

NUOVO ARRIVATO

Linee al passo con i tempi,
grafica rinnovata,
ma valori di sempre.
Occhio al nuovo
prodotto a marchio
Coop: buono, sicuro,
conveniente.

La via della prevenzione

■ Di tumore e corretto stile di vita parla Umberto Veronesi.

Ultima spiaggia

■ Erosione e cemento senza regole. Spiagge italiane addio.

BUONFINE

Fronte comune

■ Caritas e Afesopsit insieme a Coop per aiutare le persone in difficoltà, a Viterbo e dintorni.

E la chiamano vecchiaia

■ Intervista a Franca Valeri.





ACQUA VILLAGE

Acqua Village, il villaggio acquatico del divertimento!

Ti aspettano a Cecina e a Follonica i 2 parchi acquatici a tema tropicale, dove puoi respirare un'aria di vacanza come in un vero e proprio villaggio paradisiaco, divertendoti e rilassandoti da solo, con gli amici o con la famiglia. Centinaia i metri di scivoli!

Il superscivolo "Intrigo", lo scivolo più famoso d'Italia, con gommoni per discese mozzafiato da soli o con la famiglia, l'altezza dei Kamikaze, le paraboliche degli Anaconda, le "colline" dei Surfing Hills e lo scivolo al buio della "Treccia Twister" ti porteranno, da 15 metri di altezza, in una galassia di spruzzi e freschezza.

Per i più piccoli a Cecina li aspetta la "Tropical Island" con scivoli e atmosfere caraibiche con una palafitta di legno e il "Tropical Tree" con 2 scivoli divertentissimi sotto l'albero del divertimento! A Follonica, nella piscina bimbi troverai un divertentissimo playground a tema tropicale con scivoli e giochi d'acqua.

Divertimento a tutto campo poi a Cecina con il calcio saponato e i tappeti elastici e a Follonica un campo da calcetto in erba vera e un beach volley con sabbia di mare!

La "Fun Island" a Cecina con i suoi idromassaggi, il fiume lento e cascate d'acqua rilassanti. Il nuovo teatro "Mauna Loa" con lo spettacolo di acrobati internazionali "Aqua Mantica".

Quest'anno a Follonica ti aspetta una grande e unica novità: il primo scivolo sensoriale al mondo! "Gin-Cò" è uno divertentissimo scivolo multipista alto 15 m per grandi e piccini su cui scivolare anche con speciali gommoni! Potrai far divertire i tuoi sensi con un percorso sensoriale con un'incredibile scenografia!

Il nuovo "Aloha fast-food" con menù speciali e i nuovi gustosissimi prodotti, la frutteria con insalate di frutta fresca e yogurt cremoso, la gelateria con tanti gusti da scoprire, i waffel caldi appena sfornati, la graniteria con mille gusti colorati!

Il "Photo village" per le fantastiche foto ricordo. L'"Aloha dance" con istruttori di Zumba qualificati. Novità 2015: "WAI", la straordinaria scuola di circo per tutti i ragazzi con attività e giochi in collaborazione con la famosa scuola di circo Mantica.

**Acqua Village, il villaggio acquatico del divertimento.
Stai con noi, divertiti! Aloha!**

Buono valido per il ritiro gratuito di 1 biglietto di ingresso individuale ai Parchi acquatici Acqua Village per la stagione 2016. I bambini con età inferiore a 3 anni entrano GRATIS. Il buono non è cumulabile con altre iniziative in corso, tessere, sconti o card omaggio.

Stagione 2016: dall'11 giugno all'11 settembre

Acqua Village
Cecina (LI) via Tevere, 25
tel. e fax 0586 622539
Follonica (GR) via Sanzio
Zona Capannino
tel. e fax 0566 263735
info@acquavillage.it
www.acquavillage.it



SPENDI
1 ingresso
Acqua Village

punti **1.000**



LA STRADA DEL VINO E DELL'OLIO COSTA DEGLI ETRUSCHI

Vini e olii della costa degli Etruschi.

In questa zona si può degustare un calice di vino in una delle cantine immerse tra i vigneti e il verde della "macchia" mediterranea, ma con l'azzurro intenso del mare sullo sfondo, visitare un frantoio imparando a riconoscere oli provenienti da differenti varietà e assaporare la saporosa cucina toscana nei ristoranti circondati dalla calda accoglienza di un agriturismo. Siamo in quella parte di Toscana in cui la rivoluzione italiana del vino ha avuto inizio con il precursore dei "Super Tuscans", il Sassicaia, e proseguita con le iniziative dei tanti viticoltori di questo territorio sparsi nelle cinque zone DOC del territorio, arricchito da una pregevole produzione di oli d'oliva e da prodotti gastronomici di qualità impiegati nella ricca cucina locale.

Le Doc della Strada del vino La prima zona DOC che si incontra arrivando da nord è quella del Terratico di Bibbona, la DOC più giovane, dove grandi aziende e piccoli produttori hanno già iniziato a produrre vini di ottima qualità. Subito dopo troviamo la DOC Montescudaio, in Provincia di Pisa, una zona più collinare e fresca dove i vini sono eleganti e profumati, a tratti quasi austeri. Dopo pochi chilometri si entra in piena Bolgheri DOC, patria del Sassicaia e di altri grandi vini protagonisti della storia enologica italiana degli ultimi anni. Passando lungo il viale di cipressi cantato dal Carducci, dichiarato monumento nazionale, e arrivando a San Guido, si trova la cantina del Sassicaia e l'ufficio informazioni della Strada del Vino e dell'Olio. Scendendo verso sud, si entra nella DOC Val di Cornia dove i vini hanno un carattere solido e dove le particolari mineralizzazioni del terreno conferiscono ai grandi rossi aspetti austeri e profondi. Attraversando il mare da Piombino, si giunge all'Isola d'Elba con la sua DOC dove l'aleatico passito è il prodotto più tipico e interessante ma dove l'impegno di pochi produttori sta proponendo dei rossi di razza e dei bianchi sapidi e strutturati.

La Strada del Vino e dell'Olio Costa degli Etruschi copre un percorso che supera i 150 km di lunghezza lungo la costa tirrenica e l'Isola d'Elba nella provincia di Livorno, raggiungendo una parte della provincia di Pisa.

Per prenotazione di visite in cantina e tour:
 tel. 0565749768
turismo@lastradadelvino.com



SPENDI
 ingresso
 visita
 guidata

900

Biglietto di visita guidata con degustazione di vini; bambini 0-17 anni gratis. Scadenza voucher 31 maggio 2017

SPENDI
 ingresso
 ridotto

900

Biglietto per le visite in frantoio o in apicoltura*: visita guidata con degustazione dei loro prodotti; bambini 0-5 anni gratis; 6-17 anni tariffa adulti. Scadenza voucher 31 maggio 2017 *visite solo di gruppo per un raggiungimento 10 persone.

SPENDI
 ingresso
 famiglia

1.700

Biglietto visita guidata con degustazione di vini e prodotti da forno; bambini 0-17 anni gratis. Scadenza voucher 31 maggio 2017



LE CHIANTIGIANE

CONSORZIO PRODUTTORI IN CHIANTI



Le Chiantigiane

SOCIETÀ COOPERATIVA AGRICOLA





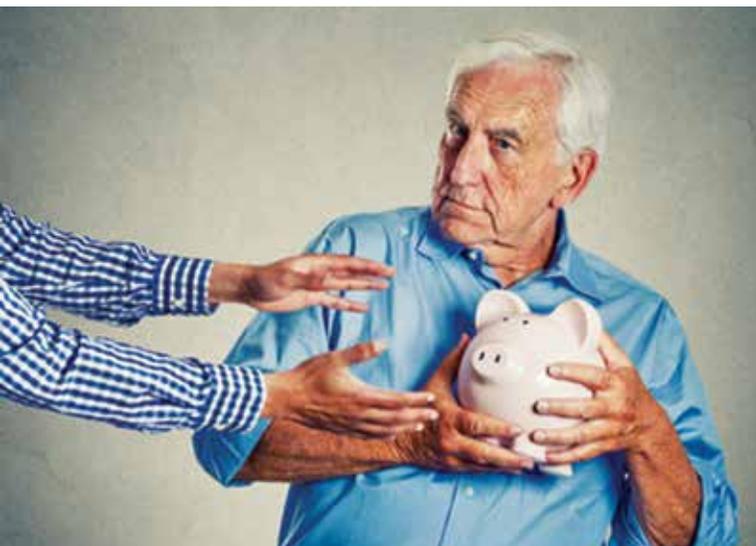
Raggiro d'affari

Trasformare pensionati, lavoratori, operai e casalinghe in audaci operatori di borsa, sembra sia diventato lo sport più praticato dalle banche alle prese con gravi difficoltà patrimoniali. L'elenco comincia a farsi lungo e pesante: *Banca Etruria*, *CariChieti*, *CariFerrara*, *Banca Marche* e infine la *Popolare di Vicenza* dove hanno fatto le cose in grande pompano nelle proprie casse soldi da chiunque in barba a leggi e normative. A scoprire le irregolarità (ma forse si potrebbe parlare di truffa) non sono state le autorità di controllo italiane, bensì la *Banca centrale europea*, al termine di una lunga indagine condotta tra il 26 febbraio e il 3 luglio 2015 e conclusasi con una relazione che inchioda alle loro responsabilità gli ex vertici della banca colpevoli di aver eluso la normativa che impone di definire il profilo dei clienti in modo da proporre loro servizi finanziari appropriati. Come altro fare, se no, a convincere semplici cittadini, completamente all'oscuro di cono-

scenze finanziarie, ad acquistare un titolo che in un paio di anni è passato da 62,5 euro a 10 centesimi? I dettagli di questa vicenda sono ormai noti. Ne hanno parlato tutti i giornali e le televisioni. Ci hanno raccontato anche la tragedia di chi si è tolto la vita dopo aver scoperto di aver perso tutto. Questo genere di "morti bian-

Banche e banchieri senza scrupoli hanno fatto evaporare i soldi di tanti piccoli risparmiatori, raggirandoli, violando leggi e norme. Se queste non sono truffe.

che" cominciano ad essere troppe. Forse bisognerà aggiornare il codice penale con un nuovo articolo: "omicidio finanziario". Come altro definire la sequela di persone che si sono date la morte dopo aver visto evaporare i loro sudati risparmi, carpiati con l'inganno da banchieri senza scrupoli? È troppo facile cavarsela con le solite frasi di circostanza, un po' d'indignazione e qualche sospiro rassegnato che rimanda alle dure leggi del mercato. Cosa c'entra il mercato quando s'infrangono le regole, si falsificano i bilanci, si supervalutano le azioni e si convincono con l'inganno i risparmiatori a sottoscrivere azioni, magari con i soldi prestati dalla banca stessa oppure in cambio di un mutuo a tasso ultravantaggioso? Questo non è mercato, questa è delinquenza organizzata. E chi non esercita con rigore e severità le funzioni di controllo sulle banche e sulla borsa, o è incapace o è complice. ■





IN PIÙ SE PASSI A COOPVOCE DAL 30 GIUGNO AL 31 LUGLIO 2016

30€

DI TRAFFICO TELEFONICO BONUS IN OMAGGIO

ChiamaTutti

3
GIGA

A SOLI **10€** AL MESE
PER SEMPRE

Promozione valida dal 30 giugno 2016 al 31 agosto 2016

- ▶ **3 Giga**
- ▶ **1000 minuti**

IL MESE COOPVOCE È UN MESE VERO!



Scopri le offerte CoopVoce su www.coopvoce.it

coopvoce

Comunicare è semplice.

Condizioni della promozione: l'offerta "ChiamaTutti 3 GIGA" sottoscrivibile dal 30/06/2016 al 31/08/2016 prevede 1000 minuti di chiamate nazionali, verso numeri fissi e mobili e 3 Giga di traffico internet nazionale ogni mese. I minuti sono tariffati sugli effettivi secondi di conversazione e le connessioni internet a singolo kbyte. Al superamento del traffico voce compreso verranno applicate le condizioni del piano tariffario, mentre il traffico internet sarà gratuito, ma la velocità di connessione sarà limitata a 32 kb/sec. L'offerta ha un costo di 10€ al mese e si rinnova automaticamente ogni mese in caso di credito sufficiente. Se il credito residuo non è sufficiente, l'offerta risulterà sospesa per 7 giorni. Per riattivarla sarà necessario ricaricare entro la scadenza dei 7 giorni, altrimenti l'offerta verrà disattivata. I minuti ed i Mega non consumati nel mese, non si sommano con i minuti o il traffico internet del mese successivo. In più, i clienti che desiderano inviare messaggi, potranno acquistare un pacchetto di 200 sms al costo di 2 €, chiamando il 188. Per maggiori dettagli sull'offerta e sulle compatibilità visita il sito www.coopvoce.it. Inoltre i **Soci** e i **clienti di Unicoop Tirreno che portano il proprio numero in CoopVoce dal 30 Giugno al 31 Luglio 2016**, oltre ad avere la promozione "ChiamaTutti 3 GIGA", usufruiscono di **30€ di traffico telefonico bonus in omaggio**. Il bonus è utilizzabile verso tutti e senza vincoli, ad eccezione del traffico internazionale. Ogni cliente può beneficiare del bonus di 30€ al massimo su 2 linee. La promozione non è compatibile con le altre iniziative che prevedono un accredito di bonus.



Direttore responsabile

Aldo Bassoni

In redazione

Rita Nannelli
Barbara Sordini

Hanno collaborato a questo numero

Barbara Autuori
Francesca Baldereschi
Alessandra Bartali
Barbara Bernardini
Salvatore Calleri
Luca Carlucci
Claudia Ciriello
Elena Corsi
Tito Cortese
Eleonora Cozzella
Daniele Fabris
Antonio Fico
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
Claudio Strano
Mario Tozzi
Ersilia Troiano

258

luglio-agosto 2016

Progetto grafico e impaginazione

Marco Formaioni
per Studiografico M (Piombino.LI)

Impianti e stampa

Elcograf

Direzione e redazione

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

nuovoconsumo@unicooptirreno.coop.it

Editore

Unicoop Tirreno soc. coop.

Pubblicità

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

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

Tiratura: 188.554 copie
Chiuso in tipografia il 20/6/2016



Font utilizzate

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

5 Il punto
Aldo Bassoni
Raggiro d'affari

contatti

8 Fermo posta
9 Coop risponde
10 Chi protegge il cittadino
10 Previdenza
11 Benestare

firme

12 Salvatore Calleri
Gli spari sopra
13 Gabriele Salari
Pescato mortale
14 Tito Cortese
Illegittima difesa
15 Giorgio Nebbia
Strada facendo
16 Mario Tozzi
**Chiare, fresche
e dolci acque**
17 Massimo Montanari
Orizzonte di senso
78 Giovanni Manetti
Cifra stilistica

attualità

18 L'intervista
Claudio Strano
**La via
della prevenzione**
20 Primo piano
Dario Guidi
Nuovo arrivato
45 **BUONFINE**
Aldo Bassoni
Fronte comune
48 Inchiesta
Antonio Fico
Ultima spiaggia



soci

26 Raccolta dati
30 Grazie per l'aiuto
36 Per voi soci
79 Convenienza

viaggi

32 **Viaggio mitologico**
Alessandra Bartali

speciale

41 **Bilancio di
sostenibilità 2015
di Unicoop Tirreno**

salute

52 **Le carte in tavola**
Ersilia Troiano
53 Faccende domestiche
54 **Per un pelo**
Barbara Bernardini
55 Sani & salvi

prodotti

56 **Fino all'ultima goccia**
Roberto Minniti
58 **Volume d'acquisto**
Daniele Fabris
59 Eco sistema
60 **Stiamo fresche**
Silvia Inghirami
61 Presidi Slow Food
62 **Spirito di
conservazione**
Eleonora Cozzella
64 **Menu di farro e orzo**
Paola Ramagli
68 A tavola con i bambini

ennci

70 **Il gusto della vita**
Barbara Autuori
71 Tempi moderni
72 **Visto e rivisto**
Patrice Poinssotte
73 Scienza infusa
74 **Per giochi**
Jacopo Formaioni
75 Le vite degli altri
76 **E la chiamano
vecchiaia**
Maria Antonietta Schiavina
77 Triplavù

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

Impegno sul lavoro

Pubblichiamo con piacere questo intervento del ministro delle Politiche agricole Maurizio Martina sul tema del caporalato e a sostegno della campagna Coop Buoni e giusti.

Contrastare il caporalato e il lavoro irregolare in agricoltura è una battaglia di civiltà che possiamo e dobbiamo vincere. Insieme, con l'agricoltura sana protagonista e in prima linea. Già lo scorso marzo, con *Coop Italia*, abbiamo presentato la campagna *Buoni e giusti*. Un'iniziativa importante che si inserisce nell'ambito delle azioni che come Governo stiamo portando avanti da tempo per coinvolgere sempre di più istituzioni, imprese, sindacati e associazioni creando un fronte comune. Tutti siamo chiamati ad un salto di responsabilità. Prevenzione e repressione devono andare di pari passo e per questo serve una strategia condivisa. In tal senso ora possiamo contare su uno strumento in più. Insieme ai ministri dell'Interno Alfano e del Lavoro Poletti abbiamo, infatti, siglato un protocollo con il quale mettiamo in campo azioni di prevenzione che si concentrano nei territori più problematici del Mezzogiorno. Un accordo che poggia su due pilastri cardine: creare nuovi modelli di accoglienza e assistenza mate-



riale soprattutto dei lavoratori stagionali, insieme all'ulteriore rafforzamento dei controlli nei campi, già aumentati del 59 per cento nel 2015. Far uscire le persone da luoghi degradati, lavorare sui trasporti e fornire assistenza, anche sa-

nitaria, sono le priorità alle quali vogliamo dare una risposta concreta con il coordinamento delle prefetture. Con il Corpo forestale dello Stato e l'Arma dei Carabinieri, poi, diamo vita a delle *task force* operative che in 15 territori a rischio rafforzano e affiancano l'*Ispettorato nazionale del lavoro*. Più uomini e più mezzi

impegnati nelle campagne. Ma ancora non basta. È fondamentale andare avanti con l'esame della legge, attualmente al Senato, per poter intervenire con norme penali che prevedano la confisca dei patrimoni, la responsabilità degli enti, l'arresto in flagranza e l'introduzione del controllo giudiziario sulle aziende interessate. L'obiettivo è alzare ancora di più il livello di contrasto proprio come abbiamo già fatto con la mafia. Tutti i cittadini nel nostro paese hanno diritto al lavoro e spetta a noi, come Governo, promuovere le condizioni per rendere effettivo questo diritto. Tutelandone la dignità.

Maurizio Martina
ministro delle Politiche agricole

Cotti a puntino

Consumo molti prodotti a marchio Coop e ultimamente ho provato anche la focaccia al formaggio Fior fiore. Dopo vari tentativi ho messo a punto il procedimento per gustarla al meglio: la picchietto con un pennello da cucina in modo che l'olio penetri e la focaccia, in forno, s'indori (mentre mes-
sa senz'olio, come indicato nelle istruzioni, resta cruda); il tempo di cottura va bene.



Forse potrebbe essere critto nelle avvertenze, così tutti possono saperlo. Volevo anche dirvi che trovo molto spiritosi i vostri titoli fatti di calembour. Veramente divertenti!

lettera

La ringraziamo per il suo suggerimento, di sicuro utile a quanti acquistano questa focaccia, che abbiamo provveduto a sottoporre al responsabile del prodotto a marchio di Coop Italia.

Grazie anche di essere una lettrice così attenta e sensibile alla lingua e di apprezzare il nostro lavoro di cucina redazionale.

La redazione

Valida a tutti gli effetti

A seguito della chiusura del negozio Coop di Massa mi ponevo la domanda: ma la mia tessera, che userò raramente perché devo andare fuori città per trovare un esercizio Coop, verrà annullata?

Toni P., via e-mail

La sua carta SocioCoop attesta che lei è socio di Unicoop Tirreno indipendentemente dal negozio in cui si reca a effettuare la spesa e a fruire di eventuali altri servizi come, ad esempio, il Prestito Sociale. Pertanto è valida a tutti gli effetti, a meno che, secondo le nuove disposizioni in materia di socio attivo, per 1 anno non usi la tessera per fare la spesa o per partecipare ad un'assemblea della Cooperativa oppure non sia socio prestatore. Solo in un questo caso, dal 2017, potrebbe essere cancellato dal libro soci.

Aldo Bassoni

coop risponde

a cura del Filo Diretto di Unicoop Tirreno
Numero verde 800861081

Bianco latte

In rete si polemizza sulla provenienza del latte. Vorrei un chiarimento in merito a quello Coop.

Coop è l'unica catena della Grande Distribuzione che indica pubblicamen-

te da dove provengono le materie prime che compongono i suoi prodotti a marchio. Non abbiamo mai negato che il latte a lunga conservazione abbia una doppia provenienza: italiana e in parte non italiana. Ma una cosa è il latte *uht*, un'altra quello fresco, ed è a questo che fa riferimento il logo *100% italiano*. Il latte fresco Coop, intero e parzialmente scremato, proviene da stalle selezionate del nostro paese. Viene lavorato ogni giorno dai nostri 2 produttori: *Padania Alimenti*, in provincia di Cremona, e *Latte Trento*. Sono coinvolti 38 allevamenti e 10 mangimifici che si trovano tutti nelle vicinanze degli stabilimenti di lavorazione e d'imbottigliamento.

Gli allevamenti sono stati selezionati valutando la capacità di produrre secondo i nostri *standard*; vengono utilizzati solo mangimi privi di *ogm*, senza proteine e grassi animali, e altri alimenti prodotti dagli stessi allevatori, come fieno e insilato di mais. Tutto ciò contribuisce a produrre un latte crudo di ottima qualità, rendendo qualsiasi polemica al riguardo sterile e infondata.



Su ordinazione

Abito a Collesalveti e sono cliente Coop. Non sempre posso recarmi all'Ipermercato di Livorno dove l'assortimento, soprattutto non alimentare, è di gran lunga più ampio. Mi devo limitare purtroppo alla sola, piccola, spesa quotidiana.

Anche nei negozi più piccoli, dove gli spazi limitati e la difficoltà a tenere merce in giacenza ci costringe a ridurre notevolmente l'assortimento, soci e clienti possono acquistare articoli non alimentari, a prezzi convenienti, su ordinazione: una selezione di 12 prodotti, piccoli e grandi elettrodomestici, articoli stagionali e per la casa, che variano ogni 2 mesi. L'ordine si fa presso il negozio sotto casa e lì avviene la consegna entro pochi giorni. Il servizio, avviato già da tempo in 9 negozi, visti gli incoraggianti risultati, è stato esteso a tutti i Minimercati della Toscana.

Posizione centrale

Devo acquistare un'automobile ma la finanziaria con cui è collegata la concessionaria non mi concede il prestito perché risulterà un cattivo pagatore. Non mi sembra di avere degli insoluti e non ho ricevuto alcuna informativa preventiva. Come posso fare per sbloccare questa situazione?

La sua segnalazione ci permette di chiarire i diritti e le tutele previste per i consumatori nel settore bancario, con particolare riferimento alle segnalazioni alla Centrale Rischi. Si tratta del sistema informativo gestito dalla Banca d'Italia, che raccoglie le informazioni fornite da banche e società finanziarie sui crediti concessi ai loro clienti. Essere segnalato nella Centrale dei Rischi non vuol dire automaticamente essere un cattivo pagatore, ma la segnalazione indica solo che la persona ha un debito con un istituto bancario o finanziario o che ha ricevuto una garanzia superiore alla soglia di 30mila euro da un intermediario finanziario

che partecipa alla Centrale. Diverso è il caso di un cliente insolvente, cioè incapace di saldare il suo debito, anche se questo non è stato accertato in sede giudiziaria. In tal caso, la banca o l'intermediario finanziario dovranno informare per iscritto il proprio cliente (e gli eventuali coobbligati come, ad esempio, i garanti) in modo che sia consapevole del suo status d'insolvenza. Questa può scaturire esclusivamente da una valutazione del contesto finanziario complessivo da parte dell'intermediario e non per un ritardo nei pagamenti delle rate che non è da considerarsi condizione sufficiente per la segnalazione a "sofferenza". Tornando al suo problema, può capitare di risultare ancora iscritti nella Centrale pur essendo stata sanata la propria condizione, dal momento che le segnalazioni rimangono visibili per 36 mesi. Le consigliamo pertanto di richiedere la cancellazione dei dati dalla Centrale direttamente all'intermediario finanziario che l'ha segnalata e non alla Banca d'Italia, in modo da correggere l'informazione e cancellare il suo nominativo dalla Centrale.



Banca d'Italia www.bancaditalia.it

Claudia Ciriello

Consulente Pit Cittadinanzattiva onlus
Sede nazionale

Non oltre la soglia

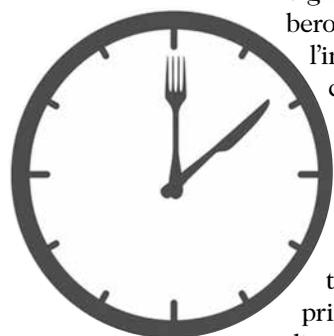
Mi hanno detto che i pensionati sotto un certo reddito a luglio hanno diritto alla quattordicesima. È vero?

Sì, l'informazione che ha ricevuto è corretta. Si tratta di una somma aggiuntiva che i sindacati dei pensionati hanno conquistato nel 2007 con il Governo Prodi. Da allora questa somma viene erogata tutti gli anni nel mese di luglio ai pensionati con un'età pari o superiore a 64 anni e un

reddito personale non superiore a una volta e mezzo il trattamento minimo. Quest'anno pertanto la soglia che dà diritto a ricevere la quattordicesima è un reddito personale di 9.796,41 euro. Gli importi previsti sono 3 e tengono conto dell'anzianità contributiva. Da quando è stata concessa la quattordicesima ai pensionati, i sindacati hanno sempre chiesto di alzare la soglia per averne diritto. Oggi si tiene conto solo del reddito personale del pensionato e non anche di quello

Ordine del giorno

Ho sentito parlare della cronodieta: si può veramente dimagrire senza pensare alle calorie, ma facendo solo attenzione all'orario in cui si mangiano determinati alimenti?



La cronodieta è stata ideata da due medici italiani nel 1991 e tiene conto della variazione giornaliera dei nostri ormoni: in particolare la mattina prevalgono gli ormoni catabolici come il cortisolo e gli ormoni tiroidei, che contrasterebbero l'azione dell'insulina nel favorire l'ingresso di grassi e zuccheri nelle cellule adipose. Di sera, invece, l'azione ingrassante dell'insulina non sarebbe ostacolata; perciò mangiando cibi che ne stimolano il rilascio, come quelli ricchi di carboidrati, questi saranno facilmente convertiti in grasso. Inoltre nella prima ora di sonno si verifica il picco di secrezione dell'ormone della crescita, che svolge un'importante azione lipolitica, cioè scioglie i grassi. Il rilascio di

questo ormone viene stimolato da un pasto proteico, mentre è inibito da un'elevata glicemia, cosa che si verifica se andiamo a dormire dopo aver mangiato troppi carboidrati a cena. La cronodieta, così come era stata formulata, consiste in una dieta dissociata in cui si mangiano i carboidrati a colazione e a pranzo e le proteine a cena. Persino la frutta non è ammessa di sera a causa del suo contenuto di zuccheri. Regole eccessive? Credo di sì, anche perché se non limitiamo le calorie assunte, pur facendo attenzione agli orari in cui si mangia, sarà molto difficile dimagrire. Sono contrario, inoltre, alle diete che dissociano i carboidrati dalle proteine, anzi, più i pasti sono completi ed equilibrati più risultano efficaci per controllare la fame. Sono, però, d'accordo nel limitare l'assunzione dei carboidrati serali: circa 50 grammi di pane e un frutto possono andare bene.

Per difetto

Che cos'è il favismo e perché chi ne è affetto non può mangiare le fave?

Chi è affetto da favismo ha la carenza di un enzima, la glucosio-6-fosfato deidrogenasi. Questa carenza è causata dal fatto che il gene che lo codifica risulta difettoso. Dato che si trova sul cromosoma X, questa patologia colpisce quasi

esclusivamente gli uomini poiché hanno una sola copia di questo cromosoma. Generalmente il favismo risulta asintomatico finché non si entra in contatto con alcuni farmaci (l'elenco è lungo) o con delle tossine, come quelle contenute nelle fave fresche. Così può verificarsi una grave emolisi, cioè una distruzione di globuli rossi, nei casi più gravi anche fatale, se non viene effettuata un'immediata trasfusione di sangue.

coniugale. Attenzione, però: occorre tener conto di tutti i redditi personali valutati al lordo, con la sola esclusione di quelli derivanti dalla casa di abitazione, dagli assegni familiari, da indennità di accompagnamento e *Tfr*. Vanno, invece, considerati i redditi da pensione, da lavoro, gli interessi bancari, postali e dei *Bot*.

Ai pensionati ex lavoratori dipendenti spetta:

- fino a 15 anni di anzianità contributiva: 336 euro;

- da 15 a 25 anni di anzianità contributiva: 420 euro;

- sopra i 25 anni: 504 euro.

Ai pensionati ex lavoratori autonomi:

- fino a 18 anni di anzianità contributiva: 336 euro;

- da 18 a 28 anni di anzianità: 420 euro;

- sopra i 28 anni: 504 euro.

Se il pensionato ha un reddito superiore a 9.796,41 euro, ma inferiore alla somma di questo reddito più l'importo del beneficio, gli spetta una quattordicesima ridotta.

ora legale di Salvatore Calleri



Gli spari sopra

I diversi modi in cui uccide la mafia, che dalle minacce passa ai fatti.

La mafia ha ripreso a sparare. A sparare contro i nemici istituzionali.

Era da tempo che non sparava. I colpi subiti dalla buona amministrazione del parco delle Nebrodi che aveva visto confermare le interdittive antimafia dal Tar gridavano vendetta. Un danno economico enorme per la mafia dei terreni. La mafia dei tortoriciani. Predatori criminali alpha che non hanno nemici sul loro territorio in espansione che va dal messinese al siracusano.

Il siracusano è un'area in cui è vietato parlare della mafia dei terreni.

Le minacce in precedenza non erano mancate. In una lettera del dicembre 2014 mandata ad Antoci era scritto: "ne avete per poco tu e Crocetta. Morirete scannati". Altre minacce a seguire nei mesi successivi. Crocetta colpevole di aver nominato Antoci.

Il passo dalle minacce all'azione è stato breve. Ebbene sì, la mafia spara. Sa sparare. Molti se lo erano dimenticato, impegnati *in primis* a criticare la solita antimafia delle chiacchiere e la solità inutilità delle blindate. Mi ricordo diverse polemiche sul punto. Lor signori oggi chiedano scusa. Per fortuna Antoci era su una blindata.

Si tragga lezione da quanto successo. Non si abbassi la guardia. La mafia è il primo problema del paese. La mafia è feroce. La mafia è feroce da sempre.

Qualcuno, visto che non sparava, si era illuso che così non fosse. Ma così è. La mafia non aiuta i cittadini normali. Aiuta gli altri, i collusi che vogliono vincere gli appalti.

La mafia uccide gli adulti e anche i bambini da sempre. Li uccide per aiutare l'organizzazione, non per piacere.

La mafia minaccia i giornalisti in modo continuativo, anche quando sceglie di rimanere per così dire inabissata.

La mafia uccide con la droga.

La mafia uccide con il traffico d'armi che oggi è quanto mai florido.

La mafia traffica in esseri umani.

La mafia cambia l'economia con il riciclaggio del denaro sporco e con l'usura.

La mafia è raffinata, deviata e gode sempre di appoggio politico in quanto fenomeno sociale complesso.

La mafia inquina con i rifiuti clandestini e tossici.

La mafia non è quella delle *fiction* e dei videogiochi.

Non si può e non si deve convivere con la mafia. Mai. Sarebbe la nostra fine.

Non dimentichiamocelo. Siamo incompatibili. ■



Pescato mortale

Cosa si nasconde dietro una scatoletta di tonno? Greenpeace denuncia la pesca killer nei mari di tutto il mondo.

Partita da Diego Suarez in Madagascar, la nave *Esperanza* solca l'oceano Indiano per fermare la pesca distruttiva di *Thai Union*, colosso mondiale del settore ittico. Dal 2012 a oggi, è la terza spedizione di *Greenpeace* in questi mari. E dalla prima volta a oggi la situazione è purtroppo peggiorata. Le flotte che operano nell'oceano Indiano pescano sempre di più, e per giunta con sistemi non sostenibili come i *Fad* (sistemi di aggregazione per pesci), che stanno mettendo a rischio non solo le popolazioni di tonno, ma tutto l'ecosistema marino. Si stima che nel 2013 siano stati messi

in mare tra gli 80 e i 120 mila *Fad* in tutto il mondo, mentre le catture accessorie o *by-catch* potrebbero superare le 100mila tonnellate: si tratta di migliaia di esemplari giovani di tonno e altre specie,

come gli squali, catturati indiscriminatamente dalle reti dei megapescerecci industriali, e troppo spesso ributtati in mare senza vita.

Solo pochi mesi fa il Comitato Scientifico della *Commissione per la pesca al tonno nell'oceano Indiano (Iotc)* ha ufficialmente sancito che in queste acque il tonno pinna gialla è ormai sovrapescato e sovrasfruttato. È ora di cambiare rotta, e questo deve avvenire anche in Italia, tra i più grandi produttori e consumatori al mondo di tonno in scatola, nonché mercato in cui si predilige la famosa varietà pinna gialla. Come si può non capire che insistendo con metodi di pesca eccessiva e distruttiva non ci sarà un futuro né per i nostri oceani né per le aziende stesse?

Per questo abbiamo deciso di entrare in azione proprio sul luogo di pesca di *Thai Union*: per documentare e rimuovere con la nostra nave i *Fad* che incontriamo lungo la nostra navigazione, di proprietà di pescherecci che riforniscono *Thai Union* e in Italia *Mareblu*. Il futuro degli oceani dipende anche dalle scelte che facciamo ogni giorno, quando mettiamo una scatoletta di tonno nel carrello della spesa. ■

Per saperne di più: www.greenpeace.it/tonnointrappola

Gabriele Salari

ufficio stampa Greenpeace



ever green di Stefano Generali

Arte da cani

È la nuova tendenza dei musei di tutta Europa: offrire ai visitatori la possibilità di portare gli animali ad ammirare le opere d'arte ospitate in collezioni permanenti, mostre temporanee o presso giardini storici e monumentali. In Italia, dove ormai gli animali hanno accesso quasi ovunque, dai ristoranti agli alberghi, è Torino la città amica degli animali per eccellenza: Palazzo Madama, i Giardini Reali, il museo nazionale dell'Automobile, il museo del Cinema e la Reggia di Venaria permettono l'accesso agli animali, naturalmente con alcune limitazioni. I turisti possono entrare con i loro cani a patto che questi siano disciplinati, di piccola taglia, tenuti al guinzaglio o nel trasportino.

Vive e vegetali

Le piante rispondono alla gentilezza umana e sono capaci di distinguere ciò che avviene intorno a loro. A confermarlo arriva una ricerca condotta da un gruppo di scienziati australiani e pubblicata sulla rivista "Plant physiology". Secondo i ricercatori dell'University of Western Australia, infatti, uno speciale sistema di trasmissione di informazioni presente all'interno delle piante consente loro di reagire a differenti eventi che possono interessarle: da un bruco che mangia una singola foglia alla goccia d'acqua che vi cade sopra, fino agli insetti che vi si posano. Le piante reagiscono così, anche se spesso in modi a noi impercettibili, anche al semplice tocco umano.



Illegittima difesa

14

Tempi di insicurezza e paure. E la legge si adegua con la proposta di eliminare il reato di eccesso colposo in legittima difesa.

Cera una volta a Roma un locale molto noto e frequentato in pieno centro storico. Quando si decideva di andarci, per un gelato o un aperitivo, si diceva “ci vediamo dall’assassino”. In questa cruda definizione c’era l’eco di un fattaccio che aveva fatto impressione in città: un ladruncolo, mentre tentava di rubare la radiolina dalla macchina di un avventore del locale, parcheggiata lì davanti, era stato ucciso dal figlio del titolare, sbucato pistola in pugno tra i tavolini al sole per tutelare i beni dei clienti.

Quel vecchio episodio di cronaca nera mi è venuto alla mente quando ho letto di una proposta di legge d’iniziativa popolare, per la quale si sono raccolte un milione di firme, che prevede di eliminare il reato di eccesso colposo in legittima difesa “quando la condotta è diretta alla salvaguardia della propria o altrui incolumità o dei beni propri o altrui”. È, si capisce, un’iniziativa in linea coi tempi, segnati prevalentemente dall’insicurezza e dalla paura. Tra l’altro, non è neppure tra le più fosche, in tema di uso delle armi: basti pensare che nelle stesse settimane un candidato alla presidenza degli Stati Uniti prometteva, certo di guadagnare dei voti, di abolire il divieto di entrare armati nei pochi luoghi in cui

li è ancora proibito, tra cui le chiese. Bene, fatte le debite distinzioni tra il signor Trump e i promotori della proposta di legge nostrana, non ho potuto non avvertire un senso di disagio nel leggere che un milione di italiani (ma verosimilmente sono molti di più) non considerino “eccesso colposo in legittima difesa” ammazzare qualcuno per la difesa non tanto della propria vita, o di quella di altri, ma “dei beni propri o altrui”.

Questa equiparazione dei “beni” alla “vita” proprio non mi riesce mandarla giù. La legge, sappiamo, si adegua al comune sentire, e dunque è probabilmente inevitabile che, sotto la spinta della paura sempre più diffusa, la definizione di legittima difesa si dilati in modo così abnorme per la nostra cultura: che non è – o si dovrebbe dire non era? – quella americana. Ciò che a me sembra grave, non è la nuova legge che eventualmente ci sarà, ma proprio il comune sentire che di sicuro c’è già e che potrebbe portarci a considerare il “giustiziere” di un ladruncolo non già un assassino ma magari un eroe. Attenzione, quello che chiamiamo comune sentire non cambia dall’oggi al domani: ci vuole lo spazio di una o più generazioni per incidere nella coscienza collettiva, e oggi verifichiamo semplicemente i risultati di tre decenni almeno di ripiegamento culturale in questo nostro paese, all’insegna del “ciascuno per sé”. Se Donald Trump sa come attirare voti, da noi c’è chi si dà da fare per imitarlo, e non senza successo. È una brutta deriva, contrastarla non sarà facile. ■



beni di consumo di Rita Nannelli

I love shopping

Giovin signore: è questo il profilo del consumatore on line tipo. A sfatare il mito delle donne spendaccione ci pensa, infatti, l’e-commerce per il quale gli uomini italiani spendono il 74 per cento in più (in Europa il 58 per cento), secondo una ricerca di Paysafecard (leader mondiale per i metodi di

pagamento prepagati on line) da cui risulta che la spesa media per lo shopping virtuale è di 138 euro annui a persona. Più accor-



to il gentil sesso, con una spesa media di circa 100 euro; mentre i meno attenti al prezzo sono i più giovani, quelli compresi nella fascia d’età tra i 16 e i 29 anni, spinti agli acquisti davanti allo schermo dalla ricerca e dalla curiosità. Al momento di fare clic il risparmio è decisivo solo per il 48 per cento di loro, contro il 62 per cento di signore e signorine. Ma nei negozi reali è tutta un’altra storia.



Strada facendo

Quanta ricerca, tecnologia e fatica ci sono dietro quella merce chiamata asfalto.

Fra la fine dell'Ottocento e l'inizio del Novecento vari inventori e imprenditori si sono posti il problema di evitare la polvere sollevata, nelle strade del tempo, dalle strombazzanti automobili che si affacciavano nelle strade del mondo.

Qualcuno ha così scoperto che varie rocce naturali contengono una materia catramosa che poteva essere fusa e stesa sulle strade che diventavano adatte al traffico automobilistico. Queste rocce asfaltiche si trovano in Sicilia, nel Giura svizzero, nel Canada, negli Stati Uniti e in molti altri paesi. Nel 1902 Ernest Guglielminetti (1862-

1943), cittadino svizzero figlio di emigrati italiani, propose al principe Alberto I di Monaco di "asfaltare" 40 metri di strada sul lungomare del Principato con una miscela di bitume caldo, ghiaia e sabbia. Guglielminetti, che chiamavano *dottor Asfaltò*, non volle brevettare la sua invenzione, ma fu onorato da molti paesi e governi.

Oggi asfalto e bitume sono termini merceologici ben definiti, ma nel corso del secolo passato la pavimentazione stradale è stata fatta nel mondo con diversissimi materiali per ottenere manti stradali lisci, che non usurano le gom-

me dei veicoli sempre più pesanti, che attenuano il rumore del traffico, che resistono alla pressione dei mezzi di trasporto e alla pioggia, al ghiaccio e al caldo. Per la pavimentazione stradale è stato usato asfalto ricavato dalle rocce esistenti in natura, poi catrame residuo della distillazione del carbon fossile (un catrame i cui fumi erano dannosi per la salute degli operai che dovevano scaldarlo e stenderlo sulle strade), poi il bitume che residua dalla distillazione del petrolio dopo la separazione della benzina, del gasolio e degli oli combustibili. Il bitume viene miscelato con sabbia, ghiaia, pietrisco, e anche con polvere di copertoni usati. Il materiale per la pavimentazione stradale deve possedere caratteristiche fissate per legge e con rigorosi capitolati; i rivestimenti stradali devono essere di lunga durata e devono assicurare un basso attrito con le ruote in modo da diminuire i consumi d'energia e quindi l'inquinamento degli autoveicoli. Da alcuni anni sono stati addirittura inventati dei processi che permettono, quando il rivestimento stradale è usurato, di strappare via il manto superficiale che può essere macinato e fuso di nuovo e steso poi su altre strade, una forma di riciclo di molti materiali e di diminuzione dei costi di pavimentazione e manutenzione. Quando sorpassate, talvolta con fastidio per il rallentamento che impongono al traffico, le squadre di operai che spargono la miscela calda e la livellano con i compressori, rivolgete un piccolo pensiero al contenuto di tecnologia e di fatica che tale operazione ha in sé. ■



chissà cosa di Jacopo Formaioni

A piede libero

Da secoli ai nostri piedi. Già greci e romani le calzavano, mentre in Giappone usavano e usano ancora i tipici zori, in paglia di riso e legno. Solo a metà secolo scorso per le infradito al legno si sostituisce la gomma, per creare le celebri Havaianas, modello

con migliaia di imitazioni oggi ai piedi di tutti. Il Brasile è la patria delle infradito, dove sono considerate un bene di prima necessità, ma non c'è paese al mondo dove non si trovino. Simbolo dell'estate e della libertà, non si contano le varietà: gomma, plastica o cuoio, impreziosite da Swarovski o pietre dure, con disegni e decori di ogni tipo, dalle stelle ai cavallucci marini, dalla frutta agli animali esotici. Amate anche per il loro

prezzo abbordabile, anche se c'è chi spenderebbe 12.600 euro per un paio di Chipkos, disegnate dall'artista David Palmer e impreziosite con 6 grammi d'oro.





Chiare, fresche e dolci acque

16

Ma quelle italiane sono inquinate, e molto, da erbicidi e insetticidi usati in agricoltura.

Forse sospettavamo che le acque dolci del Belpaese fossero inquinate, ma che lo fossero parecchio e che ancora non avessimo un panorama completo è una novità preoccupante. La percentuale dei punti inquinati, secondo l'ultimo rapporto *Ispira*, cresce: +20 per cento nelle acque superficiali, +10 per cento in quelle sotterranee. E sono state rinvenute ben 224 sostanze diverse (erano 175 nel 2012):

fino a 48 in un singolo campione. E la tossicità di una miscela è sempre più alta di quella dei singoli componenti. Però la cosa più inquietante è che, sebbene il rapporto venga costruito sulla base dei dati forniti dalle regioni, la copertura del territorio non è completa né omogenea, soprattutto per quanto riguarda le

regioni centro-meridionali: non si dispone affatto di informazioni per il Molise e la Calabria e mancano i dati relativi a 5 regioni per quanto riguarda le acque sotterranee. In un paese moderno ciò non dovrebbe neppure essere tollerato. Ma cosa inquina le acque con cui irrighiamo i nostri campi o che beviamo? Nelle acque superficiali, il glifosato è tra le sostanze che superano più spesso i limiti. Si tratta di una sostanza dannosa per la salute secondo l'*Unione europea*, ma curiosamente scagionata dall'*Organizzazione Mondiale della Sanità* solo qualche settimana fa. Il problema è, più in generale, quello dei pesticidi: sono circa 130mila le tonnellate di prodotti fitosanitari utilizzate ogni anno in Italia. Ad essi

si aggiungono i biocidi, impiegati in tanti settori di attività, di cui non si hanno informazioni precise sulle quantità e sulla distribuzione geografica delle sorgenti di rilascio. Diffusa è anche la presenza dei neonicotinoidi nelle acque superficiali e in quelle sotterranee: la classe di insetticidi più utilizzata a livello mondiale e largamente impiegata anche in Italia e uno dei principali responsabili della perdita di biodiversità e della moria di api. In sintesi gli erbicidi sono ancora le sostanze più rinvenute, soprattutto a causa dell'utilizzo diretto sul suolo, spesso concomitante con i periodi di maggiore piovosità d'inizio primavera, che ne determinano un trasporto più rapido nelle acque. Rispetto al passato è aumentata notevolmente la presenza di fungicidi e insetticidi, soprattutto perché è aumentato il numero di sostanze cercate e la loro scelta è più mirata agli usi sul territorio. Il risultato complessivo indica un'ampia diffusione della contaminazione, maggiore nelle acque di superficie, ma elevata anche in quelle sotterranee, con pesticidi presenti anche nelle falde profonde naturalmente protette da strati geologici poco permeabili. In sintesi le acque dolci italiane sono più malmesse di quello che potevamo sperare e le sostanze utilizzate in agricoltura sono tra i principali fattori di inquinamento. Tutto questo quando l'agricoltura biologica, che fa a meno di questi prodotti, oltre a essere ecosostenibile, è sempre più popolare e prescelta dai consumatori, in grado di permettere maggiori redditi e generare più occupazione. A chi conviene continuare a coltivare in un modo vecchio e dannoso per la salute e per l'ambiente? ■

t #mariotozzi



al naturale di Stefano Generali

Fronte del porto

Sarà il primo porto al mondo con un terminal totalmente alimentato con fonti d'energia rinnovabile. A Los Angeles è in cantiere un progetto che trasformerà uno dei principali centri di trasporto e smistamento

di container degli Stati Uniti in una struttura ecologica e sostenibile, dove tutto, dai carrelli elevatori ai mezzi per lo scarico delle navi, passando per le ruspe, sarà alimentato dall'energia prodotta da un imponente impianto fotovoltaico. Grazie a quest'innovazione le emissioni di

gas serra verranno ridotte di 3.200 tonnellate all'anno ed elimineranno 25 tonnellate di emissioni nocive. Anche in Europa sono in cantiere progetti analoghi: lo scorso anno

la Norvegia ha annunciato di aver avviato un ambizioso piano per l'elettrificazione di tutti i suoi porti.



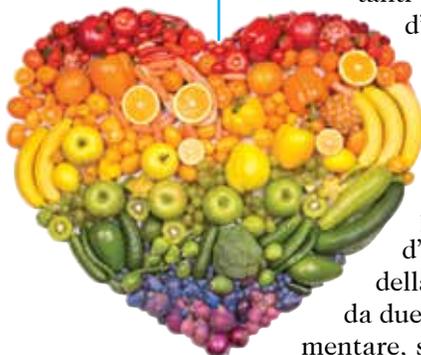


Orizzonte di senso

17

Colori, sapori e valori nutrizionali: i dietologi contemporanei riscoprono l'importanza sei sensi e dell'esperienza diretta.

Da alcuni anni, sempre più spesso, i consigli alimentari elargiti da dietologi e *mass media* hanno a che fare col colore dei prodotti, rappresentato come spia di valori nutrizionali. Scegliere frutti e altre piante a seconda del colore (blu, rosso, arancio, giallo, verde) sta diventando parte del nostro comportamento alimentare. La novità di questo discorso sul cibo sta nel fatto di appellarsi alla percezione fisica, cioè all'esperienza: chiunque può facilmente seguire queste indicazioni. Sul piano culturale è una vera e propria svolta rispetto a quando – non tanti decenni fa – le parole d'ordine erano proteine e carboidrati, lipidi e vitamine, soggetti misteriosi che nessuno ha mai incontrato, a parte gli studiosi impegnati nei laboratori d'analisi. Il linguaggio della chimica, affermatosi da due secoli nella ricerca alimentare, si era progressivamente allontanato dall'esperienza sensoriale, creando una distanza fra cucina e dietetica, fisica e chimica, percezione e conoscenza. Che le vitamine esistano nessuno lo mette in dubbio, ma nessuno ne ha mai sentito il sapore. La scienza dietetica è diventata specialistica e sacerdotale, esclusivo appannaggio degli studiosi.



E studiosi e sacerdoti esistono ancora, per fortuna: sono quelli che ci spiegano cosa fa bene e cosa male, quando, a chi, in quali circostanze. Però è confortante che si stia facendo strada un nuovo linguaggio che coinvolga maggiormente il consumatore nel processo di conoscenza. Il colore fa parte dell'esperienza sensoriale, è uno strumento alla portata di tutti. Allo storico questo richiamo ai sensi fa venire in mente che in altre epoche proprio i sensi erano al centro della cultura dietetica e gastronomica; e che ciò valeva anzitutto – trattandosi di cibo – per il senso del gusto. La dietetica antica e medievale, sulla scia di Ippocrate e Galeno, non aveva dubbi nell'individuare il gusto come primo strumento di conoscenza, che ci orienta verso i sapori buoni e in quanto tali salutari. Assaggiare qualcosa e trovarlo piacevole era, secondo quegli scienziati, la prova che il cibo era giusto rispetto alle esigenze nutrizionali dell'individuo. La conoscenza insomma affidata ai sensi. Sensi che si richiamano l'un l'altro. In particolare, il pensiero antico postulava rapporti fra sapori e colori. 7 erano, secondo Aristotele, i sapori principali; 7 i colori, e a ciascun colore corrispondeva un sapore. Per esempio, il bianco corrispondeva al dolce, il giallo al grasso. Mi piace pensare che l'insistenza dei dietologi contemporanei sul colore del cibo sia la versione evoluta di quest'antica complicità dei sensi e della maggiore fiducia che dovremmo accordare loro. Quanto alla coppia sapori-colori, i Greci non avevano forse teorizzato che il bello è di necessità buono, e viceversa? ■

il buongustaio di Silvia Inghirami

Mozza... fiato

Qual è la differenza di gusto tra una comune mozzarella e una fiordilatte? Per scoprirlo basta una gita in Campania, tra le bellezze della costiera amalfitana e del Cilento. Ad Agerola, il balcone della costiera, si tiene dal 6 all'8 agosto Fiordifesta

una sagra dedicata al fiordilatte e ai prodotti tipici agerolesi, come il provolone del Monaco dop, frutto del latte della mucca di razza agerolese. Il piacere del formaggio si abbina a quello dei paesaggi mozzafiato, lungo il Sentiero degli Dei. Natura protagonista anche a Matinella, frazione di Albanella (Salerno),

dove si tiene nella seconda settimana di agosto la Festa della bontà di bufala: dopo la degustazione di bocconcini, ricotta, mozzarella, ciociacavallo, ci si può rilassare nella riserva naturale Foce Sele-Tanagro o nell'Oasi naturale Bosco Camerine, all'interno del parco nazionale del Cilento e Vallo di Diano.



La via della **prevenzione**

Il 40 per cento dei tumori potrebbe essere evitato con adeguati comportamenti. In questa intervista i consigli del professor Umberto Veronesi che non ha dubbi. «La scienza ha dimostrato che con l'astensione dal fumo, una corretta alimentazione, la limitazione dell'alcol e una buona attività fisica possiamo fare prevenzione quotidiana».

■ **Claudio Strano**

Umberto Veronesi.



Il 40 per cento dei tumori potrebbe essere evitato con la prevenzione, che in Italia viene fatta ancora troppo poco. Lo hanno sottolineato recentemente i medici dell'Aiom, l'Associazione italiana di oncologia medica, che hanno citato diagnosi precoce e stili di vita, lunghe liste d'attesa per gli screening e campagna informative assenti per mancanza di fondi come i principali nodi da risolvere. Un'informazione ampia e corretta, dunque, sarebbe una delle armi necessarie per sconfiggere questo insieme di patologie complesse che continuano a mietere vittime. E che se oggi vengono battute con sempre maggior frequenza, è anche vero che non arretrano: ogni anno, solo nel nostro paese, una diagnosi su 4 riguarda una neoplasia rara, che colpisce soprattutto i giovani (circa 89mila casi all'anno, dati Airtum 2015). Più in generale, la stima dell'Oms è di 1.000 nuovi casi al giorno nel nostro paese. Ne abbiamo parlato con l'illustre professor **Umberto Veronesi**, presidente dell'omonima Fondazione.

Professore, la lotta ai tumori a che punto è? Quali strade sono al momento più promettenti e quali, invece, hanno dato risultati inferiori alle aspettative?

«I tumori sono un insieme di malattie molto più complesse di quanto pensassimo anni fa. I passi avanti ci sono stati: oggi guarisce il 60 per cento di tutti i tumori, 40 anni fa erano circa la metà. In alcune forme, come i tumori del seno diagnosticati in fase precoce, le percentuali di guarigione superano il 90 per cento. In altri casi, invece, il bilancio resta pesantissimo, come per i tumori del pancreas, dell'ovaio o alcune forme di tumori cerebrali. Ci sono tumori molto diffusi, come quelli del polmone, per cui gli sforzi della ricerca di nuovi farmaci non riescono a modificare nella sostanza la speranza di vita, e allora resta ancora fondamentale la prevenzione primaria: non fumare. Cosa ci riserva il futuro? Oggi la medicina molecolare apre strade che stanno cambiando la medicina. Penso, ad esempio, alla ricerca di tumori in fase precocissima attraverso l'analisi del *dna* circolante che con un semplice esame del sangue unitamente a tecniche di *imaging* sempre più precise, ci potranno dire se c'è un tumore

quando è ancora così piccolo da poter essere curato e guarito».

La scienza è riuscita a ridurre l'impatto della chemioterapia e di altre pesanti cure sull'organismo?

«Il tumore è una malattia grave e pertanto in molti casi è sensato il ricorso a terapie che possono avere effetti collaterali pesanti per il malato. Da alcuni decenni la prassi in oncologia è passata dal massimo trattamento tollerabile a quello minimo efficace. Il che significa protocolli di cura più accettati e una più accurata selezione dei malati che ne possono davvero beneficiare, anche grazie alle nuove conoscenze sulla genetica dei tumori e ai farmaci cosiddetti intelligenti, progettati cioè per colpire bersagli molecolari precisi con meno effetti indesiderati».

Il sistema sanitario nazionale è in grado di gestire efficacemente le varie fasi, dalla diagnosi iniziale all'assistenza dei malati?

«Il nostro sistema sanitario è pubblico e garantista e risponde al dettato costituzionale per cui la salute è un diritto di tutti i cittadini. Il che significa che la nostra sanità soffre della cronica carenza di fondi legata al debito pubblico e agli altri fattori politici, ma le cure fondamentali sono accessibili a tutti. E sono spesso di alto livello. Uno dei grandi problemi che si sta cercando di affrontare è quello dei costi dei nuovi farmaci, che richiede una nuova capacità di concertazione fra istituzioni di Governo, Agenzia del farmaco, aziende e cittadini».

Quanto incidono una sana alimentazione e stili di vita corretti?

«Non si può rispondere in maniera troppo precisa, ma la scienza ha dimostrato che con l'astensione dal fumo, un'alimentazione corretta, la limitazione dell'alcol e una buona attività fisica possiamo fare prevenzione quotidiana. Per quanto riguarda l'alimentazione corretta, in particolare, avremmo una diminuzione del rischio di malattie legate al metabolismo come diabete o dislipidemia o dei tumori del tratto digerente, ma ci sono dati che correlano in generale una sana alimentazione con la diminuzione dell'infiammazione, considerata un fattore di rischio per tutti i tumori. Dobbiamo imparare, invece, ad apprezzare, conoscere e ampliare la scelta dei cibi d'origine vegetale che sono poi alla base della nostra dieta mediterranea».

Un telo per la ricerca

Think Pink è il telo mare (170x90 cm) in puro cotone in vendita nei negozi Coop e prodotto in esclusiva. Il 5 per cento del valore d'acquisto dei teli andrà alla *Fondazione Umberto Veronesi* per finanziare il lavoro di 21 studiosi impegnati nella ricerca contro il tumore al seno.

In vendita in tutti i negozi Unicoop Tirreno fino al 31 agosto. 100% cotone in modelli e colori assortiti.

Prezzo 11,50 euro, oppure 10 euro + 100 punti



Aumenta l'aspettativa di vita, aumenta la consapevolezza da parte delle persone. Perché continuano ad aumentare anche i tumori?

«Da alcuni anni il numero di nuovi casi è sostanzialmente stabile (366mila nel 2014). Ma sono in aumento i nuovi casi di tumore del polmone per le donne, del seno e del colon-retto. Perché? Le risposte sono tante quante le diverse forme di tumore, ciascuna con i suoi molteplici fattori causali. Proprio l'aumento dell'aspettativa di vita è uno dei fattori in gioco, poiché il cancro è innanzitutto una malattia dell'invecchiamento: la maggioranza dei tumori si manifesta dopo i 65 anni. Sappiamo anche che il cancro è una malattia multifattoriale, in cui le mutazioni genetiche interagiscono con l'ambiente. Con gli stili di vita corretti non risolviamo tutto, è vero, ma se da domani mattina nessuno fumasse, tutti mangiassero meno e seguissero una dieta vegetariana vedremmo milioni di vittime in meno nel mondo». ■



40 per cento i tumori che si potrebbero evitare con una efficace prevenzione; **3 milioni** gli italiani che convivono con un tumore, **2 milioni** che lo hanno sconfitto definitivamente.

La guarigione oggi interessa oltre il 60 per cento dei tumori (con punte del 90 per cento) il doppio di quanto accadeva 40 anni fa, il 15 per cento in più rispetto a 10 anni fa. Una sana alimentazione diminuisce il rischio in particolare dei tumori del tratto digerente e il loro stato infiammatorio. **Dopo i 65 anni si manifesta la maggior parte dei tumori** che sono innanzitutto malattie dell'invecchiamento.



Nuovo arrivato

Buono, sicuro, etico, senza ogm, attento all'ambiente, conveniente e oggi anche più bello. Rinnovato nella grafica, con nuove linee al passo con i tempi, ma ispirato ai suoi valori tradizionali. È sempre lui, il prodotto a marchio Coop, con un occhio di riguardo al consumatore.

Cambiare per continuare a crescere, cambiare perché sin dall'inizio di questa storia, cioè la storia del prodotto a marchio Coop, il coraggio di innovare e sperimentare è stata la chiave per andare incontro alle esigenze dei consumatori, dei soci e delle loro famiglie. Cambiare per riuscire a garantire e rafforzare l'identità e i valori di Coop anche in un mondo che si sta modificando rapidamente. Cambiare anche se si è *leader* di mercato e se, pur in anni di forti difficoltà economiche, la crescita è continuata in maniera costante e sostanziale. Per questo, con un percorso graduale che comincerà a svelarsi nei punti vendita in questo mese, si avvierà un'operazione che già dal titolo dice tanto: *Dai nostri valori di sempre nasce il nuovo prodotto Coop.*

Dati alla mano

Prima di provare a raccontare più nel concreto cosa succederà (ma sia chiaro, non vi diremo tutto subito e le sorprese ve le sveleremo piano piano nel corso dei prossimi mesi) è necessario

■ **Dario Guidi**

inquadrare meglio di cosa stiamo parlando.

Partiamo da alcune cifre: oggi il prodotto a marchio Coop è un insieme di circa 4mila referenze che genera un fatturato di 3 miliardi di euro. Solo nei prodotti confezionati parliamo di un'incidenza a valore di circa il 27 per cento e di oltre il 32 per cento a quantità. Come spiega il professor **Guido Cristini** in queste pagine, Coop è incontestabilmente *leader* a livello nazionale: il suo è un dato che coincide con la media europea ed è di quasi 10 punti superiore al 18,3 per cento che è la quota di mercato dei prodotti a marchio in Italia. Queste 4mila referenze coprono tantissimi settori e si sono arricchite nel corso degli anni specializzandosi sempre di più: così sono nate le linee *Solidal*, *ViviVerde*,

Fior fiore, Bene.sì, il Club 4-10, Crescendo, Coop & Go. Tutti nomi familiari a chi frequenta i punti vendita Coop. Queste linee (che valgono il 25 per cento delle vendite) si sommano ai tantissimi prodotti a marchio di base, quelli che, pur non rientrando in questi mondi specializzati, comunque riassumono in tutto e per tutto filosofia, valori, qualità e convenienza di Coop e valgono il restante 75 per cento delle vendite.

Ma se questa è la fotografia di una squadra vincente, perché cambiare quando il motto sportivo è: "Squadra che vince non si cambia"? Restando dentro la metafora calcistica, la risposta è che al campionato si sono iscritte nuove squadre, che molte vecchie squadre si sono rafforzate, che la partita si gioca in spazi nuovi e dunque anche il pubblico più affezionato ha un sacco di stimoli e offerte prima di decidere per chi tifare.

Aria di cambiamento

«Basta guardarsi attorno per vedere come l'evoluzione del mondo distributivo, ma anche degli stili di vita, sia stata enorme – spiega **Roberto Nanni**, responsabile strategia del prodotto Coop –. Il confronto non è più solo con le tradizionali catene concorrenti o con le strategie sempre più aggressive e articolate delle industrie di marca. Oggi la sfida è con i *discount* che si sono affermati su larga scala, evolvendo rispetto a quel che erano pochi anni fa, con le vendite sul *web* che crescono a doppia cifra da anni, col mondo digitale che cambia le nostre abitudini, con catene specializzate che coprono settori che vanno dall'elettronica alla cura della persona agli animali domestici. Ed è chiaro – continua Nanni – che anche il consumatore è più esigente, cerca di non sprecare, guarda alla sostenibilità. Un consumatore sempre più attento anche alla salute e al benessere, magari in cerca di prodotti vegetariani o senza glutine, con più fibre e meno colesterolo. Poi, ovviamente, c'è il tema della convenienza che resta decisivo. Ecco perché abbiamo deciso di dar corso a un cambiamento profondo ▶



Marchio di garanzia

22

**Ieri, oggi, domani della marca commerciale.
La parola a Guido Cristini che considera
quella Coop all'avanguardia.**



Guido Cristini, ordinario di marketing all'Università di Parma e coordinatore dell'Osservatorio nazionale sulla marca del distributore.

«Quella che tecnicamente noi chiamiamo marca del distributore (o marca commerciale), cioè quei prodotti che rimandano al nome e al logo della catena nella quale sono offerti in esclusiva, ha origini lontane, oltre un secolo fa. Ma la fase di cambiamento e di crescita, quella che ci lega direttamente con la fase attuale, avviene, anche in Italia, negli anni Settanta. È il periodo in cui le grandi catene della distribuzione si strutturano e da semplici organizzazioni d'acquisto, decidono di sviluppare strategie d'offerta nelle quali in primo piano assume rilevanza la garanzia dei prodotti posti direttamente in offerta. Disporre di un prodotto col proprio marchio diventa così un elemento chiave per farsi scegliere, per raccontare alle famiglie e ai consumatori quali sono i valori che connotano ogni catena distributiva. Diventa un ulteriore fattore identitario, che qualifica, spiega, differenzia. In un quadro generale di questo tipo occorre segnalare che ci sono state insegne che in questa strategia ci hanno creduto molto e altre, invece, che hanno all'inizio perseguito altre scelte. Sicuramente Coop rientra nel primo gruppo e ha svolto un ruolo di riferimento nel mercato italiano del largo consumo». Parola di **Guido Cristini**,

ordinario di marketing all'Università di Parma e coordinatore dell'Osservatorio nazionale sulla marca del distributore.

Qual è la fotografia attuale di questo fenomeno in Italia?

«In Italia il tasso di penetrazione della marca del distributore appare più limitato rispetto ai paesi commercialmente più evoluti come Regno Unito, Olanda, Germania, Francia. Oggi la quota della *private label* è da noi intorno al 18,3 per cento, contro un 25-26 per cento della media europea, tenuto conto anche dei paesi di nuova integrazione. Dunque c'è un *gap* evidente. E in più va evidenziato che il nostro 18,3 per cento comprende realtà come Coop, che col suo 27 per cento mostra già oggi di essere in linea con l'Europa, e altre catene che sono, invece, lontane dal 18 per cento. Coop ha dunque sostenuto lo sviluppo di questo mercato, investendoci, facendone il perno della propria strategia di relazione con i soci e i clienti, credendo sempre in una politica di sviluppo e innovazione e, dunque, anticipando le tendenze».

Quali differenze ci sono tra l'Italia gli altri paesi europei e gli Usa?

«In diversi paesi la marca del distributore viaggia vicino se non oltre il 40 per cento di quote. Pur con volumi simili esistono poi differenze profonde tra paesi come la Germania, dove i *discount* sono molto diffusi, e la Gran Bretagna dove catene come *Sainsbury's* o *Tesco* hanno fatto della marca del distributore un elemento d'identità. Negli Usa registriamo una situazione a macchia di leopardo, con una media complessiva simile all'Italia. Anche se occorre ricordare che un gi-

► della nostra offerta, perché questo è anche il modo migliore per non rinunciare a valori e contenuti che sono per noi fondamentali e imprescindibili, dalla qualità alla convenienza».

Linee d'intervento

E qui ci avviciniamo più concretamente a quanto avverrà nei prossimi mesi. Se da un lato le linee specializzate resteranno (parliamo delle già citate *Fior fiore*, *ViviVerde*, *Solidal*,

Crescendo e *Bene.sì*) e vedranno via via arricchirsi le rispettive offerte, per il resto nulla resterà com'è oggi. Intanto, a 13 anni di distanza dall'ultimo grande cambiamento, ci sarà un rinnovamento delle grafiche delle etichette di tutti i prodotti: tutti tranne quelli delle linee esistenti. Poi, pian piano, nasceranno nuove linee. Per ora ve ne anticipiamo due, ma altre se ne aggiungeranno. Una prima linea si chiamerà *Origine* e proporrà prodotti che sono la base della nostra tradizione agroalimentare, dalla passata di ►



gante come *Walmart*, che prima non l'aveva, da 7-8 anni sta investendo decisamente in questa direzione».

Quale può essere ancora adesso un riferimento per l'Italia?

«Credo che la Gran Bretagna possa ancor oggi essere considerata come l'esperienza più avanzata, quella che può essere un riferimento anche per noi, perché in quel paese l'offerta delle catene è davvero entrata profondamente nel vissuto del consumatore».

Stiamo parlando di un fenomeno che ha determinato una competizione tra catene distributive e le grandi marche industriali: si tratta di un fattore positivo per il mercato?

«Sì, perché ha offerto al consumatore più alternative di qualità e ha costretto le industrie a realizzare più innovazione e differenziazione. Certo, per alcuni settori la crescita della marca del distributore ha sicuramente creato qualche problema in più, penso alle *Pmi* dell'agroalimentare. In questo caso, però, la marca del distributore rappresenta uno sbocco importante per imprese che non potrebbero accedere al mercato perché senza una marca e con scarse competenze di *marketing* e di *packaging*. In questo ambito della filiera occorrerà sempre di più ragionare per costruire soluzioni adeguate di natura organizzativa e logistica in primo luogo. Non credo si possa accusare la Grande Distribuzione di alcunché, dato che il suo compito è di selezionare i fornitori per conferire qualità, convenienza e sicurezza al consumatore. Sta solo fa-

cendo il proprio mestiere, secondo una tendenza che, come abbiamo visto, è presente in tutto il mondo».

Quale sarà l'evoluzione della marca privata?

«Molto dipenderà dalle scelte strategiche che faranno le insegne *leader* tra cui *Coop*. Se si avrà la forza e la capacità di innovare, allora il percorso di crescita potrà riprendere in modo significativo. In questi anni, infatti, nonostante la quota di mercato nel complesso sia risultata invariata, si sono registrati cambiamenti importanti con segmenti di marca commerciale che hanno registrato una forte crescita, soprattutto in quella fascia che tecnicamente chiamiamo *premium*. Parliamo di mondi specifici, di particolari tipologie di prodotti, quelli legati al benessere, alla salute, a tradizioni e territori che raccontano il meglio della nostra cultura alimentare. Questo richiede ai distributori di migliorare ancora di più quest'attività di *scouting*, selezionando i migliori fornitori nei diversi ambiti merceologici perché solo così un consumatore adulto, informato ed esigente sceglierà i prodotti a marchio: se comunichi che il tuo prodotto è "il più buono" lo deve essere davvero. Dunque l'asticella della sfida si alza costantemente. Occorre innovare, ma ancor di più occorrono qualità e competenza. La sfida dei prossimi anni non sarà solo di offrire convenienza, ma di associare la qualità, la varietà, la sostenibilità che sempre di più rappresentano il *driver* di scelta del consumatore finale».





- pomodoro all'olio d'oliva, dal latte alle uova. Una seconda novità riguarderà gli animali domestici, si chiamerà *Amici speciali* e proporrà una gamma di prodotti specifici per cani, gatti e altri animali da compagnia che sono presenti ormai in più di una famiglia su due. «Le novità cominceranno ad arrivare sugli scaffali dei punti vendita Coop a partire da questo mese – prosegue Nanni –. Il processo di sostituzione durerà alcuni mesi, sarà profondo e riguarderà centinaia di prodotti e referenze. C'è però da ribadire che in tanto cambiare ci sono cose che invece Coop è del tutto determinata a mantenere e anzi ad accentuare. Sono due aspetti che non viaggiano disgiunti, proprio perché uno dei rischi che la crisi economica di quest'ultimi anni

ha proposto è stato quello di separare la ricerca della convenienza dalla qualità, l'offrire prezzi bassi col rinunciare a valori etici e di sicurezza. Per noi non è così. Il nuovo prodotto Coop nasce saldamente piantato su questi due punti di forza».

Occhio di riguardo

E allora vediamo più da vicino di che cosa si tratta. Lo sforzo sulla convenienza, che sarà il coerente sviluppo di quanto messo in campo da inizio 2015 con l'iniziativa *Prezzi bassi sempre*, punterà non su azioni promozionali *spot*, ma su ribassi stabili e duraturi per decine e decine di referenze fondamentali per la vita di tutti i giorni. «Difendere il potere d'acquisto è sempre stato il primo compito di Coop e intendiamo portarlo avanti con ancora maggiore determinazione», assicura Nanni. Il tutto senza cedere di un centimetro a valori etici, tutela della qualità e dei diritti, trasparenza sulle filiere, tutela delle produzioni locali. «A volte ripetere certi concetti può apparire scontato. Ma non è così – conclude Nanni –. L'esperienza di questi anni e l'evoluzione che abbiamo visto nei consumatori ci hanno confermato che la crescita del prodotto Coop deriva proprio dal fatto che questo ha rappresentato la sintesi di valori e scelte coerenti. E i consumatori devono sapere che possono fidarsi di noi». Valori e scelte che significano il potenziamento dei controlli (con ispezioni sul campo e analisi nei laboratori) sui prodotti e lungo le filiere per garantire provenienza e tipicità. Ma significa anche portare avanti la campagna *Buoni e giusti* per combattere lo sfruttamento nelle filiere agricole e il caporalato (ne abbiamo parlato già più volte sulla nostra rivista). E anche continuando ad applicare quei principi di prudenza e precauzione che hanno portato a decidere di eliminare definitivamente l'uso dell'olio di palma da tutti i prodotti a marchio subito dopo che l'*Efsa* (Agenzia europea sulla sicurezza alimentare) ha pubblicato un *dossier* di cui abbiamo dato conto nell'ultimo numero di *Nuovo Consumo*. ■



Coop story

Tutto è cominciato nel 1896, a Milano, con un panettone. E da allora è stata la storia di un successo, quello del prodotto a marchio Coop.

25

La storia di quelle che oggi sono diventate quasi 4mila referenze e la cui vendita produce un fatturato complessivo di circa 3 miliardi di euro, pari a quasi il 30 per cento delle vendite totali, comincia verso la fine del 1896 a Milano, quando l'*Unione delle cooperative milanesi* produce il primo panettone Coop. Da quel pionieristico progetto, che rimanda alle radici e ai valori della cooperazione di consumatori, si è sviluppato un cammino che, pur tra alti e bassi, non si è mai interrotto. Qui non c'è spazio per una storia dettagliata, che è passata attraverso gli anni bui del fascismo ed è subito ripresa nel secondo dopo guerra, quando, già nel 1948, Coop produceva sapone, caffè, cacao, pasta, marmellata e altri generi di prima necessità per le famiglie. Negli anni, a prodotti esplicitamente proposti col marchio Coop, si mescolava l'uso di marchi di fantasia (come *Rivabella* e *Sol d'oro*).

Nel nome di Coop

Ma la vera svolta, quella che introduce alla fase di crescita e sviluppo che continua ancora oggi, arriva nella seconda metà degli anni Settanta, quando Coop decide di riportare tutti i prodotti (allora le referenze erano circa 300) al marchio unico. È quello l'inizio di un percorso di crescita costante, perché, se i prodotti a marchio delle insegne della distribuzione si affermano in tutto il mondo (partendo dalla Francia), la vicenda di Coop ha caratteristiche particolari. Questo perché i prodotti a marchio, per Coop, non sono solo un modo per svincolarsi dai condizionamenti delle industrie produttrici, ma diventano un veicolo per affermare valori e contenuti. Infatti Coop abbina ai suoi prodotti campagne consumeriste contro la presenza di coloranti e additivi negli alimenti, contro i fosfati nei detersivi, contro l'uso di estrogeni nelle carni e altro ancora. E il prodotto a marchio, cioè il detersivo Coop tanto quanto la bistecca, diventano così la traduzione concreta di quelle scelte. Proprio per questo il marchio Coop è uno straordinario veicolo d'affermazione d'identità di una catena che sta dalla parte dei consumatori perché offre prodotti convenienti, di qualità ma anche attenti all'ambiente, alla sostenibilità, ai diritti dei lavoratori e così via.



Famiglia allargata

Piano piano, in coerenza con quest'impostazione, la famiglia dei prodotti a marchio cresce. Nel 1995 arrivano i prodotti *Solidal*, cioè provenienti dal commercio equo e solidale, e sempre nel 1995 debuttano i primi prodotti non alimentari. Nel 1998 arriva la certificazione etica *SA8000* che Coop ottiene per prima in Europa tra le catene della distribuzione. Dal 2000 il prodotto a marchio viene sottoposto ai soci per *test* e valutazioni col progetto *Approvato da soci*. L'articolazione dell'offerta si allarga di continuo e Coop dimostra di essere attenta alle nuove domande ed esigenze che vengono dalle famiglie: nel 2002 arrivano i prodotti *Eco-logici* e *Bio-logici* (che poi nel 2009 confluiranno nella linea *ViviVerde*), nasce la linea *Crescendo* destinata ai bambini e arriva anche *Fior fiore*, la linea dedicata alle eccellenze della cultura gastronomica italiana e non solo.

Coop arriva per prima anche a proporre farmaci col proprio marchio nel 2008: una sfida dura, in un campo condizionato da chiusure e monopoli. Ma anche qui la sfida ha successo e si accompagna ai *corner Coop salute* che aprono all'interno di decine di punti vendita, proprio per offrire convenienza in un campo, quello dei farmaci, che rappresenta una fonte di spesa consistente per ogni famiglia.

Le innovazioni continuano e nel 2013 nasce *Bene.si*, la linea di prodotti concentrata sul benessere e la salubrità, che comprende dai prodotti senza glutine a quelli ricchi di fibre o destinati a ridurre il colesterolo. Linee come *Bene.si*, *Fior fiore*, *Solidal* e *ViviVerde* nel corso del 2015 hanno tutte registrato un incremento di vendite superiore al 10 per cento.

L'elenco di novità che Coop è stata in grado di proporre sarebbe ancora lungo. Per chiudere vale la pena di citare almeno altre due vicende: una è quella del latte in polvere per i neonati che Coop ha lanciato nel 2004, rompendo anche qui il monopolio delle farmacie e offrendo alle famiglie un'alternativa di qualità a prezzi inferiori di quasi il 50 per cento. L'altra riguarda i profilattici a marchio Coop *Fallo protetto*, arrivati nel 2013 e accompagnati anch'essi da un grande successo. ■

Raccolta dati

26

Oltre 65 tonnellate per un equivalente di 130mila pasti. Sono i prodotti alimentari raccolti dalla colletta Il pane quotidiano.

■ **Barbara Sordini**



Hanno donato di tutto: pasta, passata di pomodoro, biscotti, latte per bambini... Il grande cuore della Cooperativa non è mancato all'appello neanche questa volta. Per il sesto anno consecutivo la colletta alimentare *Il pane quotidiano*, che si è svolta in 97 punti vendita di Unicoop Tirreno lo scorso 21 maggio, ha mostrato il grande sentimento di solidarietà di clienti, soci, volontari e dipendenti che si sono prodigati a raccogliere generi alimentari da donare alle famiglie bisognose attraverso le oltre 150 associazioni *onlus* che operano nei diversi territori.

La raccolta di quest'anno nei negozi delle regioni in cui è presente Unicoop Tirreno (Toscana, Lazio, Campania, Umbria), si è conclusa con un totale di prodotti alimentari raccolti pari a 65,1 tonnellate per un equivalente di 130mila pasti: un esempio concreto di solidarietà locale che va a vantaggio dei singoli territori dove si attiva. Questo sicuramente un elemento che determina il buon esito dell'iniziativa poiché le persone coin-

volte, anche i semplici clienti, sanno dove sono indirizzati gli aiuti, a che cosa servono e da chi sono utilizzati. Ma alle spalle di un successo si nasconde spesso un grande lavoro. «Anche quest'anno – afferma **Paolo Bertini**, responsabile settore soci di Unicoop Tirreno – si è messo in moto il sistema di attivismo sociale e solidale ormai radicato nella Cooperativa. Per raggiungere dati di raccolta così consistenti è necessario il lavoro di una grande squadra composta complessivamente da oltre 1.000 persone tra volontari delle associazioni territoriali (quest'anno oltre 150 gruppi locali), soci e dipendenti Coop. A tutti va il nostro ringraziamento. I dati parlano di conferme e incrementi riguardanti la raccolta. Naturalmente l'auspicio è che ce ne sia sempre meno bisogno dal momento che la colletta alimentare va a dare una mano a chi si trova in difficoltà e questo è purtroppo un dato sempre in crescita nel nostro paese». ■



Inaugurazione in Versilia

A metà luglio apre il nuovo Supermercato di Unicoop Tirreno a Seravezza.

Unicoop Tirreno sbarca con un nuovo negozio in provincia di Lucca. A Seravezza, un comune della Versilia di oltre 13mila abitanti a metà strada tra le montagne delle Alpi Apuane e la pianura costiera dove si trovano le note località balneari. E sbarca con un Supermercato nuovo di zecca che aprirà i battenti il prossimo 14 luglio; il giorno prima chiuderà il negozio di Massa di via Marina Vecchia, 5.

1.340 metri quadrati (1.330 di area alimentari, 10 di non alimentari); presenti 5 casse tradizionali più un'area di pagamenti integrati con 2 torri *Salvatempo* e 2 *self check out*. Al suo interno il negozio si sviluppa in modo coerente rispetto alla tipologia adottata da Unicoop Tirreno negli ultimi interventi di ristrutturazione o nelle nuove aperture: ingresso sull'area dei reparti freschissimi, a lato i banchi serviti sul perimetro, a seguire i surgelati, l'area freschissimi, l'area dei prodotti confezionati e inscatolati, con la cantina nella parte finale del punto vendita. L'ingresso si trova nella zona laterale rispetto allo scorrimento della via Emilia, con il parcheggio di fronte. Nella zona antistante l'entrata, sulla sinistra, è collocata la sala soci. Nel negozio sono impiegate 35 persone tra *full time* e *part time*.



LIBRI DI TESTO ALLA COOP



SE PRENOTI ONLINE

SE PRENOTI PRESSO IL PUNTO VENDITA



BUONO SCONTO IN % ALL'IMPORTO PAGATO

Il Buono Sconto sarà calcolato nella percentuale prevista sull'importo pagato, al netto dello sconto 15% già ottenuto, presentando la Carta Socio al momento del pagamento. Il buono sarà emesso direttamente sullo scontrino al momento del pagamento. Il buono potrà essere utilizzato su un'unica spesa fino al 31 Dicembre 2016. I buoni sono cumulabili tra loro e non danno diritto a resto. Il buono non è utilizzabile per l'acquisto di lattini infanzia tipo 1, farmaci inclusi i veterinari e parafarmaci, libri ed edicola.

»» SERVIZIO DI COPERTINATURA 1,29€ cad.



LI PAGHI IL
60%
DEL PREZZO DI COPERTINA 2016

VENDICI I TUOI LIBRI USATI SE SONO IN BUONE CONDIZIONI!

- 1 Controlla sul sito testiscolastici.unicooptirreno.com l'elenco dei libri che possiamo acquistare da te¹ e stampa la prenotazione per la consegna.
- 2 Portali dal **6 GIUGNO AL 2 SETTEMBRE**, il lunedì, martedì, giovedì e venerdì (dalle 15,00 alle 18,00), in uno dei punti abilitati².
- 3 Se il libro verrà accettato dal nostro personale³ riceverai un **buono spesa del valore 30% del prezzo di copertina 2015** che potrai spendere fino al 31 dicembre 2016⁴.

¹ Visita il sito testiscolastici.unicooptirreno.com per consultare il regolamento con i criteri di ritirabilità.

² **Avenza, Viareggio, Ipercoop Livorno, Cecina, Rosignano Solvay, Piombino - Via Gori (dalle 15,30 alle 18,30), Portoferraio, Follonica, Grosseto - Via Inghilterra, Orbetello.**

³ L'accettazione dei libri è soggetta al giudizio insindacabile del nostro personale. **REGOLAMENTO COMPLETO SUL SITO testiscolastici.unicooptirreno.com**

⁴ I buoni sono cumulabili tra loro e non danno diritto a resto. Il buono non è utilizzabile per l'acquisto di lattini infanzia tipo 1, farmaci inclusi i veterinari e parafarmaci, libri ed edicola.

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, tripla, 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.



Unicoop Tirreno

in collaborazione con
NUMEROUTILE.IT
UN PROFESSIONISTA PER OGNI ESIGENZA

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

Coop in FestAmbiente

Anche quest'anno Unicoop Tirreno sarà presente alla XXVII edizione di *FestAmbiente*, a Rispeccia, presso Grosseto. Chi vuole incontrare la Coop, può farlo a partire dai suoi prodotti biologici ed equo-solidali presso lo spazio eco-mercato. «Ma stiamo lavorando a una serie di iniziative in linea con il tema della manifestazione», annuncia **Paolo Bertini**, responsabile soci di Unicoop Tirreno. Per 11 giorni, **dal 5 al 15 agosto**, si parlerà di economia civile, e cioè di come coniugare economia, ecologia, riciclo, buone pratiche e solidarietà in una città ideale nella quale ciascuno di noi vorrebbe vivere. Una città dove l'economia è al servizio dell'uomo e non viceversa. Una città sostenibile dove i servizi funzionano e le persone di ogni religione, razza, convinzioni ideologiche convivono serenamente.

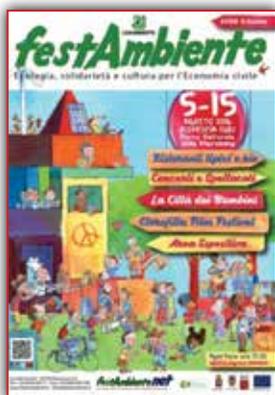
«Tramite l'economia civile possiamo svolgere un ruolo importante contribuendo alla crescita culturale della società per rispondere in maniera nuova

alla crisi economica – spiega **Ange-
lo Gentili**, coordinatore nazionale di *FestAmbiente* –. Ed è proprio questo il messaggio che vogliamo mandare per alimentare il pensiero ecologista e far crescere la consapevolezza nelle persone di nuovi stili di vita più sostenibili».

Anche il volontariato sarà una componente fondamentale di questa edizione. Sono, infatti, aperte le iscrizioni per i volontari 2016, che riceveranno la *t-shirt* di *FestAmbiente* e si potranno unire alla festa per un'esperienza di crescita e formazione, culturale e sociale. E come da tradizione, accanto a dibattiti, animazioni e mostre, non mancheranno momenti di spettacolo, intrattenimento e concerti musicali. ■ **A.B.**

Al momento in cui scriviamo il programma non è ancora stato definito.

Info: www.festambiente.it/index.php/festival.html



A libro aperto

Alla XXIX edizione del *Salone Internazionale del Libro* di Torino protagonisti anche l'*Alleanza delle Cooperative Italiane Comunicazione* – alla sua seconda presenza – e *Librerie.coop* che con questo debutto hanno festeggiato i primi 10 anni di attività all'insegna del *claim* “Coraggiosi, visionari, indipendenti”. In un *Salone* ricchissimo di proposte, il pubblico ha accolto con entusiasmo lo spazio gestito dal mondo Coop

L'esperienza di Alleanza delle Cooperative Italiane Comunicazione e di Librerie.coop al Salone Internazionale del Libro di Torino.

– fatto di editori, lettori, autori, distributori e librerie – premiando la qualità delle proposte editoriali e degli incontri. È in questo spazio che la *Fondazione Memorie Cooperative* è stata invitata a presentare il libro *La Coop di un altro genere*, in occasione del ciclo di incontri dal titolo

Editoria e cooperazione: persone, valori, lavoro, innovazione sociale. Così abbiamo potuto dialogare con **Maria G. Meriggi**, docente di storia contemporanea dell'Università di Bergamo e del direttivo della *Società italiana di Storia del Lavoro*, e poi presentare il bel volume di **Tito Menzani** *Cooperative. Persone oltre che imprese.* Un'esperienza che ci ha rafforzato nelle convinzioni che servano reti cooperative sul fronte culturale e comunicativo.

Per dirla con **Roberto Calari**, presidente di *Alleanza Cooperative Italiane Comunicazione*: «Ci siamo resi conto che c'è bisogno, oggi più che mai, di cooperazione, di collaborazione, tra tutti i soggetti coinvolti nella filiera dell'editoria. C'è bisogno di costruire un tavolo di lavoro congiunto tra tutte le associazioni interessate per creare le condizioni per la nascita di nuovi strumenti e dare risposta al problema, per esempio, della distribuzione che interessa tutti gli editori indipendenti». Un convincimento ribadito da **Nicoletta Bencivenni**, presidente di *Librerie.coop*: «il mondo cooperativo, quando si unisce e riesce a valorizzare il lavoro di tanti soggetti, spesso piccoli ma con proposte di grande qualità, dà il suo meglio». E al *Salone Internazionale del Libro* questo riconoscimento alla cultura cooperativa c'è stato, perché fare squadra è una condizione essenziale delle sfide future. ■

* direttore scientifico della *Fondazione Memorie Cooperative*

Grazie per l'aiuto

Cuore di Coop per l'Ecuador distrutto dal terremoto. Una mensa seme di speranza e tanti progetti per ridare un futuro alle popolazioni colpite. Continuate ad aiutarci.

30

■ **Aldo Bassoni**

A quasi 2 mesi dal terribile terremoto che lo scorso 16 aprile ha causato quasi 600 morti, in Ecuador rimangono ancora paura e difficoltà tra la popolazione. Ma qualcosa si muove. «Ci troviamo a Portoviejo in una delle opere più significative di questa città in questo momento così difficile e drammatico dopo il terremoto – racconta **Stefania Famlonga** responsabile progetti Avsi in Ecuador –. Grazie anche all'aiuto dei soci di Unicoop Tirreno e a tutti coloro che hanno sostenuto la campagna, Avsi sta lavorando per dare un supporto a 700 famiglie sostenute a distanza, identificare le scuole e i centri da riabilitare, rimuovere le macerie e ripristinare l'accesso all'acqua nelle zone colpite. In modo particolare saranno realizzati 3 diversi interventi».

Anzitutto aiuto alle 700 famiglie che fanno parte del programma sostegno a distanza che vivono nelle aree rurali prossime alla città. «Fortunatamente

nessun bambino dei 700 accompagnati attraverso il programma del sostegno a distanza ha riportato ferite gravi a causa del terremoto – rassicura Famlonga –, anche se molti sono rimasti senza casa. I 2 centri educativi costruiti nella zona da Fondazione Avsi hanno riportato alcuni danni ma la struttura portante è rimasta intatta». Il Governo sta concentrando i propri interventi a Portoviejo lasciando scoperte le aree periferiche della città, per questo Avsi vuole intervenire nelle zone rurali

scoperte dove i principali problemi sono la scarsità di beni di prima necessità, come acqua e generi alimentari, l'instabilità di case e capanne che, pur non essendo crollate, devono essere ricostruite, la mancanza di lavoro e il grave problema della migrazione interna al paese dalla zona rurale alla città nella speranza di trovare maggiori opportunità e aiuto.

Inoltre, Avsi, in accordo con il Governo locale, si concentrerà nella città di Portoviejo per ripristinare i centri educativi, come mense, scuole primarie, secondarie e centri ricreativi, per bambini e adolescenti della città. «Con questo intervento si vogliono garantire luoghi di crescita e speranza per i bambini sopravvissuti perché la vita possa riprendere nel più breve tempo possibile la sua normalità», spiega Famlonga. Inoltre, insieme al Governo, Avsi sta identificando i centri educativi che hanno subito danni, facendo una stima dei costi per ripristinare le strutture (compreso le attrezzature) e sta selezionando gli interventi prioritari.

«Sempre nella città di Portoviejo, Avsi metterà a disposizione un fondo per aiutare le famiglie che si trovano in una situazione di estremo bisogno – conclude Famlonga –. Questo fondo sarà destinato a sostenere quella parte di popolazione che vive in case semplici fatte con materiale povero, legno e canne di bambù, che ancor prima del terremoto faceva parte della fascia di popolazione più povera». ■



Continuate a sostenerci. Abbiamo ancora bisogno del vostro aiuto.

Credito Valtellinese
sede: Milano Stelline, corso Magenta, 59
IBAN IT04D0521601614000000005000
c/c: intestato Avsi Fondazione
causale: Cuore di Coop per Ecuador



LA CONVENIENZA A MISURA DI SOCIO

RISERVATO AI SOCI
UNICOOP TIRRENO

DAL 6 LUGLIO AL 30 SETTEMBRE

ZAINO ESTENSIBILE
+ GADGET FROZEN

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

30,00€

+ 600 PUNTI



ZAINO ESTENSIBILE + GADGET
CAPTAIN AMERICA
CIVIL WAR MARVEL

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

35,00€

+ 600 PUNTI



ASTUCCIO 3 ZIP FROZEN/
CAPTAIN AMERICA
CIVIL WAR MARVEL

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

12,00€

+ 400 PUNTI



ASTUCCIO OVALE ZIPACK CON TASCA SEGRETI
MITAMA

fantasie assortite

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

9,00€

+ 300 PUNTI



ZAINO PADDED PAK'R
EASTPAK

stampe e colori assortiti

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

30,00€

+ 600 PUNTI



ZAINO AMERICA ZIPACK MITAMA
+ AURICOLARI IN OMAGGIO

fantasie assortite

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

25,00€

+ 600 PUNTI



ZAINO REVERSIBILE CHAIN E FLOWER/
POINT E LEAVES
INVICTA TWIST

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

40,00€

+ 600 PUNTI



ZAINO TROLLEY FIT LOLLY/
NEW CAMOU SEVEN

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

45,00€

+ 600 PUNTI



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.

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

Viaggio mitologico

A Nord alberghi e spiagge a dimensione di turista, a Sud un meraviglioso (quasi) niente. Estate a Creta, tra mare, monti, archeologia, tra mito e realtà.

■ **Alessandra Bartali**

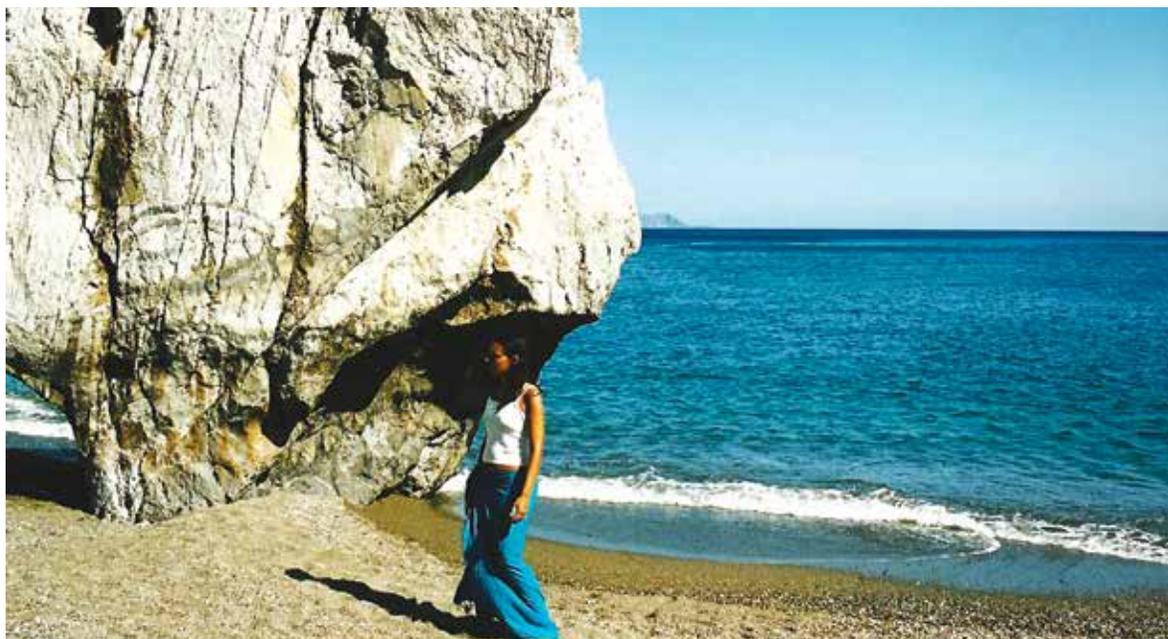
Un fazzoletto di terra lunga e stretta: di qua il Mediterraneo, di là il Mar Libico. Che fa molto Africa, eppure è sempre gelato. E questa è la prima sorpresa. Ma toccherà abituarci: dei pilastri, su cui probabilmente si basa l'immaginario di voi che state per regalarvi una vacanza nella più grande isola greca, al ritorno ne resteranno in piedi ben pochi.

Mare e monti

Si arriva a Iraklio, il capoluogo dell'isola, sì, ma ci sarà al massimo un lungomare adibito al passeggio delle famiglie e dei turisti in fuga dalle grigie metropoli. E invece l'atmosfera è quasi quella della metropoli, anche se tutt'altro che grigia: locali arredati con gusto sia estetico che musicale, pieni di giovani più o meno eccentrici, *boutique* per chi ha il portafoglio pieno, un Museo Archeologico tra i più rinomati in terra greca e soprattutto un'atmosfera frizzante e cosmopolita, una rarità in un contesto dove spesso solo gli estremi trovano

spazio: il turista bruciato dal sole e l'autotono che lavora per lui. 140mila abitanti, in fondo, sono più che sufficienti a fare una città vera. Iraklio, tuttavia, è spesso e volentieri solo un punto di partenza. Il punto di arrivo è il mare. O anche la montagna, che è quella del Monte Ida (quasi 2.500 metri), delle Gole di Samaria (un percorso di *trekking* di 16 km da cui gli inesperti escorono stremati, convinti com'erano di fare una vacanza tutta *daiquiri* e ombrellone) e soprattutto dei paesini appoggiati in cima a salite dagli innumerevoli tornanti. Quando finalmente si raggiungono, in genere attirati dalla celebrazione di una Madonna, di un formaggio locale o dell'inizio di un raccolto, ci si sente davvero lontani da casa: noi, gonne o pantaloni cortissimi dai colori sgargianti e cellulari o macchine fotografiche alla mano, loro, occhi nerissimi incastonati in un mare di rughe, pantaloni alla zuava e un fazzoletto nero a frange annodato sulla testa. Sprigionano disapprovazione, quegli occhi, o forse è solo curiosità.

Una spiaggia del Sud di Creta.

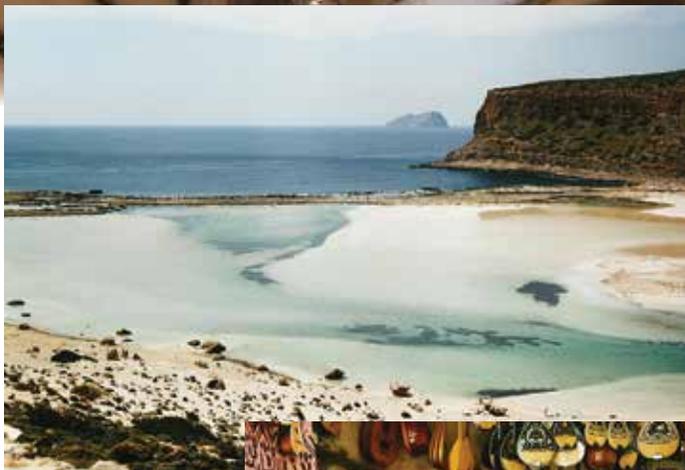


L'estate addosso

La diffidenza reciproca passa in genere dopo il secondo *raki*, una sorta di grappa distillata da uva e bevuta a colazione, come digestivo, come medicina, come aperitivo, a pranzo e a cena, rigorosamente autoprodotta. In fondo siamo uguali, dicono agli italiani che incontrano: "una fazza, una razza". Sarà. Tornando sul livello del mare, comunque, il contesto torna ad assumere connotati familiari: bambini con palette e secchielli, corpi sdraiati ad arrostitire e aperitivi al cala sole, nella versione classica (con *spanakopita* e *tiropita*, piccoli calzoni ripieni di spinaci o formaggio nei vassoi preparati nei bar vista mare), o più selvaggia (con ricci appena pescati, direttamente sulla spiaggia). In piena estate non ci si possono aspettare arenili deserti, quindi è meglio evitare la comoda zona intorno a Rethimno e puntare a Sud: non tutti avranno voglia di avventurarsi per le stradine sterrate che conducono agli angoli più reconditi dell'isola. Chi si lamenta dell'unica superstrada esistente su tutta Creta (presente solo sulla costa Nord), dovrebbe riflettere sull'altro lato della medaglia.

Benvenuti al Sud

Il Sud è meravigliosamente non attrezzato. Niente ombrelloni con lettini in file da 6 e niente strutture alberghiere: al loro posto tante piccole spiagge libere e taverne con tavoli disadorni e sedie impagliate. L'accoglienza non sarà a base di sorrisi in divisa da *hostess*, ma sarà quella di un cuoco che gira carne d'agnello sulla griglia (carnivori, i cretesi), mentre vi saluta con un cenno degli occhi. In acqua, poi, nessuna necessità di fare lo *slalom* fra corpi sguaiati: i greci se ne stanno volentieri immersi fino al collo, ma immobili. È questo il loro concetto di godersi il tempo libero: qualsiasi attività è un controsenso all'ozio. Ci sono, però, anche a Sud spiagge i cui parecchi sono perennemente invasi dalle *Toyota* rosse degli autonoleggi cretesi. Tra queste c'è Matala, il cui potere attrattivo dipende in gran parte dalle grotte naturali che nei millenni mare e vento hanno scavato nelle sue pareti di calcare, occupate negli anni



Sessanta dagli *hippy* di mezzo mondo. Alcuni di loro a Creta hanno messo radici, ignari del beneficio che avrebbero poi portato alla loro terra di adozione.



Sei un mito

Sono stati, infatti, gli ex *hippy* belgi, inglesi e italiani a mettere su contadini e affittacamere della zona contro il progetto, di recente naufragato, di costruire un mega porto a pochi km da Matala. Prima sudcoreani e arabi, poi investitori cinesi volevano dragare e cementificare come forsennati, fino a trasformare questo meraviglioso niente nel primo porto europeo per le navi provenienti dall'Asia.

Che la posizione di Creta fosse invitante, d'altronde, se ne erano già accorti i minoici (una delle prime civiltà avanzate del Mediterraneo), che per commerciare i prodotti dalla loro Creta salpavano alla volta non della Cina, ma della Spagna sì. E la Spagna, nel 1700 a.C., doveva apparire davvero lontana. Quel che resta di quel remoto popolo si apprezza girando tra le rovine di Festo e di Cnosso (entrambe vicine ad Iraklio), quest'ultimo sede del mitico labirinto dove Teseo sfidò il Minotauro, grazie alla sua forza e al rinomato filo di Arianna. Ma la mitologia è anche dove non si paga il biglietto: nella caverna Dikteon, sul Monte Ida, dove nacque Zeus; nel lago Voulismeni, dove era solita immergersi la dea Atena; sull'isolotto di Dia, la cui forma a lucertola sarebbe la pietrificazione operata da Zeus ai danni di un gigantesco rettile che minacciava Creta. La guida migliore per l'isola è un'enciclopedia dei miti greci: offre suggestioni e libera la fantasia. ■



Dall'alto, la spiaggia di Gramvousa; bottega artigiana di fabbricanti di strumenti; una festa religiosa; pubblicità per turisti nel Nord di Creta.

in collaborazione con



Unicoop Tirreno



Estate Fine senza

La Settimana del Socio 

Cilento, terra da scoprire

Diventa protagonista di una vacanza indimenticabile

L'hotel La Vela è una confortevole struttura situata a Pioppi, nel Cilento, direttamente sul mare, località "Bandiera Blu" d'Europa. Contornata da colline a vegetazione mediterranea arricchita da ulivi secolari, è un'oasi di privacy ed eleganza. La spiaggia antistante l'hotel, riservata ai clienti, è in sabbia e ciottoli. Tutte le stanze dispongono di TV-Sat, aria condizionata, riscaldamento, telefono, phon e cassaforte privata. L'hotel dispone anche di un rigoglioso pergolato e una confortevole sala interna.

L'hotel La Vela è stato sede di studi e ricerche condotti dal celeberrimo Prof. Keys, inerenti la

Dieta Mediterranea e il rapporto determinante che essa svolge nella prevenzione dei problemi cardiocircolatori.



Hotel La Vela 4*

Pioppi (SA)

dal 25 Settembre al 3 Ottobre
7 notti in pensione completa

€420,00 a persona

Trattamento di pensione completa (1/4 lt. vino, 1/2 lt. acqua).

Supplemento per camera doppia ad uso singola € 130,00.

ESCLUSIVAMENTE PER I SOCI COOP:

- Bevande incluse ai pasti;
- Escursione di mezza giornata in bus con partenza dall'hotel per Paestum completa di guida (minimo 20 partecipanti);
- Escursione al Museo del Mare (a 100 mt dall'hotel) con biglietto d'entrata incluso.

Corso di cucina in hotel.

Spaghetтата a marchio COOP



Pioppi

Pioppi è un caratteristico borgo cilentano, località balneare rinomata per la limpidezza delle sue acque, ha vinto spesso le "5 vele" di Legambiente e il riconoscimento "Bandiera Blu" per le spiagge. Pioppi è conosciuta sia in Italia che all'estero per la sua natura ancora incontaminata e per la denominazione di Capitale Mondiale Della Dieta Mediterranea.

Situata a pochi chilometri da Acciaroli e Pollica, è il punto ideale per esplorare e godere delle bellezze storiche e naturalistiche cilentane.

Possibilità di escursioni extra in bus dall'hotel (minimo 20 partecipanti):

Padula + grotte di Pertosa **€ 48,00** a persona

Velia + Capo Palinuro (gita in barca con visita grotta azzurra) **€42,00**.



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 luglio e agosto e mercoledì 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

Fino 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). 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. Fotografi 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 Bolgheri, è pre-

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

visto, 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-



PORTA SEMPRE CON TE
LA CARTA **SOCIOCOOP**

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 - 348762750

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 Fabbioni), 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

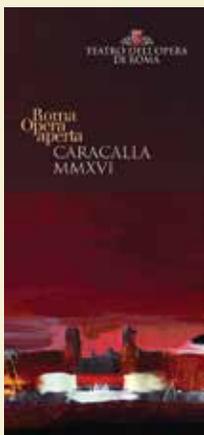


Natural Farm Project

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



Teatro dell'Opera Terme di Caracalla

Riduzione del 10 per cento riservata ai soci Coop sul prezzo intero del biglietto per la stagione estiva alle Terme di Caracalla. Per avere lo sconto è obbligatoria la prenotazione telefonando allo 0648160312-528532-533 o tramite *e-mail* a: promozione.pubblico@operaroma.it. Per ritirare il biglietto presso la biglietteria occorre fornire il nominativo e presentare la carta *SocioCoop*.

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. Gli appuntamenti hanno la durata di 4 ore, dalle



PORTA SEMPRE CON TE
LA CARTA **SOCIOCOOP**

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

Fattorie Albatros Quarto

Via Trefole, 21

Fino a settembre le Fattorie Albatros offriranno ai soci di Unicoop Tirreno - in possesso della carta *SocioCoop* - e a un loro accompagnatore, lo sconto del 20 per cento sul biglietto d'ingresso alla piscina per i giorni feriali e prefestivi, che prevede l'utilizzo di ombrellone e sdraio.

Info 0818760215 - www.fattoriealbatros.it

SERVIZI

Blu Navy Porto Santo Stefano (GR)

Società di servizi di trasporto marittimo che offre, presso le proprie biglietterie, uno sconto riservato ai soci Coop di 10 euro per Microcrociera incluse di pranzo a bordo (bevande escluse) valide per le Isole di Giannutri, Giglio e Isola d'Elba.



Grosseto Revisioni Grosseto

Via Aurelia Antica, 48

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

Info 056422582

MAREGIGLIO

Maregiglio Porto Santo Stefano (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

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

Brico io

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, Ceprano. 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.

Preventivi formulati ad hoc per gruppi superiori ai 30 partecipanti.

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

Maremma Servizi Soc. Coop.

Via Giordania, 181 Grosseto

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

Info 0564458876 - maremma.servizi@sermetra.it

Movimento Consumatori

Coordinamento Regione Toscana

Svolge un servizio d'informazione su problematiche economiche e sociali che riguardano i consumatori. Gli sportelli sono attivi presso i punti di vendita di Livorno c/o C.C. Fonti del Corrallo, Supermercato via Settembrini; Piombino Supermercato Salivoli.

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.

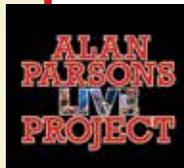
Info 056420292 - www.cinemastella.com





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.

40



**Alan Parsons
Live Project**

9 luglio
Teatro delle Rocce
Gavorrano (GR)



Bia Goes

15 luglio
Vox Mundi Festival
Teatro all'aperto
Le Ferriere
Follonica (GR)



Suzanne Vega

17 luglio
Teatro delle Rocce
Gavorrano (GR)



Malika Ayane

MusicArt Festival
19 luglio
Piazza SS. Annunziata
Firenze



Subsonica

30 luglio
Bolgheri Festival 2016
Arena Bolgheri
Marina di
Castagneto (LI)



Dolcenera

2 agosto
Grosseto Music
Festival
Parco di Pietra
Roselle (GR)



Teo Teocoli

4 agosto
Grosseto Music
Festival
Parco di Pietra
Roselle (GR)



Massimo Ranieri

14 agosto
Bolgheri Festival 2016
Arena Bolgheri
Marina di
Castagneto (LI)



Gianna Nannini

16 agosto
Bolgheri Festival 2016
Arena Bolgheri
Marina di
Castagneto (LI)

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@mdbrit - www.mdbrit.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 - termesantodoro@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.ilgiardinospeso.it

Aquafelix Civitavecchia (RM)
Via Terme di Traiano - loc. Casale Altavilla
Aperto da giugno a settembre. Per i Soci Coop: 15,50 euro (anziché 20). Il vantaggio è esteso ad un accompagnatore del socio.
Info 0766.32221 - www.aquafelix.it

Campi Avventura - Vacanze Natura
Panda Avventure - Roma, via dei Reti, 28a
Attività turistiche ed educative realizzate da operatori di turismo responsabile e sostenibile associati ad Aitr. Per i Soci Coop: sconto 10 per cento sui prezzi da catalogo e uno sconto aggiuntivo; del 5 per cento su eventuali fratelli. Per prenotare i soci Coop possono accedere all'apposito modulo di prenotazione on line: www.campiavventura.it/sociocoop. Indicare sempre il nome e il riferimento della carta SocioCoop.
Info 0644362315 - 0644291587 - fax 0644262246

Parchi della Val di Cornia Piombino (LI)
Per i Soci Coop: sconto 20 per cento sul biglietto famiglia e biglietto d'ingresso per la visita completa al Parco Archeologico di Baratti e di Populonia, al Parco Archeominerario di San Silvestro, al Museo Archeologico del territorio di Populonia, al Museo del Castello e delle Ceramiche Medievali di Piombino. Lo sconto è esteso al nucleo familiare fino a un massimo di 4 persone e non è cumulabile con altre promozioni in corso.
Info 0565 226445 - www.parchivaldicornia.it

Parco Naturalistico Archeologico di Vulci Canino e Montalto di Castro (VT)
Per i Soci Coop: sconto 20 per cento su VulciCard singola (ingresso al parco e al museo) 8 euro (anziché 10); sconto 20 per cento su VulciCard Family (ingresso al parco e al museo) valido per 2 adulti + max 3 bimbi di età inferiore a 13 anni 16 euro (anziché 20).
Info 0766 879942 - www.vulci.it

Ente Parco Regionale della Maremma Alberese (GR)
Per i Soci Coop: sconto 1 euro per l'ingresso al Parco (percorsi a piedi e in bicicletta) e all'Acquario della Laguna di Orbetello a Talamone. I biglietti devono essere acquistati presso i Centri visite del Parco. Lo sconto non è valido per le gite in canoa, in carrozza e a cavallo. Il vantaggio è esteso agli accompagnatori del socio.
Info 0564393222 - www.parco-maremma.it/sconto-sociocoop-visitare-parco

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

SPECI LE



SINTESI BILANCIO DI SOSTENIBILITÀ 2015

41

BILANCIO DI SOSTENIBILITÀ



*Il Bilancio di Sostenibilità è un documento di rendicontazione, che ha lo scopo di presentare i risultati e gli impatti rilevanti in termini di sostenibilità economica, sociale ed ambientale della gestione di un'impresa. Il documento si affianca al bilancio civilistico tradizionale e si riferisce allo stesso periodo di rendicontazione, in questo caso dal 1° gennaio al 31 dicembre 2015, ma non è uno strumento obbligatorio. L'adozione del **Bilancio di Sostenibilità** è dunque una scelta di trasparenza e di condivisione, con i soci e tutti gli interlocutori della Cooperativa, degli effetti da essa generati nei territori, nelle comunità e in definitiva nella società.*

lettera ai soci



cari soci

Il **Bilancio di Sostenibilità** risponde all'esigenza di rendicontare in piena trasparenza l'impegno di Unicoop Tirreno nella difesa del potere d'acquisto del consumatore e nella tutela del suo benessere, così come nella salvaguardia dell'ambiente e nel rispetto di voi soci, che insieme ai nostri lavoratori, rappresentate la risorsa più importante.

Un impegno quotidiano che rimane saldo anche di fronte ai cambiamenti socioeconomici, con un 2015 ancora segnato dalle difficoltà del Paese e da quelle societarie. Nel 2015, infatti, sono state portate a compimento importanti azioni di riorganizzazione della nostra rete vendita. In particolare si è intervenuti sui punti storicamente critici, grazie anche al rapporto costruito con le tre cooperative del Distretto

La responsabilità del progetto è della Direzione Soci e Comunicazione, affiancata dalla Scuola Superiore di Studi Universitari e di Perfezionamento Sant'Anna di Pisa nella redazione del documento, giunto all'undicesima edizione.

Nuovo Consumo ospita una sintesi del **Bilancio di Sostenibilità 2015**, che potrete trovare integralmente sul nostro sito www.unicooptirreno.e-coop.it.

Adriatico, nel frattempo unitesi in Coop Alleanza 3.0. Nel 2015 Unicoop Tirreno ha anche festeggiato il suo 70° compleanno. Per la Cooperativa tale ricorrenza è stata l'occasione per ricordare con riconoscenza tutti coloro che hanno reso possibile la realizzazione di una storia straordinaria, ma anche per avviare una riflessione sul futuro. Proprio pensando al futuro abbiamo deciso di segnare il settantesimo con un'azione dedicata ai giovani attraverso il bando *Coopstartup Unicoop Tirreno*.

Con l'auspicio di accrescere sempre più il senso di appartenenza, la fiducia nella Cooperativa e la condivisione dei suoi valori, vi auguro buona lettura.

Il Presidente **Marco Lami**

La sostenibilità sociale della Cooperativa viene assicurata attraverso:

la **rappresentatività dei soci** nel modello organizzativo della Cooperativa

la **mutualità** nei confronti dei soci

le **iniziative** attivate, sia specificatamente in favore dei soci che verso le comunità locali di riferimento

la **gestione** del personale impiegato

SOCI
Unicoop Tirreno è un'impresa cooperativa a proprietà diffusa dei soci, che sono 989.705, di cui il 56,8% donne, suddivisi in 29 sezioni soci e 82 comitati comunali

SOCI PRESTATORI
122.309, con un ammontare complessivo del **Prestito Sociale** di 1.091.922.528 euro

CONSIGLIO D'AMMINISTRAZIONE
Rappresenta i soci, al 31 dicembre era composto da 45 membri di cui 18 donne

MUTUALITÀ PREVALENTE
Il venduto ai soci ammonta a 732 milioni di euro, il 73% del totale delle vendite al dettaglio. 73% anche le vendite ai soci sul totale delle vendite promozionali

CONVENZIONI
Permettono ai soci di accedere a prezzi vantaggiosi a corsi, servizi, percorsi di benessere, sport e salute, itinerari turistici e naturalistici, spettacoli teatrali. 48 quelle attivate nel 2015

Oltre che con la sua attività commerciale, la Cooperativa esplica la propria missione aziendale anche attraverso una serie di **iniziative promosse nei territori** di riferimento, gestite direttamente dalla sede centrale o attraverso le Sezioni Soci. Nel corso del 2015 sono state proposte 1.220 iniziative, tra attività ludico-culturali, raccolte fondi, in-

contri formativi e informativi, visite ai fornitori. Nel 2015 Unicoop Tirreno ha inoltre erogato – sotto forma di **sponsorizzazioni**, liberalità o buoni sconto – 218.942 euro a sostegno di scuole, centri sociali, comitati e associazioni del territorio che hanno uno scopo sociale coerente con i fini perseguiti dalla Cooperativa.

solidarietà locale Buon Fine

Donazione di merci invendibili per motivi commerciali (ma perfettamente commestibili) ad associazioni del territorio.

Donate merci da 91 negozi, per un valore di 3,1 milioni di euro, l'equivalente di 620.000 pasti.

Il Pane Quotidiano

Raccolta alimentare organizzata dalle Sezioni Soci in collaborazione con le associazioni del territorio. *Interessati 95 negozi (+20 rispetto al 2014) per oltre 68 tonnellate di prodotti raccolti (+13 rispetto al 2014). 70 associazioni locali di volontariato coinvolte.*

Ausilio

Consegna gratuita della spesa a domicilio alle persone in difficoltà. 228 utenti, 13 punti vendita coinvolti, 221 volontari, 7.611 spese consegnate.

I principali risultati delle iniziative nel 2015

solidarietà internazionale Basta un gesto

Sotto tale marchio sono ricompresi i tre progetti di solidarietà internazionale inseriti nel catalogo punti fedeltà: **coopxtogxvanda**, in collaborazione con il **Movimento Shalom**; **Cuore di Coop**, sul sostegno a distanza dei bambini, in cooperazione con Avsi; **Progetto Migranti**, in collaborazione con **Emergency**, per la gestione di un poliambulatorio a Palermo. *Sul catalogo 2015-16 donati 2.533.595 punti. Il valore dei punti dei soci destinati alla solidarietà viene raddoppiato dalla Cooperativa. 70.479 euro di fondi raccolti in totale, grazie ai soci ma anche ai dipendenti e ad alcuni fornitori.*

Terremoto in Nepal

Raccolta fondi di tutte le Coop del Distretto Tirrenico in favore delle popolazioni del Nepal colpite dai terremoti del 2015. *Donati 50.000, di cui 12.000 da Unicoop Tirreno, per un intervento di prima emergenza destinato a 530 famiglie, realizzato in cooperazione con Oxfam.*

Sostegno a Casa Matteo

Casa Matteo è la struttura realizzata più di dieci anni fa in Burkina Faso in collaborazione con il **Movimento Shalom**, grazie al sostegno di soci e dipendenti al **Progetto Matteo**. *10.000 euro di sostegno economico alla struttura, in difficoltà a causa della drammatica situazione di instabilità dovuta alla congiuntura internazionale.*

I lavoratori

Nel 2015, i dipendenti di Unicoop Tirreno erano **4.228**, il 99,9% dei quali assunti a tempo indeterminato. La Cooperativa impiega 190 persone con disabilità e 90 persone appartenenti alle categorie protette ex art. 18 l. 68/99.

Unicoop Tirreno considera le attività di formazione come un elemento cruciale per lo sviluppo del capitale umano. Per questa ragione, l'investimento che la Cooperativa fa su questo fronte va ben oltre quanto previsto dagli obblighi di legge. Nel 2015 sono state **21.743 le ore di formazione**

4.228
dipendenti

21.743
ore di
formazione

complessivamente erogate.

Dal 2013 Unicoop Tirreno ha messo a punto un **sistema di gestione della salute e sicurezza dei lavoratori**, un investimento avente lo scopo di favorire l'adozione delle migliori pratiche di sicurezza da parte del personale e stimolare la ricerca di soluzioni tecniche e gestionali innovative di prevenzione. Proprio nel 2015 il sistema ha iniziato a dare i suoi primi risultati positivi, con una riduzione significativa sia dell'indice di gravità (-39% circa rispetto all'anno precedente) che dell'indice di frequenza (-28% circa rispetto al 2014) degli infortuni.

43

BILANCIO DI SOSTENIBILITÀ



sostenibilità ambientale



La sostenibilità ambientale di Unicoop Tirreno viene assicurata:

- realizzando progetti innovativi di gestione delle risorse naturali e interventi di ristrutturazione sui punti vendita con l'adozione di criteri di compatibilità ambientale;
- attraverso la riduzione degli impatti ambientali nell'ambito della propria gestione ordinaria, monitorando nel tempo le proprie prestazioni;
- con iniziative di sensibilizzazione rivolte alle comunità e ai cittadini per l'adozione di comportamenti più virtuosi.



I principali interventi in favore dell'ambiente del 2015 in Unicoop Tirreno:

- proseguimento del percorso di chiusura dei banchi frigo a negozio per prodotti surgelati, al fine di limitare le dispersioni di calore (dannose alla sicurezza degli alimenti) e ridurre i consumi energetici;
- installazione di corpi illuminanti con tecnologia Led presso i punti vendita (risparmio dei consumi da illuminazione di oltre il 50% rispetto ai sistemi tradizionali);
- rinnovo e adeguamento dei controllori energetici a negozio per il monitoraggio a distanza dei consumi e di eventuali disfunzioni impiantistiche (nel 2015 i controllori attivi erano 68);
- installazione di sistemi integrati di raffreddamento alimentare con sistemi di condizionamento ambientale dei locali (sia raffrescamento estivo, che riscaldamento invernale attraverso lo sfruttamento del calore di condensazione);
- progressiva sostituzione dei gas ozonolesivi e ad effetto serra con gas considerati più "ecologici".

L'impatto sull'ambiente della Cooperativa.

Il risparmio economico nella gestione delle risorse naturali dal 2014 al 2015:

1.899.752 euro risparmiati sui consumi di energia elettrica;
84.046 euro risparmiati di consumo di metano (stima sulla base del dato 1° semestre);
46.570 euro risparmiati sui consumi di acqua;
648.021 euro risparmiati nella gestione dei rifiuti.

acqua

248.065 mc
911.177 euro

metano

500.863 mc
317.043 euro

energia elettrica

99.284.653 kWh
15.372.655 euro

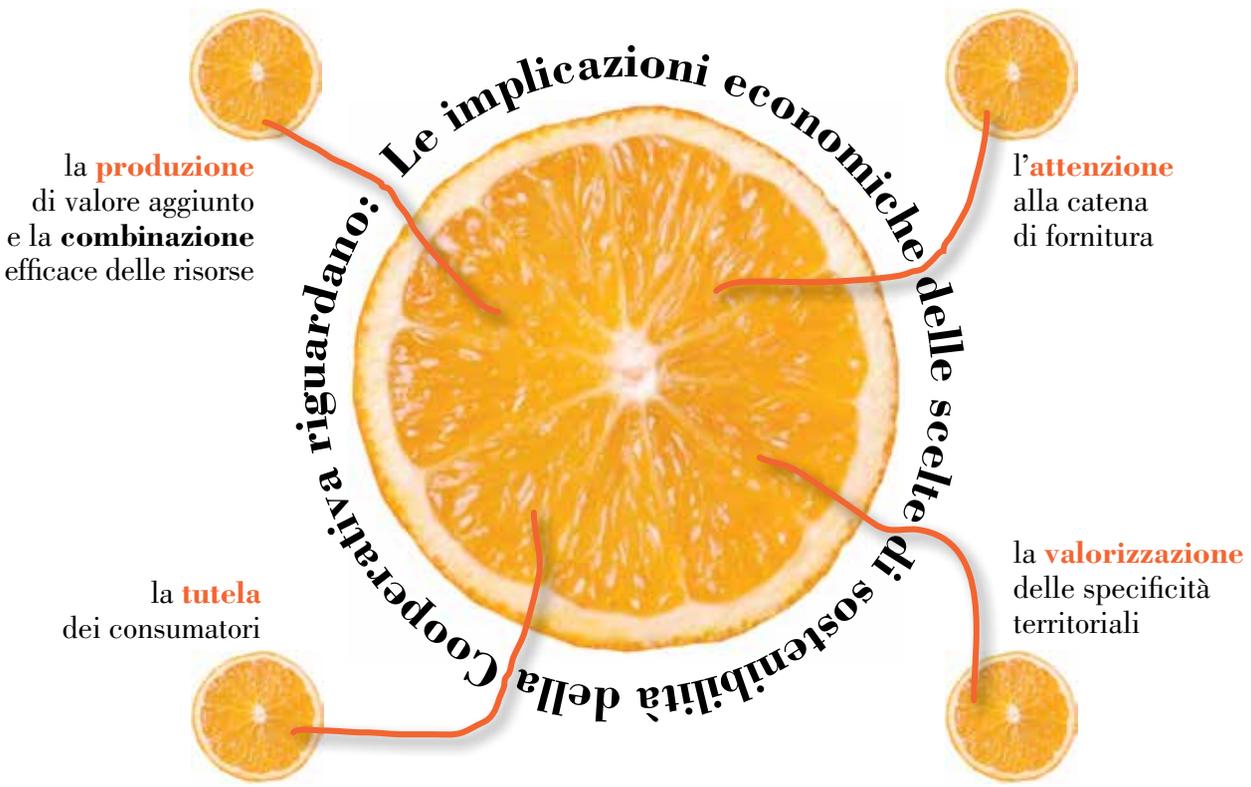
emissione in aria di natura civile

68 impianti termici
impianti frigo e condizionamento di cui 338 con gas refrigerante > 3 kg

rifiuti

12.598.596 kg
3.146.328 euro

sostenibilità economica



La strategia della riduzione a scaffale dei prezzi di vendita al di là delle iniziative promozionali, già sperimentata da Unicoop Tirreno, si è consolidata nel 2015 anche in relazione alla nuova strategia nazionale "Prezzi Bassi Sempre". Un risultato esemplificativo del compito di tutela del potere d'acquisto assunto dalla Cooperativa è la deflazione media dei prezzi, pari nel 2015 all'1,5% negli Alimentari Industriali Confezionati, che valgono circa il 56% delle vendite, e ottenuta grazie agli investimenti sulla convenienza.

Per assicurare la qualità e la sicurezza alimentare dei propri prodotti, Unicoop Tirreno effettua costantemente controlli nelle diverse fasi del processo di commercializzazione. Nel 2014 sono state eseguite 163 verifiche sulla conformità dei punti vendita alle normative sulla sicurezza alimentare, oltre a 23.463 test di salubrità nei punti vendita, nei CEDI e presso la mensa aziendale e a 19.716 test sulle caratteristiche dei prodotti venduti. La tutela dei consumatori passa anche dalla



capacità di ascoltarli. Nel 2015 il servizio Filo Diretto della Cooperativa ha gestito oltre 12.000 segnalazioni. L'incidenza dei reclami sul totale è stata del 44%.

Nei punti vendita di Unicoop Tirreno trovano ampio spazio i Prodotti a Marchio Coop, che garantiscono il rispetto dei valori di qualità, sicurezza, convenienza ed eticità, oltre ad avere imballaggi attenti all'ambiente.

Nei punti vendita della Cooperativa la percentuale dei Prodotti a Marchio sul valore del venduto totale nel 2015 è stata pari al 24%.

Con i fornitori locali, Unicoop Tirreno è impegnata a costruire un dialogo stabile che permetta di offrire ai consumatori maggiori certezze sulla qualità, la sicurezza e l'eticità dei prodotti proposti nei negozi, contribuendo a rendere più efficienti i processi di produzione e garantendo nuove opportunità e una remunerazione più equa per le imprese del territorio. Nel 2015 i fornitori locali sono stati 892 con un fatturato di 323.932.138 euro.

Fronte comune

Le associazioni sono due, ma lo scopo è comune: aiutare le persone di Viterbo e dintorni a non perdersi nel nulla. Vediamo come, grazie al progetto Buon Fine di Coop e al lavoro dei tanti volontari della don Alceste Grandoni e di Afesopsit.

■ Aldo Bassoni

Anche una città come Viterbo comincia ad accusare il peso di una crisi sociale ed economica che si trascina ormai da anni. Sono aumentati i disagi sociali, tanta gente che non ce la fa più a tirare avanti ricorre sempre più spesso alla mensa della Caritas e il Sert denuncia un aumento delle dipendenze da droghe compreso il gioco d'azzardo che fa registrare un vero e proprio boom. Ne parliamo con Aldo Piermattei, presidente dell'associazione don Alceste Grandoni, promossa dalla Caritas diocesana e con il portavoce dell'Associazione Afesopsit (Associazione familiare e sostenitori sofferenti psichici della Tuscia) Vito Ferrante. Entrambi partecipano al progetto Buon Fine che permette di recuperare e utilizzare i prodotti della Coop non più vendibili a

causa di confezioni danneggiate o perché vicini alla scadenza. Lo scopo è comune: aiutare le persone a non perdersi nel nulla. Purtroppo, quello che dovrebbe essere l'ultimo anello di una catena che inizia dal pubblico è invece quasi sempre il primo.

«Spesso si passa dalla disoccupazione alla depressione, al farmaco, al gioco d'azzardo – spiega Ferrante –. Ed è difficile uscirne fuori senza trascinarsi nell'abisso della disperazione i propri cari». I dati sono allarmanti: esistono 4.500 cartelle cliniche specifiche sul disagio mentale presenti nei centri.

«Non si può negare che questa sia una zona ricca – ammette Piermattei –, basta guardare il numero delle banche, ma il territorio non offre molte possibilità di lavoro. A parte i servizi c'è un piccolo artigianato e il commercio, mentre il turismo non decolla».



► Al loro servizio

Afesopsit esiste dal 1989. Lo scopo primario è la difesa del diritto alla salute e all'assistenza di persone con disagio mentale. «Molte persone non si rivolgono ai servizi pubblici presenti sul territorio perché ancora persiste questo maledetto stigma della malattia mentale – osserva amaramente Ferrante –. C'è ancora tanto pregiudizio nei confronti di chi ha dei problemi. Noi in pratica facciamo da facilitatori e, se i servizi non rispondono, noi interveniamo». Nel frattempo squilla il cellulare. È una mamma che chiede aiuto perché le hanno detto che deve pagare per un servizio al quale avrebbe diritto gratuitamente. Ferrante la rassicura. «Questa mamma aveva bisogno che il figlio entrasse in una comunità da noi consigliata, ma qualcuno le ha detto che deve pagare una cifra esorbitante e con ciò tendeva a scoraggiarla. Invece non esiste un problema di soldi perché, in questi casi, la regione è obbligata a intervenire con un aiuto economico importante».

È così che funziona. Le famiglie che hanno un problema psichico in casa rischiano di essere disastrose, non stanno bene, tendono ad andare dai privati fino a quando si rivolgono ad *Afesopsit*. Tutti i genitori sono volontari. Fanno anche attività ricreativa in una fattoria didattica sociale che si



chiama *Fattoria di Alice*. «La nostra partecipazione al *Buon Fine* ci permette di utilizzare i prodotti di Coop il sabato e la domenica quando siamo in fattoria – spiega Ferrante –. Il resto lo distribuiamo alle famiglie più bisognose segnalate dagli assistenti sociali. In questo modo riusciamo a far fronte anche alle esigenze delle nostre 2 case famiglia a Nepi e a Ischia di Castro.

Di buona volontà

L'associazione *don Alceste Grandoni* gestisce sia la mensa che il centro di accoglienza notturno con 16 posti letto. «Abbiamo tutti i giorni una media di 60 persone – racconta Aldo Piermattei –, in più suddividiamo i prodotti e li distribuiamo a 3 case famiglia e ad altre strutture analoghe». A Viterbo per fortuna non ci sono senza tetto, ma di gente in difficoltà ce n'è tanta e non più solo stranieri. Solo all'IperCoop, lo scorso anno, sono stati ritirati prodotti per un valore di 133mila euro. «La nostra fatica è quella di dire che i prodotti sono salubri e non sono scaduti – osserva Piermattei –. Si tratta di prodotti perfettamente buoni che non sono più commerciabili. Certo, se prendi la mozzarella che scade tra 2 giorni devi mangiarla subito. In realtà la maggior parte dei prodotti è a lunga scadenza».





Ogni giorno 7 persone su 75 volontari si alternano tra chi cucina, chi prepara la sala, chi serve, chi pulisce. La maggior parte sono pensionati, ma c'è anche una buona presenza di giovani. «Non c'è alcuna crisi del volontariato – afferma Piermattei –, anzi alla mensa devo dire che esiste un bel ricambio. Indubbiamente dare una mano alla mensa è più facile, nei centri d'ascolto magari no perché implica un certo coinvolgimento emotivo che non tutti sono capaci di sopportare. Però l'ascolto è molto importante perché attraverso il dialogo con le persone si vengono a scoprire dettagli importanti che cambiano totalmente la prospettiva. Per esempio, una persona si preoccupava del mangiare, ma aveva parenti disabili in famiglia per cui aveva bisogno di tante altre cose che avrebbe potuto benissimo avere dai servizi pubblici. E lei non lo sapeva. Noi glielo abbiamo detto e l'abbiamo aiutata ad accedere».

Capacità di ascolto

«Da noi c'è qualche difficoltà in più – ribatte Ferrante –. È molto difficile relazionarsi con chi vive un disagio psichico. Di solito il volontario tende a fare e a parlare. Invece da noi bisogna ascoltare ore e ore con infinita pazienza. Ma ne vale la pe-

na. Avevamo un ragazzo che non sapeva muoversi da solo, adesso riesce a prendere i mezzi pubblici e a spostarsi da una parte all'altra della città».

Il volontariato ha anche una valenza educativa: abituare la persona a un comportamento dignitoso e socialmente corretto nei confronti di sé stessi e degli altri. «Da noi ci sono delle regole che devono essere rispettate – puntualizza Piermattei –. Chi ha mangiato deve spacciare e fare posto a un altro. E poi se le persone sanno a chi vanno le cose le danno più volentieri: 21mila pasti l'anno non sono uno scherzo».

La vice presidente della Sezione soci, **Lorena Petrocchi**, non nasconde la sua soddisfazione: «Siamo orgogliosi di queste collaborazioni perché ci piace questo progetto che è iniziato circa 3 anni fa con la Caritas e da appena 8 mesi con Afesopsit. C'è anche la partecipazione attiva dei dipendenti a garanzia di successo delle iniziative». Ferrante e Piermattei ci tengono a ringraziare il personale di Coop per l'impegno e la partecipazione che mettono nel loro lavoro. E ci sono dei momenti dell'anno in cui anche i soci Coop si mobilitano per la raccolta alimentare. Una di loro, **Silvana Porchiella**, è volontaria Caritas e membro del Comitato direttivo della Sezione soci: un bell'esempio di doppia militanza che certamente contribuisce a far funzionare meglio la macchina della solidarietà che a Viterbo, in effetti, non ha mai conosciuto soste. ■

In alto, la mensa Caritas di Viterbo, nella pagina accanto, un momento di relax nella Fattoria didattica Alice e, sotto, a sinistra, Aldo Piermattei, presidente associazione don Alceste Grandoni, e, a destra, il portavoce dell'associazione Afesopsit Vito Ferrante.



48

Ultima spiaggia

Altro che stessa spiaggia stesso mare. Tra cementificazione selvaggia ed erosione marina, degli arenili dello Stivale rimane ben poca cosa. In compenso di porti, centri commerciali e cittadelle con piscine e alberghi non c'è che l'imbarazzo della scelta, con buona pace del paesaggio costiero.

Ci accorgiamo solo ora, nel bel mezzo dell'estate, che un tuffo dai nostri arenili è un affare maledettamente serio. Tra cementificazione selvaggia, bagnasciuga spariti per effetto dell'erosione, e spiagge in concessione ai privati, l'accesso libero ai nostri mari sta diventando un miraggio. Dei nostri litorali, che tanto avevano solleticato l'immaginario di scrittori e poeti fin dall'antichità, rimane ben poca cosa, seppelliti da alberghi e strade, palazzi e porti, centri commerciali e lidi diventati vere e proprie cittadelle con piscine, negozietti e baracchini. Solo negli ultimi 30 anni, cioè da quando nel 1985 fu approvata la cosiddetta Legge Galasso che tentò di porre un argine allo sfruttamento delle nostre zone costiere, sono spariti sotto il cemento ben 222 chilometri di spiagge, al ritmo di 8 chilometri l'anno. Dal dopoguerra ad oggi, dei 3.902 chilometri di spiagge della penisola, più della metà sono stati trasformati, in modo quasi sempre irrimediabile, dalla cementificazione. Come segnala il *Wwf*, oggi sono rimaste appena 350 aree costiere del nostro paese che hanno almeno 3 chilometri di costa libera, non interrotte da manufatti e infrastrutture. 900 chilometri di costa sono in mano a 12mila concessionari privati (erano 5mila nel 2000), che di proroga in proroga, in molti casi trasformano i litorali in fortini privati.

■ Antonio Fico

La costa in gioco

Certo, alcune regioni stanno correndo ai ripari. In altre, le spiagge libere sono una chimera, come in alcuni comuni della Liguria, dove sono ridotte a meno del 10 per cento. E, come se non bastasse, a causa della cementificazione indiscriminata, degli interventi impropri, dei megaprogetti di nuovi porti e infrastrutture, senza contare i danni della pesca a strascico – oggi vietata ma fino a ieri praticata a man bassa – che ha stravolto la flora dei nostri fondali, un altro prepotente problema sta emergendo negli ultimi anni: l'erosione delle coste. Più del 40 per cento delle spiagge stanno scomparendo, inghiottite, onda dopo onda, dal mare. Il record negativo dello scempio spetta a Calabria, Liguria, Lazio e Abruzzo dove si salva ormai solo 1/3 dei paesaggi, mentre tutto il resto è

occupato da palazzi, ville, alberghi, porti. La **Calabria** ad esempio. Chi l'ha frequentata più di 30 anni fa, era colpito dal fatto che in questa regione fossero pochissimi gli insediamenti sulla costa: spiagge incontaminate, con qualche sparuto borgo e centri abitati prossimi al mare, arroccati sulle colline. Ebbene, questo scenario non esiste più. La selvaggia Calabria costiera è un ricordo. Per chi volesse fare l'esperimento, percorra la costa tirrenica, da Lamezia Terme al confine con la **Basilicata**. Troverà un *unicum* di seconde case abitate per un mese all'anno. Oggi dei 798 chilometri del litorale calabro – secondo i dati di *Legambiente* – 523, pari ai due terzi, sono stati cementificati. Ma anche la **Liguria** ha perso il 63 per cento delle sue spiagge, altrettanti l'**Abruzzo**. «A preoccupare particolarmente è il fatto che la cementificazione non si sia affatto fermata in questi anni. L'approvazione della Legge Galasso fu l'ultimo momento di vera attenzione nei confronti della tutela del patrimonio costiero, quando si individuò un vincolo di 300 metri da rispettare. Ma malgrado ciò, i limiti introdotti nel 1985 si sono rivelati incapaci di fermare questi processi», spiega a *Nuovo Consumo* il vicepresidente di *Legambiente*, **Edoardo Zanchini**.

Cemento armato

Nel **Lazio** le trasformazioni avvenute successivamente, hanno cancellato qualcosa come 41 km di paesaggi costieri con caratteri naturali o agricoli. In **Puglia** sono ben 80 i chilometri di costa trasformati dopo l'approvazione della legge. Il **Molise** è la regione dove negli ultimi decenni è stata più rilevante l'aggressione del cemento, con il 28,6 per cento della costa trasformata. E in **Toscana**, quasi la metà dei 410 km di costa è stato modificato da interventi edilizi. Negli ultimi anni la trasformazione non ha risparmiato suoli ancora integri, agricoli e naturali, in particolare tra Grosseto e Follonica e tra Piombino e Riva degli Etruschi.

«È rilevante – fanno sapere da *Legambiente* – che solo il 15 per cento della costa risulti sotto tutela ambientale. Ora è necessario fermare il cemento, che sta mettendo a rischio, con

la moltiplicazione di case, alberghi, porti, *residence* con una crescita da un lato dei centri più grandi e la saldatura dei centri più piccoli, le aree rimaste libere».

Cosa non ha funzionato? «La legge poneva un vincolo, spesso mal interpretato, che non vietava le nuove costruzioni ma rimandava a un parere paesaggistico e alla redazione di piani regionali, che però sono stati approvati in poche regioni senza troppi vin-



coli e nella più totale disattenzione da parte del Ministero per i beni e le attività culturali», aggiunge Zanchini. Nel corso del 2015, su impulso del Governo, il Parlamento ha approvato la cosiddetta Legge Madia, con l'intento di semplificare le procedure di autorizzazione a costruire. Norma contro cui sono insorte le associazioni ambientaliste. Se entro 90 giorni gli enti preposti alla tutela non rispondono, vale il cosiddetto silenzio-assenso. «Con questa norma – osserva Zanchini – i rischi aumenteranno. Quello che abbiamo proposto è semplice: prevedere il silenzio assenso solo in quelle regioni che hanno approvato i Piani paesaggistici ai sensi del Codice dei beni Culturali».

Mal di mare

Ma un'altra minaccia incombe sulle nostre coste. Secondo i dati dell'*Ispra*, il 42 per cento delle coste italiane è minacciata dall'erosione. Un fenomeno a cui stiamo contribuendo con la costruzione di grandi opere come il porto di Anzio (l'Italia ha 525 porti, uno ogni 14 chilometri) che ri- ►

► schia di fare enormi danni a tutto il litorale a sud di Roma, e interventi che nelle intenzioni dovrebbero proteggere le coste, ma che in realtà costano parecchio e fanno molti danni. «Con una mano – denuncia, in un dossier, il *Wzef* – lo Stato contribuisce a erodere la costa spendendo denaro per gli interventi strutturali sul litorale, come i porti, o nell'entroterra, con le attività estrattive dai fiumi, dall'altra spende decine di milioni di euro per ripascimenti artificiali lungo la costa spesso realizzati con materiali di scarto. Con il risultato che in alcune regioni il *business* del ripascimento artificiale sta svuotando le casse delle amministrazioni in una sorta di mutuo perpetuo pagato col denaro pubblico».

In Lazio, ad esempio, per opere di difesa delle spiagge si sono spesi circa 320 milioni di euro negli ultimi 10 anni, ma le spiagge continuano a sparire.

È il tema caldo tra i 3 che assedia-no le nostre coste. L'Italia ha chiesto una ennesima proroga, fino al 2020, delle attuali concessioni rilasciate a 12mila esercenti privati, uno ogni 350 metri di costa. Richiesta respinta al mittente dall'*Ue*. Il nostro paese, fino a questo momento, ha tentato di tutto pur di non attuare la direttiva *Bolkestein* che dovrebbe liberalizzare le concessioni, mettendole a gara, e rendere le procedure più trasparenti. Anche perché al momento le cose vanno tutt'altro che bene. Dai canoni di concessione del litorale lo Stato incassa pochissimo. «Appena 100 milioni, che però dovrebbero essere 300, a causa dell'evasione fiscale, francamente una cifra irrisoria», denuncia il sottosegretario all'economia Pierpaolo Baretta.

Divieto d'accesso

L'accesso libero al mare, intanto, è un miraggio in parecchie località.

Palermo conta 14,57 chilometri di costa balneabile, completamente occupati da complessi commerciali e dagli stabilimenti che raramente concedono l'ingresso libero. Nel comune di Comacchio non esistono spiagge comunali. Nelle 7 frazioni del litorale, i 148 stabilimenti balneari occupano 28 chilometri di spiaggia rispetto ai

Piano... forte

L'importanza dei piani paesaggistici per proteggere le coste.

Sono Lazio, Puglia e Sardegna le uniche regioni italiane che hanno votato e approvato i piani paesaggistici per tutelare le coste da abusivismo e cemento. Il piano pugliese, approvato nel 2015, è stato modellato sull'individuazione di 16 aree costiere ed è inteso come un modello di tutela attivo con la presentazione di bandi internazionali, che dovrebbero rigenerare e riqualificare le aree più soggette in passato a interventi speculativi o infrastrutturali che hanno modificato la costa.

«Gli interventi e i benefici – spiega l'assessore regionale alla pianificazione urbanistica, **Anna Maria Curcuruto** sono notevoli per la cittadinanza, ma anche per i turisti e gli ospiti estivi. Stiamo dando concretezza alla norma di tutela, mostrando anche che, con la tutela, è possibile operare nell'interesse dello sviluppo sociale ed economico, e nello stesso tempo perseguendo la bellezza».

La Sardegna ha il suo piano dal 2006, adottato dall'allora giunta di centrosinistra guidata da **Marcello Soru**, sollevando molte polemiche e la resistenza delle *lobby* del mattone. Nel 2008, l'ex governatore rassegnò le dimissioni proprio a seguito della mancata integrale approvazione del piano da parte del consiglio regionale.

La Regione Lazio, prima di approvare il piano paesaggistico nel marzo del 2016, ha varato nel 2015 una legge sull'uso del demanio marittimo per finalità turistico-ricreative. Tra le varie proposte, l'obbligo per i comuni di destinare almeno il 50 per cento dell'arenile a spiaggia libera o spiaggia libera con servizi, con divieto di assegnazione di nuove concessioni, laddove questo vincolo non sia rispettato.





Entro certi limiti

Come tutelare e gestire al meglio l'ambiente costiero. Il parere di Gaetano Benedetto, direttore del Wwf.

«Attuare uno scontro frontale con la direttiva *Bolkestein* è stato un errore tattico del nostro paese; ministri e politici hanno provato a scavalcare questa direttiva in tutti i modi, che ricordo non è sull'ambiente ma sulla concorrenza. Crediamo invece che possa rappresentare un'opportunità per l'ambiente, ma anche per i gestori degli stabilimenti balneari». A dirlo a *Nuovo Consumo* è il direttore del Wwf, Gaetano Benedetto.

Si spieghi meglio.

«Abbiamo già ottenuto proroghe su proroghe, cercando di trovare un accordo al nostro interno che non abbiamo ancora trovato, pur di mantenere lo *status quo*. A mio avviso, piuttosto che trovare *escamotage*, dovremmo cercare un modo per gestire le indicazioni della direttiva, introducendo criteri che non siano soltanto di carattere economico e di costi, ma anche di tutela ambientale. È l'occasione per passare da concessioni che hanno trasformato gli stabilimenti con servizi in vere e proprie cittadelle, come se le concessioni fossero per sem-

pre, a un tipo d'autorizzazione in cui il gestore presenta un progetto integrato con al centro la tutela di un pezzo di costa, con compiti di promozione delle peculiarità del territorio».

I balneari italiani temono che la direttiva apra la strada ai grandi gruppi.

«È un rischio, ma penso anche che, con i giusti criteri, le nuove gare potrebbero avvantaggiare la piccola conduzione, storicamente insediata in Italia, proprio in virtù di una connessione con il territorio che i grandi gruppi non hanno».

Molti privati limitano l'accesso al mare, mentre ci sono tanti litorali che hanno penuria di spiagge libere. Cosa ne pensa della decisione del Lazio di portare a oltre il 50 per cento le spiagge senza concessione?

«Siamo nella classica zona grigia, e i privati ne approfittano. Bene la decisione del Lazio, a condizione che non ci si limiti a una serie di corridoi tra stabilimenti privati o a spiagge inaccessibili».

Intanto la cementificazione è proseguita anche in questi anni di crisi economica.

«È vero, anche se meno che negli anni Ottanta e Novanta. Ciò non vuol dire che le coste hanno un sufficiente livello di attenzione: rimangono irrisolti i nodi di fondo. Tra questi ci sono senz'altro le occupazioni demaniali e in maniera più rilevante i progetti partiti 10 o 15 anni fa, come il porto di Anzio, che rischiano di creare danni notevoli, a partire dall'aumento dell'erosione delle nostre coste». ■

Gaetano Benedetto, direttore del Wwf.



40 totali e praticamente vige il divieto di stendere il proprio asciugamano sulla battigia di fronte alle cabine. A Ostia, il lungomare è stato ribattezzato dai romani il "lungomuro", dove le poche spiagge libere non sono altro che corridoi tra uno stabilimento e l'altro. In compenso sopravvivono le coste nelle aree protette, ma fino a quando?

Infine una buona notizia: ad aprile è stato firmato il *Protocollo d'intesa per la redazione di linee guida nazionali per la difesa della costa dai fenomeni di erosione e dagli effetti dei cambiamenti climatici* tra il Ministero

dell'Ambiente e della Tutela della terra e del mare e le Regioni rivierasche. La Toscana sarà impegnata in particolare nella programmazione e gestione integrata della fascia costiera. ■



Le carte in **tavola**

Luoghi comuni da sfatare sull'alimentazione dei mesi caldi perché sia più ricca d'acqua, vitamine e sali minerali e meno di grassi.

■ **Ersilia Troiano**

Caldo, poco appetito e più tempo libero. La ricetta giusta per non ingrassare? Non è detto. Alcune false credenze sull'alimentazione durante la bella stagione possono, infatti, nascondere errori e pericolosi eccessi energetici. È indubbio che le alte temperature modificano le nostre abitudini a tavola: l'alimentazione deve essere più fresca, più ricca d'acqua, vitamine e sali minerali e, soprattutto, meno ricca di grassi.

Mancanza d'equilibrio

Può essere allora corretto mangiare solo frutta ai pasti? È senz'altro un modo per assumere più acqua, vitamine e sali minerali, di cui la frutta è ricca. Attenzione, però. Sostituendola a un pasto e consumandone quantità notevoli, fa assumere anche una notevole quantità di zuccheri che, oltre a appesantire il bilancio energetico giornaliero, non bastano da soli a garantire l'equilibrio nutritivo del pasto. E il gelato? Stessa cosa. Proteine e grassi: presenti. Carboidrati: pure, ma sotto forma di soli zuccheri semplici. Un maxi gelato può dunque corrispondere a un maxi carico di zuccheri, oltre che a un eccesso di grassi, con zero fibre, che pure svolgono un ruolo importantissimo. Perciò, una volta ogni tanto va anche bene sostituirlo a un pasto, ma non può essere un'abitudine quotidiana.

Insalata mista

A proposito di piatti freschi, le insalate sono davvero un piatto *light*? Quelle di pasta, riso o altri cereali, come il farro e l'orzo, così come le insalate miste



(con formaggi, tonno, prosciutto) vanno innanzitutto considerate un piatto unico, da accompagnare con una porzione di frutta e basta. Possono diventare un piatto ricco di grassi e calorie se condite in maniera eccessiva. È preferibile aggiungere solo 1 o 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva e verdure di ogni tipo riducendo a 1 o 2 al massimo gli ingredienti d'origine animale: tonno al naturale, qualche oliva, e uova sode. Meglio evitare le carni conservate, come i dadini di prosciutto e, soprattutto, i *würstel*, non solo perché andrebbero consumati sempre e solo cotti, ma anche perché sono un prodotto dal pregio nutrizionale molto basso.

Al fresco

Mozzarella, fiordilatte e formaggi freschi? Non vanno considerati prodotti caseari magri. 100 grammi di mozzarella o fiordilatte apportano circa 20 grammi di grassi. E lo stesso vale per i formaggi freschi, siano essi la robiola, lo stracchino oppure le caciottine, generalmente considerate leggere. 100 grammi è la porzione di riferimento indicata dalle linee guida per una sana alimentazione, e 1 o 2 volte a settimana, al massimo, la frequenza di consumo consigliata. È inoltre utile tenere in considerazione alternative ugualmente fresche ma meno caloriche, come la ricotta di vacca oppure i fiocchi di latte. Pollo, tacchino e carni rosse magre pure possono rappresentare ingredienti freschi da abbinare a insalate o piatti freddi. Non dimentichiamo i legumi, considerati erroneamente alimenti invernali, buoni anche freddi, in associazione a verdure o cereali (farro e fagioli, lenticchie e spinaci o carote).

Acquaforte

E da bere? Acqua, meglio se del rubinetto. In estate, in cerca come siamo di refrigerio, si abusa di tè, bevande zuccherine gassate che finiscono con il farci assumere una quantità di zuccheri eccessiva. Stesso discorso vale per i succhi di frutta: non basta scegliere le varianti "senza zucchero aggiunto", bisogna tener presente che, seppure non vengano aggiunti, gli zuccheri sono naturalmente presenti nella frutta e, quindi, nei succhi. Dunque, meglio limitarne il più possibile il consumo, soprattutto per i bambini che ne sono i maggiori consumatori, anche perché non rappresentano una valida alternativa all'acqua né tantomeno alla frutta. ■

Commenti a caldo

Mai perdere la strada della sicurezza alimentare, soprattutto d'estate. Il caldo, le alte temperature e il consumo di pasti fuori casa rappresentano, infatti, il contesto ideale per la proliferazione dei batteri negli alimenti, principale veicolo delle fastidiose e, a volte, pericolose, tossinfezioni alimentari. E la prima regola della sicurezza alimentare è: mani pulite. Gli alimenti vanno toccati, manipolati e consumati sempre e solo dopo essersi assicurati un adeguato

Regole e accorgimenti per mantenere il cibo sano e sicuro anche d'estate.

lavaggio delle mani. Quando si è fuori possono essere utili anche i gel antisettici, oggi sempre più facilmente reperibili in negozi, supermercati o in bar ed edicole. In macchina, aereo, treno, a piedi, se viaggiate con alimenti al seguito, in particolare se deperibili, come panini, tramezzini o piatti pronti,

la borsa frigo con un numero adeguato di piastre eutetiche – note anche come siberini, panetti del ghiaccio o mattonelle di ghiaccio – è d'obbligo. Gli alimenti vanno separati adeguatamente, con l'aiuto di bustine e contenitori adatti ma, soprattutto, va portato il giusto, ovvero quello che va consumato, per evitare che eventuali avanzi rimangano troppo tempo a temperature non adeguate: la borsa frigo non riesce, infatti, a sostituire il frigorifero, mantenendo la giusta temperatura per lungo tempo; meglio tenerla in un posto quanto più possibile fresco e, soprattutto, mai consumare alimenti che siano stati a temperatura ambiente per più di 2 ore. E nelle case vacanza? La prima regola è assicurarsi che i piani di lavoro in cucina, il frigorifero, la dispensa, le stoviglie e tutto quanto è destinato a venire a contatto con gli alimenti sia adeguatamente pulito. Nel dubbio, meglio lavare tutto con acqua calda e sapone detergente per i piatti e preferire l'utilizzo di carta monouso al posto di stracci e strofinacci, laddove non si abbia la possibilità di lavarli ad alte temperature. Bisogna poi assicurarsi che frigorifero e congelatore siano perfettamente funzionanti. Anche se gli spazi possono essere limitati rispetto a quelli casalinghi, in estate più che in ogni altra stagione non bisogna lasciare alimenti deperibili, avanzi e piatti cotti a temperatura ambiente. E prima del consumo bisogna assicurarsi di riscaldarli adeguatamente. ■



Per un pelo

54

Impulsi di luce molto intensa per una riduzione dei peli prolungata nel tempo. La fotoepilazione, un sogno che diventa realtà, ma con qualche controindicazione.

■ **Barbara Bernardini**

Finalmente il calore del sole sulla pelle, finalmente l'abbronzatura che esalta la bellezza delle forme. Se non fosse per quei peli sulle gambe, all'inguine, sulla schiena... Chi non li odia? Quel retaggio dell'umana discendenza scimmiesca continua a perseguirci anche dopo 250mila anni d'evoluzione, facendo la fortuna dei produttori di lamette, cerette e creme depilatorie che possono contare su un pubblico di acquirenti inesauribile.

Effetti di luce

O forse è venuto il momento della svolta anche per loro, perché oggi va lentamente affermandosi una nuova tecnologia che consente la depilazione definitiva. Si tratta della fotoepilazione, o depilazione luce assistita, una tecnica basata su un principio semplice: una luce specifica riesce a incontrare e distruggere un bersaglio, in questo caso la melanina, il pigmento scuro del bulbo pilifero. Per farlo deve avere una lunghezza d'onda che si avvicina il più possibile a quella che assorbe la melanina, quindi dai 650 ai 1064 nanometri.

«La depilazione dovrebbe essere chiamata “progressivamente definitiva” oppure “progressivamente permanente” – spiega **Maurizio Benci** specialista in dermatologia e venereologia e membro della *Società italiana di dermatologia estetica e correttiva* –: non esistono, infatti, garanzie assolute sulla

durata della depilazione, la cui efficacia è influenzata da numerosi fattori, come gli stimoli e i cambiamenti ormonali o il colore del pelo». Quest'ultima è una caratteristica fondamentale, come sottolinea Benci: «solo peli molto scuri, meglio ancora se neri, rispondono bene al trattamento; non c'è invece effetto sui peli biondi, mentre per le altre varianti di colore dipenderà dalla loro concentrazione di melanina e dalla sorgente di luce che si adopera. Inoltre i peli trattati cadranno tutti in una singola seduta, ma ricresceranno per almeno l'80-85 per cento».

Modalità di trattamento

È necessario, infatti, che i bulbi si trovino in una determinata fase di crescita (detta *anagen VI*) per reagire all'impulso luminoso in modo definitivo e non riformarsi più e non tutti i peli sono nella stessa fase di crescita nello stesso momento. Per questo motivo le sedute di depilazione devono essere distanziate di almeno 4-8 settimane le une dalle altre, così da permettere ai follicoli di rigenerare quelli che non hanno risentito del trattamento in modo definitivo e sottoporli a un nuovo trattamento. Ma per quale tecnica optare tra *laser* e luce pulsata? «Il risultato non dipende dalla tecnica in sé, ma dalla qualità dell'apparecchio utilizzato e, tra i due, la luce pulsata risulta più versatile perché può agire anche su peli non assolutamente neri», risponde Benci. Sulla scelta del luogo in cui sottoporsi al trattamento, sia il medico che il centro estetico sono indicati; c'è da tenere presente, però, che sono le norme regionali a regolare l'utilizzo di macchinari che sviluppino determinate potenze. Di conseguenza dall'estetista, che non può



per legge operare con apparecchiature di un certo tipo, potrebbero essere necessarie più sedute con costi, alla fine, maggiori.

In pelle in pelle

La buona notizia è che si può trattare tutto il corpo, anche se «le aree con una maggior stimolazione ormonale, per esempio il volto e il mento, dovranno subire trattamenti più lunghi e più difficili», continua Benci. C'è da tenere conto in ogni caso di alcuni possibili effetti collaterali; uno dei più frequenti è la lieve bruciatura della pelle trattata e l'ipocromia residua: «nel punto in cui si verifica un'ustione possono rimanere delle macchie bianche molto persistenti – sottolinea il dermatologo –. Questo può accadere se vengono trattate pelli molto scure o abbronzate, perché la luce emessa interagisce con la melanina dei peli, la stessa della pelle abbronzata che può quindi reagire come un pelo e scottarsi». Proprio per questo motivo le persone di colore non possono sottoporsi alla depilazione con questo tipo di apparecchiature e, soprattutto, è assolutamente controindicato effettuare la depilazione su pelli abbronzate, sebbene nuove tecnologie tentino di aggirare la melanina della pelle per colpire solo ed esclusivamen-

Lunghezza d'onda

Che cos'è in pratica la fotoepilazione.

Ecco le sorgenti degli impulsi luminosi:

laser, caratterizzato da un'emissione monocromatica e coerente. Ne esistono diversi tipi (rubino, alessandrite, diodico, NdYAG) distinti per le diverse lunghezze d'onda. Agisce più efficacemente su peli grossi e neri.

IPL o luce pulsata, caratterizzata da un'emissione non coerente che utilizza uno spettro di lunghezze d'onda che vanno da 500 a 1.200 nanometri. Viene impiegata una lampada allo Xenon che produce scariche ad alta intensità. È indicata per un maggior numero di fototipi. Entrambe le tecniche possono basarsi su un contatto diretto, attraverso uno zaffiro o una lente di vetro, e le apparecchiature sono dotate di dispositivi per il raffreddamento e la protezione dell'epidermide. Non sono state riscontrate differenze effettive nell'efficacia tra i due tipi di trattamenti.

INFO

<http://e-lactancia.org/media/papers/DepilacionLaser-JCosmLs2005.pdf>

<http://blog.clickfarma.it/2015/07/fotodepilazione-laser-oluce-pulsata-che-differenza-ce/>

te quella del bulbo. «A parte queste poche controindicazioni, si tratta di una tecnica con un'ampia applicabilità, a cui chiunque può sottoporsi, purché abbia peli scuri. Un trattamento senza limiti d'età, adatto quindi anche alle adolescenti, molto efficace», conclude Benci. ■

sani & salvi di Barbara Bernardini

Quadro di un'esposizione

L'esposizione al fumo durante la gestazione provoca un aumento delle probabilità d'insorgenza della schizofrenia nel bambino. A



sostenerlo è uno studio recente realizzato dalla Mailman School of Public Health - Columbia University Medical Center e dall'Università di Helsinki su un vasto campione costituito in sostanza da tutti i nati in Finlandia fra il 1983 e il 1998. Esporsi alla nicotina aumenta del 38 per cento le possibilità di insorgenza del disturbo psichiatrico. Ecco un altro buon motivo per abbandonare il fumo in gravidanza.

Punto d'appoggio

Un aiuto alle donne in menopausa arriva dall'agopuntura. Una ricerca, pubblicata sulla rivista specializzata "Menopause" da un gruppo del Wake Forest Baptist Medical Center, sostiene, infatti, che l'agopuntura è in grado di ridurre del 36 per cento il numero delle vampate di calore e delle sudorazioni notturne.

Realizzata su un campione di 209 donne, con un'età compresa fra i 45 e i 60 anni, questa tecnica orientale ha dato risultati straordinari. Provare per credere.

Povero me!

La povertà modifica i geni. I ricercatori della Duke University americana hanno dimostrato che la povertà può arrivare a cambiare il dna. Nei ragazzi cresciuti in un ambiente fatto di privazioni cresce, infatti, l'attività di un gene presente in un'area del cervello, l'amigdala, che è coinvolta negli attacchi di panico e quando si deve decidere se attaccare o fuggire; inoltre i livelli di serotonina sono più bassi. La povertà rende dunque le persone più inclini a sviluppare ansia e depressione e consumare droghe non solo per motivi psicologici, ma anche per colpa dei geni modificati.

Fino all'ultima goccia

56

[Le proprietà di frutta e verdura si estraggono a freddo grazie a macchine super efficienti. È questo il succo della questione.

■ **Roberto Minniti**

Sono un'eredità americana, di quelle nate con il *boom* del salutismo, ma non ha faticato ad arrivare da noi. E concorre con le popolari centrifughe a conquistare lo spazio nelle nostre cucine e nei molti bar che offrono succhi fatti al momento.

Stiamo parlando degli estrattori di succo. Dalla loro questi apparecchi hanno la capacità di estrarre da frutta e verdura a freddo, senza scaldare gli alimenti. Un guadagno a tutto vantaggio delle vitamine che sono molto sensibili alla temperatura e dunque rischiano di scomparire in presenza di calore.

Veniamo al succo

Rispetto alle centrifughe, poi, gli estrattori hanno la capacità di rendere di più: a parità di frutta o verdura inserita, spiegano *test* condotti da riviste indipendenti dei consumatori, hanno un'efficienza media di circa il 66 per cento, contro quella di circa il 58 per cento delle centrifughe.

Che si scelga un modello a freddo e con basso numero di giri o uno che centrifuga, invece, il contenuto di sali minerali presenti nel succo sarà lo stesso, molto utile in questi periodi caldi per reintegrare le sostanze perse con la sudorazione. A deporre a sfavore degli estrattori è proprio la loro caratteristica peculiare: lavorando a basso numero di giri (fino a 60 al minuto, contro gli anche 18mila delle centrifughe) impiegano più tempo per produrre un succo.

E dal punto di vista del sapore? I cultori di queste bevande naturali giurano che il succo ottenuto con un estrattore è più denso in quanto spremendo si mantengono di più le fibre (circa il 20 per cento).

Giri di ricognizione

Nella scelta d'acquisto si può partire proprio dal numero di giri promessi dalla macchina, promessi perché fatti a vuoto, ossia quando l'estrattore non incontra resistenza; con dentro frutta e verdura questo dato ovviamente diminuirà.

Una differenza importante per la qualità dell'apparecchio che stiamo valutando è, invece, il tipo di coclea che utilizza (il meccanismo che sminuzza l'alimento in parti sempre più fini e consente l'estrazione). In commercio esistono modelli a coclea singola orizzontale o verticale e a doppia coclea. Tra i primi, quelli orizzontali, l'ideale sarebbe scegliere gli estrattori con filtro a due fasi, in grado di rendere un succo più limpido e con meno residui. Alcuni hanno tra gli accessori anche un filtro senza fori, utilizzabile per preparare sorbetti, ma anche salse per cucinare.



Il lato debole di questi apparecchi si evidenzia quando devono lavorare con verdure a foglie che non riescono a essere adeguatamente spinte verso la coclea. Il problema si risolve facilmente unendo anche verdure o frutta più dura. La doppia coclea, infine, consente di estrarre più succo grazie a una spremitura più efficiente. Nell'esaminare la qualità dei filtri in dotazione è sempre meglio averne uno a maglie fini (per il classico succo di frutta) e uno a maglie grosse se si vogliono preparare marmellate e passate di pomodoro. ■



In promozione per i soci di Unicoop Tirreno dal 1° al 31 agosto in tutti gli Iper, Super e Mini*

*escluso Distribuzione Roma e franchising

Estrattore di succo Philips mod. HR1882/31

Per un succo corposo e ricco di fibre. Ideale per frutti morbidi, resistente agli ingredienti più duri.

200 W - 60 g/min. - capacità 1,5 l

- tecnologia *Gentle Squeezing* (che sprema lentamente frutta e verdura)
- motore silenzioso e robusto, creato per resistere fino a 30 minuti di funzionamento continuo
- sistema antigoccia integrato nel beccuccio
- ricettario
- 2 filtri e spazzolino per pulizia comoda e veloce
- tutti i componenti sono lavabili in lavastoviglie.

Prezzo soci

167,40 euro anziché 279 euro



Per questo prodotto Philips (fino al 31 dicembre) applica la formula "Soddisfatti o rimborsati" (regolamento completo su www.philips.it/promozioni)

Crudo o cotto?

- Non sempre crudo è sinonimo di sano.
- Ecco qualche accortezza per chi vuole evitare la cottura delle verdure.

I crudisti sostengono che un regolare apporto di cibo crudo garantisce all'organismo quell'energia vitale che si perde nella cottura. E proprio tra queste persone ha inizialmente fatto breccia la moda degli estrattori a freddo, oggi molto diffusa. La considerazione da cui si parte è che, quando verdure e altri alimenti vengono cotti, si perdono tutti gli enzimi e fino all'80 per cento di vitamine e minerali, i fitonutrienti. Il crudo «è più digeribile e aiuta a tenersi in forma», dichiara **Aris Latham**, chef vegetariano di personaggi famosi. Ma non sono tutti d'accordo. «In linea di massima i vegetali crudi non sono pericolosi, neppure se ingeriti in grandi quantità – spiega il nutrizionista **Andrea Ghiselli** –. Tuttavia, dobbiamo prendere in considerazione quattro aspetti. Il primo: molti alimenti d'origine vegetale contengono componenti che possono risultare tossici (per esempio, le emoa-glutinine dei legumi o la solanina di alcune solanacee) se consumati crudi, ma innocui, anzi benefici, se cotti. Il secondo: altri componenti dei vegetali diventano assorbibili e biodisponibili soltanto con la cottura (è il caso, per esempio, del *licopene* del pomodoro, uno dei più importanti antiossidanti). Terzo aspetto: la non perfetta pulizia-lavaggio dei vegetali può comportare il rischio microbiologico. Quarto – conclude Ghiselli –: molti componenti dei vegetali risultano più digeribili grazie alla cottura (valga per tutti, l'amido della pasta)».



Contenuto estratto

I vantaggi del succo fatto in casa.

Minerali, vitamine ed enzimi più assimilabili e facilmente digeribili. I vantaggi di un succo fatto in casa sono certamente racchiusi da queste proprietà. Quando mangiamo frutta e verdura intera, infatti, c'è bisogno di tempo per la digestione e secondo alcuni questo porta ad assimilare solo il 17 per cento dei principi nutritivi. Bere un succo, invece, consente di assimilarne circa il 65 per cento in 10-15 minuti. Un effetto dovuto all'assenza di fibre che, però, sono fondamentali nella nostra alimentazione e utili per il sistema intestinale e per quello immunitario. Certo, un estratto sostituisce un *soft drink* o un succo industriale con molti più benefici, ma è meglio ricordare di non esagerare.

Volume d'acquisto

58

Sconti, buoni per gli acquisti, prenotazione anche on line. Comprare i libri scolastici in Coop è facile e risparmiato.

Daniele Fabris

Settembre non è poi così lontano e in epoca di saldi perché non pensare di accaparrarsi qualche offerta anche sui libri scolastici? A proporre l'affare "imperdibile" sono in tanti, dai siti di *e-commerce* alle grandi catene della distribuzione organizzata. La guerra è all'ultimo sconto: scegliendo di acquistare attraverso un canale diverso dalla classica libreria, infatti, si può risparmiare fino al 15 per cento sul prezzo di copertina. Le catene della Grande Distribuzione propongono varie tipologie di promozioni: uno sconto diretto e immediato sull'acquisto oppure un buono da spendere per acquisti successivi. Qualcuna, come Coop, va oltre offrendo entrambe le possibilità.

A sconti fatti

Coop, infatti, offre uno sconto del 15 per cento per tutti sul prezzo di copertina e corona la convenienza con l'aggiunta, solo per i soci, di un buono sconto del 10 per cento da utilizzare su spese successive per chi effettua la prenotazione *on line* (il buono sconto si riduce al 5 per cento se la prenotazione è effettuata in negozio). Un bel risparmio se si considera che lo scorso anno uno studente di prima media avrebbe dovuto spendere

per i libri di testo al massimo 294 euro, uno in primo liceo scientifico 320 euro, uno in primo liceo classico o linguistico 335 euro (senza contare i vocabolari). Avrebbe dovuto perché secondo un'indagine di *skuola.net 2* istituti su 5 non hanno rispettato la legge 169/2008 che impone di non superare i tetti di spesa stabiliti dal Ministero dell'Istruzione per l'adozione di testi scolastici. E quest'anno nulla fa prevedere che le cose cambino. Ricorrere allo sconto, dunque, è un compito quasi obbligato per le famiglie. Per questo Unicoop Tirreno aggiunge anche la possibilità di acquistare testi scolastici usati, vendendoli al 60 per cento del prezzo di copertina. Una qualità di usato superiore rispetto a quella dei mercatini che ha già trovato il consenso dei soci negli ultimi 2 anni. Legato a questo, viene offerto anche servizio di raccolta usato garantendo ai soci e clienti la possibilità di vendere i propri testi scolastici ed ottenere un buono spesa del 30 per cento del prezzo di copertina da spendere su una spesa successiva (entro il 31 dicembre).

Su prenotazione

Basta, infatti, collegarsi al sito *testiscolastici.unicooptirreno.com* per accedere alla pagina di prenotazione e trovare la lista dei libri del proprio istituto. Individuarla è semplice: in pochi *click* si identifica la scuola, la sezione e l'elenco di libri scolastici adottati dalla propria classe. Il sito inoltre offre sempre la possibilità di cercare i testi singolarmente, inserendo il codice ISBN a 13 cifre (es. 9788812345678). Fatta la prenotazione *on line*, si potrà scegliere il negozio preferito per il ritiro e inserire *e-mail* e numero di cellulare per essere avvisati per la consegna. Lo stato di avanzamento dell'ordine sarà sempre controllabile *on line*. A chi preferisce la prenotazione presso il punto vendita basterà presentare la lista dei testi rilasciata dall'istituto scolastico. Le consegne, in tutti i casi, sono previste a partire dal 27 giugno in una o più soluzioni a seconda della reperibilità dei testi. ■

Sotto copertina

Copertine dei libri personalizzate. In Coop, con una minima spesa.

Anche quest'anno Coop conferma il servizio di foderare con le copertine i testi scolastici. Sia che si scelgano *on line* sia che si acquistino nei punti vendita, sarà sempre possibile richiedere una personalizzazione delle copertine pagando solo 1,29 euro a copia. Un servizio che ha diversi vantaggi: da una parte consente di rendere facilmente riconoscibile il libro di testo, dall'altro assicura una perfetta protezione da graffi e strappi, per mantenere il prezioso volume intatto durante l'intero anno scolastico. I libri infatti arriveranno nel punto vendita già rivestiti e personalizzati con il testo e il logo scelti per la propria copertina. Molti i disegni con i quali è possibile personalizzare il libro di testo e infinita, come la fantasia dei ragazzi, la possibilità di aggiungere testi che rendano i libri ancora più esclusivi.



Cara scuola

Dal diario allo zaino, dall'astuccio alle penne: consigli per gli acquisti.

Una batosta quella del corredo scolastico, neanche a dirlo, che secondo le stime delle associazioni dei consumatori costerà, in media, poco meno di 500 euro a famiglia esclusi i libri di testo. C'è comunque un

modo per non restare vittime del caro scuola. Coop concentra le vendite promozionali nel periodo che va da luglio a settembre per cercare di far risparmiare soci e clienti. Astuc-

cio, diario, zaino, squadre, matite, penne e chi più ne ha più ne metta, sono in vendita ad un prezzo di vantaggio ed è l'occasione per farne una scorta. Anche sui diari sono previste tante promozioni da metà luglio fino a settembre. Ma la scelta del diario è più che altro una questione di moda e soprattutto di gusto. Quasi impossibile imporne uno ai figli, meglio controllare (almeno se sono piccoli) che sia adatto alla loro età. Il consiglio è di tenere d'occhio le dimensioni, tanto del diario che dello spazio dedicato ai singoli giorni. Per quanto riguarda lo stile – è bene ripeterlo – è del tutto personale. Lasciatelo scegliere a vostro figlio: che opti per i personaggi dei cartoni animati, per la squadra del cuore o per quello che hanno gli amichetti è frutto di una sua autoaffermazione, un piccolo mattoncino nella costruzione della sua personalità che sarebbe sbagliato sottovalutare.

In promozione per soci e clienti dal 14 al 27 luglio nei Super e dal 16 al 26 luglio negli Iper

Ogni 40 euro di spesa per zaini, astucci e diari, si riceve un **buono sconto da 10 euro** da spendere dal 16 al 27 agosto in prodotti del reparto cancelleria (eccetto quelli in promo soci).



A nostro rischio e pericolo

59

L*I*ppcc (Intergovernmental Panel on Climate Change), il foro scientifico delle Nazioni Unite che studia il fenomeno del riscaldamento globale, ci ricorda con i suoi rapporti periodici che il clima sta cambiando a causa delle emissioni umane di gas a effetto serra. L'accumulo di questi gas dipende principalmente dalla combustione delle fonti fossili d'energia (carbone, petrolio, gas) e dalla trasformazione dell'uso del suolo (come la deforestazione globale). I cambiamenti climatici condizionano e condizioneranno sempre di più la vita dell'uomo e, considerato che circa il 50 per cento della popolazione globale vive nei grandi centri urbani e, secondo le più attendibili previsioni, questa fetta della popolazione passerà dagli attuali

Che cosa accade nelle città a causa del cambiamento climatico?

3,5 miliardi a 5 miliardi nel 2030, il problema si pone con maggiore drammaticità proprio nelle città. Ma quali sono i cambiamenti in corso nelle città legati al riscaldamento globale che dobbiamo aspettarci o che sono già sotto i nostri occhi? Aumenteranno sicuramente vari tipi di rischio, quelli legati alle ondate di calore a condizioni meteorologiche estreme. Sulla costa aumenterà il rischio d'innalzamento dei mari e delle mareggiate, di pioggia e venti forti nelle zone interne, il rischio d'inondazioni per le città che sorgono vicino ai fiumi. Entro la metà di questo secolo, la fetta più grande di popolazione che vive nei centri urbani sarà esposta a un aumento della temperatura di circa 2°C in più rispetto all'epoca preindustriale. E questo senza tener conto dell'effetto "isola di calore" che caratterizza le città, per il quale nelle aree urbane si registra un maggiore assorbimento d'energia rispetto a quelle verdi per la presenza di edifici, asfalto ecc. Tenere conto di questi aspetti è fondamentale sia per le pubbliche amministrazioni sia per i cittadini. Ogni nostra scelta riguardante il minor consumo d'energia da fonti fossili dà una mano a ridurre la febbre del Pianeta: scegliere autovetture elettriche piuttosto che alimentate a diesel e benzina; preferire le fonti di energia rinnovabile (solare, eolica, geotermica ecc); esercitare nei nostri consumi domestici l'efficienza energetica, sostituendo, ad esempio, le lampadine tradizionali con quelle a led; ridurre l'uso dei mezzi privati a favore di quelli pubblici o preferire soluzioni come il *car sharing* e il *bike sharing*. Scelte virtuose che aiutano a sostenere la lotta al cambiamento climatico. ■



Stiamo fresche

60

Tutto dipende dal latte che fa la differenza tra una mozzarella di bufala e una fiordilatte. In attesa che la nuova legge faccia specificare in etichetta la sua provenienza.

■ **Silvia Inghirami**

Loro bianco dell'agroalimentare italiano. Così viene definita la mozzarella, il formaggio fresco più venduto in Italia, con 5 chilogrammi di consumo annuo *pro capite*. Ma il termine mozzarella è spesso usato in maniera generica per indicare l'ingrediente principe di molti piatti tradizionali, a partire dalla pizza, mentre un confronto può essere fatto tra due eccellenze della produzione italiana: il fiordilatte, prodotto solo con latte vaccino intero, e la mozzarella di bufala campana *dop*, preparata con almeno il 50 per cento di latte di bufala. Se la prima ha un'area di produzione molto vasta e un controllo meno stringente sulla filiera produttiva, la seconda segue un rigido disciplinare con limitazioni precise del territorio e dei metodi di lavorazione.

Italiana vera

Le aree di produzione della mozzarella di bufala si trovano nelle province della Campania (Caserta, Napoli, Salerno e Benevento), del Lazio (Frosinone, Latina e Roma), in Puglia

(Foggia) e in Molise (il comune di Venafro). La mozzarella di latte vaccino, invece, può essere prodotta anche da latte non italiano o da semilavorati industriali, fino ad oggi senza alcuna indicazione in etichetta. A tutto ciò vuol porre rimedio il decreto del Ministero delle Politiche agricole, recentemente inviato a Bruxelles, per il necessario iter autorizzativo. La norma voluta dal ministro competente Maurizio Martina e dai produttori di latte e formaggio, introduce l'indicazione obbligatoria dell'origine per i prodotti lattiero caseari: in questo modo sarà precisata la provenienza delle materie prime a partire dal latte. Si conoscerà quindi il paese di mungitura, quello di confezionamento e quello di trasformazione. Avremo quindi la garanzia di mangiare tutto italiano, anche se forse con costi leggermente superiori.

Pro forma

Ma un'indagine demoscopica rivela che il 67 per cento dei consumatori italiani è disposto a pagare dal 5 al 20 per cento in più per un prodotto lattiero/caseario che abbia chiara in etichetta la sua origine italiana. Inoltre, 9 italiani su 10 (secondo una consultazione *on line* svolta sul sito del Ministero delle Politiche agricole) chiedono trasparenza nell'indicazione d'origine del latte. Per i consumatori Coop la tracciabilità è comunque garantita: «La nostra scelta – spiega Luca Mascagni, responsabile gastronomia di Unicoop Tirreno – è stata di servirci di fornitori locali che conosciamo bene e che vengono visitati periodicamente dai nostri uffici di controllo. Così nei nostri banchi gastronomia si possono acquistare mozzarelle vaccine di 8 caseifici e mozzarelle di bufala di 5 fornitori, di Lazio, Campania, Toscana, Umbria e Puglia». L'offerta



è variegata: a fianco delle classiche mozzarelle “a palla”, alla treccia e alle ciliegine, in vendita si trovano decine di nuovi formati, come bocconcini e sfoglie, nonché mozzarelle biologiche, *light* e senza lattosio. «Il nostro assortimento è molto vario anche nelle pezzature: da 100 grammi, da 350, da 500 e perfino da 700 grammi».

Tra fiordilatte e bufala, «le più richieste sono le mozzarelle di latte vaccino – riferisce Mascagni – che rappresentano il 60 per cento delle vendite». La bufala è preferita come piatto di portata, il fiordilatte per farcire panini, condire pastasciutte e soprattutto preparare la pizza. Questo perché la bufala fila meno anche se la maggiore elasticità la rende morbida più a lungo, il fiordilatte invece fonde meglio ma si riprende velocemente.

Alla leggera

La mozzarella di bufala apporta più calorie ma resta comunque un formaggio poco grasso, perché ad alto contenuto d'acqua: secondo le tabelle di composizione del *Centro di ricerca per gli alimenti e la nutrizione*, 100 grammi di mozzarella di bufala presentano il 55,5 per cento d'acqua e apportano 288 kcal mentre la stessa quantità di mozzarella di mucca ha il 58,8 per cento d'acqua e 253 kcal. Per rendersi conto dei numeri, basta sapere che nel parmigiano l'acqua è al 30,4 per cento e le kcal sono 387, nella caciottina vaccina 46 per cento e 324 kcal, nella fontina 41,1 per cento e 343 kcal. La mozzarella ha poi dalla sua un sapore capace di incantare tutti i palati. Ma come scegliere il prodotto di livello più alto? «Per prima cosa la mozzarella fresca e buona – risponde Mascagni – deve mostrare il latticello, quella goccia di latte che esce una volta tagliata a seguito di una leggera pressione. Poi bisogna controllare che il siero di conservazione sia ben liquido e non di colore giallino. In particolare quella di bufala deve essere di un bianco perlaceo, porcellanato, con la superficie liscia e lucente e una crosta sottilissima. Infine, la pasta deve essere elastica». L'esperto sa anche cogliere il *flavour*, cioè il particolare odore e aroma legato ai fermenti lattici, che nel caso della bufala è più acidulo. ■

Genere **noir**

La Murgia è un altopiano carsico di forma quadrangolare collocato all'incirca nella Puglia centrale; la parte che si trova in provincia di Bari viene definita dalle persone del posto Murgia carsica e si colloca a sud-est di Bari. In passato questo territorio era ricco di allevamenti e di coltivazioni:

Il Cece nero della Murgia carsica, ricco di ferro e fibre, così saporito che basta condirlo con un filo d'olio.

ni: vigneti, mandorleti e oliveti, che si adattavano bene al terreno roccioso e spesso privo d'acqua. I contadini piantavano anche legumi e cipolle, che erano la base della loro alimentazione e che vendevano nei mercati locali: ceci e lenticchie, soprattutto, e tra i primi in particolare un cece rugoso, di colore neris-

simo. Se a livello mondiale il cece è una delle leguminose più coltivate, in assoluto, in Italia la quantità prodotta ogni anno è trascurabile e quasi interamente al centro-sud. Il cece nero della Murgia carsica è diverso, nella forma e nel colore, dal cece sultano comune: questo ecotipo locale ha una forma a chicco di mais, molto più piccola, con la buccia rugosa e irregolare, l'apice a forma di uncino, molto gustoso e ricchissimo di fibre (3 volte tanto la quantità presente in un cece comune) e di ferro. Non ha mai avuto un mercato florido, anche perché la sua buccia consistente richiede un tempo di ammollo di 12 ore e una cottura di circa 2. Ma il sapore è buonissimo, vagamente erbaceo:



Cece nero della Murgia carsica

Area di produzione: Comuni di Acquaviva delle Fonti, Cassano delle Murge, Sant'Eramo in Colle e comuni limitrofi (provincia di Bari)

la sua naturale sapidità fa sì che sia possibile consumarlo con un filo d'olio extravergine, senza sale. La cucina locale lo propone in zuppa con un soffritto abbondante di cipolle o come primo piatto con tagliolini, pomodoro e un filo d'olio. Con gli anni le coltivazioni della Murgia stanno via via scomparendo, lasciando spazio a un'industrializzazione crescente; i contadini si sono trasformati in operai specializzati rischiando di perdere quasi del tutto le varietà locali tradizionali (le uniche rimaste sono quelle più redditizie, come uliveti e vitigni). Negli ultimi anni, le coltivazioni marginali, come lenticchie, cipolle e ceci, hanno iniziato a dare segnali di ripresa. 6 agricoltori che fanno parte del *Presidio Slow Food* hanno rimesso a coltura da alcuni anni il cece nero autoctono nel rispetto delle tecniche dell'agricoltura integrata. ■

Spirito di **conservazione**

62

Verdure di prima qualità lavorate a mano e conservate sottolio per arrivare sulle tavole fresche e saporite, col marchio La Garfagnana.

■ **Eleonora Cozzella**

Avevete presente quella pubblicità in cui si vedono i contadini raccogliere gli ortaggi, che poi sono lavorati da casalinghe e si tende a fidarsi di più del prodotto perché ha un aspetto artigianale? Poi però la realtà è che sono prodotti industriali e le verdure sono toccate solo da macchinari. Ecco, la cooperativa *La Garfagnana* invece non ha doppie facce. Ci sono cinque ragazze (un po' di più quando d'estate s'intensifica la produzione di confetture con la frutta di stagione), impegnate a lavare e tagliare prodotti dell'orto e sono il simbolo di come l'economia locale possa farsi virtuosa e coniugare occupazione femminile, grande qualità della materia prima, salvaguardia dell'ambiente.

Farro del vincitore

La cooperativa è nata a metà degli anni Novanta per iniziativa di un gruppo di soci che scelsero di mettersi insieme per recuperare i terreni e le antiche colture del territorio. L'inizio di tutto è stato il farro. «Abbiamo cominciato con questo cereale – spiega il presidente **Lorenzo Satti** – perché è un prodotto rappresentativo della Garfagnana su cui anche la comunità montana e diversi enti locali avevano deciso di scommettere».

L'intuizione è stata giusta e la scommessa vinta, tanto più che poi è arrivata anche la certificazione *Igp*, indicazione geografica tipica per questo grano antico che oggi è apprezzato anche sui mercati internazionali. E a poco a poco, per assecondare i ritmi della natura e va-

lorizzare anche i piccoli appezzamenti di terreno, gli orti familiari, i micro frutteti casalinghi, la cooperativa ha inaugurato altre linee. Sono stati aperti un piccolo, ma ben attrezzato, laboratorio e l'impianto di trasformazione dove si preparano sia le confetture (in particolare dei frutti del sottobosco e quelle famose di fichi) secondo le vecchie ricette delle famiglie della zona, sia i gustosi sottoli che ci riportano ai tempi delle conserve, quando frutta e verdura non si trovavano al supermercato 12 mesi all'anno.

L'arte del vetro

Già perché il cibo sotto vetro ha una sua poesia, che riporta ai pomeriggi di bambini ad aiutare le donne di casa a far conserve, per poi riaprire a distanza di mesi quelle bontà in scatola e annusare il ricordo dell'estate. Una storia lunga oltre 200 anni. All'inizio fu il tappo di sughero a chiudere una bottiglia di vetro dal collo molto largo. Vennero poi i tappi di latta e altri successivi miglioramenti per sigillare in modo ermetico recipienti di vetro. Il metodo per riuscire a confezionare i cibi in contenitori al fine di conservarli a lungo nasce ufficialmente nel 1810 con il cuoco francese Nicolas Appert, premiato da Napoleone Bonaparte in persona per aver risolto l'annosa questione: è possibile allungare la vita alle derrate alimentari dell'esercito? I suoi studi, raccontati poi nel libro *Art de conserver*, avevano codificato il processo: introdurre gli alimenti già lavorati nelle bottiglie, chiudere con tappi di sughero, immergere in acqua bollente per tempi variabili in base al tipo d'alimento, raffreddare. L'invenzione che ha rivoluzionato la possibilità di allungare la vita degli alimenti (per secoli gli unici prodotti a lunga conservazione erano solo salati, affumicati o essiccati) si fondava sulla semplice constatazione che l'alta temperatura ne rallentava i processi decompositivi.



Verde pomodoro

La differenza è ciò che ci si mette dentro. Per questo è bello sapere che a *La Garfagnana* chi si occupa dei sottoli ha un nome e un cognome. E tanto entusiasmo per il proprio lavoro. Per esempio, abbiamo parlato con **Simona Sarti**, che lavora per la cooperativa da 10 anni e si occupa della contabilità, e ci ha spiegato come preparano queste bontà sotto vetro. «Tra i fiori all'occhiello della linea – racconta – ci sono i pomodori verdi sottolio. L'idea è nata qualche anno fa in funzione anti spreco. Ai nostri produttori di solito gli ultimi pomodori di fine stagione restavano acerbi sulla pianta. Ci sembrava un peccato doverli buttare, ma non avrebbero mai avuto la possibilità di maturare». Ecco allora l'illuminazione. «Sono di solito canestrini o il tipo San Marzano o altri coltivati dai soci. Arrivano in laboratorio belli sodi e polposi, con la buccia spesso il giusto per resistere al tipo di lavorazione. Sono tagliati a rondelle, poi fanno un passaggio sotto sale per cedere un po' di liquidi in eccesso, e uno sotto aceto, con funzione di insaporitore ma anche di sterilizzazione. Quindi sono scolati e messi sottolio di oliva in un battuto di odori», spiega nel dettaglio Simona.

Un procedimento abbastanza delicato e lungo che richiede 5 giorni. E infatti si tratta di un prodotto di nicchia, sia per la particolare lavorazione, sia per le quantità davvero esigue. Stiamo parlando di appena 2 o 3 quintali l'anno. Ne risulta un prodotto sapido e un po' asprigno, perfetto per accompagnare carni bollite e alla griglia. Sempre in olio d'oliva finiscono anche i peperoni e le zucchine, rigorosamente coltivati nel territorio. I peperoni, gialli e rossi per un bell'effetto cromatico nel vasetto, e le zucchine, quelle piccole, più tenere e dolci, lavate, asciugate e tagliate a mano. I peperoni a quadretti, le zucchine a listarelle. Dopo una scottatura in acqua e aceto, finiscono sommerse d'olio pronte ad arrivare sulle nostre tavole, per arricchire insalate e antipasti all'italiana, condire bruschette o impreziosire zuppe di riso freddo. ■

Il grande cocomero

Molto dolce, dissetante, dalla polpa croccante. Il cocomero che nasce dalle Terre dell'Etruria.

La Val di Cornia, dal nome del fiume che vi scorre, è un assolato lembo di Maremma – quella piombinese – che si affaccia a Ovest sul Mar Tirreno e guarda a Sud le colline che si rincorrono tra la pianura di Livorno e quella di Grosseto. Pianure fertili, colli verdeggianti e la brezza che arriva dal mare ne fanno quello che viene definito il Giardino della Toscana. Qui si è sviluppata nei decenni un'attività agricola molto variegata (dall'orticola alla vitivinicola, dall'olivicola alla cerealicola) e numerosissimi operatori del settore hanno capito da tempo che l'unione fa la forza e hanno iniziato a coordinarsi. Così dal nucleo iniziale del 1950, quando fu fondata nel comune di Castagneto Carducci la cooperativa *Produttori Donoratico*, a poco a poco la cooperazione è cresciuta e oggi la Società Cooperativa Agricola *Terre dell'Etruria*, con circa 3.500 aziende associate, rappresenta una delle più importanti realtà imprenditoriali del mondo agricolo toscano.

Tra i tanti prodotti, parliamo del celebre cocomero della Val di Cornia, una delle specie orticole più coltivate nel territorio. Non solo buono e succoso, ma anche bello a vedersi, col suo colore verde scuro e striature verde chiaro a forma ellissoidale. Le sue peculiarità? È molto dolce e dalla polpa croccante, a differenza di altri prodotti più insipidi e di consistenza farinosa.

La sua tipicità non deriva da specifiche varietà. Infatti quelle coltivate sono abbastanza comuni: la *Royal Flash*, di forma allungata, la *Crimson* di forma tonda e la *Vitumania*, introdotta negli ultimi anni. Ma a rendere speciali e richiestissimi sul mercato questi cocomeri (la produzione è circa 50mila quintali) sono le caratteristiche organolettiche, gusto, sapore e aroma. Chi vuole o deve contare le calorie, può stare tranquillo: il sapore zuccherino non deriva da una effettiva presenza di zuccheri, bensì dalla particolare componente aromatica, che dà la sensazione di dolcezza. Ha il 90 per cento di acqua e circa 18 calorie per 100 grammi, con un elevato indice di sazietà e un'elevata capacità dissetante. In fondo è pur sempre della famiglia delle *cucurbitacee*, ossia parente stretto

delle zucchine e dei cetrioli. Come loro sarebbe nato in Africa e arrivò in Italia intorno al 1100, nel periodo di scambi seguito alle Crociate, ma già era conosciuto dalle classi nobili, che lo chiamavano con il termine greco che vuol dire anche cetriolo, *Angurion*. **E.C.**



menu di farro e orzo

64



Insalata di farro e orzo ai frutti di mare

Ingredienti

- 200 g d'orzo ■
- 200 g di farro ■
- 300 g di sepioline e totanini ■
- 1 kg di cozze e vongole ■
- 8 gamberi ■
- 8 pomodori ciliegini ■
- olio extravergine d'oliva ■
- 1 limone ■
- 2 foglie d'alloro ■
- prezzemolo tritato ■
- sale e pepe macinato al momento ■
- a piacere 1 cipollina e 1 spicchio d'aglio

Preparazione

Cuocere il farro e l'orzo in 2 pentole diverse in acqua leggermente salata per circa 40 minuti, ma prima di togliere dal fuoco accertarsi che la cottura sia al punto giusto perché non tutti i tipi di orzo e farro hanno lo stesso tempo di cottura. Fare aprire le cozze e le vongole mettendole a fuoco basso in una pentola coperta. Eliminare parte dei gusci e conservare il liquido di cottura filtrandolo. Tagliare a listarelle totanini e sepioline, quindi lessarli in acqua salata aromatizzata con l'alloro e il succo di limone. A fine cottura scottare anche i gamberi nella stessa acqua. Riunire i cereali in una ciotola, aggiungere gli ingredienti di mare e i pomodorini tagliati a metà. Condire con olio extravergine d'oliva e con parte dell'acqua di cottura delle cozze e vongole. Spolverare con prezzemolo tritato e se lo gradite con aglio e cipollina tritati finissimi.

Preparazione



Costo



60 minuti



La dietista

650 Kcal a porzione

Proteine ◆◆◆ Carboidrati ◆◆◆ Grassi ◆

Piatto unico decisamente originale, molto ricco di proteine animali e vegetali. Da consumare in abbinamento a un contorno fresco di verdure e una porzione di frutta. Meglio evitare di aggiungere il pane.



Abbinamento

Ideale un bianco, fresco e acido come, ad esempio, un **Trebbiano di Romagna**.

Preparazione

facilissimo 
 facile 
 medio 
 difficile 

Costo

economico 
 medio 
 alto 

Nutrienti

quantità/bilancio
 scarso 
 adeguato 
 eccessivo 



Orzo alla zucca mantecato al caprino

Ingredienti

- 300 g d'orzo ■
- 600 g di zucca ■
- 200 g di caprino fresco ■
- rosmarino ■
- olio extravergine d'oliva ■
- brodo vegetale ■
- 2 o 3 cipollotti freschi ■
- mezzo bicchiere di vino bianco ■
- sale e peperoncino ■

Preparazione

Preparare un battuto con le cipolle e il rosmarino tagliati finemente e soffriggere con un filo d'olio. Aggiungere quindi la zucca tagliata a pezzetti piccolissimi e cuocerla per 5 minuti con un mestolo di brodo caldo. Aggiungere l'orzo, tostarlo e sfumare con il vino. Coprire con il brodo e proseguire la cottura fino a quando si raggiunge la cottura desiderata, aggiungendo del brodo se occorre. Infine a fuoco spento mantecare con il caprino.

Preparazione



Costo



La dietista

450 Kcal a porzione

Proteine  Carboidrati  Grassi 

Sapevate che la mantecatura di pasta, riso o altri cereali è in realtà una modalità presa in prestito dalla pasticceria? Mantecare significa rendere omogenea una preparazione di consistenza burrosa e in tal senso è usata in gelateria (gelato mantecato).



Abbinamento

Va bene un rosso giovane, come un **Val di Cornia doc**.

Più che nuovi cereali, nuovo è l'utilizzo di farro e orzo al posto dei più diffusi grano, riso e mais. È importante sapere che, al di là di piccole differenze nutrizionali, i cereali hanno tutti lo stesso valore energetico e dunque non ne esistono di più dietetici di altri.



Zucchine ripiene di farro e speck

Ingredienti

- 8 zucchine rotonde ■
- 200 g di farro ■
- 1 fetta di speck da 150 g ■
- 3 piccoli porri ■
- parmigiano grattugiato ■
- 50 g di burro ■
- olio extravergine d'oliva ■
- pangrattato ■
- insalatina per guarnire ■
- sale e pepe ■

Preparazione

Cuocere il farro in acqua e sale e scolarlo bene; togliere la calotta superiore alle zucchine e svuotarle delicatamente, quindi scottarle 10 minuti in acqua e sale e metterle a scolare capovolte. Tritare finemente i porri e cuocerli nel burro fino a quando risulteranno morbidi e cremosi. Mischiare delicatamente a fuoco bassissimo il farro con i porri, aggiungere lo speck tagliato a dadini, il parmigiano, regolare di sale e pepe e con il composto ottenuto riempire le zucchine pressandole con un filo di pangrattato. Richiuderle con la loro calotta. Metterle in una pirofila unta d'olio e metterle in forno già caldo a 180° per 30 minuti.

Preparazione



Costo



Abbinamento

Ottimo con questo piatto un **Bolgheri doc** meglio se **Ca-bernet Sauvignon**.

La dietista

404 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦

Originale e più leggera versione delle zucchine ripiene di carne macinata. La ricetta è equilibrata dal punto di vista nutrizionale, ma va considerata a tutti gli effetti un secondo piatto o un piatto unico.



Pastiera napoletana all'orzo

Ingredienti

Per l'impasto

- 350 g di ricotta ■
- 250 g di zucchero ■
- 4 uova ■
- 2 cucchiaini d'acqua di fiori d'arancio ■
- 1 pizzico di cannella in polvere ■
- 250 g d'orzo ammollato ■
- 6 dl di latte ■
- 60 g di burro ■
- 2 bustine di vanillina ■
- 1 arancia non trattata ■
- 100 g di canditi misti ■
- 2 cucchiaini di zucchero a velo ■

Per la pasta frolla

- 400 g di farina ■
- 150 g di zucchero ■
- 200 g di burro ■
- 2 uova ■
- 1 pizzico di sale ■

Preparazione

Amalgamare la ricotta con lo zucchero, incorporare i tuorli delle 4 uova, l'acqua dei fiori d'arancio e un pizzico di cannella. Sciocquare l'orzo e farlo cuocere in acqua per 15 minuti. Portare a ebollizione il latte, versarci l'orzo sciolto e 40 grammi di burro, la vanillina e la scorza di mezza arancia tagliata a pezzetti piccolissimi scartando la parte bianca interna. Cuocere fino a quando l'orzo sarà tenero e il latte assorbito completamente. Mescolare bene e unire l'impasto di ricotta con lo zucchero e i canditi. Preparare la pasta frolla mischiando gli ingredienti, quindi formare una palla e tenerla in frigo per 30 minuti. Stenderla con un mattarello e foderare con i 2/3 una tortiera unta con il restante burro. Montare a neve ferma 2 albumi e incorporarli al composto d'orzo e ricotta. Versare il ricavato nella tortiera, livellando bene. Ricavare dalla frolla restante delle strisce piuttosto larghe che disporrete a grata sul ripieno. Passare in forno caldo a 180° per 1 ora. Sfnare, far raffreddare e spolverizzare con lo zucchero a velo.

Preparazione



Costo



3-4 ore



La dietista

800 Kcal a porzione

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

Variante della pastiera napoletana classica, di cui mantiene però l'elevato contenuto di proteine, carboidrati (soprattutto zuccheri) e grassi. Una volta ogni tanto, dunque, e in porzioni da assaggio.



Abbinamento

Abbinare un vino da dessert abbastanza robusto: un **Vin Santo** o un **Passito di Pantelleria**.

1-3 anni

68



Ghiaccioli fragolosi di frutta fresca

Ingredienti per circa 6 ghiaccioli

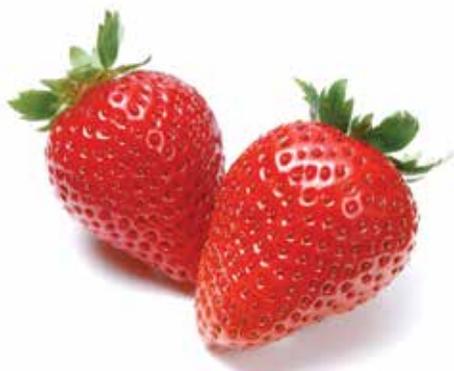
- 250 g di fragole ■
- 150 ml d'acqua ■
- 60 g di zucchero ■
- 1/2 limone ■

Preparazione

Tagliare a pezzetti le fragole dopo averle lavate per bene e aver staccato il picciolo verde. Mettere le fragole in una ciotola e aggiungere lo zucchero, il succo di limone e l'acqua. Frullare il tutto fino a ottenere un composto: passarlo al colino e versarlo negli stampini per i ghiaccioli (senza dimenticare il bastoncino). Metterli in freezer e lasciarli rapprendere per almeno 6 ore.

Proprietà nutrizionali e note

I bambini amano le fragole e amano i ghiaccioli. Ecco una ricetta veloce e gustosa per preparare una fresca merenda carica di vitamina C, potassio e magnesio, con poche calorie.



4-10 anni



Rigatoni al pesto del viaggiatore

Ingredienti per 4 porzioni

- 320 g di rigatoni ■
- 400 g di spinaci ■
- 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva ■
- 2 cucchiaini di parmigiano ■
- 2-3 noci sgusciate ■
- sale qb ■

Preparazione

Lavare accuratamente gli spinaci e farli cuocere in acqua salata. A cottura ultimata scolare gli spinaci e versarli in una terrina, aggiungendo l'olio, il parmigiano, le noci e un pizzico di sale. Frullare il tutto. Intanto lessare i rigatoni. A cottura ultimata scolare la pasta mantenendo un po' di acqua di cottura da parte. Unire la pasta al finto pesto e, se troppo denso, aggiungere un po' d'acqua di cottura. Mettere nei piatti e servire.

Proprietà nutrizionali e note

Gli spinaci restano tra le verdure più amate dai bambini grazie all'amico *Braccio di Ferro* e contengono adeguate quantità di minerali e vitamine (soprattutto vitamina C e folati). Per evitare una eccessiva perdita delle vitamine idrosolubili non bisognerebbe lasciare per molto tempo i vegetali in ammollo nell'acqua (a parte alcune eccezioni, ad esempio i legumi). Infine, per minimizzare la perdita di sostanze nutritive, sarebbe bene iniziare la cottura dei vegetali in acqua calda.

PEANUTS

SNOOPY E I SUOI AMICI



© Peanuts Worldwide LLC



Per piacere o necessità, per placare l'ansia o per assecondare un'ossessione. Dimmi cosa, e come, mangi e ti dirò chi sei.

Il gusto della vita

■ **Barbara Autuori**

Pasti veloci e un po' distratti, altri preparati e curati nei minimi dettagli. In solitaria o conviviali. Sapori antichi e conosciuti o nuovi e tutti da sperimentare. Accade spesso che quello che mangiamo e soprattutto come (e, a volte, anche con chi) lo mangiamo non si limiti a ciò che mettiamo nel piatto, ma sia intimamente collegato con gli aspetti psicologici ed

emotivi più profondi del nostro essere. «Il rapporto tra psicologia e alimentazione è motivo di grande curiosità per un numero sempre crescente di persone – afferma **Cristina Rubano**, psicoterapeuta specialista in psicologia della salute e curatrice del *blog Cibo per la mente* sul sito dell'Ordine degli psicologi del Lazio (www.ordinepsicologilazio.it/blog/cibo-per-la-mente) –. Più che una relazione diretta tra le preferenze alimentari e alcune specifiche caratteristiche psicologiche – sottolinea l'esperta – ciò che può far riflettere è la modalità con la quale si mangia e il conseguente uso emozionato che si fa del cibo».



Fame di emozioni

Si può mangiare per piacere, per dovere, per assecondare un'ossessione, per placare l'ansia o tenere a bada un malessere. Un impiego che può essere blando, occasionale, legato a specifici momenti della vita o diventare compulsivo, incontrollabile, sintomo inconsapevole di quella che gli esperti definiscono fame emotiva. «Il cibo – precisa Rubano – non è mai neutro: assume per ognuno significati simbolici e affettivi importantissimi. Pensiamo ai famosi *comfort food*, i cibi che coccolano, che non a caso sono spesso quelli risalenti all'infanzia». Lungi dunque dall'essere soltanto un mezzo di sostentamento fisico, l'alimentazione può essere considerata un'insieme di esperienze di vita che bisognerebbe imparare ad elaborare per potersi cibare in maniera più consapevole riconoscendo i segnali di fame e sazietà e sapere cosa, quanto e quando mangiare. Un'attitudine che oggi è complicata da una quantità e varietà di cibi a basso costo senza precedenti. «Questa infinità di alimenti implica l'aumento anche dei significati che possiamo dare loro. Il fatto poi che oggi molti piatti siano già pronti o quasi dà loro una valenza più sfumata».

Buon appetito

■ **La felicità vien mangiando.**

Gelato, cioccolata, lasagne, pizza o spaghetti. «I *comfort food* (letteralmente cibi che coccolano) sono spesso legati al vissuto dell'infanzia e lo stesso alimento può assumere significati diversi proprio in base alle emozioni e ai ricordi personali che suscita», dice la psicoterapeuta **Cristina Rubano**, presente al *gazebo Alimentazione* durante il *Festival della Psicologia*, tenutosi a maggio in alcune piazze del centro di Roma. Esiste comunque una categoria di alimenti capaci di scatenare chimicamente il buonumore grazie al triptofano, amminoacido responsabile della produzione di serotonina, l'ormone della felicità. Cibi vegetali ricchi di triptofano sono cacao e cioccolata fondente, ma anche patate, riso, cereali integrali, verdure a foglia verde. Tra la frutta felice banane, prugne, noci e mandorle, kiwi, ananas, ciliegie visciole. Contengono triptofano anche alimenti di origine animale tra cui uova, latte e latticini, carne e salmone.

Piatto caldo

In passato, infatti, cucinare richiedeva una scelta accurata degli ingredienti,

un tempo più lungo, un insieme di riti che si sono un po' persi e dimenticati. La *McDonaldizzazione* delle abitudini alimentari ha portato anche nel Belpaese ad una confusione tra i modi di cucinare e ciò che si preferisce nel piatto. «Il contesto alimentare nel quale ci muoviamo – rileva Rubano – incide sempre più spesso sulle nostre identità personali». Difensori del cibo genuino preferibilmente a km 0, amanti del biologico, appassionati di cucine etniche, fruitori per comodità o pigrizia del *fast food*: la relazione ludica del “dimmi cosa mangi e ti dirò chi sei” non appare così infondata. Ecco allora che, riflettendo con attenzione sul cibo che si mette quotidianamente nel piatto, è possibile imparare qualcosa di più su sé stessi, sul modo di stare in relazione con gli altri, su come esprimere e gestire le emozioni. Magari imparando ad assaporare così il vero gusto della vita. ■

Angolo cucina

La scoperta di sé che passa dal cibo.

Quali sono i piatti che ci emozionano di più? A che tipo di sapori associamo le nostre emozioni più profonde? Qual è il piatto che rappresenta l'amicizia, l'amore, la famiglia? Domande giocose, ma non troppo, a cui ha cercato di rispondere **Elisabetta Boninsegna**, giornalista e autrice di *Come ti cucino un'emozione. Un piatto per ogni sentimento* (Historica edizioni, pp. 174, 13 euro). «Ogni cibo ha una sua struttura che ci condiziona: cucinandolo lo trasformiamo ma anche lui trasforma noi – dice Boninsegna che cura il blog *Anima e pasta* (www.animaepasta.it) di cibo, emozioni, turismo ed eventi –. Prendendo spunto dalla concretezza della patata e dalla liquidità della cipolla, ho immaginato di avviare un dialogo con gli alimenti che possono dirci molto di ciò che stiamo provando in un determinato momento». Una sorta di esplorazione verso i nostri mondi interiori in cui a fare da guida è proprio il cibo. Cucinare un'emozione, infatti, significa pensarla, guardarla in faccia, trovare il tempo di farci pace. Per sedersi poi a tavola più leggeri.



tempi moderni di Rita Nannelli

Costume di scena

5 luglio 1946: 2 pezzettini di stoffa fecero la rivoluzione dei costumi, tanto che le fanciulle che li indossavano erano considerate scostumate. Lanciato dal sarto francese Louis Reard col nome dell'atollo delle Isole Marshall, dove in quegli anni gli Usa conducevano una serie di test nucleari, consapevole appunto dell'effetto dirompente che avrebbe avuto – così piccolo e scabroso per l'epoca che dovette ingaggiare una spogliarellista per indossarlo – , supera ancora la prova costume, perché con il due pezzi, diciamoci la verità, ci si abbronzava meglio, è più pratico di quello intero e si asciuga in fretta. All'appuntamento dei suoi primi 70 anni si presenta variopinto e carioca in omaggio alle Olimpiadi in Brasile: che sia a triangolo, a fascia, monospalla con abbondanti volant (à pois per le giovanissime) o a balconcino come un capo di biancheria intima, stile anni Cinquanta, le stampe sono floreali, tropicali, animalier, i colori sgargianti, i tessuti preziosi come la seta o tecnici dalle sembianze di pelle e latex. E visto che è un'estate all'insegna del-



lo sport il bikini può diventare una micro-canotta elasticizzata che scopre la pancia e, volendo, si coordina con slip e culottes bianchi e neri. I due pezzi a quadrettini o a righe, con gli intramontabili laccetti per la mutandina, ricordano invece quelli che sulle spiagge di Cannes (qui a novembre una mostra celebrerà la storia del bikini e la sua rivoluzione nella moda mare con costumi unici di famosi stilisti) e Saint Tropez erano di scena sul corpo di B.B. Ma un primitivo due pezzi veniva indossato già dalle donne nel periodo della civiltà greco-romana, come testimoniano i reperti del mosaico siciliano Le fanciulle di Piazza Armerina del IV secolo a.C.: una fascia a coprire il seno e una la zona dei fianchi lasciando il ventre scoperto. A guardar bene non troppo diverso da quello indossato da Ursula Andress, nei panni di Honey Ryder, in *Agente 007 Licenza di uccidere* negli anni Sessanta. Sempre fatti di costume.

A pieno ritmo

A quanto pare se non ha un ritmo spagnoleggiante e cadenzato non è tormentone estivo. Il giovane cantautore spagnolo Alvaro Soler, dopo aver fatto muovere tutti con *El Mismo Sol*, fa il bis con Sofia, cliccata da milioni di frequentatori di YouTube nelle prime settimane d'uscita a

primavera, ora ballata ovunque. Torna a tormentarci Enrique Iglesias con *Duele el corazon*, pop latino consacrato al sole e al mare – buon sangue non mente – . Ballabilissima anche *La Bicicleta* di Carlos Vives e Shakira, musica colombiana con influenze pop e reggaeton. Ma anche un po' di melodia italiana tra le canzoni dell'estate con *Comunque andare* di Alessandra Amoroso, coinvolgente e leggera, perfetta per accompagnarci lungo la strada delle vacanze. Un mix di hip-hop, reggae e altro ancora in *Vorrei ma non posto* di J-Ax e Fedez, prima tanto discussa sui social poi colonna sonora del Cornetto Algida, estiva che più estiva non ce n'è. Allegra e irresistibile (fatta a posta per confermare il ritornello di un motivetto da cabaret “abbiamo due piedi per andare a ballare”) Can't stop the feeling di Justin Timberlake sarà la colonna sonora del film d'animazione, *Trolls*, in uscita a novembre. Raffinato e originale Hymn for the weekend dei Coldplay, il gruppo rock britannico che non è estraneo ai tormentoni estivi. Chi non mai ha sentito *Viva la vida* alza la mano.



Alla scoperta delle basi neurali di quello strano fenomeno chiamato *déjà vu*, per cui un istante si presenta alla coscienza come già vissuto. Altro che vite passate...

Visto e rivisto

72

■ **Patrice Poinsette**

Chi non ha mai avuto la sensazione di essere già andato in un luogo nel quale in realtà non ha mai messo piede? Di aver già vissuto una situazione identica, di aver già conosciuto uno che si incontra per la prima volta? Luoghi, persone, eventi, odori, tutto sembra così improvvisamente familiare con quest'esperienza – definita in Francia a fine Ottocento con il termine *déjà vu* – che si lega a sentimenti di sorpresa, incredulità, inquietudine. E dopo questa con-fusione delle dimensioni del tempo, le cose ritornano al loro posto: in pochi istanti l'ordine del tempo appunto riprende forma, il passato ritorna conosciuto, il presente incerto e il futuro misterioso.

Viaggio nel tempo

Una sensazione di "già visto", come affermava nel 1876 il filosofo Émile Boirac, tanto affascinante e inquietante da sedurre pensatori, artisti, medici, psicologi e scienziati di tutto il mondo, e molto più comune di quanto si pensi. Dal corto circuito cerebrale che determinerebbe inconsciamente quello che nell'ambiente della perso-

na concorda con esperienze passate a alcune forme di epilessia: ciò che ci dice la scienza è che il *déjà vu* può colpire chiunque, ovunque, anche se i giovani adulti sono particolarmente inclini a questo scherzetto delle memorie, molto di più degli *over 40*. Ma come spiegare "quest'emozione che ci fa riflettere sulla nostra percezione del tempo, sulla coscienza e sull'inconscio stesso", per usare le parole del filosofo **Remo Bodei** nel libro *Piramidi di tempo. Storie e teoria del déjà vu* (Il Mulino)? Ci sarebbero 2 tipologie di memorie: quella semantica e quella episodica. La prima riguarda il ricordo del senso delle cose, delle definizioni, delle nozioni perenni come, per esempio, che Roma sia la capitale d'Italia. La seconda è, invece, più concreta e ha un gusto di realtà: il *souvenir* di un viaggio a Parigi, per esempio, col suo premio di sensazioni allegato. «Non si tratta, però, di semplici ricordi freddi – spiega lo psicologo americano **Endel Tulving**, tra i primi ad occuparsene –, ma di rivivere un'esperienza mentalmente. È una sorta di viaggio nel tempo mentale, una maniera di rievocare qualcosa che è già successo».

Gocce di memoria

Questo momento l'ho già vissuto, magari in un'altra vita. Un'interpretazione bizzarra per quella sconcertante sensazione di *déjà vu* che gli scienziati fin dagli anni Settanta hanno sostituito con una ben più fondata, imputando il fenomeno a una falla nel sistema della memoria. Il *déjà vu* sarebbe cioè legato a una disfunzione di quest'ultima che dà la sensazione errata di vivere una situazione in tempo reale. Durante quest'attività di ri-memorizzazione svolge un ruolo fondamentale l'ippocampo: una recente ipotesi postula, infatti, un intreccio tra le zone cerebrali responsabili del sentimento di familiarità e quelle del ricordo. Di solito la prima riconosce un fatto come consueto e poi tocca all'ippocampo spiegare questa sensazione riportando in superficie il ricordo di quello che è successo in passato. Ecco perché una



situazione può apparire familiare e nuova insieme. Inoltre secondo un recente studio condotto al *Centro delle scienze della salute* dell'Università del Texas (Usa) sarebbe una discordanza nel funzionamento del sistema nervoso a farci coniugare il presente al passato. «Non abbiamo ancora determinato le cause concrete all'origine della sensazione di *déjà vu* – afferma **Michelle Hook**, autrice della ricerca –, ma le radici del fenomeno sono da ricercare nei meccanismi di conservazione della memoria, principalmente nella regione temporale del cervello incaricata di trattenere i ricordi di lunga durata». Ottenuti grazie all'analisi dei cervelli di pazienti epilettici, i risultati hanno portato gli scienziati alla conclusione che il *déjà vu* potrebbe essere provocato dall'attivazione alterata di alcuni processi nervosi nel cervello.

Era ora

E la stessa cosa può succedere nella mente di persone sane: «le sensazioni di *déjà vu* potrebbero essere provocate dalla discrepanza d'influssi nervosi quando il cervello prova a ricostruire una visione completa del mondo mentre l'immagine che sta vedendo è limitata», concludono i ricercatori texani. Grazie ai moderni strumenti delle neuroscienze – che non saranno la chiave per aprire tutte le porte della nostra mente, ma un contributo importante lo danno – il “già visto”, lontano dal rappresentare l'eco dell'“allora” nel “qui e ora”, è indagato attraverso i meccanismi nascosti nel lobo temporale. **Patrick Chauvel**, professore all'Università francese di Aix-Marseille, spiega che «la stimolazione della corteccia entorinale causa un *déjà vu* nel 15 per cento dei casi, mentre quella dell'ippocampo o dell'amigdala ne provoca uno solo nel 5 per cento». Ragione per cui il fenomeno viene associato a una disfunzione delle strutture implicate nel processo di familiarità: tutto accade come se la formazione di un ricordo non avvenisse dopo, ma nello stesso momento della scena. Una sorta di *trompe l'oeil* temporale che disorienta, in cui il presente è insieme percezione e ricordo. Inutile perciò scervellarsi alla ricerca di quando e perché, quella strada o quella piazza la stiamo attraversando per la prima volta. ■

Abbronzatissima

A due passi dal mare, il profumo di salsedine, pancia in su e comincia il relax. Ma mentre vi rilassate sparpazzati al sole, la vostra pelle non si rilassa affatto, anzi ingaggia una battaglia durissima per difendersi e proprio l'abbronzatura è la prova di questo combattimento contro i raggi del sole. Non contro tutta la radiazione, solo contro una piccola parte di essa, gli *uvb*, che hanno effetti nocivi sull'organismo perché, attraversando la cute, sono in grado di scombuscolare le sue cellule. Il problema è che, portando energia fino allo strato delle cellule vive, il derma, rompono i legami tra gli atomi di carbonio, d'idrogeno e d'ossigeno delle nostre unità biologiche. Immaginate il campo di battaglia: molecole colpite e storpiate rese incapaci di

L'abbronzatura, ossia la lotta della pelle contro una parte dei raggi solari. Per legittima difesa.



funzionare correttamente e pezzi di altre in ordine sparso che turbano le cellule valide. È quindi per contrastare l'attacco subdolo degli *uvb* e salvarsi la pelle che il corpo reagisce fabbricandosi uno scudo con grosse molecole che assorbono questi raggi solari impedendo loro di sciupare gli strati profondi, più fragili, della cute. Molecole imbottite di un colorante, la melanina, di colore scuro, che purtroppo non rappresentano un sistema di difesa perfetto: hanno bisogno di tempo per risalire verso la superficie della pelle, ed ecco spiegate le scottature. E poi non siamo tutti uguali di fronte al sole: una pelle naturalmente scura, che contiene cioè tanta melanina, è già predisposta ad assorbire una parte dei raggi *uv*, aspettando l'azione della melanina di difesa. Una cute chiara, invece, è completamente disarmata, destinata a incassare il colpo di sole perché, anche se fabbrica della melanina, sarà già arrostita prima che questa arrivi in superficie. Va da sé che esiste tutta una gamma di colori della pelle che si abbronzano più o meno facilmente in funzione della loro riserva di melanociti nell'epidermide: le pelli scure, per esempio, ne contengono tanti e reagiscono più in fretta alle sollecitazioni del sole (meglio comunque dare una mano di crema solare o filtrare i raggi con i vestiti). Vuoi anche per la sintesi delle vitamina D, necessaria alla fissazione del calcio nelle ossa e toccasana per l'umore e per la prevenzione di diverse malattie, il corpo al sole è sempre bene metterlo, tuttavia con moderazione per non farlo arrostitire. Del resto il colore dell'abbronzatura, lo dice la parola, è il bronzo. ■

Storia, cultura, economia, politica, costume. Perché non di solo sport sono fatte le Olimpiadi, dal 5 al 21 agosto, a ritmo di samba.

Per giochi

■ **Jacopo Formaioni**

Ci siamo. Passati 4 anni, prepariamoci a vivere di nuovo momenti di gloria... Ma stavolta al posto della colonna sonora di Vangelis, andremo a ritmo di samba. A cominciare dalla cerimonia d'apertura del 5 agosto. Nel 2008, a Pechino, abbiamo assistito alla sontuosa celebrazione del regime e delle millenarie tradizioni cinesi; a Londra, nel 2012, 4,4 miliardi di persone hanno ballato con la regina la musica *pop* inglese; quest'anno non potrà che andare in scena una parata di carnevale coloratissima e travolgente, in perfetto stile brasiliano. Dopo la cerimonia di apertura atleti di 205 paesi si contenderanno podio e medaglie fino allo spegnimento della fiaccola olimpica, il 21 agosto.

Rovescio della medaglia

Evento di rilevanza internazionale, politica, sociale, culturale, oltre che sportiva, i Giochi sono, però, delle meteore: ogni 4 anni si accendono i riflettori su sport e discipline subito dimenticati a Olimpiadi finite. «L'Italia è vittima da anni della dittatura calcistica – sottolinea **Andrea Galluzzo**, presidente della *Società italiana di storia dello sport* –. Ma nel periodo olimpico ci incolliamo allo schermo per riscoprire quegli sport che hanno fatto la storia della nostra nazione. Sport troppo spesso dimenticati, come la scherma o l'equitazione, che addirittura nel 1900 ci regalò il primo oro olimpico, grazie a Gian Giorgio Trissino. Prima li seguivamo tramite radio e giornali, con una narrazione letteraria e spesso lontana dal grande pubblico, che si appassionava solo alle grandi vittorie e agli eroi, come il leggendario Dorando Pietri – continua Galluzzo –. Solo negli anni del *boom* economico, con la diffusione della televisione, le Olimpiadi sono diventate un vero fenomeno di massa, seguite e vissute fino in fondo. Oggi l'offerta televisiva copre l'intera durata dell'evento, con canali dedicati 24 ore su 24 in grado di approfondire e mostrarne ogni aspetto. Ma la copertura passa anche per il *web* e in particolare sui *social*, vero e proprio polso per misurare la febbre olimpica». Nel periodo dei Giochi le bacheche di tutto il mondo sono invase da *post* e *tweet* olimpici e sono gli stessi utenti a fare notizia e commentare.

Due passi nella storia dei Giochi

31 Olimpiadi fa era il 1896 e ad Atene si svolgeva la prima edizione dei giochi nell'era moderna. Nell'antichità, dal 776 a.C. al 393 d.C., la Grecia si fermava ogni 4 anni per i giochi in onore di Zeus, sospendendo tutte le guerre. Poi con il cattolicesimo le Olimpiadi vennero abolite, perché viste come una festa pagana. Nell'era moderna, dopo averle organizzate con successo in Grecia, il *Comitato Olimpico Internazionale* decise che l'evento sarebbe stato organizzato di volta in volta in una nazione diversa. Dopo il successo iniziale, le 2 edizioni successive, a Parigi nel 1900 e a Saint Louis nel 1904, andarono in crisi e solo l'edizione speciale del 1906, di nuovo ad Atene, riuscì ad accrescere la popolarità e a renderle celebri. Durante le due guerre mondiali furono sospese, non riuscendo a diffondere tra le nazioni in guerra l'antico spirito pacifista. Dal 1992 il *Comitato Olimpico Internazionale* chiede ufficialmente alla comunità internazionale di osservare la tregua olimpica.



Momenti di gloria

La nazione a cui sono assegnati dal Comitato Olimpico Internazionale i Giochi ha l'opportunità di salire su un palcoscenico internazionale unico: ad andare in scena sono i valori e i simboli di un paese che comunica al mondo di essere pronto a far parte dei grandi. E sono anche una grande opportunità economica e pubblicitaria, quando è ben sfruttata. L'edizione di Pechino 2008 ne è l'esempio lampante: per la prima volta nella sua storia moderna, la Cina ha avuto la possibilità di presentarsi pubblicamente al mondo, mettendo la sua cultura alla prova della modernità. Ecco i numeri di quel risultato mediatico e sportivo: oltre 1,2 miliardi gli spettatori sintonizzati sulla sola cerimonia di apertura, sfiorando i 4 miliardi complessivi, mentre per la prima volta nel medagliere la Cina ha battuto gli Usa. «I giochi olimpici portano il segno dei tempi – continua Galluzzo –. A Berlino nel 1936 le democrazie sfidavano il regime nazista; a Messico '68 Tommie Smith e John Carlos alzarono il pugno chiuso delle Pantere nere durante la premiazione per protesta contro il razzismo; durante la guerra fredda Usa e Urss si sfidavano anche a colpi di medaglie, fino al clamoroso boicottaggio occidentale di Mosca '80. Le Olimpiadi sono una lunghissima galleria di eventi storici, di cui lo sport è stato protagonista e collante. Rio sarà un'occasione per capire il periodo che stiamo vivendo». Quali saranno i momenti di gloria da ricordare? ■

I N F O

Le Olimpiadi saranno trasmesse da Rai e Sky e sui rispettivi siti è possibile trovare il calendario di tutti gli appuntamenti in programma. Per rimanere aggiornati sul web si possono anche consultare, tra i tanti, il sito www.gazzetta.it, www.sportnotizie24.it e www.sportlive.it.

2016

le vite degli altri di Barbara Autuori

Venire a Capodarco

Accoglienza, attività terapeutiche, percorsi lavorativi per ragazzi disabili. La cooperativa sociale Agricoltura Capodarco, prodotti biologici buoni in tutti i sensi.

Romano, 48 anni, imprenditore agricolo, Salvatore Stingo è il presidente di Agricoltura Capodarco (www.agricolturacapodarco.it), cooperativa sociale di Grottaferrata (provincia di Roma)



dove da 30 anni si utilizzano le pratiche agricole per coniugare il benessere della comunità locale con interventi di rilevanza sociale per persone in condizioni di disagio.

Com'è nata Agricoltura Capodarco?

«Un nucleo di soci della comunità di Capodarco di Roma che accoglieva ragazzi disabili ha pensato di mettere insieme attività riabilitative e terapeutiche con percorsi lavorativi legati al mondo agricolo. Negli anni la nostra offerta è cresciuta: oggi siamo una realtà multifunzionale che, oltre alla produzione, fa accoglienza e ristorazione».

Che tipo di prodotti offrite?

«Coltiviamo e realizziamo prodotti biologici che finora abbiamo commercializzato con la vendita diretta al pubblico o attraverso le mense scolastiche del territorio».

Ma da qualche tempo sperimentate anche la vendita tramite la Grande Distribuzione.

«Da qualche mese nella Coop di Genzano abbiamo inaugurato un banco sponsorizzato con tutta la gamma dei nostri prodotti. Lì abbiamo la possibilità non solo di vendere ma anche di spiegare alle persone i progetti che sono alla base della nostra attività agricola».

Di quali progetti si tratta?

«Un tirocinio formativo per ragazzi con disabilità mentali da svolgersi sia da noi che in altre aziende agricole del territorio per poter



poi essere occupati in ambito agricolo. C'è poi VivaIO, laboratorio sociale di florovivaistica per ragazzi con problemi psichiatrici che imparano a coltivare piante ornamentali e officinali destinate alla vendita. A Genzano e Grottaferrata abbiamo anche 2 case destinate al "dopo di noi" che ospitano circa 15 ragazzi disabili che hanno iniziato un percorso di emancipazione dalla famiglia».

Come vi finanziate?

«L'azienda agricola si è sempre finanziata con il suo lavoro. Alcuni dei progetti sociali sono sostenuti anche dai piani di zona dei servizi sociali».

Un sogno nel cassetto?

«Ci stiamo impegnando molto sulla produzione di vino. Ci piacerebbe progettare una bella cantina che possa degnamente accoglierlo e conservarlo». ■

Ironia ed entusiasmo da vendere, Franca Valeri, la "signorina snob" di 96 anni, riflette sulla vita, sul lavoro, sulla società.

E sul fatto che la vecchiaia è solo un incidente di percorso.

E la chiamano **vecchiaia**

76

■ **Maria Antonietta Schiavina**

96 anni il prossimo 31 luglio, grande protagonista del cinema italiano e della televisione,

Franca Valeri stupisce ancora. A inizio maggio ha pubblicato, per Einaudi, *La vacanza dei superstiti* con il sottotitolo *E la chiamano vecchiaia*, una lunga divagazione sull'ultimo periodo della vita. «Per invecchiare bene – scrive l'attrice milanese – occorre attrezzarsi per tempo, prepararsi fin dalla giovinezza, senza essere ridicole quando gli anni avanzano». E dichiara che detesta le 60enni in jeans, lei che non ha mai cambiato il suo stile d'abbigliamento, abiti Capucci, e neppure la sua pettinatura, taglio a caschetto creato per lei dai Vergottini nel 1964. Ma è il teatro, la sua vita, che occupa gran parte del libro e che lei vorrebbe facesse parte ancora del suo tempo, costretta invece alla pensione da organizzatori poco propensi a puntare su un'attrice ultranovantenne. «Forse hanno paura che muoia sul palco», afferma con una punta di amara polemica, pur senza perdere la sua proverbiale ironia, che sparisce solo quando parla dell'Italia di oggi. «La vedo male – dice –, è diventata sgradevole... Se penso a cosa erano ovunque gli anni Cinquanta e non solo in teatro o al cinema, mi intristisco».

≡ Nel suo libro scrive: "Improvvisamente ho novant'anni. Ho un telefono, anche due, che suonano, delle idee che mi tengono sveglia insieme a tanti ricordi, la mia testa è come una piazza. Sopravvivere è un lavoro. Bellissimo, secondo me". Dunque Franca Valeri non ha mai conosciuto la noia?

«Mai. Ho lavorato tanto, coltivato le amicizie e mi sono molto divertita. Certo ero giovane e forte, mentre adesso, con l'età, faccio molta più fatica. Ma l'entusiasmo, quello non è mai venuto meno, per fortuna. E fin che c'è entusiasmo ci si può divertire anche a 96 anni».

≡ Soprattutto quando, come nel suo caso, la mente è attivissima.

«Grazie al cielo sì. Di solito i vecchi rincitrulliscono, ma a me non è ancora capitato».

≡ C'è un segreto per avere la meglio sul tempo che passa?

«Intanto dipende dalla natura. E poi bisogna applicarsi, leggere, studiare, perché smarrire la presenza intellettuale è terribile».

≡ Ha intitolato il suo ultimo libro *La vacanza dei superstiti*. Si considera tale?

«In un certo senso sì. Ma non ritengo la vecchiaia un decadimento, piuttosto un incidente di percorso che fa parte della vita. Se si può arriva, se non si può purtroppo no. A me è arrivata».

≡ Quanto è stato importante stare tanti anni in palcoscenico?

«Importante è dire poco: è stato tutto. E ora che lavoro poco, niente e nessuno mi manca più del teatro, niente riempie le mie giornate come il contatto con il pubblico, gli applausi, le visite in camerino di tanti giovani, perché sono molto amata dai giovani».

≡ Agli inizi della sua carriera lei, che si chiama in realtà Franca Norsa, decise di trasformare il suo cognome in Valeri. Come mai?

«Norsa era poco spettacolare e una mia amica, appassionata dei versi di Paul Valéry, mi consigliò di adottare come pseudonimo il cognome del suo poeta preferito».



Ha incominciato a farsi conoscere dal pubblico della radio con la "signorina snob" e poi non si è più fermata: teatro, cinema, scrittura. Ma qual è la commedia che ricorda con più affetto?

«L'ultima scritta, *Il cambio dei cavalli*, che ha debuttato con successo a Spoleto, per poi andare a Milano e a Roma. Spero tanto di poterla riprendere per la prossima stagione. È un bel testo e mi dispiacerebbe lasciarlo nel cassetto».



Nella sua autobiografia *Bugiarda no, reticente*, uscita nel 2012, riferisce di aver avuto amori lunghi con due traditori.

«Uno è mio marito, Vittorio Caprioli, che amava piacere alle donne e ci riusciva. La nostra unione fra alti e bassi è durata una decina d'anni. Poi, per 30 anni, sono stata con un vero, grande traditore (il direttore d'orchestra Maurizio Rinaldi, scomparso nel 1995, ndr). Ma aveva 14 anni meno di me, forse troppi e allora il tradimento era prevedibile».

Parliamo dei suoi cani, i teneri Cavalier King Charles che si sono susseguiti nella sua vita, che lei ha chiamato sempre Roro e che non l'hanno mai tradita.

«Proprio così. Ne ho avuti 8 e li ho chiamati Roro in omaggio all'Aroldo di Verdi. Ma nella mia casa di Roma oggi non c'è solo l'ultimo Roro, è piena di cani e gatti, tutti rigorosamente salvati dalla strada. Senza contare i trovatelli che ospito nel rifugio sul lago a Trevignano romano».

Di solito i comici nella vita di tutti i giorni sono piuttosto malinconici. È vero anche per lei?

«Non sono triste ma non rido spesso, però sono contenta di aver fatto ridere gli altri. Capire qual è il segreto per strappare una risata è più difficile della soluzione di un problema matematico, ma poi quando ci si riesce è una bella soddisfazione. La gente che ride è per un attimo fuori dal mondo e anche se ha problemi li dimentica. È il valore magico della risata e forse è per questo che il pubblico mi ama».

Guida sicura

Tempo di vacanze, tempo di risorse web che aiutano nei viaggi. Questa segnalazione tornerà utilissima a chi fa turismo nelle grandi capitali del mondo: si chiama *Citymapper* [citymapper.com] ed è fruibile via browser attraverso il relativo sito web e tramite l'omonima app sugli store di Android e di Apple.

Citymapper è una guida definitiva agli spostamenti in città. La sua forza: tutti i mezzi pubblici di trasporto, con relativi orari perfettamente aggiornati, sono sistematizzati, georeferenziati e incrociati fra loro.

Citymapper orienta efficacemente gli itinerari anche per chi decide di spostarsi a piedi, in bici o in auto, e integra nella sua base dati anche i servizi di spostamento come il *car sharing*, il *bike sharing* e quelli tipo *Uber*, mostrando punti di prelievo del mezzo, percorsi e tempi per giungere alla meta e perfino quanto si spende.

Altra funzione utilissima è il pulsante "Go": premendolo, il cellulare diventa una sorta di navigatore cittadino che guida passo dopo passo nell'itinerario attraverso messaggi e vibrazioni, per esempio, indirizzando nel tragitto verso una certa fermata di autobus; poi, una volta sul mezzo, avvertendo quando è ora di scendere, e così via.

Un'interfaccia intelligente e gradevolissima, molto pulita e dall'uso intuitivo conclude il quadro. Unico limite? Sono disponibili solo una trentina di grandi città, da Tokyo a New York, da Berlino a Hong Kong (per l'Italia Milano e Roma). Ma il numero è in crescita, e sono gli utenti stessi a scegliere quale nuova città coprire attraverso un voto *on line*.

Prendere al volo

Sono passati gli anni, siti e portali nuovi dedicati al tema sono nati (e molti morti) a bizzeffe, ma la miglior risorsa web per cercare il volo aereo che interessa rimane il classico *Skyscanner* [www.skyscanner.it] che, in quanto metamatore di ricerca, si occupa di frugare nei siti delle compagnie aeree in cerca delle migliori soluzioni. Facile da usare, veloce nelle prestazioni, va dritto al sodo. Un consiglio d'uso? Se volete decidere una meta di vacanza in base alla convenienza del volo, scegliete una data e nella casella "destinazione" lasciate l'opzione "ovunque": il sistema vi mostrerà i voli più economici verso mete di tutto il mondo per le date selezionate.



Cifra stilistica

La pubblicità del tonno Rio Mare con Alessandro Gassmann, tra finezze strutturali e continuo gioco di rimandi, naturale e sottile insieme.



Nella campagna pubblicitaria per il tonno *Rio Mare* c'è una novità che ha sorpreso positivamente molti: finalmente un attore italiano che raccoglie la staffetta dal protagonista hollywoodiano delle precedenti campagne, Kevin Costner. L'agenzia Y&R, sotto la direzione di Luca Miniero, regista reso noto dal film *Benvenuti al Sud* ha scelto, insieme alla casa produttrice, la *Bolton alimentari*, di puntare su uno degli attori nostrani più amati: Alessandro Gassmann, cinquantunenne considerato in possesso di un fascino sufficiente da non far rimpiangere troppo a signore e signorine l'illustre predecessore. Per quanto le scene siano girate come le precedenti sulla costiera amalfitana, e precisamente a Cetara, località incantevole nelle vicinanze di Positano, le novità sono varie. L'intero *spot* è costruito con alcune finezze strutturali e con un sottile gioco di rimandi che vale la pena di mettere in luce: inizia con Gassmann che pieno d'energia si affaccia alla porta per accogliere gli amici appena arrivati. Con uno stile disinvolto e giovanile prontamente uno di loro propone il gioco della paglia più corta, ma fatto con una manciata di grissini, per decidere chi cucinerà. Due osservazioni. La prima concerne il fatto che i grissini sono una citazione riferita ad una campagna degli anni Ottanta che voleva appunto

che il tonno *Rio Mare* si tagliasse con un grissino. La seconda riguarda una pecca della storia, in quanto non ci sarà bisogno di cucinare, dato che i piatti offerti agli ospiti saranno costituiti dal tonno tolto dalle scatolette e collocato nei piatti su delle foglie di insalata: azione che difficilmente si potrebbe definire propriamente "cucinare".

Lo *spot* continua mostrando gli amici che mangiano con gusto e allegria, fino a che uno di loro esclama: «Senti quanto è buono!». A cui Gassmann replica: «Eh certo, come *Rio Mare* non ce n'è! E poi è lavorato qui in Italia». La frase è indubbiamente enfatica e non passa inosservata; tanto che la ragazza del gruppo, vestita di rosso, provoca Gassmann dicendo: «E chi sei tu, il *testimonial*?». È un gesto magico, che ha due funzioni. Da una parte rompe la finzione narrativa, il patto della sospensione dell'incredulità dello spettatore nei confronti della storia raccontata. È come se Paperino, in un fumetto, dicesse a zio Paperone: «E chi sei tu? Un personaggio di Walt Disney?». I teorici della letteratura la chiamano *metalessi* narrativa. Dall'altra, la frase fa prendere alla storia una piega diversa. Gassmann, infatti, cessa di rivolgersi agli amici e, come uscendo dalla storia e girando il suo sguardo verso lo spettatore, esclama: «Ma quale *testimonial*! Fedele da sempre!». Il racconto si conclude con la ciliegina finale della citazione allusiva allo *slogan* di Costner (*Rio Mare! So good!*), che viene umoristicamente richiamato con le parole: «Tonno *Rio Mare*. Molto, ma molto *good!*». Sottigliezza e naturalezza sono la cifra di questo *spot*. ■

libero pensiero di Elena Corsi

Un mare di tempo

La televisione, ma soprattutto i nuovi media, ci punzecchiano ininterrottamente, mentre la pubblicità incalza tenendoci allenati nello zapping. Il più delle volte spengiamo

la Tv per ritrovarci poi col telefono in mano. La verità è che accade lo stesso ai fumatori incalliti. Accendono una sigaretta dopo l'altra e se ne accorgono solo quando smarriscono l'accendino. Secondo molti studiosi dipende dall'istinto: quando il cervello è sovrastimolato inizia a impostare risposte rapide e

irriflesse. Equivarrebbe a vivere con i peli drizzati sulla testa, come gli animali, sempre pronti ad affrontare nuovi pericoli. Sarebbe allora bello prendere a vagare per dune e castelli di sabbia, avvolti dalla brezza con la voce dei gabbiani. Perché nella vita quotidiana non abbiamo più un mare di tempo per pensarci.



LA CONVENIENZA A MISURA DI SOCIO

RISERVATO AI SOCI
UNICOOP TIRRENO

DALL'1 AL 31 LUGLIO

LINEA GRANDI MISURE IN ALLUMINIO
ANTIADERENTE BALLARINI

UN ESEMPIO: padella Ø 36 cm

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 32,00 €

16,00€

UN ESEMPIO: casseruola Ø 28 cm

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 34,00 €

17,00€

Manici/Maniglie
in acciaio satinato
adatti anche per
cotture in forno
Utilizzo: gas,
piastra elettrica
Lavabili in lavastoviglie



SPIAGGINA CON RUOTE E TETTINO

colori assortiti - dimensioni:

L 147 x P 61 x H 15 cm (chiusa)/H 60 cm (aperta)

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

29,90€



ACCESSORI LETTO GABEL

con fissaggio agli ioni d'argento - antibatterico - antiacaro

UN ESEMPIO:

coprиматерasso matrimoniale con angoli - 170 x 195 cm

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 29,90 €

19,43€

**SCONTO
35%**



PRODOTTO MADE IN ITALY

LAVATRICE A CARICA FRONTALE

HOTPOINT ARISTON

Mod. EC08L1252EU

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 399,00 €

279,30€

**SCONTO
30%**

Temperatura regolabile
16 programmi di lavaggio:
baby, camicia/maglietta,
cotone, delicati/
seta, a mano/
lana, mix, rapido, sintetici
Partenza ritardata
Programma no piega
Sistema antischiuma

Classe Energetica
A++
Capacità Carico
8 kg
Centrifuga
giri/minuto
1200
H cm. **85**
L cm. **60**
P cm. **60**



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

FESA DI TACCHINO A FETTE COOP
confezione risparmio



PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

Anziché 10,90 €

7,63€

al kg

MASSIMO
10 CONF.
PER OGNI CARTA

SCONTO
30%
ALLA CASSA



PESCHE GIALLE
confezione da 2 kg

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

Anziché 3,30 €

0,99€ al kg

1,98 € la confezione

SCONTO
00%
ALLA CASSA

MASSIMO
10 CONF.
PER OGNI CARTA



MOZZARELLA 100% LATTE FRESCO ITALIANO
ALTA QUALITÀ GRANAROLO
100 g x 3

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

1,75€

5,83 € al kg

MASSIMO
6 CONF.
PER OGNI CARTA



LINEA GIOVANNI RANA
sfogliavolo/duetto
ripieni e formati assortiti - 250 g

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

1,80€

7,20 € al kg

gnocchi/gnocchetti freschi di patate - 500 g

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

1,30€

2,60 € al kg

lasagne all'uovo sfogliavolo
250 g

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

1,30€

5,20 € al kg

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA
TRA I VARI TIPI



AFFETTATI IL GUSTO TOSCANO
PIACENTI

UN ESEMPIO: prosciutto toscano dop - 100 g

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

2,30€

23,00 € al kg

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA
TRA I VARI TIPI



SALMONE AFFUMICATO SCOZZESE
AQUARIUS

400 g

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

7,90€

19,75 € al kg

MASSIMO
6 PEZZI
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 LUGLIO

FILETTI MENO 30
surgelato - di branzino/di orata/
di san pietro - 360 g

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

5,90€

16,39 € al kg

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA
TRA I VARI TIPI



PAVESINI GLI ORIGINALI PAVESI
pacco doppio - conf. x 16 - 400 g

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

2,19€

5,48 € al kg

MASSIMO
6 CONF.
PER OGNI CARTA



SORBETTIERA SAMMONTANA
gusti assortiti - 1 kg

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

2,69€

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA
TRA I VARI GUSTI



BIRRA PERONI
33 cl x 12

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

5,39€

1,36 € al litro

MASSIMO
6 CONF.
PER OGNI CARTA



**PROSECCO SUPERIORE DOCG
EXTRA DRY VALDOBBIADENE**
75 cl

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

3,99€

5,32 € al litro

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



**OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA
FARCHIONI**
1 litro

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

4,49€

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



DENTIFRICIO AZ
vari tipi - 75 ml x 4

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

3,99€

MASSIMO
4 CONF.
PER OGNI CARTA
TRA I VARI TIPI



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

se 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

DALL'1 AL 15 LUGLIO

**INFRADITO HAVAIANAS
UOMO/DONNA**

modelli e colori assortiti - misure da 35/36 a 45/46

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

15,99€



**BARBECUE A CARBONELLA CON
RUOTE E RIPIANI GROUP**

dimensioni: 113 x 51,5 x h 91 cm

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

79,90€



**OLIO UNIVERSALE SINTETICO
TOTAL SUPER PLUS**

4 litri

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

16,90€

Ideale per motori benzina e diesel
Viscosità (SAE) 10w40
Norma Acea A3-B3 Norma Api SJ/CF



**ACTION CAM GOPRO HERO3+
SILVER EDITION**

Mod. DK0030015

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

199,00€



HERO3+ Silver Edition indossabile e resistente all'acqua fino a 40 m, cattura video professionali di alta qualità
Risoluzione fino a 1080p60 e foto da 10MP fino a 10 fps
Prestazioni audio migliorate
Processore di immagine due volte più veloce: video 1080p60 e 720p120
Wi-Fi 4 volte più veloce
Regolazione della luminosità
Durata batteria + 30% in più rispetto ai modelli precedenti
Aggiornamenti Wireless della camera tramite GoPro App



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

DAL 16 AL 31 LUGLIO

LINEA INTIMO UOMO/DONNA DIADORA
ALCUNI ESEMPI: slip uomo
colori e misure assortite

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

4,50€

ALCUNI ESEMPI:
slip donna fantasia
colori e misure assortite

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

3,90€



IDROPULITRICE
ANNOVI REVERBERI
Mod. TILLO 121K

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

69,90€

Extra con patio cleaner
Pompa a 3 pistoni assiali comandati
dal piattello oscillante, valvola di sicurezza
automatica con riciclo a bassa pressione.
Kit aspirazione detergente, filtri acqua e TSS.
Pressione max 120 bar
Portata 370 litri/h
Potenza 1400 Watt
Tipo motore universale
Tubo alta pressione 3 metri
Cavo elettrico 5 metri



GUANCIALE MEMORY ACQUA TRASPIRANT
GABEL

Mod. cervical/doppia onda

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

Anziché 29,90 €

19,43€

Gabel
Quality
Home.

PRODOTTO MADE IN ITALY

SCONTO
35%



SCALA IN ALLUMINIO 6 GRADINI
EUROPIUMA

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

29,90€

Realizzata con standard di qualità a norme EN 131
Portata 150 kg



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

se 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.

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.