter così tornare a casa più consapevoli – sottolinea la docente –, chi parte oggi spesso vive un ritorno doloroso, senza un valore aggiunto, spesso preludio di un nuovo viaggio senza scopo». Come far sì allora che il viaggio post diploma diventi davvero l'occasione per riscoprire il significa-

to più profondo dell'esplorazione fuori e dentro di sé? «Tornando a progettare il proprio andare – suggerisce Mongelli – con un occhio alle passioni che abbiamo affinché il viaggio possa essere davvero un'avventura unica». Un po' come facevano gli antichi peligrini: gente che seguiva un itinerario fatto di tappe che da sole erano già un'esperienza. In giro per ostelli zaino in spalla, in campeggio, *b&b* o in *hotel* poco importa. L'importante è togliersi metaforicamente gli abiti del turista distratto e vestire quelli dell'esploratore attento. Questo il criterio vincente per attraversare nel modo

Pronti, partenza, via!

Isola di Pag in Croazia, ma anche le greche Mykonos, Corfù, Kos e Santorini. E ancora Ibiza o Malta. Anche per questa estate 2016 le mete estere più gettonate dai siti specializzati in viaggi post diploma si caratterizzano per un'offerta *low cost* basata su sole, mare e divertimento notturno. In Italia le destinazioni più modaiole restano la riviera romagnola, il Salento e la Sardegna, ma lungo lo Stivale non c'è che l'imbarazzo della scelta. Per farsi un'idea: www.lemonade.partytrip.com e www.scuolazooviaggi.com.

migliore l'inevitabile spartiacque tra il ragazzo che è partito e l'adulto in procinto di tornare. ■

tempi moderni di Rita Nannelli

La grande bellezza

Mani e piedi di fata, giovani grazie a qualche ritocchino, trucco impeccabile, massaggiati, epilati a regola d'arte. Che gli italiani abbiamo a cuore l'estetica si vede a occhio, ma i dati dell'Osservatorio di Uala.it – sito italiano dedicato appunto al mondo della bellezza – confermano che farsi belli è lo sport nazionale, soprattutto al Nord, nell'ordine Lombardia, Piemonte e Emilia Romagna, almeno a giudicare dalle prenotazioni on line. I più gettonati nel Belpaese sono i trattamenti di epilazione, in testa l'Italia settentrionale dove, complice lo stress da ritmi frenetici, vanno molto anche massaggi di tutti i tipi; nel Centro e al Sud bellezza è sinonimo di mani curate. Al terzo posto nella classifica generale dell'Osservatorio si piazza la pedicure, di rigore quando si mettono i piedi in bella mostra con sandali e infradito. Lampade solari anche d'inverno in Piemonte; mentre nel Lazio ci si prende cura soprattutto del viso,

ricorrendo a trattamenti per farlo sembrare più giovane. In Toscana grande successo per le terapie che sfruttano elementi naturali come l'ossigeno (l'ossigenoterapia è la sesta tra le prestazioni più richieste dopo quelle tradizionali). In Campania tutte le spose affidano il maquillage a mani esperte, visto che il matrimonio è un evento. Il trucco c'è e si vede.

Capitan uncinetto

Vestiti, maglie, canotte, pantaloncini, tute, borse, scarpe, tutti lavorati all'uncinetto. Il guardaroba di quest'estate si riempie di abbigliamento au crochet, nero o colorato a seconda dei gusti. Quanto al costume di scena lungomare che sia intero o bikini non importa, basta solo che anche lui sia fatto all'uncinetto, almeno alcuni dettagli.

Chi fermerà la musica

Musica in formato digitale batte musica in formato fisico. Secondo l'ultimo rapporto annuale della Federazione Internazionale dell'Industria Fonografica (Ifpi) i servizi per la musica in streaming on line hanno contribuito a fare aumentare i ricavi per le principali case discografiche, anche se restano i problemi legati ai margini che riescono a trattenere, in parte causati dai siti che sfruttano le carenze delle leggi sul copyright per diffondere musica senza licenza. Qualche numero: le vendite di musica on line hanno costituito il



45 per cento dei ricavi – con un aumento del 10,2 per cento rispetto al 2014 –, mentre le canzoni vendute su compact disc e dischi in vinile il 39 per cento. Un cambiamento sempre più spiccato nel modo di comprare e ascoltare musica dovuto alla diffusione quasi capillare degli smartphone e alla forte concorrenza, con svariati servizi che a suon di milioni di brani si contendono milioni di clienti. Apple Music (a pagamento) è stato lanciato proprio nel 2015 e si stima che abbia raccolto circa 11 milioni di iscritti, mentre Spotify (e il suo slogan fortunato La musica è per tutti) ha raggiunto all'inizio dell'anno quasi 30 milioni di utenti (offre anche una versione gratuita in cambio dell'ascolto di alcuni messaggi pubblicitari tra una canzone e l'altra). 68 milioni di persone in tutto il mondo sono gli abbonati alle versioni a pagamento della musica in streaming; nel 2010, primo anno in cui fu raccolto il dato, erano solo 8 milioni. Ma ora è tempo di concerti dal vivo.



Stare insieme ci rende simili, fin dentro le cellule. Come cambiano mente e corpo nella vita di coppia secondo le attuali ricerche scientifiche.

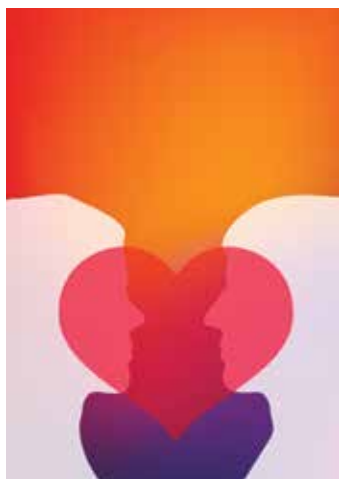
Anima e corpo

72

■ **Patrice Poinsette**

Inguaribili romantici rassegnatevi, la scienza – prove alla mano – dimostra che l'amore più che un affare di cuore è di neurotrasmettitori e ormoni. Infranto il tabù del dualismo tra corpo e anima, grazie ai progressi dell'ingegneria medica, che è riuscita a identificare le aree cerebrali attivate da incontro e desiderio, la ricerca scientifica attuale va ben oltre mostrando come nella coppia anche gli anticorpi finiscono per diventare gli stessi.

Dimostrazione d'amore



Ma procediamo con ordine, da quando nasce una storia, inforcando gli occhiali dello scienziato. Per il professore **Bernard Sablonnière**, dell'ospedale di Lille (Francia), l'amore si costruisce essenzialmente in due tappe: «si tratta di un processo dinamico che presenta l'effetto combinato di più aree del sistema nervoso, distribuite in diversi strati e nel tempo». È in questo modo che si

succedono attrazione, seduzione, attaccamento, desiderio e relazione sessuale e, nel migliore dei casi, relazione durevole della coppia. Una teoria questa confermata da una recente ricerca della *University of Science and Technology of China* di Hefei, in collaborazione con la *Icahn School of Medicine* di Mount Sinai (New York): lo studio, pubblicato sulla rivista "Frontiers in Human Neuroscience", dimostra, infatti, che diverse aree del cervello di chi è arso dal sacro fuoco dell'amore presentano un aumento dell'attività cerebrale stessa.

Il potere della mente

Ma come inizia davvero una relazione? Dall'odorato, fondamentale nella fase di seduzione. Profumi, aromi, fragranze sono percepiti dal bulbo olfattivo e raggiungono direttamente l'amigdala, il centro delle emozioni del cervello. Ecco perché un odore viene molto spesso associato a un'emozione specifica. Se l'attrazione rappresenta la prima tappa di una relazione amorosa, l'attaccamento è anche lui un elemento essenziale del legame amoroso. Diversi i fattori che fanno da stimolo, visuali, auditivi, olfattivi, tattili, tutti pronti a stuzzicare l'amigdala, ma non la corteccia, il che spiega la difficoltà a descrivere a parole quello che proviamo e il fatto che la ragione per le faccende di cuore ci pare una crudele astrazione. Fisiologicamente questo stato scatena un aumento della secrezione di 2 ormoni, la vasopressina e l'ossitocina, quest'ultima responsabile del benessere e dell'attaccamento perché, oltre a rinforzare il sentimento di fiducia nell'altro, decuplica l'empatia e l'immedesimazione nell'altro.

M'ama, non m'ama

■ **La scienza ci dice se sarà vero amore.**

Spiegati i processi che fanno scoccare la scintilla, la scienza riesce anche, grazie alla risonanza magnetica funzionale, a sapere se all'inizio di una relazione si tratta di vero amore oppure no. I ricercatori cinesi della *Southwest University* di Chongqing hanno, infatti, studiato il comportamento di un gruppo di 100 volontari di entrambi i sessi: innamorati, cuori infranti per la fine di una storia e chi non aveva mai conosciuto il vero amore. È stato chiesto loro di non pensare a niente in particolare durante lo *scanning* cerebrale. L'analisi dei dati ha mostrato che il primo gruppo, quello degli innamorati, presentava un aumento significativo dell'attività di una dozzina di aree cerebrali, tra le quali la corteccia cingolata anteriore dorsale, l'amigdala, la giunzione temporo-parietale e il lobo temporale. Per gli altri due gruppi l'attività delle stesse aree risultava molto meno effervescente.

Processi di cambiamento

“È il mio corpo che cambia nella forma e nel colore / è in trasformazione / è una strana sensazione”, cantavano i *Litfiba* qualche anno fa e nei rapporti di coppia il corpo cambia, come dimostrano

le recenti scoperte dei ricercatori dell'Università Cattolica di Lovanio in Belgio: condividere gli stessi spazi e avere le stesse abitudini non solo stimola l'encefalo ma ci trasforma biologicamente tanto da sviluppare, col tempo, un sistema immunitario simile. Risultati sorprendenti, pubblicati sulla rivista "Nature Immunology", che gettano nuova luce sulle convivenze. Rispetto a chi non vive insieme, le coppie con figli mostrano delle variazioni del sistema immunitario circa 2 volte minori. Dallo studio, condotto su un gruppo di oltre 600 persone nell'arco di 3 anni, viene fuori che sono stress, mancanza di sonno, malattie infantili ecc. a cambiare la persona fin dentro le cellule. I veri responsabili di questa simbiosi? I batteri condivisi, e ce ne sono parecchi. Basti sapere che con un solo bacio appassionato ne scambiamo oltre 80 milioni...

Affinità di coppia

Analisi questa confermata dai ricercatori della *Netherlands Organisation for Applied Scientific Research* dopo aver osservato i germi presenti nella saliva di 21 coppie invitate a baciarsi per 10 secondi. La vita di coppia contribuisce perciò all'allineamento del microbiota, cioè l'insieme di microrganismi simbiotici che vivono nel nostro tubo digerente. Un sorprendente dato di fatto che numerosi studi comprovano e "amarsi dal profondo" assume tutto un altro senso. Ma che cosa succede se la coppia non va d'accordo? La risposta avanzata dall'*Università del Michigan* (Usa) è affascinante: «gli effetti dello stress e della cattiva qualità della vita della relazione hanno una natura duale – spiega **Kira S. Birditt**, autrice della ricerca –. La fisiologia di una persona è collegata intimamente non solo alla sua esperienza, ma anche all'esperienza e alla percezione del compagno. Se le donne sono stressate, per esempio, agli uomini si alza la pressione». Allora condividere i microbi è vantaggioso per la salute? A quanto pare il vantaggio è più per i signori, ma anche per le signore stare insieme a qualcuno è un elisir di lunga vita, perché ciò che conta è la condivisione dei batteri. Non ha l'aria di essere il compagno o la compagna della vita e pensate che non possa diventare simile a voi fin nel profondo di anima e corpo? Non importa. Ciò che conta è non restare soli, sarà comunque un toccasana per la salute. ■

Dare spago

Lavrete notato di sicuro: uno spaghetti crudo non si rompe in 2 ma quasi sempre in più pezzi quando viene piegato al di là del suo limite di curvatura. Che cosa c'è dietro? Neanche il grande fisico americano premio Nobel Richard Feynman era riuscito a capire il mistero dello spago. Altri fisici hanno preso sul serio la questione e si sono chiesti il perché dello strano comportamento studiando la dinamica di un'asta elastica piegata e poi improvvisamente rilasciata. Quello che hanno scoperto Basile Audoly e Sébastien Neukirch, del laboratorio di modellizzazione dell'Università parigina "Pierre et Marie Curie" è del tutto controintuitivo come, del resto, lo è la maggiore parte delle scoperte scientifiche: il rilascio dell'asta produce un aumento dello stress meccanico. E la matematica alla base della scoperta non è delle più semplici: sono le equazioni del fisico e matematico tedesco Gustav Robert Kirchhoff. Se potessero parlare ci direbbero che, quando spaghetti crudi piegati

Il mistero dello spaghetti spezzato che i fisici hanno preso sul serio e risolto.

vengono rilasciati, sono sottoposti a tre regimi in successione: l'estremità rilasciata raddrizzandosi velocemente provoca la generazione di onde di flessione che si propagano lungo lo spaghetti fino all'estremità opposta dove vengono riflesse e amplificate. Il che porta appunto al risultato delle rotture multiple. Un modello teorico questo confermato da risultati sperimentali, filmando con apparecchiature idonee – videocamere ad alta velocità (più di 2mila fotogrammi al secondo) – il destino di una manciata di spaghetti piegati e poi allentati. Il video con protagonista lo spaghetti dimostra chiaramente che superata la soglia massima di piegamento appare, in un primo tempo, una rottura unica seguita dalla propagazione, lungo la pasta, di onde elastiche. Onde che aumentano localmente la curvatura dell'asta e scatenano una valanga di nuove spaccature. Così la curiosità degli scienziati è entrata in cucina risolvendo il problema dello spaghetti spezzato; quello che resta ancora impossibile da prevedere sono le dimensioni dei frammenti. Tanto per gli italiani rompere gli spaghetti prima di metterli in pentola a cuocere è uno dei più grossolani errori culinari. ■



Le applicazioni di instant messaging ricche di potenzialità anche per il mondo del giornalismo, Telegram in testa.

Il futuro delle notizie sarà nelle chat app?

74

All'istante

■ **Jacopo Formai**

In principio erano gli sms. Poi i social network, poi le applicazioni di instant messaging, una sorta di pronipoti del celebre messaggino: gratis, immediate e a portata di clic. *Chattare* è ormai tra le principali attività svolte ovunque e comunque: c'è chi lo fa usando i software già installati sui sistemi operativi del proprio smartphone, come *Apple iMessage* o *Google Hangout*; chi, invece, preferisce scaricare applicazioni di altre aziende, molto in voga tra i giovani.



Telegram diffusione

Ecco che cos'è e come funziona Telegram.

Con 350mila nuovi utenti al giorno *Telegram* è l'app di messaggistica in più rapida crescita, usata per comunicare tra amici e con il grande pubblico. È disponibile gratuitamente su *Android*, *iPhone*, *iPad*, *web*, *Windows*, *Mac* e *Linux* e su *Windows Phone*. *Telegram* è una piattaforma molto aperta, che funziona attraverso il cloud, strumento informatico che permette di condividere i dati su più dispositivi: le chat saranno così sempre sincronizzate. Con *Telegram* si possono anche creare chat segrete, ovvero conversazioni dove i contenuti condivisi si autodistruggono in base a un timer personalizzabile. E se qualcuno prova a fare uno screenshot, *Telegram* avvisa con una notifica. Quest'app consente anche di creare gruppi fino a mille persone, creare canali di broadcasting, inviare file fino a 1,5 Gb, registrare messaggi vocali, condividere gif, video, foto e stickers, interagire con bot e molto altro ancora. L'unica cosa indispensabile è avere un numero di telefono. Si potrà essere contattati solo da chi ne ha uno, a meno che non si decida di impostare un username appositamente per *Telegram*.

Raccogliere il messaggio

Ecco allora *Whatsapp*, *Messenger*, *Telegram*, *Snapchat*, *WeChat* e ancora e ancora, perché il mercato è sempre pronto a sfornare di nuove. Le più usate sono sicuramente *Messenger*, la app di *Facebook*, con 600 milioni di utenti, e *Whatsapp* che ha raggiunto gli 800, ma tra le più innovative c'è *Snapchat*, con 100 milioni di utenti, che permette di scambiarsi messaggi, foto e brevi video che verranno cancellati automaticamente, mentre in Asia a dominare il mercato sono *Line* e *WeChat*. Ma a far parlare maggiormente di sé oggi è *Telegram*, grazie alle tantissime nuove funzioni che propone e le interessanti potenzialità. Soprattutto per il mondo del giornalismo. Perché ormai la comunicazione passa di qui. E non è un caso che le principali testate giornalistiche stiano scoprendo il mondo delle app. Così, insieme ai messaggi di amici e contatti, stanno cominciando a comparire sugli smartphone articoli e news. «Che le chat app siano parte del mondo del giornalismo è ormai una realtà – spiega **Alessandro Cappai**, giornalista e docente di giornalismo digitale all'Università di Torino –. “The Guardian” e altri giganti del giornalismo le indicano come il vero nuovo strumento di navigazione e informazione, soprattutto per alcuni aspetti fondamentali. Parlo ovviamente della facilità di coinvolgimento di giovani generazioni, ma ci sono anche altri aspetti caratterizzanti. *Telegram*, per esempio, è un'applicazione di messaggistica che basa la sua diffusione sulla sicurezza e crittatura del messaggio. Da questo punto di vista è chiaro il rapporto con la tutela della fonte in ambito giornalistico».

Campo di applicazione

È un approccio molto diverso rispetto alla ricerca del clic che spesso sta dietro alla diffusione via social degli

articoli, oggi in forma di *instant articles*. Alcune piattaforme di messaggistica consentono alle agenzie e aziende di comunicazione e informazione di diffondere messaggi agli utenti in modo automatico: non solo notizie, ma anche aggiornamenti meteo e sul traffico, ad esempio. Mentre altre testate preferiscono che sia la redazione a inviare gli aggiornamenti, in modo da creare un vero e proprio dialogo con i lettori. Sul fronte dei contenuti, uno dei vantaggi delle piattaforme di messaggistica è che possono diffondere non solo *link*, ma *video*, audio, immagini ed *emoticons* così da accrescere l'impatto sui destinatari del messaggio. Anche la ricezione personale della notizia rende le *chat app* più accattivanti, creando un legame diretto e interattivo. «L'uso di internet avviene prevalentemente tramite dispositivi mobili. È chiaro quindi che bisogna andare dov'è il pubblico – continua Cappai –. Il boom riguarda soprattutto *Telegram*, grazie all'uso innovativo di *bot* e dei canali di *broadcasting* (vedi *glossario*, *ndr*)». Al momento sono ancora poche le testate ad avere un canale: «La Repubblica», «La Gazzetta dello Sport», «Wired», «Vice News» e pochi altri. Numeri molto piccoli, anche per quanto riguarda gli iscritti. «In Italia c'è un notevole ritardo – conferma Cappai – e, salvo alcuni casi, una scarsa attitudine. Spesso non si ha padronanza del mezzo e non si studiano strategie *ad hoc*. Mentre giornali come «The Guardian» o «New York Times» sanno come muoversi e raggiungere i lettori, usando più piattaforme, come *Instagram* e soprattutto *Snapchat*, altra *chat app* molto promettente. L'idea è quella del racconto della notizia a 360 gradi, fondendo più strumenti per raggiungere il pubblico e immergerlo in ciò che accade nel mondo». ■

G L O S S A R I O

Canale Broadcasting Sistema di invio messaggi a senso unico a più riceventi.

Stickers Immagini ad alta definizione per rendere più espressivi i messaggi.

Bot Sono degli *account* gestiti da un programma, che offrono molteplici funzionalità con risposte immediate e completamente automatizzate.

Instant article Articolo compatto visibile senza attese direttamente sul *social*.

Regalami un sorriso

Artisti di strada, clown e giocolieri, che portano il sorriso in zone di guerra e povertà. Sono i Giullari senza frontiere.

GIULLARI SENZA FRONTIERE



Pugliese ma residente in Toscana, 37 anni, artista e organizzatore di eventi, Stefano Guarino Grimaldi è il coordinatore di *Giullari senza frontiere*, progetto creato dall'associazione *Giullari del Diavolo* di Foligno in collaborazione con altre compagnie di teatro di strada. Un'iniziativa autofinanziata di circo sociale che ha come obiettivo quello di portare il sorriso in zone colpite da guerra e povertà.

Quando nasce *Giullari senza frontiere*?

«Nel 1998 con l'inserimento, del tutto volontario, del nostro lavoro nei nostri viaggi. Dal 2003 si ingrandisce diventando una specie di simpatica convocazione in nazionale che dà agli artisti la possibilità di viaggiare in modo diverso e di instaurare relazioni uniche con le popolazioni locali».

In che modo?

«I nostri spettacoli basati su giocoleria e *clowneria*, combinati con un linguaggio del corpo semplice e diretto spesso accompagnato da una base musicale, ci aiutano a penetrare nel cuore delle realtà più dimenticate o inaccessibili. Con la scusa dello *show* raggiungiamo luoghi di emarginazione popolati da orfani, anziani, disabili, poveri che andiamo a cercare costruendo *tour* che durano non meno di 2 mesi proprio per poter toccare più zone possibile del paese prescelto».

Chi partecipa a questi *tour*?

«Gli artisti e le loro famiglie, donne e bambini compresi. In alcuni paesi le loro esibizioni hanno rotto schemi culturali millenari, mostrando concretamente cosa vogliono dire uguaglianza e parità di diritti. Non a caso lo spettacolo è spesso seguito da laboratori di formazione».

Come vi finanziate?

«Da soli: regola d'oro è che ogni artista si paghi il biglietto aereo. Con gli spettacoli di cui viviamo durante l'anno cerchiamo di raccogliere fondi per coprire le altre spese. Altrimenti li aggiungiamo di tasca nostra».

Una cosa bella e una difficile legate a questo progetto.

«Bello è sapere che, a distanza di anni, certe situazioni sono migliorate un po' anche grazie a noi. Resta, però, sempre un po' d'amaro in bocca perché si vorrebbe fare di più. Sempre più difficile è sostenere economicamente il progetto. Stiamo, infatti, cercando persone che possano aiutarci dall'esterno per renderlo sempre più efficace».

Prossimo viaggio?

«In Ghana nei primi mesi del 2017. Chi vuole aiutare il progetto può richiedere il libro fotografico delle nostre spedizioni o contribuire con libere donazioni contattandoci su www.facebook.com/Giullari-Senza-Frontiere o scrivendo una e-mail a giullarisenzafrentiere@gmail.com». ■

Una vita dedicata alla musica, ma il vero successo è arrivato solo quest'anno col Festival di Sanremo. Francesco Gabbani, in tour con il suo ultimo disco *Eternamente ora*, si racconta ai lettori di Nuovo Consumo.

Dal canto SUO

■ **Maria Antonietta Schiavina**

Vincitore al *Festival di Sanremo* per le nuove proposte con la canzone *Amen*, toscano di Carrara, **Francesco Gabbani** è l'idolo delle giovanissime ma anche delle mamme che ha conquistato, oltre che per la sua bravura, anche per il modo di porsi, in un momento in cui gli eccessi sembrano sempre avere la meglio. Sulla strada della musica da ben 25 anni: «Ho incominciato a suonare la batteria a 8 anni, durante una festa organizzata dalle suore della mia scuola». Ha esordito a 19 insieme a una *band*, per poi continuare il suo percorso da solista. «Vivevo il rapporto con la musica in maniera sfrenata, il tanto desiderato successo non arrivava e stavo pensando di lasciar perdere o almeno di prendermela con più calma, senza preoccuparmi delle vendite dei dischi o degli applausi».

≡ E poi è arrivato il *Festival di Sanremo* 2016, non solo con la vittoria per le nuove proposte, ma anche con il Premio della critica "Mia Martini" e

≡ quello come miglior testo del *Festival*.

≡ Se lo aspettava un simile successo?

«No. Per me era già un risultato essere arrivato a *Sanremo*. Un traguardo. Una ricompensa che ho accolto come il risultato di tanti sacrifici, di anni di attesa e della costanza nel percorrere una strada che sembrava non finire mai».

≡ Quanto ha influito nella perseveranza il suo avvicinarsi alle filosofie orientali e zen?

«Moltissimo. Mi ha aiutato a vedere la vita da un'altra angolazione. Ogni giorno, quando mi sveglio, ringrazio il cielo di esistere. Sono sparite le paure e mi sento molto più sereno».

≡ Una serenità che non sembra avere la sua canzone *Amen*, interpretata da alcuni critici come messaggio politico.

«*Amen* non è una canzone politica ma sociale: un invito a riconsiderare noi stessi come artefici del nostro destino senza aspettarci dalla vita quello che non possiamo avere».

≡ Parliamo del disco *Eternamente ora*, uscito da poco.

«È fatto di diversi testi impegnati, segno di una ricerca che ho fatto dentro me stesso, sulla società e sulla paura dell'essere umano, fino all'analisi del sentimento amoroso».

≡ A proposito di amore. Come sta in fatto di sentimenti Francesco Gabbani?

«Benissimo. Da 4 anni ho una compagna, Dalila, che mi capisce perfettamente».

≡ Dalila fa la tatuatrice e lei in un'intervista ha dichiarato che per rilassarsi dipinge quadri naïf. Dunque vi accomuna anche l'arte.

«In un certo senso sì, anche se non è la sola cosa che ci lega».

≡ Suo padre, oltre a essere un bravo e noto batterista, ha sempre gestito un negozio di strumenti musicali, dove anche lei ha lavorato a lungo.

«Babbo mi ha inculcato la passione per la musica, appoggiandomi in ogni scelta».

≡ E la mamma?

«Lei non tanto. Avrebbe voluto che mi laureassi. Cosa che non ho fatto, delu-



Degno di nota

Biografia di un cantante cresciuto a pane e musica.

Cantautore, polistrumentista, classe 1982, toscano, Francesco Gabbani si avvicina al mondo della musica da piccolissimo, complice anche il fatto che la sua famiglia possiede l'unico negozio di strumenti musicali di Carrara. Dopo i primi precoci colpi di batteria, a 9 anni studia la chitarra, a 18 anni firma il suo primo contratto discografico che lo porta, con i *Trikobalto*, a registrare un album prodotto da Alex Neri e Marco Baroni dei *Planet Funk*. Nel 2010, sulla scia del successo del primo disco, arriva il secondo album, seguito da un tour in Francia e dalla realizzazione del video di *Pregheira maledetta*. Nel 2010 decide di lasciare la band e firma un nuovo contratto discografico per il suo primo progetto solista. Nel 2016 la vittoria sanremese tra le nuove proposte, con la canzone *Amen*, scritta a quattro mani con Fabio Iacqua, che rappresenta in pieno il suo mondo musicale: dietro



a una freschezza melodica e a un motivo molto orecchiabile si cela una sarcastica intenzione di sollecitare riflessioni sul modo di vivere dei nostri tempi. Vince nella *Categoria Giovani*, ma anche il *Premio della critica (Giovani)* e il *Premio Sergio Bardotti* come migliore testo di tutto il *Festival (Giovani e Big)*. Oggi è in tour con *Eternamente ora*, un disco che segna una svolta nella sua carriera artistica. C'è da scommettere che farà molto parlare di lui.

«dendo le sue aspettative, perché dopo 2 anni di *Dams*, in concomitanza dell'uscita del mio primo disco, mi sono ritirato».

☐ **Dopo Sanremo si sarà ricreduta.**

«Ha visto che facevo sul serio e adesso è una delle mie più grandi fan».

☐ **Molti cantanti giovani, dopo la vittoria al Festival sono spariti. Lei, invece, sta continuando con successo e il suo tour sta registrando il tutto esaurito.**

☐ **Qual è il segreto?**

«Non ho nessuna ricetta a proposito, ma penso che l'importante sia seguire la propria strada con spontaneità, senza lasciarsi travolgere dagli eventi. Il mio sogno più grande si è avverato, però adesso sta anche a me farlo continuare, non dando nulla per scontato e soprattutto non deludendo il pubblico a cui devo gran parte di ciò che sono riuscito a realizzare». ■

Un social da ragazzi

Il 2016 pare l'anno di *Snapchat* [www.snapchat.com], il social network che si sta costruendo la fama di preferito dai teenager. Fruibile solo tramite app per *Android* e *iOS*, *Snapchat* è un social abbastanza atipico. Innanzitutto è un sistema di *messaging* potenziato basato più sulla condivisione di video e foto che sullo scambio di messaggi di testo.

Snapchat inoltre impernia il sistema di condivisione su un meccanismo curioso: il destinatario di una condivisione di una foto o di un video può vedere quel contenuto solo e soltanto una volta, e per la durata scelta dal mittente (che va da 1 a 10 secondi). Dopodiché il contenuto svanisce e non è più rivedibile.

Questa dinamica effimera che esalta l'attimo è probabilmente alla base del fascino che *Snapchat* esercita sugli adolescenti: ogni immagine, ogni frammento di vita condiviso diventa così una cosa speciale e irripetibile, fantasmatica e intensa, e quindi affine a quel perseguimento del romanticismo delle sensazioni e del *qui e ora* tipico dei ragazzi.

Snapchat dà anche la possibilità di aggregare foto, video e testo in composizioni narrative più strutturate e meno effimere: si chiamano "storie" e non vivono solo durante il momento della fruizione ma per 24 ore, durante le quali il destinatario può rivederle a suo piacimento. Poi svaniscono anch'esse.

Atipico, dicevamo, ma senza esagerare: come in ogni social, anche qui ci sono i *vip* che condividono frammenti del loro quotidiano a beneficio dei *fan* o del loro narcisismo, e soprattutto ci sono *media* e grandi aziende che cercano di colpire uno dei *target* più preziosi e sfuggenti, quello degli adolescenti appunto. Per farlo *Snapchat*, ovviamente a pagamento, dà loro la possibilità di avere speciali canali attraverso cui offrire contenuti, che gli utenti possono seguire e sfogliare con un semplice *tap* del dito. ■

Voce del verbo...

I sistemi di riconoscimento vocale permettono ormai a chiunque di poter dettare a voce un testo e ritrovarsi quel che si è detto in forma scritta. Se negli *smartphone*, date le esigenze d'uso a mani occupate, questa possibilità è ormai parte integrante dei sistemi operativi, nei computer tradizionali bisogna ancora ricorrere a *software* appositi. **Dictation** [<https://dictation.io>] in tal senso è una *webapp* perfetta: potente e precisa, riconoscerà e scriverà per voi praticamente qualunque cosa diciate, punteggiatura compresa.



Oggetti d'uso

Come in una favola: l'incidente iniziale e il lieto fine grazie a degli oggetti e all'inventiva del protagonista. Lo spot di Ikea che dice molto dei giovani d'oggi.



Il nuovo spot di Ikea scommette, per la sua efficacia promozionale, sull'invenzione di una circostanza imbarazzante e paradossale, che il protagonista saprà gestire in maniera egregia proprio grazie ai prodotti della marca progettati per l'estate. La storia raccontata comincia, come nelle favole, con un incidente: il ragazzo barbuto (e si noti che quella della barba è una moda condivisa dal 90 per cento dei giovani d'oggi, un segno importante per l'identificazione del *target*), protagonista dei precedenti episodi della campagna, rimane bloccato sul terrazzo, con indosso solo un paio di boxer, quando la sua ragazza esce di casa e la porta scorrevole a vetri, che si apre dall'interno, si chiude inesorabilmente. Invano, lo osserva attraverso il vetro il faccione malinconico del suo *bulldog*. Il ragazzo, però, non si perde d'animo e prima di tutto – come Adamo cacciato dal Paradiso terrestre – pensa al pudore, rivestendosi di un drappo colorato appeso su di uno stendino. Subito dopo – e certamente la successione va sottolineata – subentrano problemi di solitudine: così il ragazzo si crea una sorta di amico antropomorfo cogliendo uno dei pomodori coltivati sul terrazzo e modellandolo come un pupazzo umanoide. Particolare piuttosto improbabile, perché

davvero troppo infantile, ma si lega al motivo *calypso* spensierato che si sente sul fondo dello spot: *Don't touch me tomato* del cantante bahamense George Symonette. Tuttavia le difficoltà che l'eroe della storia deve superare sono ben lontane dalla conclusione. Infatti deve ripercorrere alcune tappe della storia dell'uomo, accendendosi un fuoco con lo sfregamento di due pietre e mettendo sulla gratella i prodotti raccolti nel suo orto pensile. Ecco che arriva la notte: una bella sdraio di legno, delle coperte strappate dallo stendino del terrazzo sopra il suo e una torcia elettrica gli garantiscono un adeguato conforto, non senza dare un ultimo saluto prima di dormire all'amico pomodoro posto su un comodino di fortuna. Al risveglio c'è un opportuno annaffiatoio che gli permette di fare la doccia. Finalmente arriva la sua ragazza, che si precipita ad abbracciarlo; preso dal trasporto e dalla gratitudine per il ricongiungimento e per la desiderata liberazione, non si cura di metterla in guardia dal pericolo della porta scorrevole, che si richiude facendo prigionieri lui, lei e il cane. C'è un'ultima *chance*: una grande scritta "SOS" formata assemblando tutti gli oggetti – sicuramente Ikea – raccolti sul terrazzo. Leggero e divertente: forse dice anche qualcosa – come *Arlecchino* che burlando si confessava – su certi aspetti dei giovani di oggi: sventati e non infrequentemente superficiali, ma anche inventivi; bisognosi di affetto, ma anche capaci di trarsi d'impiccio all'occorrenza. ■

libero pensiero di Elena Corsi

Al femminile

In pochi sanno che durante la Rivoluzione francese circolava una Dichiarazione dei diritti della donna e della cittadina. Nonostante lo stile ironico, non si trattò affatto di un vezzo letterario. La sua autrice, sot-

to l'elegante pseudonimo di Olympe de Gouges, si era appena battuta per l'abolizione della schiavitù e aveva quindi intenzioni politiche: rivendicare i diritti giuridici e sociali delle donne. Finalmente il 21 settembre 1792 la Convenzione abolì la monarchia e proclamò la Repubblica. Ma la scrittrice non parteci-

pò ai lavori della costituente, perché fu ghigliottinata l'anno dopo. Il 2 giugno 1946 una giovane donna italiana sorrideva issando la prima pagina del Corriere. Era sicuramente la prima volta che votava. Certo, le idee repubblicane sono ormai vecchie di 2 secoli. Però la Repubblica delle donne ha solo 70 anni.



LA CONVENIENZA A MISURA DI SOCIO

RISERVATO AI SOCI
UNICOOP TIRRENO

DALL'1 AL 30 GIUGNO

BERMUDA UOMO GOOD YEAR
modelli, misure e colori assortiti

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

18,90€



SMARTPHONE SAMSUNG
Mod. GALAXY J3/6

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

159,00€

Fotocamera ant. 5 MP con flash
Wi-Fi/BT 4.0/NFC
Batteria 2.600mAh



4G/LTE
cat. 4

Processore
Quad Core
1.5 Ghz

RAM
1.5 GB

Fotocamera
posteriore
8 MP con
FLED

Memoria
interna
8 GB
espandibile



BICI MTB 20"
RAGAZZO/RAGAZZA
Mod. DENVER 522 - cambio shimano revo 6 v

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

115,00€

BICI MTB 24"
RAGAZZO/RAGAZZA
Mod. DENVER 524 - cambio shimano revo 18 v

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

129,00€



TV LED 32" SONY
Mod. KDL32R403 EDGE

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

249,00€

Sintonizzatore Digitale terrestre DVB-T/C HD
Predisposto per modulo cam (pay per view) Slot CI+
Connessioni: Scart, 2 HDMI, AV, USB

Classe
Energética
A+

HD
READY

H cm. 47
L cm. 74
P cm. 15



OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA

coop incoop ipercoop

DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO - DISTRIBUZIONE LAZIO UMBRIA - DISTRIBUZIONE ROMA***

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

** All' Ipercoop di Roma Casilino non sono disponibili gli articoli del reparto Multimedia

*** Nei punti vendita di DISTRIBUZIONE ROMA potrebbero non essere disponibili tutti i prodotti extra-alimentari: verifica nel tuo punto vendita.



RISERVATO AI SOCI
UNICOOP TIRRENO

LA CONVENIENZA

DALL'1 AL

SUINO BISTECCHIE + COSTINE
pacco famiglia

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

Anziché 7,40 €

4,44€

al kg

MASSIMO
10 CONF.
PER OGNI CARTA

SCONTO
40%
ALLA CASSA



YOGURT YOMO
100% NATURALE
gusti assortiti - 125 g x 8

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

2,70€

MASSIMO
6 CONF.
PER OGNI CARTA
TRA I VARI GUSTI



GELATO SIVIERO MARIA
gusti assortiti - 500 g

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

2,49€

4,98 € al kg

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA
TRA I VARI GUSTI



CILIEGIE FERROVIA
2 kg

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

Anziché 11,48 €

3,44€ al kg

6,89 € la confezione

SCONTO
40%

MASSIMO
10 CONF.
PER OGNI CARTA



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

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

11,99€

4,00 € al litro

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



LATTE UHT BONTÀ LEGGERA
GRANAROLO
parzialmente scremato - 1 litro x 4

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

2,60€

0,65 € al litro

MASSIMO
6 CONF.
PER OGNI CARTA



CAFFÈ KIMBO
AROMA ITALIANO
250 g x 4

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

5,49€

MASSIMO
4 CONF.
PER OGNI CARTA



OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA **coop incoop* ipercoop****

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

** Nei punti vendita di DISTRIBUZIONE ROMA potrebbero non essere

ENZA A MISURA DI SOCIO

15 GIUGNO

BIRRA BECK'S
33 cl x 12

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

6,19€

1,56 € al litro

MASSIMO
6 CONF.
PER OGNI CARTA



**REMOLE TOSCANA IGT
FRESCOBALDI**
rosso/bianco/rosato - 75 cl

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Anziché 5,32 €

3,19€

4,25 € al litro

MASSIMO
12 PEZZI
PER OGNI CARTA
TRA I VARI TIPI

SCONTO
40%



**POCHETTE UOMO DIADORA/
DONNA THINK PINK**

COMPOSTA DA: shower gel da 400 ml + tris pariscarpa

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

6,99€



POLO UOMO MEZZA MANICA
100% COTONE LACOSTE
colori e misure assortite

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

54,90€



**BAULETTO BIANCHERIA DA LETTO
MARTA MARZOTTO**

stampe e colori assortiti
singolo - COMPOSTO DA: 2 federe 52 x 82 cm

+ 2 lenzuola con angoli maxi
+ 2 lenzuola sopra 160 x 280 cm

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Anziché 39,00 €

27,30€

matrimoniale - COMPOSTO DA:

4 federe 52 x 82 cm

+ 2 lenzuola con angoli maxi

+ 2 lenzuola sopra 250 x 280 cm

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Anziché 55,00 €

38,50€

SCONTO
30%



DISPONIBILE ANCHE
1 PIAZZA E MEZZO

**ESTRATTORE DI SUCCO
R.G.V.**

Mod. JUICE ART PLUS

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

94,90€

Nuovo metodo di estrazione a freddo
a rotazione lenta, senza lame, 60 giri al minuto.

Consente di inserire frutta e verdura intere

Potenza 150 Watt

Ricettario incluso con 26 ricette

TOSTAPANE R.G.V.

Mod. TOAST EXPRESS 2

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

29,90€

Tostapane elettrico con pinze e
vassoio raccogli briciole

7 livelli di doratura

Funzione riscaldamento e scongelamento

Potenza 715 Watt



SE LI ACQUISTI INSIEME

(UNICO SCONTRINO)

SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

119,90€

Anziché 124,80 €

DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO - DISTRIBUZIONE LAZIO UMBRIA - DISTRIBUZIONE ROMA***

es su prenotazione. ** All' Ipercoop di Roma Casilino non sono disponibili gli articoli del reparto Multimedia
disponibili tutti i prodotti extra-alimentari: verifica nel tuo punto vendita.



RISERVATO AI SOCI
UNICOOP TIRRENO

LA CONVENIENZA

DAL 16 AL 22

BOVINO MACINATO SCELTO
confezione risparmio

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

**SCOPRI
IL PREZZO**
nel tuo punto
vendita



MORTADELLA SUPREMA FIORUCCI
760 g

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

**SCOPRI
IL PREZZO**
nel tuo punto
vendita



GAMBERI ARGENTINI ALBATROS
surgelato - L3 - 1 kg

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

**SCOPRI
IL PREZZO**
nel tuo punto
vendita



ALBICOCCHIE

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

**SCOPRI
IL PREZZO**
nel tuo punto
vendita



**FILETTI DI TONNO AS DO MAR
ALL'OLIO DI OLIVA**
250 g

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

**SCOPRI
IL PREZZO**
nel tuo punto
vendita



**MOZZARELLA VALLELATA
FIORDILATTE GALBANI**
200 g x 4

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

**SCOPRI
IL PREZZO**
nel tuo punto
vendita



BIRRA BAVARIA PREMIUM
50 cl x 6

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

**SCOPRI
IL PREZZO**
nel tuo punto
vendita



OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA **coop incoop* ipercoop****

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

** Nei punti vendita di DISTRIBUZIONE ROMA potrebbero non essere

ENZA A MISURA DI SOCIO

30 GIUGNO

BAG IN BOX RONCO
bianco/rosso
5 litri

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

SCOPRI IL PREZZO
nel tuo punto vendita



TERMICI COCA COLA
borsa - 24 litri/zaino 20 litri
assortiti

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

14,90€



DASH LAVATRICE
liquido - regular - 81 lavaggi
1,755 litri x 3

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

SCOPRI IL PREZZO
nel tuo punto vendita



concentrato - 3 in 1 - pods
vari tipi - conf. x 36 - 1,0764 kg

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

SCOPRI IL PREZZO
nel tuo punto vendita



SET 2 PADELLE COTTURA
STONE & STYLE TOGNANA
dimensioni: Ø 24 + Ø 28 cm

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

19,90€

Rivestimento interno multistrato con particelle minerali
Rivestimento esterno effetto marmorizzato
Manici soft touch
Fondo adatto anche alla cottura ad induzione



LINEA ABS RAVIZZONI
colori assortiti
TROLLEY CABINA

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

39,90€

TROLLEY MEDIO

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

49,90€

VALIGIA GRANDE

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

59,90€



LINEA ILLUMINA RUSSELL HOBBS
FRULLATORE A BICCHIERE IN VETRO
Mod. 20230-56

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Anziché 74,90 €

44,94€

SCONTO 40%



Potenza 850 Watt
Anello luminoso (cambia colore per ognuna delle 3 velocità e per la funzione pulse)
3 impostazioni di velocità
Bicchiere in vetro da 1,5 litri
Lama removibile in acciaio inox
Funzione tritaggiaccio

FRULLATORE AD IMMERSIONE
4 IN 1
Mod. 20221-56

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Anziché 74,90 €

44,94€



Potenza 700 Watt
Anello luminoso (cambia colore per ognuna delle 4 velocità)
Gambo frullatore in acciaio inox
4 impostazioni di velocità
Bicchiere da 1 litro con coperchio e base antiscivolo
Contenitore tritatutto da 750 ml
Include accessorio schiacciapatate e frusta

DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO - DISTRIBUZIONE LAZIO UMBRIA - DISTRIBUZIONE ROMA***

se prenotazione. ** All' Ipercoop di Roma Casilino non sono disponibili gli articoli del reparto Multimedia
disponibili tutti i prodotti extra-alimentari: verifica nel tuo punto vendita.

ASSEMBLEA DEI SOCI COOP

in 2a convocazione



A TUTTI I SOCI PRESENTI UN BUONO PER IL RITIRO DI:

- 1 bottiglia da 500 ml di olio extravergine di oliva mediterraneo coop
e in omaggio una borsa per la spesa riutilizzabile.

ORDINE DEL GIORNO:

1. Approvazione del bilancio chiuso al 31 dicembre 2015 e deliberazioni relative;
2. Nomina nuovo consigliere;
3. Approvazione del Regolamento sullo scambio mutualistico;
4. Nomina dei delegati effettivi e supplenti all'Assemblea Generale Ordinaria.

• Alle assemblee hanno diritto di voto i soci iscritti nel libro soci da almeno 3 mesi.

• Il programma è riferito alla 2a convocazione, poiché per rendere valida la 1a (prevista per il giorno precedente, stesso luogo alle ore 7,30) è necessaria la presenza in assemblea della metà più uno dei soci della Sezione.

• Ai sensi dell'articolo 36, ultimo comma, dello Statuto della Cooperativa i Soci aventi diritto di voto nelle Assemblee Separate hanno anche diritto di far pervenire domande, sulle materie poste all'ordine del giorno, prima dello svolgimento dell'Assemblea Generale inviandole:

- almeno otto giorni prima della data dell'Assemblea Generale in prima convocazione (28 giugno), presso la sede legale all'indirizzo: Unicoop Tirreno Società Cooperativa S.S. Aurelia Km. 237, Fraz. Vignale Riotorto, 57025 Piombino (LI);

- entro lo stesso termine di cui sopra all'indirizzo e.mail: info.assgenerale@unicooptirreno.coop.it, indicando nell'oggetto: "Domande prima dell'Assemblea Generale".

Si informano i Signori Soci che:

- non saranno ammesse le domande pervenute oltre il termine indicato;

- non saranno ammesse le domande dalle quali non risultino le generalità del Socio che personalmente le pone;

- alle domande sarà data risposta di norma in Assemblea Generale o, prima di essa, personalmente;

- potranno essere fornite risposte cumulative a domande simili;

- potranno, a facoltà degli Amministratori, essere pubblicate sul sito internet della Cooperativa risposte a domande poste con più frequenza da più soggetti nella forma della "Domanda - Risposta" (c.d. FAQ);

- saranno respinte domande non attinenti all'ordine del giorno.