

ARIA DI CASA

*Mutui più favorevoli,
nuove formule di prestito,
appartamenti meno cari.
E torna ad avverarsi il sogno tutto
italiano della casa di proprietà.
Ma il mercato non è immobile...*

Messa a punto

■ Maggiori vantaggi,
maggiore risparmio:
ecco il nuovo catalogo di
Unicoop Tirreno *Soloxte*.

Tutti i colori dell'ortofrutta

■ I buoni motivi per
mettere in tavola
frutta e verdura.

Bello e possibile

■ Le nuove frontiere
della medicina estetica.

Segnali di profumo

■ Guida ai deodoranti
per auto.

Ben vega

■ Intervista al regista
Fausto Brizzi.

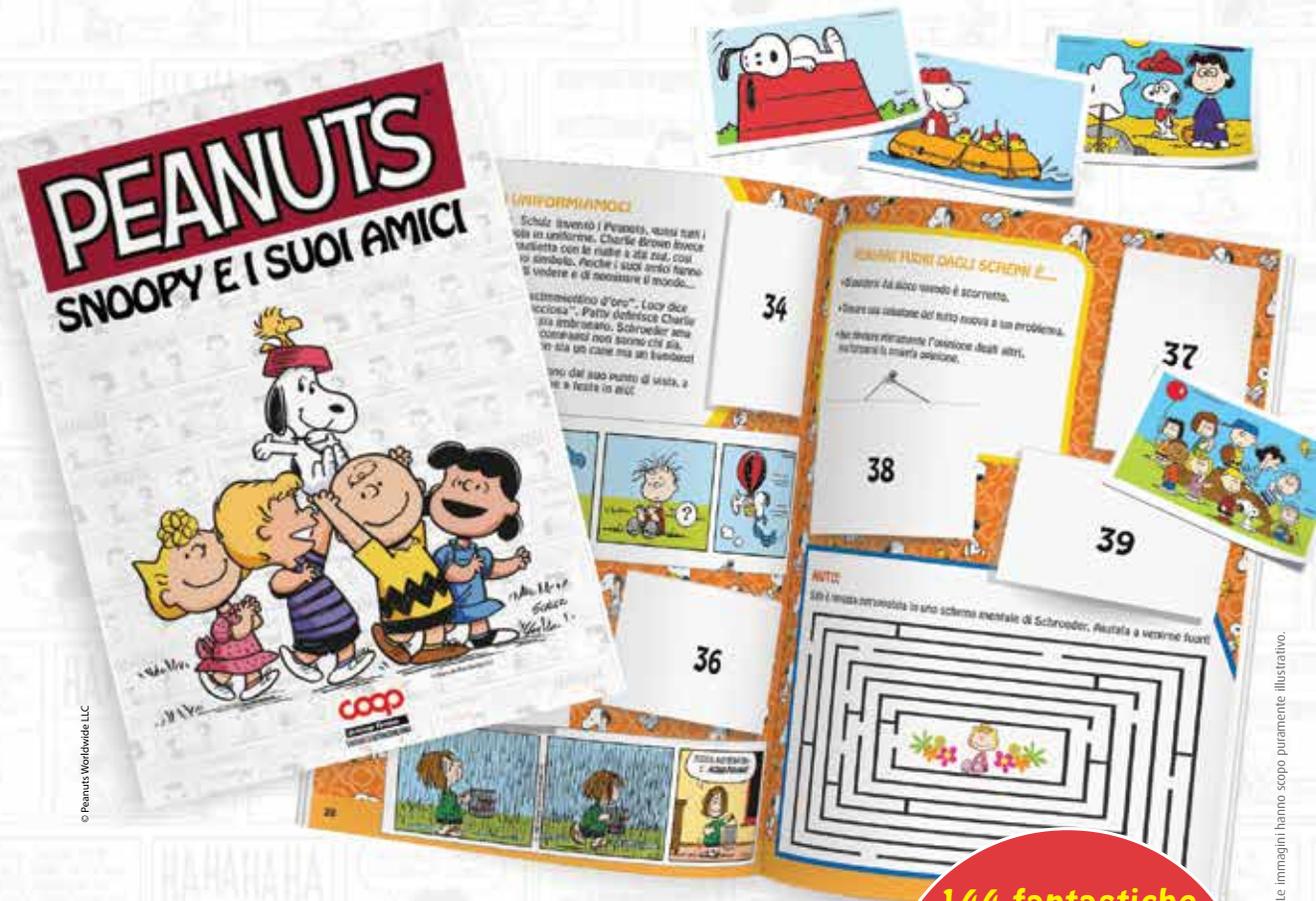


PEANUTS

SNOOPY E I SUOI AMICI

FINO AL 1 GIUGNO 2016

COLLEZIONA TUTTE LE FIGURINE... E ACQUISTA SUBITO L'ALBUM



© Peanuts Worldwide LLC

Le immagini hanno scopo puramente illustrativo.

ogni **10€ DI SPESA**

ricevi **SUBITO IN OMAGGIO**

una bustina di figurine **PEANUTS**

Album "Peanuts Snoopy e i suoi amici"

in vendita a soli **1.90€**

**144 fantastiche
figurine +
l'album con
fantassimi giochi!**

E il divertimento continua su:
www.sognaingrande-coop.it

coop

Unicoop Tirreno

AFFILIATI e DISTRIBUZIONE ROMA

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

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

PEANUTS®

SNOOPY E I SUOI AMICI

GIOCA CON PLAY COOP E VINCI FINO A 500€ DI SPESA!

HAI MEMORIA, VELOCITÀ, COLPO D'OCCHIO?



© Peanuts Worldwide LLC



Le immagini hanno scopo puramente illustrativo.

Scarica subito la App "Play Coop" da App Store e da Google Play e mettili alla prova! Gioca e Vinci con i prodotti acceleratori, in cinque appassionanti prove di abilità. I primi 10 classificati si aggiudicheranno tanti Buoni Spesa Coop!

Riservata ai soli soci Unicoop Tirreno della Toscana, Umbria e Lazio

Regolamento completo disponibile su www.play-unicooptirreno.it. Montepremi complessivo: € 3.000,00

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.



Numero Verde
800 841 841

www.audibel.it

SOLO PER I CLIENTI COOP

I clienti COOP possono scoprire la **CONVENIENZA** e la **COMODITÀ** degli apparecchi acustici



allo speciale prezzo di:

€999*

Inoltre, **AUDIBEL**, offre una confezione di **30 BATTERIE**, adatte a qualsiasi marca o modello di apparecchio acustico, a soli:



€15

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

Chiami il numero verde 800.841.841 o visiti uno dei 62 Centri Acustici Audibel, tra i quali:

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

Promuovi la tua attività nei negozi Coop

72 Postazioni espositive



1.600 Cartelli disponibili su oltre 400 pensiline portacarrelli



112 Negozi con



710 Antenne antitaccheggio



100
TOTEM
80x180



Retro di decine di milioni di scontrini



oltre 14.000
Carrelli spesa



Altre opportunità



184 Pannelli installati su pensiline parapetonali indicatori park



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





Diritto e rovescio

Maggio. Tra poco finiscono le scuole. Chi uscirà dalle superiori dovrà decidere se andare all'Università e a quale facoltà iscriversi. Non è quasi mai una scelta semplice per svariate ragioni, non ultime quelle economiche. Infatti, negli ultimi anni, le immatricolazioni sono drasticamente diminuite proprio perché molte famiglie non ce la fanno a sostenere i costi di mantenimento dei figli all'Università. Soprattutto se fuori sede. E in Italia ci sono circa 600mila ragazzi che frequentano in province o regioni diverse da quelle di provenienza. Un'indagine di *Federconsumatori* ha messo in luce come il diritto allo studio sia nel nostro Paese sempre più inaccessibile a gran parte della popolazione a causa dei costi elevati. Anzitutto ci sono le tasse che variano a seconda della fascia di reddito e della regione, poi i libri, il materiale didattico e i trasporti urbani. Dopo bisogna anche mangiare e magari qualche volta divertirsi. Infine c'è l'affitto di una stanza, a volte condivisa con un compagno, più le spese di luce, acqua, gas. È questa la voce di costo più pesante per chi non ha la fortuna di abitare in una sede universitaria o ad essa abbastanza vicino da potercisi recare quotidianamente. Per farla breve, ci vogliono dai 9 ai 10mila euro l'anno per mantenere un figlio all'Università. Ad incidere maggiormente è l'affitto di una stanza o di un posto letto. Gli importi degli affitti sono in media di 3.912 euro l'anno per una singola e 2.572 per un posto in camera doppia. Ma le differenze tra Nord, Centro e Sud sono spesso abissali. Gli affitti più cari sono al Centro

dove il costo medio annuo di una singola raggiunge i 4.812 euro e il canone richiesto per una doppia è mediamente di 2.952 euro. Ma ci sono città come Roma, dove una stanza può costare anche 500 euro al mese. 300-350 in coabitazione con un collega è quasi la norma. Alcuni studenti riescono ad approfittare degli alloggi universitari.

Tasse elevate, costo di libri, trasporti, pasti e poi l'affitto a peso d'oro di una stanza in una delle tante città universitarie dello Stivale. Altro che diritto allo studio.

Ma sono pochi. Gli altri si devono mettere all'affannosa ricerca di quello che passa un "mercato" immobiliare che sugli studenti fuori sede lucra indecentemente da sempre. Gli elevati costi degli studi universitari dimostrano una grave carenza di investimenti nella formazione dei giovani. È dunque necessario invertire questa tendenza, in modo che le condizioni economiche delle famiglie non pregiudichino il diritto allo studio. ■





Prendersi cura dell'udito

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



SENTO MA NON CAPISCO LE PAROLE

COME RISOLVERE IL PROBLEMA

Quali sono i segnali di una difficoltà di udito?

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

Può accadere a tutte le età

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

Sento ma non capisco le parole

L'indebolimento dell'apparato uditivo (ipoacusia) è un problema che riguarda circa 6 milioni di italiani.

Alcuni segni e sintomi associati alla perdita di udito sono:

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

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

"Sento ma non capisco le parole"

"S to ma n ca cole pa e"

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

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



Capire le parole in ambienti rumorosi

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

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

CONDIZIONI SPECIALI RISERVATE AI

SOCI **coop**

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

DAL 1952

AUDIN

Eccellenza per l'udito www.audin.it

CENTRO Via V. Veneto, 7 - Tel. 06.485546

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

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

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

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

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

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

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

CHIAMA SUBITO

Chiamata gratuita

800.16.71.71



Direttore responsabile

Aldo Bassoni

In redazione

Rita Nannelli
Barbara Sordini

Hanno collaborato a questo numero

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

256

maggio 2016

Progetto grafico e impaginazione

Marco Formaioni
per Studiografico M (Piombino.LI)

Impianti e stampa

Elcograf

Direzione e redazione

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

nuovoconsumo@unicooptirreno.coop.it

Editore

Unicoop Tirreno soc. coop.

Pubblicità

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

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

Tiratura: 187.351 copie
Chiuso in tipografia il 19/4/2016



Font utilizzate

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

7 Il punto
Aldo Bassoni
Diritto e rovescio

contatti

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

firme

14 Salvatore Calleri
Falso d'autore
15 Gabriele Salari
In mezzo scorre il fiume

16 Tito Cortese
Videosorvegliati speciali

17 Giorgio Nebbia
Difficile da ottenere

18 Mario Tozzi
Il nocciolo della questione

19 Massimo Montanari
Ci mancherebbe altro

78 Giovanni Manetti
Capacità di dialogo

attualità

20 La notizia
Barbara Sordini
Messa a punto

22 Primo piano
Rita Nannelli
Aria di casa

47 Inchiesta
Dario Guidi
Tutti i colori dell'ortofrutta

soci

28 **Le scelte di Coop**

32 **Nel momento del bisogno**

33 **Tutta la nostra solidarietà**

42 Per voi soci

79 Convenienza

viaggi

34 **Polonia d'attrazione**
Alessandra Bartali

salute

52 **A base di...**
Ersilia Troiano

53 Faccende domestiche

54 **Bello e possibile**

Barbara Bernardini

55 Sani & salvi

prodotti

56 **Segnali di profumo**
Roberto Minniti

58 **Carica d'energia**
Daniele Fabris

59 Eco sistema

60 **Crudo o cotto?**
Silvia Inghirami

61 Presidi Slow Food

62 **Forma e contenuto**

Eleonora Cozzella

64 **Menu con gli asparagi**
Paola Ramagli

68 A tavola con i bambini

ennci

70 **My greenway**
Barbara Autuori

71 Tempi moderni

72 **Siamo in onda**
Patrice Poinsette

73 Scienza infusa

74 **Gruppo di lavoro**
Jacopo Formaioni

75 Le vite degli altri

76 **Ben vega**
Maria Antonietta Schiavina

77 Triplavù



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

Sguardo al futuro

La lettera del giovane laureato disoccupato pubblicata sul numero di marzo di Nuovo Consumo mi ha fatto molto male. Ho provato anch'io quella disperazione ineluttabile che ti rende la vita fortemente triste e amara. Quindi, al contrario di lei, a me quella lettera non solo non mi ha fatto "piacere" ma ha sottolineato la rabbia verso questa società ingiusta e cattiva. La bacchetta magica non l'abbiamo, ma se non si può fare molto al presente pensiamo almeno al futuro. E che futuro avremo se, con il sostegno dato alla procreazione non riusciamo a diminuire di molto le nascite e quindi i futuri disoccupati. Non le sembra che la lotta alla disoccupazione giovanile si dimostri sempre più perdente? E se l'aritmetica non è un'opinione, solo diminuendo le nascite diminuiranno i disoccupati e potremo sperare in un futuro migliore. Siccome in tanti dicono che il male italiano deriva da fare pochi figli e io penso il contrario, vorrei tanto che lei mi facesse capire se sbaglio.

Sergio Galligani, Piombino (LI)

La lettera a cui lei fa riferimento aveva un grande pregio: la lucidità. Niente lamentele e nemmeno generiche accuse alla politica né inutili piagnistei. Concretezza, invece. Per questo mi ha fatto piacere. Quel giovane laureato-disoccupato ha usato parole chiare, piuttosto, per dire in sostanza che un paese che rinuncia alle sue più fresche risorse biologiche,



creative e intellettuali, cioè i giovani, rischia di votarsi al declino. Del resto non sono stato io a dirlo, ma il governatore della Bce, Mario Draghi, il quale è l'unico che prima o poi arriva sempre al punto: ci siamo giocati una generazione, forse anche di più. E non solo per la drammatica situazione disoccupazionale che affligge la gioventù di gran parte d'Europa, l'Italia soprattutto. Anche chi ha la fortuna di lavorare non guadagna abbastanza da garantire una vita dignitosa per sé e per un'ipotetica famiglia, figuriamoci per uno o più figli. Inutile dare incentivi per procreare se una volta sfornato il pargolo lo Stato si disinteressa delle difficoltà a cui una coppia va incontro per farlo crescere sano, istruito e pronto a inserirsi in una società che magari lo rifiuta. Non parliamo poi delle pensioni di cui "godranno" figli e nipoti. Qualcuno ha fatto i calcoli e c'è da mettersi le mani nei capelli al solo pensiero di quello che potrà accadere quando questo paese pullulerà di pensionati poveri. Non mi stupirei se la proverbiale alta aspettativa di vita degli italiani facesse un sonoro tracollo. Lei dice che solo diminuendo le nascite caleranno disoccupati. Non siamo mica la Cina dove fino a qualche anno addietro c'era un tasso di natalità iperbolico. Noi non facciamo più di un figlio o due. Vogliamo farne ancora meno per avere un futuro migliore? Io credo che in questo modo, per una semplice legge di natura che nulla ha a che fare con l'economia, non avremmo nessun futuro.

Aldo Bassoni

È qui il Festival

Dal 3 al 5 giugno, tre giorni per vivere tanti sport all'aria aperta, dal mare alla collina, nella stupenda cornice del golfo di Baratti.

Per tre giorni il meraviglioso golfo di Baratti, presso Piombino (LI), sarà teatro dell'*Outdoor Sports Festival*, un evento dedicato alla promozione e alla pratica degli sport all'aria aperta e a un modo sempre più consapevole di vivere un territorio e di fare turismo

**OUTDOOR
SPORTS
FESTIVAL**

anche attraverso lo sport. Dal 3 al 5 giugno si svolgeranno esibizioni, gare, prova di attrezzature, *workshop* e dimostrazioni di oltre 20 discipline sportive *outdoor*: dal mare alla collina, dal *kayak* alla vela, dalla *mountain bike* al *tree climbing* e tanto altro ancora. L'evento *clou* della manifestazione, come per la prima edizione, sarà la *Storm the castle*, una gara di *trail running* con un percorso di 14 chilometri molto suggestivo che attraverserà completamente l'area del Parco Archeologico di Baratti e Populonia.

Durante i tre giorni del *Festival*, oltre agli eventi in programma, sarà possibile provare, sotto la guida di istruttori esperti e preparati, le seguenti discipline: *stand up paddling*, *kayak*, *surf*, *windsurf*, *tree climbing*, *diving*, *beach tennis*, *beach rugby*, arrampicata, *slackline*, *yoga*, *pilates* e altri sport ancora.

Per i soci di Unicoop Tirreno è previsto uno sconto di 2 euro sul prezzo di acquisto della *Card* con la quale sarà possibile provare tutti gli sport presenti (escluso le gare e i tornei per i quali è prevista una quota d'iscrizione) e le attrezzature messe a disposizione dalle associazioni e dagli *sponsor*; partecipare a tutte le lezioni e alle conferenze in programma; ricevere in omaggio un *gadget* dell'evento; avere la copertura assicurativa per cimentarsi con tutte le attività in piena sicurezza. Inoltre sarà possibile visitare i Parchi della Val di Cornia a prezzo scontato.

Info 3482262773

info@outdoorsportsfestival.it
www.barattisportsfestival.it

risponde

a cura del Filo Diretto di Unicoop Tirreno
Numero verde 800861081

11

Novità in arrivo

Perché è stata tolta la possibilità di redimere tutti i punti fedeltà che si desiderano? State penalizzando le persone anziane o quelle che non possono fare grandi spese.



Confermiamo che il nuovo programma di fidelizzazione prevede molte novità. Le modifiche sono state pensate non per penalizzare il socio, anzi per la necessità di rinnovare uno strumento così che possa rispondere meglio ai nuovi bisogni del cliente.

La precedente modalità di utilizzo dei punti alla cassa, senza alcun limite minimo previsto, è stata sostituita da tagli specifici di punti, che progressivamente consentono uno sconto maggiore da utilizzare per la spesa quotidiana e settimanale. Un vantaggio in più dunque per chi frequenta i negozi di Unicoop Tirreno con assiduità. Le assicuriamo inoltre che il limite minimo di utilizzo dei punti è stato calcolato tenendo conto delle possibilità di spesa di tutti i nostri soci. È stata infine ampliata la possibilità di accumulo dei punti che tornano ad essere accreditati sul totale della spesa, quindi anche sui prodotti in promozione. Tutto ciò fa sì che i vantaggi complessivi del nuovo catalogo siano aumentati.

Tipi compatibili

Qualche mese fa ho acquistato una macchina da caffè a capsule Indesit, quella riservata ai soci, che faceva parte dell'offerta Set Colazione HotPoint. Il problema è che spesso non riesco a trovare le cialde adatte.

Se non riesce a trovare la capsule specifiche, le consigliamo di cercare quelle compatibili. In tutti i nostri Ipermercati e Superstore sono in assortimento vari tipi di capsule

che possono essere utilizzate con la macchina caffè in suo possesso. Ecco un paio di esempi: *Caffè kimbo dolce uno*, confezione x 16 capsule, *Caffè kimbo Napoli*, confezione x 16 capsule.

Diffidare delle imitazioni

Ho acquistato un paio di occhiali da sole di una nota marca, scontati del 70 per cento, sul sito dell'azienda, convinta di aver fatto un affare. Ma dopo ho avuto l'amara sorpresa che di affare non si trattava, perché gli occhiali non erano originali. Che cosa posso fare adesso?

La vendita di merce contraffatta può avvenire attraverso differenti canali di distribuzione, spesso abili a mascherare la

contraffazione. Il consumatore rischia così di trovarsi ad acquistare in maniera inconsapevole prodotti non originali, come nel suo caso. Per questo occorre tenere sempre gli occhi ben aperti, soprattutto sul *web*, quando si acquistano prodotti di marca che, ad esempio, sono troppo scontati. Da non sottovalutare che un prodotto non conforme e contraffatto, oltre a essere frutto e ad alimentare attività fraudolente e fenomeni di concorrenza sleale,

può incidere sulla sicurezza e sulla salute. Nel caso in questione, gli occhiali da sole non a norma possono essere pericolosi perché non hanno lenti di qualità e non proteggono dai raggi ultravioletti. Dunque occorre fare attenzione non tanto al costo e al marchio del bene, quanto alla sua

qualità e originalità. In generale, prima di un acquisto *on line* è bene verificare prima l'identità del professionista che vende, diffidare di uno sconto eccessi-

vo sul prodotto, controllare le modalità di pagamento rese possibili dal venditore, termini contrattuali, i riferimenti dell'assistenza clienti per presentare eventuale reclamo ecc. Detto questo, se si scopre di aver acquistato un prodotto contraffatto si deve inoltrare denuncia alla Polizia Postale e segnalare il tutto alla Guardia di Finanza competente in materia di contraffazione. Di sicuro sarà necessaria una segnalazione all'*Autorità Garante della Concorrenza e del Mercato*, evidenziando la presunta pratica commerciale scorretta e ingannevole messa in atto dall'azienda venditrice. L'*Autorità* aprirà un'istruttoria per valutare la fondatezza della segnalazione e, lavorando in collaborazione con il Nucleo della Guardia di Finanza, se lo riterrà opportuno, potrà decidere di oscurare il sito internet che vendeva gli occhiali contraffatti.

Se non dovesse risolvere la questione, potrà rivolgersi a *Cittadinanzattiva* per ricevere un'assistenza specifica.

Cittadinanzattiva www.cittadinanzattiva.it
Autorità Garante della Concorrenza e del Mercato www.agcm.it
Guardia di Finanza www.gdf.gov.it
Campagna Io sono originale www.cittadinanzattiva.it/progetti-e-campagne/consumatori/8780-io-sono-originale-2.html

Claudia Ciriello

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

Prestito fatto

Ho sentito parlare in televisione di una nuova legge per ottenere un prestito anche da parte di chi è anziano. Che cosa c'è di vero?

Con la firma del decreto attuativo del ministro dello Sviluppo Economico diventa operativo il prestito vitalizio ipotecario. Se ne può avvalere chi è proprietario di una casa e ha più di 60 anni. Rimasto in attesa per alcuni mesi dopo l'approvazione della

legge n. 44 dell'aprile 2015, ora che è stato pubblicato sulla *Gazzetta ufficiale*, ricorrere al prestito ipotecario diventa possibile. Le banche si stanno già attrezzando, ma bisogna fare attenzione. Cerchiamo allora di comprendere meglio cos'è e come funziona. Al contrario di quanto accadeva prima con la "nuda proprietà", con la quale pur conservando il diritto a rimanere nell'abitazione se ne perdeva la proprietà, la nuova legge consente di convertire una parte del valore



Il giusto peso

Ho iniziato ad andare in palestra da un paio di mesi con una frequenza di 3 volte alla settimana e svolgo soprattutto esercizi di potenziamento muscolare. Il mio peso, però, è rimasto invariato e secondo il mio personal trainer questo dipende dal fatto che la mia massa muscolare è aumentata e ha sostituito del grasso corporeo. È possibile?



Per sapere se questa spiegazione è corretta sarebbe stato necessario aver fatto una misurazione della sua massa grassa (con un bioimpedenziometro oppure con un plicometro) al momento dell'iscrizione in palestra e rifarla adesso in modo da poter confrontare i valori. Comunque sono piuttosto scettico sulla spiegazione che le hanno fornito. Non basta fare un po' di pesi in palestra per veder aumentare

così rapidamente i muscoli, anche se possiamo comunque osservare un processo di tonificazione: ad un esame ecografico il muscolo si presenta, infatti, più compatto e definito. Il tessuto adiposo, invece, rimane più o meno invariato se non si agisce anche sull'alimentazione, riducendo le calorie assunte. La sola attività fisica può far dimagrire solo se svolgiamo un allenamento aerobico (come la corsa) intenso e giornaliero. La miglior cosa, tuttavia, rimane quella di seguire un'alimentazione moderatamente ipocalorica accompagnata da un'attività fisica di qualunque tipo, purché ci piaccia.

Obbligo di frequenza?

È vero che esiste una frequenza cardiaca ottimale in cui si bruciano soprattutto i grassi e che permette di ottimizzare il dimagrimento?

No, è falso. I nostri muscoli utilizzano come carburante una miscela di grassi e zuccheri (il glucosio). Quando facciamo un'attività non particolarmente intensa come la camminata bruciamo soprattutto i grassi, mentre quando l'attività fisica aumenta anche il consumo di zuccheri sale tanto che, durante un esercizio intenso (una corsa veloce, ad esempio), i muscoli utilizzano quasi solo

il glucosio. Paradossalmente, se vogliamo che il nostro corpo bruci in percentuale quasi esclusivamente i grassi è meglio svolgere attività da sedentari. Ma il nostro corpo non è fatto a compartimenti stagni, perciò non è tanto importante sotto quale forma stiamo bruciando l'energia, ma quanta ne bruciamo. Il dimagrimento è proporzionale alla quantità di calorie che spendiamo nello svolgere un'attività fisica. Se, ad esempio, ci piace la corsa per dimagrire è più importante sapere quanti chilometri abbiamo percorso, piuttosto che la frequenza cardiaca media che abbiamo avuto durante la corsa.

della propria abitazione in denaro contante senza dover rinunciare alla proprietà né alla possibilità di riscattarla. Questo fa sì che il beneficiario del prestito possa sciogliere l'ipoteca restituendo la somma ricevuta. Se muore prima gli eredi possono riscattare la casa estinguendo il finanziamento della banca. Se si rifiutano di provvedere al pagamento, la banca può vendere l'immobile, restituendo agli eredi l'eventuale eccedenza sulle somme a essa dovute. All'atto della ri-

chiesta del finanziamento si potranno scegliere il tasso di interesse da pagare (fisso, variabile, variabile con tetto massimo) e la modalità di rimborso: con rate mensili oppure col pagamento dell'intero importo alla scadenza. Il rischio maggiore per la persona finanziata (e i suoi eredi) è la crescita del debito, soprattutto di fronte a una lunga aspettativa di vita: il meccanismo è in grado di mangiare in poco tempo l'intero valore dell'immobile offerto in garanzia.

ora legale di Salvatore Calleri



Falso d'autore

Come e perché le false notizie nascono e si diffondono su internet in modo facile e veloce. Perciò occhio alle bufale.

Bufala, ma non siamo di fronte a nessuna mozzarella. Non siamo di fronte a un nuovo tipo di bovino. Siamo di fronte alla classica informazione falsa e depistante. Oggi è facile depistare e creare bufale. Il *web* e il nervosismo *social* aiutano in tal senso. Prima era un affare quasi elitario... Da servizi segreti. Oggi è più semplice. La maggior parte delle persone si fida di ciò che trova su internet senza fare verifiche. In molti casi quindi è facile buttare fango addosso alle persone. Troppo facile. A volte i soggetti che si sceglie di attaccare sono scomodi per determinati sistemi di potere. Ma quali sono i metodi che si possono facilmente creare ad arte. Vediamoli insieme.

Una prima tecnica parte dal creare una falsa notizia sul soggetto. Si può scegliere sia la totale falsità della fonte partendo da una falsa agenzia di stampa, che si costruisce senza alcuna difficoltà, che la raffinata miscela di unire ad alcune comprovate notizie vere quella falsa. Nel primo caso basta prendere un lancio di agenzia nazionale di qualunque tipo, copiarlo e modificarlo. In 2 minuti si ottiene un falso lancio di agenzia. Il falso lancio va successivamente fat-

to girare nei *social*. Più l'agenzia è famosa e più il personaggio è famoso e prima verrà smentita, ma la notizia falsa girerà comunque per mesi perché internet si presta bene a questo. Se poi l'agenzia o il personaggio non sono famosi, la bufala potrebbe non essere scoperta per un bel po' di tempo. Nel secondo caso, più raffinato, in cui spesso vengono utilizzati autori o giornalisti, a volte in mala fede, a volte utili idioti, si preferisce mettere in un articolo il seguente schema: Tizio è stato condannato in quel contesto geografico per... (notizia vera); Caio in quel contesto ha subito un processo per (notizia vera); è emerso per Sempronio che... (notizia falsa). In questo caso la notizia falsa serve a distruggere la reputazione di Sempronio miscelando comprovate notizie vere a una falsa. Il danno è fatto perché quasi mai nessuno verifica. Un'altra tecnica consiste nel creare un intero finto meccanismo informativo multistrato *social* che parte da un insieme composto da vari *account social*, un *blog* e magari anche un canale *video*. Il tema deve essere abbastanza inerente alla materia di cui si occupa il soggetto da colpire. Questo sistema multistrato lo si utilizza come fonte da far girare in altre fonti che magari non fanno le necessarie verifiche. Questo sistema non è semplicissimo da attuare ma possibile (esistono altre tecniche, ma quelle sono sì da servizi segreti). Dunque occhio alle bufale depistanti. ■



In mezzo scorre il fiume 15

In Amazonia ci sono una foresta, un fiume e una comunità da salvare dalla costruzione di megaprogetti idroelettrici.

Un viaggio nelle terre del Tapajós, nella Foresta Amazzonica. Il fiume Tapajós, lungo più di 800 chilometri, scende dall'altopiano del Mato Grosso fino a sfociare nel Rio delle Amazzoni e le sue acque ospitano numerose specie animali, tra cui il rarissimo delphino rosa. La foresta, il fiume e le comunità indigene e fluviali che da sempre abitano questi territori sono in grave pericolo. Il governo brasiliano, infatti, prevede di costruire più di 40 dighe nel bacino del Tapajós, 5 delle quali sono già in cantiere. La più grande ha una capacità potenziale di 8.040 Megawatt, un'estensione in linea d'aria

di 7 chilometri e mezzo e un bacino idrico grande come la città di New York.

La costruzione di questa mega diga idroelettrica minaccia la sopravvivenza di 12mila indigeni Munduruku, le "formiche rosse"



dell'Amazzonia che dicono «il fiume e la foresta sono la nostra vita: sono parte della nostra famiglia, e come tali ci appartengono. Se il fiume Tapajós venisse arginato e le terre vicine allagate, noi perderemmo la nostra più importante fonte di sostentamento, il nostro principale mezzo di trasporto e il pilastro fondamentale della nostra cultura». È mancata – anche se sarebbe prevista per legge – la consultazione preventiva, informata e libera delle comunità indigene Munduruku e di tutte le altre popolazioni locali messe a rischio dalla costruzione della diga. Inoltre i danni causati dalla perdita delle attività di pesca, la distruzione di luoghi sacri e l'allontanamento forzato degli abitanti dai loro villaggi sono stati omessi dalla Valutazione di impatto ambientale e dallo Studio di impatto ambientale. Greenpeace chiede quindi al governo brasiliano di rinunciare ai megaprogetti idroelettrici e di concentrarsi sulle alternative rinnovabili esistenti, come l'energia solare o eolica, che sarebbero in grado di soddisfare le esigenze di approvvigionamento energetico del Brasile, senza distruggere la biodiversità e i mezzi di sussistenza delle comunità locali. ■

Gabriele Salari

ufficio stampa Greenpeace

ever green di Stefano Generali

Tema centrale

Non ci sono soldi in Europa per gestire correttamente il settore nucleare, che conta ancora 129 reattori attivi in 14 paesi, molti dei quali con un'età di circa 30 anni. La Commissione Europea prevede, sulla base delle informazioni fornite dai singoli stati, che entro il 2025 verranno chiusi oltre 50 reattori. Per smantellare le centrali, però, sostengono gli esperti di Bruxelles, servono oltre 250 miliardi di euro, mentre i singoli stati ne hanno accantonati finora soltanto 133. Tra i paesi con centrali nucleari solo il Regno Unito avrebbe abbastanza soldi per coprire completamente i costi di smantellamento.

A naso

Si chiama sindrome del naso bianco e finora ha decimato la popolazione di pipistrelli di Stati Uniti e Canada. Ne è responsabile un fungo *killer* che cresce sul naso dei chiroterteri durante il letargo invernale e che finora ha ucciso oltre 6 milioni di esemplari in Nord America. Una vera e propria epidemia che non ha, però, colpito l'Asia dove il fungo è endemico e dove le specie locali di pipistrelli sono ormai diventate immuni all'infezione del fungo killer. I ricercatori dell'Università di Santa Cruz in California stanno ora studiando le caratteristiche dei pipistrelli asiatici, nella speranza di individuare le ragioni della loro resistenza all'epidemia.



Videosorvegliati **speciali**

Relazioni fragili e insicurezza diffusa. Ecco perché siamo ovunque controllati da telecamere.

16

Un veterinario con vasta clientela, che ha una clinica per animali a Roma, ha avuto un'idea in linea coi tempi: ha dotato di *webcam* il locale in cui sono temporaneamente ricoverati cani, gatti e altre bestiole, così da dare la possibilità agli amici-patroni dei suoi pazienti di vederli anche durante la degenza. Con una avvertenza, però: il collegamento video con la clinica è limitato a orari prefissati, e serve a evitare che gli amici-patroni in ansia per il cane o il gatto di casa vadano in clinica a visitare l'infermo di persona. La *webcam* funziona quindi per il tempo di una visita, così come l'apertura al pubblico delle stanze di degenza negli ospedali. Questa singolare iniziativa (che appartiene tutto sommato al *marketing* intelligente) mi è venuta alla mente seguendo le polemiche che di recente hanno coinvolto il lancio sui *social networks*, da parte di gruppi di genitori, di petizioni per chiedere l'installazione di impianti di videosorveglianza all'interno degli asili nido e delle scuole materne. Scopo dichiarato: proteggere i bambini, controllando il comportamento delle maestre per evitare eventuali maltrattamenti. "Salvate i nostri piccoli dal Grande Fratellino", ha ironizzato su "La Repubblica"

ca" Stefano Bartezzaghi, evidenziando i rischi che si corrono quando l'istinto di protezione sbocca nell'isteria.

Sono rischi seri e non sempre chiaramente percepiti, che si possono far risalire a un senso sempre più diffuso di personale insicurezza e inadeguatezza, e di conseguente diffidenza ossessiva verso l'esterno, che peraltro producono una confusione di ruoli che reca solo danni ai singoli e alla collettività. Basti pensare a quello che è avvenuto nel campo della sanità, dove su singoli casi di errori o di omissioni si è innestato il vezzo generalizzato di citare in giudizio medici e strutture sanitarie, col risultato di dilatare a dismisura il ricorso ad accertamenti diagnostici di laboratorio (a cautela di medici e strutture) e gonfiare così in modo intollerabile la spesa a carico del servizio sanitario e dei singoli cittadini. La recente "stretta" nella prescrizione di tali accertamenti da parte dei medici delle *Asl* – che stiamo pagando tutti di tasca nostra – è un passaggio, ahimè concreto (e salato), di questa deriva deleteria che sembra investire tutti i campi delle relazioni umane in questa povera e supertecnologica società di insicuri.

C'è perfino da chiedersi se il prossimo passo che dobbiamo attenderci non sia (visti alcuni casi isolati di pedofilia in ambiti ecclesiastici) verso l'installazione generalizzata di telecamere spia negli oratori o, non si sa mai, delle classiche cimici nei confessionali. Come ci appare limitato ormai il vecchio Orwell... ■



beni di consumo di Rita Nannelli

Stasera **ti butto**

13 miliardi all'anno. È quanto vale il cibo che buttiamo via dalle nostre cucine dove avviene il 43 per cento degli sprechi; seguono, secondo un'indagine del Politecnico di Milano, ristorazione con il 21 per cento, distribuzione commerciale (15 per cento), agricoltura (8 per cento), trasformazione (2 per cento). Nella

pattumiera c'è il ritratto impietoso di un popolo che calcola male gli acquisti (viene gettato via anche 1 chilo di pane o verdura a settimana), cucina troppo, e non riutilizza in modo adeguato il cibo mandando in fumo 348 euro all'anno, a famiglia. Fanno andare a male pane, sughi, latte e compagnia culinaria soprattutto le Isole, dove ogni famiglia getta nella spazzatura alimenti

per 7,4 euro a settimana; seguono il Centro con 7,2 euro e il Sud con 6,8 euro; nel Nord Ovest ogni famiglia spreca in media cibo per 6,3 euro, nel Nord Est per 6,1 euro. E poi ci sono gli alimenti persi nel viaggio dal campo alla tavola, per un valore di 5 miliardi di euro che, insieme a quelli perduti in casa, toccano quota 18, il valore dei 15 milioni di tonnellate di cibo svanito ogni anno.





Difficile da ottenere

Ha proprietà magnetiche, arriva dalla Cina, è usato in tecnologia e microelettronica. Ecco a voi il disprosio.

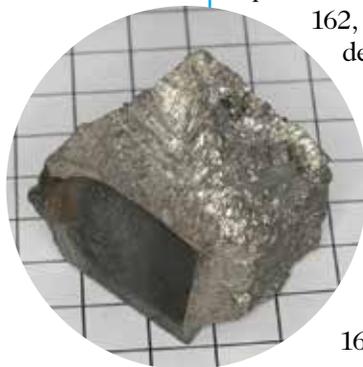
17

E questa strana merce da dove salta fuori? Le nuove tecnologie associate alla microelettronica, alle fonti rinnovabili d'energia e alle automobili ibride ed elettriche, di cui si parla sempre più spesso, costringono a fare la conoscenza di materiali finora sconosciuti. Particolare importanza hanno gli elementi appartenenti al gruppo dei lantanidi, che occupano le caselle fra i numeri 58 e 71 della *Tabella di Mendeleev*, con pesi atomici fra 140 e 175 (volte il peso atomico dell'idrogeno) divisi in *Terre Rare Leggere* e *Terre Rare Pesanti*. Il disprosio, con simbolo *Dy*, occupa il posto numero 66 e ha peso atomico 162, per cui è considerato una delle *Terre Rare Pesanti*. Il disprosio è stato isolato per la prima volta dal francese Paul Emile Lecoq de Boisbaudran (1838-1912), di antica nobile e ricca famiglia, ridotta in miseria in seguito alla persecuzione dei protestanti iniziata nel 1681. Lecoq si dedicò alla ricerca chimica e nel 1875 scoprì il gallio, altra "merce muta" di cui si era parlato in questa rubrica alcuni anni fa. Si dedicò quindi al frazionamento delle *Terre Rare* e isolò il samario nel 1880, l'europio nel 1890 e il disprosio nel 1886. A dire la verità Lecoq isolò

non il metallo ma il suo ossido che comunque riconobbe come un elemento nuovo e che chiamò con un nome che viene dalla parola greca che significa "difficile da ottenere".

Il disprosio metallico sarebbe stato ottenuto soltanto nei primi anni Cinquanta del Novecento dal chimico americano Frank Spedding (1902-1984) che, nel 1942, aveva preparato i primi chilogrammi di uranio puro che sarebbero stati utilizzati per la preparazione delle prime bombe atomiche. Lasciato questo campo, Spedding applicò un processo di separazione per scambio ionico alla preparazione di molti elementi, fra cui appunto il disprosio che si rivelò un metallo solido, pesante, di aspetto argenteo, tenero tanto che lo si può tagliare con un coltello, con alto punto di fusione.

La produzione mondiale di disprosio è di circa 100 tonnellate all'anno, quasi tutta in Cina dove esistono giacimenti argillosi, contenenti il metallo, nella parte meridionale del paese. Il disprosio, per le sue proprietà magnetiche è utilizzato nei dischi fissi dei computer; inoltre ha la proprietà di assorbire i neutroni ed è utilizzato nelle leghe delle barre di controllo della fissione nelle centrali nucleari. Una certa quantità di disprosio è usata al posto del neodimio nelle leghe neodimio-boro-ferro per magneti delle auto elettriche e ibride. Potete immaginare che, se è vero che la produzione di questi autoveicoli è destinata a crescere, anche la richiesta di disprosio aumenterà. Il suo prezzo all'inizio del 2016 era di circa 350 dollari al chilo. Non male. ■



chissà cosa di Jacopo Formaioni

Nodi al pettine

Ogni giorno senza un capello fuoriposto. Ed è così da secoli, da quando i primi uomini usarono conchiglie e ossa per sistemarsi i capelli. E soprattutto per estirpare i parassiti. Da allora quei rudimentali pettini

e spazzole si sono affinati, prima simbolo di nobiltà, poi sempre più oggetto di consumo. La Cina è il più grande produttore di pettini e spazzole, anche se paesi come Giappone, Germania e Usa hanno il primato per quelli professionali e più costosi. Come la spazzola intelligente proveniente dal paese

del Sol levante: grazie ad un sensore riesce a percepire il suono dei capelli mentre vengono spazzolati e analizzandolo la spazzola indica il grado di danneggiamento da 1 a 10. Anche senza scomodare pettini e spazzole hi-tech, i più semplici in legno teak o plastiche speciali hanno costi notevoli, partendo da 20 euro fino a superare i 100. Così tutti i nodi vengono al pettine.





Il nocciolo della questione

18

Perché trasformare l'economia agricola, pastorale e turistica della Basilicata per il petrolio dall'impatto sociale e ambientale devastante?

Ho preferito scrivere di trivellazioni e idrocarburi a referendum espletato per evitare di entrare nella spirale di polemiche pre-voto che hanno dato il senso di quanto la questione fosse sentita e impastata di illegalità e malaffare, oltre che di ambiente. Una questione centrale, però, mi sembra sia stata elusa: ha senso trasformare integralmente l'economia di una regione a vocazione soprattutto agricola, pastorale e turistica per ottenere una fonte energetica effimera e che ha un impatto sociale e ambientale devastante? Lo sviluppo economico legato ai combustibili fossili e all'uso dei carburanti ha il fiato corto, soprattutto perché è legato a una logica insensata dell'incremento dei consumi, come se il Pianeta Terra fosse diventato improvvisamente inesauribile. Purtroppo così non è. Per questa ragione si comincia a fare strada la nozione di decrescita sostenibile, frase che fa accapponare la pelle agli economisti, ma che è evidentemente l'unica via per una Terra così popolata. L'attuale economia energetica si basa su pozzi, oleodotti, raffinerie, centrali termoelettriche, linee di trasmissione che, tutte assieme, assommano a circa 10mila miliardi di dollari, un prezzo che nessuna società potrà ammortizzare se non prima di una trentina



di anni. Dunque, nessuna meraviglia se le compagnie petrolifere vogliono sfruttare il petrolio fino all'ultima goccia, visti anche i ricavi faraonici che possono lucrare da ogni giacimento. Il petrolio lucano non sfugge a questa logica: denari spesi in opere la cui utilità è spesso dubbia e scarsa propensione al raffreddamento dei consumi. Con la possibilità concreta che, una volta finito lo sfruttamento, quello che resta in mano sia davvero poca cosa: territorio devastato e controllato dalle società per azioni, occupazione a zero, frutteti abbandonati e aree archeologiche e naturalistiche trascurate. Agricoltura di pregio, turismo, beni culturali e parchi devono resistere comunque, se non ci si vuole trovare solo con un pugno di piazzole esauste e con un oleodotto sporco alla fine dell'orgia petrolifera. Tutto questo come se non ci fosse stata la *Conferenza di Parigi* sul clima, in cui il nostro paese ha controfirmato un accordo su base volontaria per uscire progressivamente dai combustibili fossili, primo obiettivo -50 per cento entro il 2030. E quando vogliamo farlo, tutto nel 2029? Di questi ragionamenti non c'è stata eco nel dibattito mediatico, come se il progresso non dovesse mai fermarsi a riflettere, ma solo avanzare. Almeno a sapere verso dove. Sempre più persone, però, nutrono il dubbio che forse sarebbe stato meglio lasciare quel petrolio lucano a riposare nel sottosuolo, magari a costituire una riserva strategica da usare nel momento del bisogno o, semplicemente, comprendendo che non si può basare lo sviluppo su risorse che stanno per finire. ■

t #mariotozzi

al naturale di Stefano Generali

Isole ecologiche

Le isole Hawaii scelgono la strada delle rinnovabili e avviano un piano di sviluppo che punta a raggiungere il 100 per cento di energie verdi entro il 2045. Meno di 30 anni per convertire completamente i sistemi di approvvigionamento energeti-

co, che saranno basati a regime soprattutto sull'eolico e il fotovoltaico. Un percorso molto ambizioso – visto che oggi le isole Hawaii hanno raggiunto una quota di rinnovabili pari al 23 per cento –, ma possibile. La principale azienda energe-

tica dello stato, la Heco, ha anche introdotto un innovativo progetto di "energia in comune", per consentire ai clienti che non possono permettersi di installare impianti fotovoltaici domestici di usufruire dell'energia prodotta dagli impianti vicini.



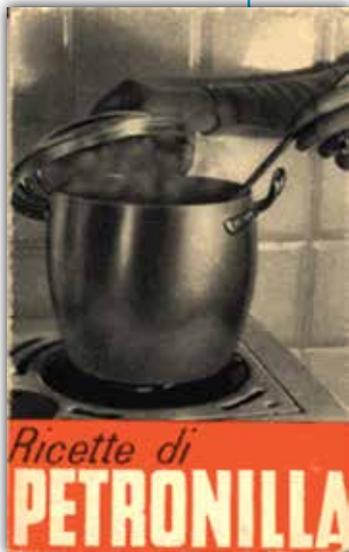


Ci mancherebbe **altro**

19

Più il cibo è senza qualcosa più è considerato buono e salutare, e più costa. Come nel tempo è cambiato il concetto di mancanza.

C'è stato un tempo, lunghissimo, in cui ogni mancanza era sentita come una spiacevole situazione d'emergenza, talvolta drammatica, a cui far fronte con mezzi e soluzioni straordinarie. Nel Medioevo se mancava il grano per fare il pane si ricorreva a cereali meno pregiati, oppure – per via di successive sostituzioni – alla farina di legumi o di castagne o di ghiande (sottratte per l'occasione ai maiali). Se poi la carestia portava via tutto ci si ingegnava a usare radici, frutti selvatici, perfino la terra, a comporre incredibili “pani di carestia” che in qualche modo garantivano la continuità di una cultura. Ogni assenza metteva in moto meccanismi di surrogazione: rimpiazzare ciò che mancava con qualcosa'altro, sperando di tornare al più presto alle pratiche consuete, ai sapori abituali. Fenomeni del genere si sono verificati fino ai giorni nostri, raggiungendo il massimo di intensità nei periodi di guerra, quando la mancanza di cibo forzava i governi ad attuare restrittive politiche di razionamento. Senza caffè, senza zucchero, senza carne come si poteva tirare avanti in modo il più possibile normale, sopportare (anche psicologicamente) il dramma che si viveva?



I libri di cucina scritti in quegli anni rispecchiano questa ossessione: Amalia Moretti Foggia, meglio nota con lo pseudonimo Petronilla, tra il 1941 e il 1943 pubblicò ricettari dai titoli più che espliciti: *Ricette per tempi eccezionali*; *Ricettario per i tempi difficili*; *Suggerimenti per... questi tempi*, in cui insegnava a mascherare in qualche modo le mancanze realizzando maionesi senz'olio, gelatine senza carne, dolci senza zucchero, cioccolata senza cioccolata, caffè senza caffè. Nei giornali di quegli anni si legge anche come fare fagiolini senza fagiolini (utilizzando i gambi degli spinaci) o spinaci senza spinaci (con foglie di carote e ravanelli). Poi è venuta l'età dell'abbondanza e la paura del poco ha lasciato il posto alla paura del troppo. L'ossessione del cibo ha preso altre vie, applicandosi non ai prodotti che mancano e ci sono dolorosamente sottratti, ma a quelli che inopinatamente si moltiplicano e si aggiungono, complici le alchimie dell'industria alimentare, l'apparire di sconosciute patologie e di nuovi timori per la salute, il diffondersi, anche, di una rinnovata esigenza di sobrietà. Ed ecco che, all'improvviso, la parola senza cambia significato. Nell'uso odierno essa non evoca più tristi mancanze, ma al contrario si carica di valori positivi. Senza sale, senza zucchero, senza glutine, senza coloranti, senz'aromi aggiunti, senza questo e senza quell'altro i cibi appaiono – non per forza sono – migliori, e culturalmente valgono di più. E costano di più, di solito. Più cose ci sottraggono, più siamo disposti a spendere. Paradossi della storia. ■

il buongustaio di Silvia Inghirami

Sagra e profana

Una focaccia dall'impasto simile a quello del pane e poi boschi, torrenti e laghi. Una gita a Forcole, frazione del comune di Amelia, accontenta amanti della gastronomia e della natura. L'occasione è la Sagra dell'Acciaccata, la

focaccia cotta in forno e servita con affettati locali, è giunta alla 42esima edizione, e quest'anno si svolge dal 27 maggio al 5 giugno. Stand, taverne e musica



accoglieranno i turisti nell'antico borgo ma vale la pena anche lasciare la festa per addentrarsi nei castagneti o rinfrescarsi lungo le rive del Rio Grande e del lago Vecchio, oppure raggiungere l'area attrezzata del Parco di San Silvestro per visitare la Grotta del drago o giocare al ruzzolone nelle apposite piste.

Messa a punto

Nuovo catalogo soci e punti fedeltà. Dal primo maggio si cambia, con una minirivoluzione che permette ai soci di ottenere un risparmio maggiore quanti più punti riescono ad accumulare. E per chi non è ancora socio arriva la carta SoloCoop.

■ **Barbara Sordini**

Il nuovo catalogo *Soloxte* 2016 arriva, *on line* sul sito www.unicooptirreno.it e in versione cartacea nei negozi, ricco di tante novità per portare sempre maggiori vantaggi ai soci e alla loro spesa quotidiana. Per prima cosa, la sua durata: quest'anno il catalogo ha valore dal primo maggio al 31 dicembre, un periodo inferiore rispetto ai precedenti con molti più vantaggi. Inoltre, tutto il mese di gennaio 2017 sarà dedicato alla redenzione dei punti accumulati fino a dicembre. Seconda novità è che adesso è disponibile in 2 versioni: una per la Toscana e una per Lazio, Umbria e Campania. Per tutti i possessori di carta *SocioCoop* vale lo *slogan Più raccogli più sei premiato*, ovvero se si raggiungono varie tappe il valore dei punti aumenta, ma i soci avranno

modalità per investirli diverse a seconda delle regioni e dei punti vendita. Per tutti vale, invece, la possibilità di recarsi al *Punto d'Ascolto* del proprio negozio di riferimento e donare punti ai progetti di solidarietà, racchiusi sotto la sigla *Basta un gesto*, con un taglio predefinito di 200 punti il cui valore monetario verrà raddoppiato da Unicoop Tirreno.

Alta fedeltà

Partiamo allora dalla Toscana a dai suoi soci. Come sempre, anche nel 2016 i punti fedeltà permettono di usufruire esclusivamente delle opportunità presenti sul catalogo oppure chiedendo alla cassa uno sconto sulla spesa. Da quest'anno non si può più chiedere di utilizzare un numero di punti a piacere per avere uno sconto, ma bisognerà

raggiungere almeno la soglia dei 100 punti. Rimane la regola che per ogni euro di spesa viene erogato 1 punto (anche per i prodotti



in promozione), ma il valore del punto varia a seconda di quanti se ne è accumulati: per esempio, 100 punti valgono 1 euro, 500 punti valgono 6 euro, 1.000 punti valgono 13 euro e con 2.000 punti si arriva a 30 euro di sconto. La loro redenzione può essere fatta a partire dai 100 punti e multipli successivi e oltre allo sconto sulla spesa, promozioni escluse, possono permettere di accedere ai vantaggi riportati sul catalogo: dall'acquisto delle ricariche *CoopVoce* ai *vaucher* d'ingresso per musei e parchi acquatici e tematici, dai biglietti per visite guidate lungo la *Strada del vino e dell'olio* sulla Costa degli Etruschi agli sconti sul prezzo di partecipazione ai *Campi Junior* del *Wref*.

Che c'è di nuovo?

È completamente nuovo il meccanismo per utilizzare i propri punti fedeltà per i soci di Lazio, Umbria e Campania. Anche in questo caso il valore dei punti cresce raggiungendo le varie tappe e al momento della loro redenzione si possono fare degli ottimi investimenti. 400 punti equivalgono al 15 per cento di sconto sui prodotti freschissimi per una spesa massima di 100 euro su un unico scontrino, 700 punti equivalgono al 25 per cento di sconto sui prodotti a marchio Coop (anche in questo caso su una spesa di 100 euro), 1.400 punti equivalgono al 20 per cento di sconto su un prodotto non alimentare per una spesa massima di 1.000 euro su un unico scontrino (in questo caso solo la domenica). In tutti i negozi, ogni martedì, i punti erogati su ogni spesa valgono doppio. Per ottenere uno sconto immediato sulla spesa, si possono utilizzare 500 punti e spendere 5 euro in meno. Ovviamente tutti i soci possono usufruire delle opportunità presenti sul catalogo *SoloCoop*.

Solo Coop

In queste regioni, Lazio, Umbria e Campania, per tutti i clienti che non sono ancora soci, arriva anche la novità della *fidelity card SoloCoop*, con l'attivazione completamente gratuita. Si tratta della prima volta per Unicoop Tirreno, ma l'intento è di permettere a un numero sempre maggiore di persone di conoscere i prodotti Coop e i vantaggi commerciali proposti in tutta la rete di negozi. Anche i possessori di *SoloCoop* inoltre raccolgono i punti fedeltà, ma non possono usufruire delle offerte riservate

nei punti vendita della **Toscana**

100 punti equivalgono a **1 euro**
500 punti equivalgono a **6 euro**
1.000 punti equivalgono a **13 euro**
2.000 punti equivalgono a **30 euro**

nei punti vendita di **Lazio, Umbria e Campania**

400 punti equivalgono al **15% di sconto**
sui prodotti freschissimi
 per una spesa massima di 100 euro su unico scontrino
700 punti equivalgono al **25% di sconto**
su prodotti a marchio Coop
 per una spesa massima di 100 euro su unico scontrino
1.400 punti equivalgono al **20% di sconto**
su un prodotto non alimentare
 per una spesa massima di 1.000 euro
 su unico scontrino (solo la domenica)
500 punti equivalgono a **5 euro di sconto**
sulla spesa senza vincoli, anche su articoli in promozione

ai soci, non possono partecipare alla vita sociale e condividere le iniziative esclusive per i possessori di carta *SocioCoop*. Al momento della redenzione, i punti raccolti sulla carta *SocioCoop* e su quella *SoloCoop* non sono cumulabili.

A vostro vantaggio

«Abbiamo scelto – afferma **Gabriella Masciuga**, responsabile del Settore comunicazione di Unicoop Tirreno – di puntare sui premi, non solo sulle promozioni, portando vantaggi ai nostri soci sulla loro spesa di tutti i giorni. E ovviamente premiando la fedeltà dei soci: più questi fanno la spesa nei nostri negozi, più accumulano punti e più ne accumulano più questi acquistano valore. In poche parole, più il socio dà alla Cooperativa, più questa gli offre vantaggi».

«In tutte e due le versioni del catalogo – spiega **Andrea Antonini**, responsabile area *customer relationship management* di Unicoop Tirreno – ci siamo posti l'obiettivo di portare vantaggi ai nostri soci sulla spesa: in Toscana, dove abbiamo una base sociale più radicata, con un vantaggio progressivo legato ai punti e alla fedeltà del socio, nelle altre regioni proponendo degli sconti in base ai punti fedeltà che si vogliono investire. Per esempio, nel Lazio, in Umbria e Campania, acquistando un *iPhone*, un televisore o un frigorifero, la domenica, e investendo 1.400 punti, si ottiene il 20 per cento di sconto che su grandi cifre diventa un risparmio significativo». ■





Aria di casa

Case meno costose di qualche anno fa, mutui più convenienti, nuove formule di prestito, affitti in calo, ma non nel prezzo, e il mercato immobiliare è in leggera ripresa. Perché in cima ai sogni degli italiani, giovani in testa, c'è la casa di proprietà: considerati tempi incerti, mercati finanziari instabili e minacce terroristiche, appena si può, meglio investire nel mattone.

Prima di tutto la casa. Se arrivi in Italia da un altro paese bastano poche settimane di permanenza per constatare che sono quasi tutti proprietari di almeno una casa o che comunque le quattro mura di proprietà sono in cima alla lista dei desideri. Se vai in un paese straniero – limitiamoci per praticità all'Europa d'Oltralpe – ti rendi conto, invece, che abitare in un appartamento in affitto è la norma, acquistarlo non rientra nelle priorità di giovani e meno giovani. Fatto sta che gli abitanti del Belpaese hanno ricominciato a investire nel mattone, anche se meno di un tempo, perché tutto considerato, tempi incerti, minacce terroristiche, mercati finanziari instabili, meglio mettersi un tetto sopra la testa.

Il cielo in una stanza

Il 71,9 per cento delle famiglie italiane vive, infatti, in abitazioni di proprietà, ci dicono i dati del *Centro Studi sull'economia Immobiliare-Tecnoborsa*, e solo il 18 per cento sceglie l'affitto. E dallo scorso anno, con i prezzi delle case in ribasso e la ripresa dell'erogazione dei mutui, gli italiani si sono riaffacciati più fiduciosi sul mercato.

■ Rita Nannelli

«Prosegue il graduale miglioramento del mercato immobiliare ed è cresciuta, in connessione con le condizioni favorevoli della domanda, la percentuale di operatori che hanno venduto almeno un'abitazione nel quarto trimestre del 2015 – dichiara **Valter Giammaria**, presidente di *Tecnoborsa* –. Si respira un clima di fiducia e ottimismo per il mercato nazionale del prossimo futuro, diciamo, a medio termine, da qui a 2 anni». Un recente sondaggio di *Tecnoborsa*, *Banca d'Italia* e *Agenzia delle Entrate* conferma, appunto, aumento degli acquisti, riduzione dei tempi di vendita, crescita dei mutui sottoscritti. Pare dunque che la sopravvalutazione delle case che ha determinato il fenomeno del cosiddetto mercato drogato sia acqua passata. «Anche se la prudenza è d'obbligo, visto l'andamento dell'economia del nostro paese, i segnali positivi non sono da trascurare – sottolineano dall'*Ufficio Studi Gruppo Tecnocasa* (il più importante

network di agenzie immobiliari in Italia) –: il 2015 ha visto le compravendite in ripresa del 6,5 per cento rispetto al 2014. Più fiducia, voglia di acquistare casa ma, soprattutto, ripresa dell'erogazione del credito e basso livello dei tassi d'interesse stanno contribuendo a indirizzare il mercato della casa verso l'uscita dalla crisi più lunga che abbia mai vissuto. Un ruolo cruciale per il raggiungimento della stabilizzazione dei valori immobiliari sarà svolto dalla loro corretta valutazione – precisano da *Tecnocasa* – che sta consentendo e consentirà in futuro di far incrociare più facilmente domanda e offerta».

Attenti al canone

Che sia vera ripresa ha dei dubbi la *Confappi* (*Confederazione piccola proprietà immobiliare*): «Il mercato immobiliare, come del resto l'andamento dell'economia del paese in generale, resta tuttora piuttosto deludente – afferma **Matteo Rezzonico**, vicepresidente della *Confappi* –. La tendenza positiva sembra avere origine da una maggiore facilità di accesso al credito e dal calo dei prezzi, ma resta troppo elevata la pressione fiscale. Inoltre i nuovi strumenti per l'acquisto di una casa lanciati dal Governo, tra cui il *leasing* immobiliare e il *rent to buy* non risultano molto incisivi. Vediamo, a titolo d'esempio, proprio l'*affitto con riscatto*: si tratta di una formula mista tra affitto e compravendita in cui l'utilizzatore e possibile acquirente versa al proprietario-venditore un canone



d'affitto e al termine di un periodo determinato nel contratto decide se acquistare o meno l'immobile. Ebbene, pur essendo conveniente anche per il locatore-venditore, data la scarsa domanda di immobili da locare o comprare, il rischio di incappare nella morosità dell'altra parte in causa è un forte deterrente». All'antico dilemma se continuare a pagare a vuoto il canone d'affitto o trasformare l'esborso mensile in una rata di mutuo le nuove formule d'acquisto (vedi *box*, pag. 25) non rappresentano dunque la soluzione, almeno per adesso. Aggiunge il vicepresidente della *Confappi* per chiarire le ragioni delle scelte degli italiani in fatto di casa: «Nonostante le agevolazioni fiscali per gli affitti concordati (quelli con durata di 3+2 anni previsti per quei locali che rientrano nei limiti stabiliti dagli accordi territoriali dei comuni con alta tensione o carenza di disponibilità abitativa, *ndr*), come la cedolare secca ridotta al ►

71,9 per cento degli italiani vive in case di proprietà; il **18 per cento** in appartamenti in affitto.

Il trilocale la tipologia più richiesta, soprattutto nelle grandi città (**37,5 per cento**).

99,3 mq la grandezza media delle abitazioni.

Del **6,5 per cento** la ripresa delle compravendite nel 2015 rispetto all'anno precedente.

Dell'**1,8 per cento** la diminuzione dei pezzi delle case nelle grandi città, dell'**1,5 per cento** nei capoluoghi di provincia.

76,4 per cento delle compravendite dell'ultimo anno ha riguardato la casa principale, il **16,2 per cento** l'acquisto per investimento, il **7,4 per cento** la casa vacanza.

Del **7,4 per cento** l'aumento delle erogazioni dei mutui per l'acquisto della casa nel terzo trimestre 2015 rispetto allo stesso trimestre 2014.

(Fonte: *Lettura del 15° Censimento generale della popolazione e delle abitazioni* a cura di *Tecnoborsa*; *Ufficio Studi Tecnocasa*)

- 10 per cento e altri vantaggi in tema di tributi locali, pensate per favorire contratti in regola, gli affitti registrano comunque un calo. I proprietari temono soprattutto la morosità, anche se può essere aggirata con la stipula di una fideiussione da parte dell'inquilino. In più il Fondo di sostegno alla locazione è insufficiente e mal funzionante. Le attuali politiche abitative non stanno dando, insomma, i risultati sperati».

Vita a rate

Ed ecco che, se non si hanno beni al sole, scende in campo lui: il mutuo. «La domanda di mutui da parte delle famiglie è in crescita da 2 anni e mezzo (nei primi 11 mesi del 2015 l'aumento è stato del 55 per cento rispetto allo stesso periodo dell'anno precedente), la *Banca Centrale Europea* continuerà a sostenere i finanziamenti a famiglie e imprese e l'offerta relativa ai mutui

continuerà a migliorare – afferma **Renato Landoni**, presidente *Kiron Partner SpA* –. Consistente anche l'aumento delle erogazioni, più che raddoppiate al Sud, anche se è l'Italia nord-occidentale a confermarsi al primo posto per quantità di denaro erogato. Cresce anche

l'importo medio di mutuo che è di circa 112.900 euro». A ben guardare, però, come fa notare **Claudio Magini**, responsabile commerciale Prestito sociale e Servizi finanziari di Unicoop Tirreno, «più che per l'acquisto di una nuova casa, molte famiglie si sono riaffacciate sul mercato per portare un mutuo già esistente da una banca a un'altra, la cosiddetta surroga, che in Italia è a costo zero, approfittando dei tassi più bassi». Dunque non perché ci siano nelle tasche degli italiani soldi da investire, ma per risparmiare un po' di euro al mese.

Film mutuo

Ma chi sono i fortunati che riescono a ottenere un mutuo, visto che le garanzie richieste dalle banche non sono proprio alla portata di tutti?

Italiano, quasi quarantenne e con un lavoro dipendente a tempo indeterminato. È questo l'*identikit* di chi richiede e ottiene il mutuo nel nostro paese, secondo una recente analisi dell'*Ufficio Studi di Tecnocasa*, più giovani al Nord che nelle Isole, mentre nelle regioni centromeridionali si accede al finanziamento sopra i 40 anni. Tra gli elementi fondamentali richiesti dagli istituti di credito c'è la sicurezza economica, tanto che quasi il 90 per cento del campione è rappresentato da dipendenti a tempo indeterminato e pensionati, chi ha un contratto di lavoro flessibile (liberi professionisti/lavoratori autonomi) è poco più del 7 per cento, mentre i lavoratori a tempo determinato sono una fetta davvero esigua, intorno al 2 per cento. Se si è nella rosa dei prescelti a che cosa si deve fare attenzione trattandosi di un mercato tutt'altro che immobile, con offerte che cambiano di continuo? Innanzitutto alle caratteristiche del mutuo, cioè durata, flessibilità, modalità di ammortamento, alle opzioni offerte (scelta periodica del tipo di tasso) – consigliano all'unisono le associazioni dei consumatori –, ai tassi d'interesse e a tutte le voci di spesa.

«La normativa vigente tutela in modo abbastanza adeguato il mutuatario e lo farà ancora di più con il recepimento della direttiva europea (2014/17/UE) sul credito ipotecario residenziale», rassicura **Pietro Giordano**, presidente nazionale di *Adiconsum*, che però avverte: «L'attenzione deve essere posta sulle eventuali furbizie di alcuni operatori. Ne cito solo alcune: la proposta di un mutuo rispondente più alla convenienza della banca che al bisogno di chi deve accenderlo; l'applicazione di un parametro di riferimento più alto rispetto alla cadenza delle rate». Che in pratica per chi deve pagare ogni mese l'obolo alla banca significa... «Facciamo un esempio: le rate con cadenza mensile talvolta vengono agganciate a un indice *Euribor* (tasso di riferimento medio delle transazioni finanziarie tra le principali banche europee) a 3 o 6 mesi il cui valore è più alto rispetto a quello a 1 mese – risponde Giordano –. Un'altra furbizia: la previsione di un ►



Il bello del mattone

Dal rent to buy alla vendita con riserva di proprietà, al leasing immobiliare. Nuove formule per comprare casa senza mutuo. Occhio, però, alle avvertenze e alle modalità d'uso.

Voglia di casa mia... ma la banca non concede il prestito perché il posto di lavoro è precario e i soldi messi da parte sono pochi. Storie ordinarie di tante strade in salita lungo lo Stivale per coronare il sogno delle quattro mura di proprietà, soprattutto per chi è giovane. Dal *rent to buy* alla vendita con riserva di proprietà, fino al *leasing* immobiliare, introdotto con la legge di stabilità del 2016, ci sono oggi nuove formule per comprare casa anche senza mutuo. Attenzione, però, a non fare un pessimo affare come i protagonisti di un film degli anni Settanta, *Le Viager*: un anziano malato va a farsi curare dal medico di famiglia che, vedendolo messo piuttosto male e senza famiglia, gli propone di comprare con la formula del *viager* – vitalizio annuo finché il venditore non muore – la sua casa nel Sud della Francia. Il problema (per gli acquirenti) è che il venditore si riprende e non ha nessuna intenzione di morire...

A morire saranno, invece, il medico e tutta la sua famiglia dopo aver sborsato un sacco di soldi per anni per una casa in cui non hanno mai abitato.

Rent to buy Sempre più gettonato, tanto che il Consiglio nazionale del notariato ha redatto una Guida al *rent to buy*, l'affitto con riscatto prevede la sottoscrizione di un normale contratto di locazione con l'opzione che in futuro si potrà acquistare l'immobile. Il canone mensile è in genere più elevato del 10-25 per cento (ma in alcuni casi anche del 50 per cento) rispetto a quello di un semplice affitto perché una parte va a costituire il deposito per la compravendita finale. Alla scadenza del contratto, l'affittuario può scegliere se riscattare la casa oppure no. Ecco tutti i vantaggi: spese a carico del proprietario fino a quando non si è conclusa la vendita; posticipati atto notarile e relativi costi; disponibilità immediata della nuova casa con possibilità d'acquisto a un prezzo prefissato; patrimonializzazione dei canoni di locazione che non vanno perduti; possibilità di vendere l'eventuale vecchia casa con più tempo a disposizione e maggiore tranquillità; importo di un eventuale mutuo più basso rientrando così nei stringenti parametri di merito creditizio; risparmio immediato degli oneri finanziari del mutuo che verrà acceso solo al momento della scelta d'acquisto.

Vantaggi anche per il futuro venditore: messa a reddito del patrimonio immobiliare; aumento delle possibilità di vendita perché il conduttore avrà tutto l'interesse ad acquistare la casa; vendita a prezzi di listino.

Ma guardando con gli occhi del potenziale venditore qualche rischio c'è: il conduttore può decidere, infatti, di non comprare l'immobile (in tal caso, però, il proprietario può trattenere tutto o parte di quanto pagato) e il proprietario si ritrova la casa occupata dal conduttore divenuto inadempiente, dovendo fare ricorso al giudice per liberarla. **Per informazioni e approfondimenti:** www.notariato.it/sites/default/files/Guida_Rent_to_buy.pdf.

Vendita con riserva di proprietà Si entra in casa ma si paga a rate. Fino al versamento integrale della cifra stabilita, la proprietà resta del venditore, poi diventa a tutti gli effetti dell'acquirente. Se, invece, quest'ultimo non onora il contratto, il venditore può richiederne la risoluzione, restituendo i soldi ricevuti, pur avendo diritto a essere risarcito per il danno subito e a ricevere un compenso adeguato per l'uso della casa. Aspetto positivo: in caso di eventuali ipoteche o pignoramenti a carico del venditore non è possibile rivalersi sull'acquirente. La nota dolente è che, trattandosi di una compravendita a tutti gli effetti, le imposte relative alla vendita si pagano subito; così come spetta all'acquirente il pagamento dei servizi indivisibili, la tassa sui rifiuti, le spese ordinarie e straordinarie di manutenzione.

Leasing immobiliare La banca – o l'intermediario prescelto – acquista l'abitazione a cui la persona è interessata e gliela offre in godimento. Si paga un canone mensile (superiore a un normale affitto) per un periodo di tempo concordato, con una *maxi* rata finale.

Una specie di contratto di locazione – durata minima 8 anni –, ma alla scadenza si può scegliere se recedere dal contratto, chiedere di rinnovare il *leasing* oppure comprare la casa a un prezzo prestabilito, riscattando la parte residua del valore e scontando il canone versato. In caso di difficoltà nel pagare le rate è possibile sospendere il pagamento, per una sola volta e per massimo 12 mesi. Se non si riesce più a pagare le rate, l'abitazione viene venduta e all'utilizzatore viene restituito

quanto gli spetta al netto dei canoni scaduti e non pagati o, ad esempio, di eventuali spese legate alla vendita dell'immobile. Particolarmente appetibile per gli *under 35*, in base alla legge di stabilità, a patto di avere un reddito annuo inferiore ai 55mila euro e che l'immobile venga destinato, entro 1 anno dalla consegna, ad abitazione principale: possono, infatti, usufruire di una detrazione pari al 19 per cento delle spese sostenute per i canoni (fino a un tetto massimo di 8mila euro); la stessa detrazione, fino a 20mila euro di importo pagato, è prevista sui costi relativi al riscatto finale dell'immobile (per chi ha compiuto 35 anni la detrazione fiscale è dimezzata). Tra i vantaggi la possibilità di finanziamento del 100 per cento del valore dell'immobile, l'assenza di spese d'istruttoria e di quelle notarili fino al momento del riscatto della casa. Punti deboli: il pagamento di un canone iniziale non inferiore al 15 per cento del valore dell'immobile, la *maxi* rata finale e la durata non superiore a 20 anni.



► tasso di base e non di quello effettivo, come il tasso zero quando l'Euribor è di segno meno. Su questo c'è stato anche un richiamo della Banca d'Italia con obbligo di rimborso da parte delle banche di quanto percepito in più».

Nero su bianco

Per esempio i soci Coop hanno la possibilità di scegliere mutui chiari e convenienti, selezionati da Unipol Banca: «Le condizioni dei finanziamenti erogati ai soci – chiarisce Magini – sono tra le più competitive e articolate possibili, con tassi in linea col mercato o un po' più bassi, con un'erogazione mediamente più veloce rispetto alle altre banche (40-50 giorni). Puntiamo molto anche sulla trasparenza delle informazioni, rilasciando un prospetto informativo con il dettaglio di tutte le spese spiegandole voce per voce nella consulenza fornita. Generalmente le offerte bancarie – puntualizza l'esperto di Unicoop Tirreno –, a fronte di un tasso apparentemente migliore, aggiungono pacchetti assicurativi preconfezionati a protezione dei mutuatari (mettendo in discussione talvolta anche la concessione stessa del mutuo in caso di mancata sottoscrizione) che sono utili e consigliabili in alcuni casi, ma che non sono necessari a tutti. Assicurazioni che fanno lievitare in modo significativo il costo finale del contratto, ma di cui spesso si può fare a meno o se ne può limitare il costo, valutando le reali esigenze della persona che contrae il mutuo. Attenzione inoltre – avverte Magini – a tutta una serie di spese, da quelle amministrative alla perizia, che spesso non vengono menzionate oppure adeguatamente considerate nel costo complessivo del finanziamento. Perciò è sempre bene chiedere il prospetto con tutte le informazioni e leggerlo con cura prima di firmare. C'è poi un altro aspetto che ci contraddistingue: la consulenza al socio tramite i nostri intermediari assicurativi che seguono tutte le fasi dell'acquisto, dal preventivo alla stipula dell'atto notarile e in molti casi anche dopo con consigli sull'andamento dei tassi». Per il futuro gli addetti ai lavori non si sbilanciano: si

A conti fatti

Comprare casa o andare in affitto?

Questo è il problema. Ecco due conti per valutare la convenienza tra locazione o acquisto di un bilocale di 70 mq in una zona semicentrale di Roma.

Acquisto L'immobile costa 250mila euro e l'acquirente ricorre a un mutuo a tasso fisso di 25 anni che finanzia l'80 per cento del valore, pagando una rata di mutuo di 923 euro (capitale a disposizione di 65mila euro). L'importo del mutuo comprende anche le spese legate all'acquisto dell'immobile: notaio, intermediazione immobiliare, imposte e bolli.

Nel conto i costi legati all'acquisto della casa e all'accensione del mutuo e un beneficio fiscale grazie alla detrazione degli interessi passivi. Inoltre dovrà pagare le spese di gestione dell'immobile (manutenzione straordinaria e assicurazione) ed eventuali imposte. Per calcolare il valore futuro dell'immobile si considera una rivalutazione annua pari alla media dell'indice Istat degli ultimi 10 anni.

Affitto Chi opta per la locazione paga un canone mensile iniziale di 850 euro. Il capitale a disposizione (di 65mila euro) viene investito in un Btp a 25 anni. L'affitto sarà aggiornato ogni anno in base all'indice Istat. L'inquilino dovrà pagare annualmente la registrazione del contratto di locazione.

Differenza rata mutuo-canone e altri costi/benefici

Per esempio, nel primo anno ci sarà una differenza positiva per il locatario (che spende 850 euro al mese contro i 923 euro del proprietario), differenza che sarà investita in un conto corrente bancario ordinario con tasso di remunerazione dello 0,27 per cento lordo. Allo stesso tasso si investe l'eventuale differenza tra i costi di gestione dell'immobile, i costi della locazione e il beneficio fiscale per la detrazione degli interessi.

Risultato Dopo 25 anni, all'estinzione del mutuo, ecco il guadagno ottenuto da entrambi: **Proprietario** (valore futuro immobile – rate del mutuo) = 98.209 euro. **Inquilino** (capitale investito – canoni di locazione + eventuale differenza rata mutuo/canone e altri costi benefici) = -228.398 euro. A conti fatti il risultato è a favore di chi ha acquistato la casa. ■

Tabella riepilogativa (in euro)

| | |
|--------------------------------------|----------|
| Valore dell'immobile | 250.000 |
| Capitale iniziale | 65.000 |
| Rata mensile del mutuo | 923 |
| Canone iniziale di locazione mensile | 850 |
| Guadagno finale dopo 25 anni | |
| per il proprietario | 98.209 |
| per l'inquilino | -228.398 |

(Fonte: Analisi Ufficio Studi Tecnocasa).



Consigli per gli acquisti

Breve vademecum per una compravendita senza rischi.

Informazioni su chi vende e sulla casa

Innanzitutto verificate la regolarità della costruzione dell'immobile, facendovi rilasciare tutta la documentazione necessaria per gli opportuni controlli, a partire dalla certezza della proprietà del venditore. Acquisite dunque informazioni precise su chi vende, situazione patrimoniale e reddito. Controllate se ci sono ipoteche sulla casa, pignoramenti o altri vincoli. Alla *Conservatoria dei Registri Immobiliari* si può chiedere, ad esempio, il certificato ipotecario. Inoltre, nel caso di difetti e imperfezioni dell'immobile, è importante denunciarli subito e comunque entro 1 anno dall'acquisto.

Libero o occupato Accertatevi anche se l'immobile è libero o affittato/occupato. In questo secondo caso il prezzo può scendere anche del 30 per cento, ma non si ha la certezza assoluta di quando si potrà prendere possesso della casa.

Verifica della zona Per fare un buon acquisto non è importante solo verificare l'immobile (valore, metratura totale e calpestabile, impianti a norma, necessità di manutenzione del palazzo ecc.) ma anche la zona: presenza di scuole, bus/metro, aree verdi ecc.

Controllo dell'agenzia Se per l'acquisto o la vendita vi rivolgete a un'agenzia immobiliare prendete informazioni accurate sull'agente immobiliare e la sua affidabilità. Firmate al mediatore un mandato scritto, specificando il prezzo al quale siete disposti a vendere o acquistare, i limiti della provvigione, la scadenza del mandato.

Calcolo dei costi Calcolate il preventivo dei costi connessi all'acquisto (imposte e onorari comprensivi di Iva sia per l'acquisto che per il mutuo) per verificare che la cifra finale faccia per le vostre tasche. Valutate con la vostra banca qual è l'importo del mutuo che è disposta a concedere; accertatevi quindi che possiate sostenere la rata.

Il compromesso Prima di firmarlo leggetelo con cura e fate attenzione che non contenga clausole limitative dei vostri diritti. La cosa migliore sarebbe farlo redigere da un notaio, proteggendovi così dal rischio che l'immobile venga venduto due volte e che sopravvengano ipoteche, pignoramenti o sequestri che mettano a rischio le somme già versate.

La caparra Al compromesso il venditore (e/o agenzia) richiede sempre il versamento di un acconto a titolo di caparra. Non versate più del 10-15 per cento dell'intero corrispettivo perché, nel caso doveste cambiare idea, perdereste automaticamente quanto versato. Se fosse il venditore a recedere avreste diritto al doppio di quanto versato.

Spese di condominio Controllate con l'amministratore del condominio l'eventuale esistenza di arretrati nei pagamenti delle spese condominiali da parte del venditore. Nel qual caso farli pagare prima del rogito. Verificate anche a quanto ammontano le spese condominiali all'anno.

Pagamento del saldo Da fare sempre e chiaramente alla firma dell'atto di vendita definitivo davanti al notaio. Se rilasciate un assegno è preferibile intestarlo direttamente al venditore. Fatevi rilasciare sempre una ricevuta del pagamento effettuato.

Atto pubblico o scrittura privata con firme autenticate Per maggiore garanzia meglio il primo, anche perché il notaio si assume la responsabilità delle verifiche relative al buon esito della vendita.

Ricordare che... Spetta all'acquirente la scelta del notaio per la stipula dell'atto, il pagamento di tutte le imposte di trasferimento e della prestazione professionale.

Info Associazione italiana difesa consumatori e ambiente: www.adiconsum.it - Sindacato unitario nazionale inquilini e assegnatari: www.sunia.it - Unione piccoli proprietari immobiliari: www.uppi.it - Confederazione piccola proprietà immobiliare: www.confappi.it

prevede un'ulteriore lieve contrazione dei prezzi delle case, mentre chi sceglie (o è costretto a scegliere) l'affitto non dovrebbe avere brutte sorprese. Sarà, però, l'andamento generale dell'economia e dell'occupazione a condizionare la fiducia di chi vorrebbe mettere su casa, a confermare lo scenario previsto o a mettere di nuovo in fermento il mercato immobiliare. Si continuerà a coronare il sogno, tutto italiano, di un bell'appartamento che vale tanto oro quanto costa? ■



Le scelte di Coop

I primi risultati della collaborazione stretta da Unicoop Tirreno con Coop Alleanza 3.0; le ragioni e gli obiettivi della nuova rete in franchising.

■ **Aldo Bassoni**

Come abbiamo spesso riferito nelle pagine di questo giornale, i soci sanno benissimo che la Cooperativa in questi ultimi anni si è impegnata in un'azione efficace di risanamento dei risultati economici compromessi dalle perdite costanti di alcuni punti vendita tra cui in primo luogo, anche se non unici, quelli della rete campana e di una parte del Lazio. Non a caso, quest'anno si vedranno i benefici di quest'opera di risanamento in un bilancio che finalmente nel 2016 tornerà in attivo.

In collaborazione

Negli ultimi numeri di *Nuovo Consumo* abbiamo raccontato l'evoluzione di un proficuo accordo tra la Unicoop Tirreno e Coop Alleanza 3.0, (nata dall'unificazione di 3 cooperative del Distretto adriatico) che ha permesso

di trasferire i punti vendita Campani più grandi e 2 grandi strutture del Lazio a una nuova società, *Distribuzione Centro Sud*, rendendo così percorribile la strada del risanamento senza abbandonare il territorio e mantenendo ben salda la presenza dell'insegna Coop in quelle zone. L'alleanza si è poi estesa all'Umbria e al resto del Lazio dove opera un'altra società nata anch'essa dalla collaborazione con Coop Alleanza 3.0 e in cui Unicoop Tirreno mantiene una quota importante. Ebbene, alcuni negozi non sono potuti rientrare in questa riorganizzazione della rete di vendita per ragioni di dimensione e di mercato. Per loro la Cooperativa ha trovato un'altra soluzione: il *franchising*. I punti vendita interessati da questa operazione sono 5: Formia, Cisterna di Latina, Terracina, Frosinone e Fiuggi, tutti in perdita da tempo, ma non per questo da

AFFILIATI A



Unicoop Tirreno

Pescia Romana

Torvaianica

Amaseno

Anzio

Ladispoli

IL CHIARONE
soc. cooperativa



ARPESCA



abbandonare o chiudere. La strada del *franchising* con operatori privati prevede naturalmente il passaggio anche dei dipendenti alle stesse condizioni contrattuali e con un impegno preciso a tutela dei livelli occupazionali, tanto più che la Cooperativa s'impegna ad assorbire gli eventuali esuberanti che dovessero verificarsi durante il passaggio. Anche il marchio Coop resterà al suo posto, chiaro e indelebile e, soprattutto, i soci e i clienti continueranno a trovare un vasto assortimento di prodotti a marchio e numerose offerte loro riservate. «Come si vede, non si tratta di una soluzione improvvisata e precaria, anche perché da quasi 2 anni Unicoop Tirreno sta sviluppando una rete di affiliati in *franchising* che il mese scorso si è arricchita di altri 4 nuovi punti vendita nella città di Roma», precisa **Massimo Lenzi**, direttore attività caratteristica di Unicoop Tirreno.

Rete di relazioni

E qui è forse opportuno raccontare un po' la storia di questa nuova rete di vendita, com'è nata, come sta andando, quali i vantaggi per la Cooperativa e cosa cambia per i soci. I primi negozi in *franchising* risalgono a giugno 2014, cioè a quasi 2 anni fa. Poi ne sono arrivati 7 nel 2015 e alla fine di quest'anno saranno almeno 20. Ad oggi i negozi aperti in *franchising* sono 14. Ai quali se ne dovrebbero aggiungere altri nelle prossime settimane e mesi. Di questi, 3 sono aperture *ex novo*, gli altri sono negozi che hanno soltanto cambiato insegna affiancando alla loro quella Coop. Come stanno andando? «Quelli che hanno cambiato insegna vanno da bene a molto bene nel senso che hanno cambiato il *trend* di andamento delle vendite con casi di crescita a doppia cifra rispetto a prima – risponde **Carmelo Nanì**, responsabile divisione *franchising* –. Generalmente si tratta di negozi che venivano da grosse sofferenze. Complessivamente, per quanto ci riguarda, possiamo dire che è un bilan-

Che cos'è il franchising

Il *franchising*, definito anche affiliazione commerciale, è una formula di collaborazione tra imprenditori per la distribuzione di servizi e/o beni, indicata per chi vuole avviare una nuova impresa usufruendo di *format* già sperimentati e affermati sul mercato.

Il *franchising* è, infatti, un accordo di collaborazione che trova da una parte un'azienda con una formula commerciale consolidata (affiliante o *franchisor*) e dall'altra una società o un singolo imprenditore (affiliato o *franchisee*) che aderisce a questa formula.

L'azienda madre, che può essere un produttore o un distributore di prodotti o servizi di una determinata marca o insegna, concede all'affiliato, in genere rivenditore indipendente, il diritto di commercializzare i propri prodotti e/o servizi utilizzando l'insegna dell'affiliante oltre ad assistenza tecnica e consulenza sui metodi di lavoro. In cambio l'affiliato si impegna a rispettare *standard* e modelli di gestione e produzione stabiliti dal *franchisor*. In genere, tutto questo viene offerto dall'affiliante all'affiliato tramite il pagamento di una percentuale sul fatturato (*royalty*) insieme al rispetto delle norme contrattuali.

Il *franchising* è disciplinato in Italia dalla Legge 6 maggio 2004, n. 129.

«cio positivo». Il vantaggio per la Cooperativa è prima di tutto essere presente in territori dove prima non era, con un investimento relativamente modesto. Ovviamente abbiamo anche un ritorno economico da questa attività – prosegue Nanì –. Le promozioni commerciali sono le stesse della rete supermercati con la medesima cadenza e identico volantino pubblicitario e, da gennaio, i soci trovano anche le offerte a loro riservate». L'idea di Coop è di mettere insieme le sue forze con quelle dell'imprenditore. «I punti di forza degli imprenditori (per esempio, spesso sui reparti freschi assistiti) saranno mantenuti e valorizzati – precisa Nanì –. Riguardo alle garanzie su sicurezza e qualità, se i prodotti non provengono dai nostri fornitori, l'inserimento in assortimento è subordinato alle nostre verifiche che, com'è noto, sono molto rigorose e puntuali». ■

Alcune delle insegne di negozi affiliati Coop.

Morlupo



Priverno

PRIVERNO
SUPERMERCATO DAL 1975

Rocca Priora



Roma



Roma Infernetto



Grosseto

24 maggio

La Sezione soci Grosseto e la *Fondazione Memorie Cooperative* con il patrocinio della *Fondazione Grosseto Cultura*, martedì 24 maggio, alle 17,30, presso la sala conferenze del Museo di Storia Naturale, in Strada Corsini 5, a Grosseto, organizzano la presentazione del libro: *La Coop di un altro genere. Lavoro, rappresentazioni, linguaggi e ruoli al femminile da La Proletaria a Unicoop Tirreno (1945-2000)*, a cura di Enrico Mannari, direttore scientifico della *Fondazione Memorie Cooperative*. Partecipano Enrico Mannari e gli storici che hanno collaborato alla stesura del libro: Anna Pellegrini, Marco Gualersi, Tito Menzani e Anna Caprarelli.

Roma

24 maggio

Martedì 24 maggio, alle 17, presso la *Biblioteca Liber* nel Supermercato Coop di via Laurentina a Roma, si parlerà di *Fior di scottona, la filiera e i controlli della carne a marchio Coop*, con il *category manager* carni di Unicoop Tirreno, David Ceccanti.

Scarlino (GR)

31 maggio

Presso la galleria del Supermercato Coop di Scarlino, martedì 31 maggio, alle 10,30, si terrà un incontro dal titolo *O sole mio: alimentazione salute e abbronzatura*. L'iniziativa sarà curata dalla dietista Sara Gilardi in collaborazione con l'erboristeria della galleria Coop. A tutti i partecipanti verrà donato un omaggio e offerta una degustazione di tisane.

Viareggio (LU)

Iniziato il 15 marzo, è in fase di svolgimento il concorso fotografico *Agricoltori bioeroici* promosso dalla Sezione soci Versilia, in collaborazione con il *Parco delle Alpi Apuane*, gli *uomini della neve* e il Comune di Stazzema. Si concluderà il 30 novembre, nei negozi Coop della Versilia, con una mostra di fotografie e di prodotti e produttori del territorio, per la settimana dedicata al *Vicino a noi* in programma a novembre nel punto vendita di Viareggio. Un modo per promuovere la conoscenza del territorio attraverso le immagini fotografiche e grazie alle testimonianze delle persone impegnate nella tutela di coltivazioni specifiche e in via d'estinzione nel territorio dell'alta Versilia.

Liceo "Midossi" di Vignanello a Corleone

16 ragazze e ragazzi del liceo "Midossi" di Vignanello in provincia di Viterbo, accompagnati dai professori Gian Pietro Rocchi e Valeria Bruccola, dal 15 al 18 marzo sono stati in visita alla Cooperativa *Lavoro e Non Solo* di Corleone. Un'esperienza formativa proposta da Unicoop Tirreno, che la responsabile di Progetto del liceo, Rosita Rossi, e la coordinatrice Marina Mastrangeli, con il *placet* del Dirigente scolastico, Franco Chericoni, hanno colto al volo.

Un viaggio pieno di significati ed emozioni sin dal primo giorno, con la visita al Memoriale di Portella della Ginestra, per poi arrivare a Corleone a casa Caponnetto, sede della Cooperativa, dove i ragazzi hanno alloggiato. Calogero Parisi, Presidente della *Lavoro e Non Solo*, ha raccontato ai ragazzi com'è iniziata la scommessa di lavorare su quei territori, fino ad arrivare al *Laboratorio della Legalità*, luogo d'informazione e didattica, dove si ripercorre la storia della Sici-

lia, attraverso i quadri del pittore Porcasi. Durante i 4 giorni della visita i ragazzi si sono mescolati alla gente di Corleone in piazza, per la ricorrenza di S. Giuseppe e della Sagra della Sfincia, hanno ballato e fatto gli animatori per i bambini. Ma non solo a Corleone. Anche a Palermo, dove a Villa Niscredi ad attendere i ragazzi nella sede della Fondazione intitolata al fratello Paolo, c'era Rita Borsellino. Sono state 2 ore cariche di emozioni e d'ascolto, ma anche di interventi e di riflessioni.

«Il viaggio a Corleone era inserito in un progetto più ampio di Unicoop Tirreno – spiegano **Monica Agostini**, responsabile del progetto legalità e **Lucilla Ciuchi**, responsabile area soci – che da anni si sviluppa attraverso i percorsi di *Educazione al Consumo Consapevole* e sulla legalità anche, grazie all'esempio delle Sezioni soci che con le loro attività sostengono le cooperative che operano sui terreni confiscati alle famiglie di

Riina e Provenzano, impegnate nella difesa e nella diffusione dei valori della legalità e della giustizia».



A tutto volume

Il Maggio dei libri in Coop.

> Civitavecchia (RM)

Nell'ambito della manifestazione nazionale *Il Maggio dei libri*, la Sezione soci e la *Società Storica Civitavecchiese* in collaborazione con la *Condotta Slow Food* Monti della Tolfa-Civitavecchia e il *Panificio Pistola*, fornitore Coop *Vicino a noi*, venerdì 6 maggio, alle 17, presso il Centro Commerciale Coop in via E. Maroncelli - loc. Boccelle, presentano: *Vincenzo Calambri: commerciante di campagna e protettore delle Allumiere*, a cura di Fabio Ciancarini e della *Società Storica Civitavecchiese*. Con la partecipazione di Alessandro Ansidoni, fiduciario della *Condotta Slow Food* e Odoardo Toti della *Società Storica Civitavecchiese*. Seguirà un assaggio di pane giallo di Allumiere del *Panificio Pistola*, formaggio e miele. Ingresso libero.

> Roma

Presso la *Biblioteca Liber* del Supermercato Coop di via Laurentina a Roma sono previsti i seguenti incontri: venerdì 6 maggio, ore 17, *Il Bagaglio* di Luca Attanasio; venerdì 13 maggio, ore 17, *I campi di maggio* di Igor Patruno; venerdì 20 maggio, ore 17, *Viva Miguel* di Roberto Frascchetti; venerdì 27 maggio, ore 17, *BanglaNepalLove* a cura di Santa Vetturi. A tutti gli incontri saranno presenti gli autori.

> Follonica (GR)

Presso la Saletta soci del Supermercato di Follonica, venerdì 6 maggio, alle 17, la Sezione soci organizza un incontro con lo scrittore Claudio Ulivelli, che presenterà il suo libro dal titolo *Dopo il buio*. Partecipa all'iniziativa lo storico e scrittore Paolo Dolfi; introduce l'evento Isetta Dani.



In prima persona

Cooperative: persone oltre che imprese, questo il titolo assai significativo di un bel volume di Tito Menzani, uno dei giovani e bravi collaboratori della *Fondazione Memorie Cooperative*. In questo libro si racchiudono i risultati della sua attività di studio e approfondimento sul movimento cooperativo, ripercorrendo un filone di ricerca inaugurato nel 1999, quando iniziò a lavorare alla tesi di laurea. Negli anni scrutando negli archivi, attraverso tante letture bibliografiche, facendo interviste a testimoni, partecipando a convegni e seminari, ha scritto decine e decine di monografie, saggi e articoli dedicati alle imprese cooperative. La produzione storiografica di Menzani ha contribuito a svecchiare la storiografia sul movimento cooperativo,

Spunti di riflessione sul movimento cooperativo contemporaneo dal libro di Tito Menzani Cooperative: persone oltre che imprese.



mettendo più e meglio a fuoco la dimensione economico-imprenditoriale. E soprattutto ha ampliato il perimetro nel quale erano spesso confinate le ricerche di questo genere, occupandosi di cooperative di servizi, di cooperative fasciste, di rapporti tra cooperative e sindacato, di cooperative spurie, e finendo per offrire un quadro d'insieme assai

più problematico. Il volume *Cooperative: persone oltre che imprese* sistematizza tanti studi e ci propone una lettura agile che aiuta a mettere a fuoco gli aspetti di continuità tra l'esperienza ottocentesca dei padri fondatori e l'agire contemporaneo anche di nuove forme d'impresa cooperativa. Insomma, attraverso l'approccio storico Menzani ci offre spunti di riflessione sull'attualità, sulle luci, ma anche sui punti critici del modello cooperativo, e dunque sulle sfide che attendono il movimento, fra rischi di demutualizzazione e nuove opportunità nel mercato e nella società. Si sottolinea l'importanza del processo di ricambio generazionale all'interno del movimento nei prossimi 10 o 20 anni. Ma per alimentare un "pensiero pensante cooperativo" occorre lavorare, superando particolarismi e autoreferenzialità, anche per mettere in rete esperienze e riflessioni che facciano veicolare in modo ancora più efficace la cultura cooperativa anche in contesti assai diversi, ma in particolare verso le nuove generazioni. E questo volume contribuisce a fornire un tassello in questa direzione, a costruire un ponte tra la storia delle persone che hanno dato vita alle cooperative e le scommesse del presente. In tal modo il calabrone può ancora volare. ■

* direttore scientifico della *Fondazione Memorie Cooperative*

Nel momento del bisogno

Torna il 21 maggio il Pane quotidiano, la raccolta alimentare a favore delle persone bisognose che vivono nei nostri territori.

32

■ **Barbara Sordini**

Un'enorme mole di lavoro e di persone che vede protagonisti i dipendenti dei negozi Coop, i soci attivi delle Sezioni soci e i volontari di oltre 100 associazioni *onlus* dei diversi territori, Toscana, Lazio, Umbria, Campania, che alla fine distribuiranno i prodotti raccolti ai più bisognosi. Per il 6° anno consecutivo, ecco il *Pane quotidiano* la raccolta alimentare di Unicoop Tirreno che si svolge sabato 21 maggio in circa 100 punti vendita Coop (a Venturina, per lavori di ristrutturazione del negozio, la raccolta si è già svolta lo scorso 19 marzo): all'ingresso, i volontari consegneranno a chi lo desidera una borsa e un *dépliant* con le indicazioni dei prodotti da donare, preferibilmente generi alimentari confezionati come biscotti, pasta, latte a lunga conservazione e prodotti alimentari dedicati all'infanzia proprio perché nei territori le associazioni di volontariato segnalano uno stato di bisogno sempre crescente da parte di famiglie con bambini piccoli. Personale dei punti vendita, soci della Cooperativa e volontari coinvolti saranno contraddistinti da un adesivo legato all'iniziativa. «Quest'anno – afferma **Paolo Bertini**, responsabile settore soci e relazioni esterne di Unicoop Tirre-

no – cercheremo di superare il numero dei 95 negozi coinvolti nel 2015, così come speriamo di incrementare le 68 tonnellate di prodotti raccolti l'anno passato. Il *Pane quotidiano* è diventato per noi un appuntamento di grande importanza, un bel progetto di attivismo sociale che mette in pratica il ruolo istituzionale della Coop: coniugare l'attività d'impresa con l'attività sociale. Unicoop Tirreno vuol sentirsi parte integrante dei territori in cui è presente per migliorare, per quanto possibile, la qualità della vita di chi vive nella comunità». Questo accade giornalmente nei negozi anche con il progetto *Buon Fine* grazie al quale vengono consegnati alle *onlus* locali i prodotti cucinati rimasti invenduti oppure che non possono essere riproposti in vendita perché vicini alla scadenza o con le confezioni esterne ammaccate ma perfettamente integri e commestibili. «Entrambi questi progetti – conclude Bertini – danno un grosso contributo alle comunità locali. Facendo un calcolo approssimativo sulla quantità di prodotti donati lo scorso anno in tutti i territori, divisa per 500 grammi (il peso di un pasto secondo gli *standard* internazionali) abbiamo dato da mangiare e da bere a 1.500 persone per 365 giorni». ■



All'asciutto

I pannolini Crescendo Coop sottili, flessibili, con uno speciale sistema filtrante.

Sempre più confortevoli, delicati, a misura di bambino. Da pochi mesi i **pannolini Crescendo Coop** sono stati rinnovati: all'interno presentano uno speciale sistema filtrante a 3 strati che garantisce l'assorbimento, lasciando sulla pelle del bambino una gradevole sensazione di asciutto e prevenendo le irritazioni. In più il pannolino *Crescendo* è flessibile e sottile, adattandosi ancora di più alle forme del bambino, così da consentirgli libertà di movimento e da prevenire le

fuoriuscite. Rispettosi dei bisogni del bambino, ma anche dell'ambiente, i nuovi pannolini sono realizzati con cellulosa certificata *100% Pefctm*, cioè proveniente da foreste gestite secondo rigorosi parametri ambientali e sociali. Non si tratta di foreste tropicali o primarie, ma di foreste nordamericane ripiantate dopo ogni taglio.

Fino al 30 giugno acquistando 5 confezioni di **pannolini Crescendo Coop** si potrà ottenere e ricevere a casa un buono spesa da 20 euro valido per tutti i prodotti della linea *Crescendo*. Per partecipare a questa promozione occorre andare sul sito **www.e-coop.it** e scaricare l'apposita cartolina. Su questa vanno applicati i codici a barre ritagliandoli dalle confezioni di pannolini acquistate. La cartolina va poi spedita all'indirizzo indicato. Dopo non resta che aspettare.

Tutta la nostra solidarietà

Più di 6mila soci hanno donato i punti fedeltà ai progetti di Basta un gesto.]

33

Raccolti con i punti del *catalogo fedeltà* oltre 50mila euro. Tanti, quanto grande è stata quest'anno la solidarietà dei soci verso i progetti riuniti sotto la sigla di *Basta un gesto*. Terminato il catalogo lo scorso 31 marzo, si sono tirate le somme: in tutto i soci donatori sono stati 6.064 (4.613 lo scorso anno) e i punti donati 2.533.595 (2.253.563 nel 2015) per un controvalore pari a 25.336 euro che la Cooperativa, come è solita fare, raddoppia. 50.672 euro, per essere precisi, ai quali si aggiungono le raccolte fondi effettuate nelle varie iniziative promosse dalle Sezioni Soci, una parte degli incassi ottenuti dalla vendita degli addobbi natalizi *Seletti* e le donazioni dei dipendenti e di alcuni fornitori.

«Vorrei ringraziare uno per uno i 6.064 soci che quest'anno hanno voluto dare un sostegno ai progetti di solidarietà *Basta un gesto* – afferma **Massimo**

Favilli, direttore Soci e Comunicazione di Unicoop Tirreno – donando una parte dei loro punti accumulati che diversamente avrebbero potuto utilizzare per uno sconto sulla spesa. Questo dimostra l'interesse e la disponibilità nei confronti dei progetti che la Cooperativa segue ormai da tempo e di cui rendiconta la modalità d'investito e ciò che viene realizzato. L'importo raggiunto contribuisce a finanziare una bella fetta delle spese necessarie per accompagnare questi progetti, per i quali serve una copertura complessiva di circa 100mila euro all'anno. Come di consueto entro l'estate faremo un resoconto definitivo, Unicoop Tirreno provvederà a integrare quanto necessario». I progetti raccolti sotto la sigla *Basta un gesto* sono 3: *Sostegno a distanza* in collaborazione con la *Fondazione Aevi*; *Poliambulatorio di Palermo - Progetto Migranti* realizzato da *Emergency*; *coopxtogoxvanda* in collaborazione con il *Movimento Shalom*. ■ **B.S.**

BASTA UN
GESTO 

Ventaglio di opportunità

Prodotti non alimentari su ordinazione in tutti i Minimercati toscani di Unicoop Tirreno. A voi scegliere dalla bacheca delle opportunità.

Dalla bici pieghevole al lavabo da esterno, dal *barbecue* alla sedia pieghevole, dalla lavatrice al frigorifero e tanti altri prodotti

BACHECA DELLE OPPORTUNITA' 
PRODOTTI DISPONIBILI SU PRENOTAZIONE. INFO PRESSO IL PUNTO D'ASCOLTO.

convenienti, di ottima qualità e garantiti da Coop. A partire da questo mese tutti i Minimercati della Toscana (43 punti vendita a insegna *InCoop*) propongono a soci e clienti la vendita di prodot-

ti non alimentari su ordinazione. Nella *bacheca delle opportunità* una selezione di 12 prodotti che variano in assortimento ogni 2 mesi, anche in base alla stagionalità. L'ordine si fa al *Punto d'Ascolto* dei punti vendita e la consegna avviene, sempre al negozio, entro pochi giorni. «Il progetto – spiega **Giampaolo Biondi**, assistente vendite *no food* Toscana di Unicoop Tirreno – nasce per offrire un servizio anche nei negozi più piccoli dove gli spazi limitati e la difficoltà di tenere merce in giacenza ci aveva portato a ridurre notevolmente l'assortimento. La sperimentazione avviata lo scorso gennaio in 9 negozi toscani è servita per ottimizzare le procedure di selezione dei prodotti e il trasporto. Dopo i primi incoraggianti risultati abbiamo esteso il servizio in tutti i Minimercati». **S.O.**

Polonia d'attrazione

C'è Varsavia che si sforza di somigliare alle città americane, a metà strada tra storia e sperimentazione, e c'è Cracovia, atmosfera struggente e composta malinconia, in cui il passato comunista è diventato un business. Viaggio in Polonia, alla scoperta del lato esotico dell'Europa.

■ **Alessandra Bartali**

Europea, ma esotica. La Polonia è il paese suddiviso non in regioni ma in voivodati, dove le persone hanno tratti somatici che ci portano lentamente verso l'Asia e parlano una lingua con 35 consonanti. Se vogliamo, però, la Polonia è il punto d'inizio dell'Europa così come la conosciamo oggi: il bombardamento di Varsavia deciso nel 1939 da Hitler dà il via alla seconda guerra mondiale, che sfocia poi nella nascita dei due blocchi europei e dopo qualche decennio nel loro ricongiungimento in un continente di nuovo unito anche se piuttosto zoppicante.

Qualcosa di nuovo, anzi d'antico

Tutto inizia da Varsavia, dunque, anche se quella Varsavia che i piloti della *Luftwaffe* vedevano mentre lanciavano

le bombe non esiste più. Al netto della tragedia (scomparve oltre la metà della popolazione), il *tabula rasa* operata dai tedeschi fu un'irripetibile opportunità per il regime che si insediò a guerra finita: quel vuoto fu ricostruito in modo certosino nel centro medievale cittadino, sulla base di fotografie e stampe e quadri dell'epoca, ma per il resto diventò territorio di sperimentazione urbanistica e architettonica funzionalista. Un "obbrobrio" secondo la *Lonely Planet*, che solo da quando la capitale polacca si è data a moderne costruzioni in vetro e acciaio in stile statunitense la ritiene degna di visita. Secondo altri, invece, una vera e propria opera d'arte socialista, nel suo intento di combattere l'esclusione sociale unendo nei quartieri centrali il lavoro, i palazzi residenziali e la politica. Comunque la si veda, c'è della bellezza nel monumentale *Palazzo della Cultura e della Scienza*, che svetta accanto alla stazione centrale. Certo l'atmosfera cittadina, nel periodo comunista, non doveva essere delle più allegre, se David Bowie, dopo una visita negli anni Settanta, sentì il bisogno di incidere la lugubre *Warsawa*.

Ricchezza e nobiltà

Anche oggi che Varsavia è diventata una meta turistica, visitatori nei quartieri sovietici se ne vedono pochi. La maggior parte passeggia nell'incantevole *Parco reale Lazienki* o lungo la *Strada reale*, l'antica via che conduceva alla residenza di Wilanów, dove viali alberati ed edifici dell'antica nobiltà polacca ricordano che in Polonia c'è stato anche benessere e c'è ancora, a giudicare dai caffè e ristoranti sem-

Il Palazzo della Cultura e della Scienza di Varsavia.



pre pieni della *Nowy Świat*. Anzi, se i polacchi fossero gradassi come altri loro cugini slavi, ci farebbero notare che il loro paese, senza fare troppo rumore, è diventato la sesta potenza economica europea. Con il risultato che l'offerta museale è attualmente ricchissima (tra i più interessanti il *Muzeum Fryderyka Chopina*, dedicato al compositore autoctono, e quello sulla *Rivolta di Varsavia*), così come la sperimentazione musicale (soprattutto classica) e gastronomica: *pirogi* (ravioli), *bigos* (stufato di carne) e zuppe di barbabietola sì, ma rivisitati in chiave moderna. Molto moderna: al ristorante del famoso cuoco Wojciech Modest Amaro diventano piatti di cucina molecolare, anzi no, "momenti", nel senso dell'esperienza gastronomica.

Come dentro un film

Ha meno sete di diventare una città del futuro, Cracovia. Forse perché nel passato nessuno le ha dedicato canzoni che evocano scenari desolanti. La musica che la rappresenta è soprattutto quella di Zbigniew Preisner, che il regista Krzysztof Kieślowski ha portato alla ribalta internazionale. Le sue incisioni nella chiesa di sale di *Wieliczka*, 130 metri sotto terra nell'antica miniera di sale, fuori città, sono una vera e propria colonna sonora dell'ex capitale polacca: ne traducono in musica l'atmosfera struggente, la delicatezza sobria, la composta malinconia. Passeggiare per le vie di *Stare Miasto*, la città vecchia, passata quasi indenne dalla guerra, con la sua enorme *piazza del Mercato*, tra i palazzi settecenteschi, mentre qualche suonatore di strada riempie l'aria con il suo violino, dà le stesse identiche emozioni dei film di Kieślowski. O meglio, fa sembrare di essere in un suo film. Certo, anche Cracovia ha il suo lato socialista, ma come dicevamo la poesia si può trovare anche nel quartiere di *Nowa Huta*, costruito negli anni Cinquanta insieme all'omonima acciaieria che presto diventò la più grande del paese (per essere poi rilevata dal colosso statunitense *Arcelor-Mittal*: fine della poesia).



Passato prossimo

Certo, gli autoctoni al sogno socialista non ci credono più. Anche se questo non gli impedisce di sfruttarlo commercialmente, ad esempio, con i *Communism Tour*, nella cui versione *deluxe*, per circa 50 euro, sono compresi una visita in un appartamento del *Nowa Huta* e un giro in città alla guida di una *Trabant*. Qualsiasi iniziativa che possa anche lontanamente far pensare a risvolti commerciali è invece bandita ad Auschwitz, il campo di concentramento situato fuori Cracovia: successe un putiferio quando, nella torrida estate del 2015, vi furano montate docce refrigeranti per permettere ai turisti di sfuggire alla canicola. L'ingresso al campo è gratuito (si pagano solo le visite guidate), ma l'assonanza con le "docce della morte" non è sembrata di buon gusto. La rivalutazione dell'ex quartiere ebraico cittadino, invece, è un tipico processo urbano contro cui nessuno può scagliarsi. A *Podgórze* ha contribuito a innescarlo Steven Spielberg, che qui ha girato il suo *Schindler's List*, in quella ex azienda di stoviglie che salvò dalla morte tanti ebrei e che adesso è diventata un museo. Un luogo che fa riflettere, ma forse non abbastanza, visto che i polacchi non sembrano molto sensibili all'olocausto contemporaneo: i migranti siriani e africani, quelli a casa loro non li vogliono. ■

In alto, la chiesa a *Wieliczka*; sopra, il Parco reale *Lazienki di Varsavia*; sotto, la piazza del Mercato di *Cracovia*.



Mediterraneo in Crociera

Costa Deliziosa

7 notti - porto imbarco/sbarco: Bari

Itinerario: Bari, Corfù, Mykonos, Santorini, Dubrovnik, Venezia, Bari

| Partenze | Esterna C.W.V. | Balcone Classic |
|--------------|----------------|-----------------|
| 18 Luglio | € 750 | € 875* |
| 12 Settembre | € 750 | € 875 |

QUOTE PER PERSONA - * € 899 CABINE TPL/OPL
3*/4* LETTO Adulto: € 340 (18 Lug), € 345 (12 Set). Fino 18 Anni Gratis
La quota non include: Tasse Portuali € 140 p.p.
Assicurazione medico bagaglio e annullamento a partire da € 29

Costa Fascinosa

7 notti - porto imbarco/sbarco: Napoli

Itinerario: Napoli - Savona - Barcellona - Ibiza - Palma De Mallorca - Palermo - Napoli

| Partenze | Interna C. | Esterna C. | Balcone C. |
|--------------|------------|------------|------------|
| 17 Giugno | € 505 | € 665 | € 750 |
| 08 Luglio | € 570 | € 715 | € 840 |
| 29 Luglio | € 765 | € 850 | € 950 |
| 02 Settembre | € 605 | € 750 | € 840 |

QUOTE PER PERSONA - 3*/4* LETTO Adulto: € 270 (17 Giu), € 295 (08 Lug), € 380 (29 Lug)
€ 330 (02 Set). Fino 18 Anni Gratis
La quota non include: Tasse Portuali € 140 p.p.
Assicurazione medico bagaglio e annullamento a partire da € 29

Costa Magica

11 notti - porto imbarco/sbarco: Civitavecchia

Itinerario: Civitavecchia, Savona, Marsiglia, Tangeri, Casablanca, Cadice, Lisbona, Alicante

| Partenze | Interna C. | Esterna C. | Balcone C. |
|-----------|------------|------------|------------|
| 02 Giugno | € 615 | € 825 | € 960 |

Itinerario: Civitavecchia - Savona - Marseille - Gibilterra S.Cruz De Tenerife - Funchal - Malaga -Civitavecchia

| Partenze | Interna C. | Esterna C. | Balcone C. |
|-----------|------------|------------|------------|
| 02 Giugno | € 615 | € 825 | € 960 |
| 31 Agosto | € 825 | € 1050 | € 1155 |

QUOTE PER PERSONA
3*/4* LETTO Adulto: € 370 (02 Giu), € 470 (31 Ago). Fino 18 Anni Gratis
La quota non include: Tasse Portuali € 160 p.p.
Assicurazione medico bagaglio e annullamento a partire da € 29

Costa Neoclassica

12 notti - porto imbarco/sbarco: Napoli

Itinerario: Napoli - Kalamata (Grecce) - Nauplie - Volos Athens (Pireo) - Trapani - Marseille - Savona - Napoli

| Partenze | Interna Classic | Esterna Classic |
|--------------|-----------------|-----------------|
| 29 Settembre | € 615 | € 860 |

QUOTE PER PERSONA
3*/4* LETTO Adulto: € 370 (02 Giu). Fino 18 Anni: € 335
La quota non include: Tasse Portuali € 160 p.p.
Assicurazione medico bagaglio e annullamento a partire da € 29

Royal Caribbean - Harmony of the Seas

7 notti - porto imbarco/sbarco: Civitavecchia

Itinerario: Civitavecchia, Napoli, Barcellona, Palma de Maiorca, Marsiglia, La Spezia, Civitavecchia

| Partenze | Interna | Balc. Vista Mare |
|-------------|---------|------------------|
| 28 Luglio | € 866 | € 953 |
| 4 Agosto | € 911 | € 1109 |
| 11 Agosto | € 972 | € 1477 |
| 18 Agosto | € 911 | € 1017 |
| 25 Agosto | € 822 | € 987 |
| 1 Settembre | € 775 | € 944 * |

QUOTE PER PERSONA - DISPONIBILITÀ CABINE DOPPIE
QUOTA PER PERSONA IN CABINA TPL/OPL € 1002 (3/4* LETTO € 575)
La quota non include: Tasse Portuali € 254 per persona
Assicurazione medico bagaglio e annullamento a partire da € 20

Royal Caribbean - Jewel of the Seas

7 notti - porto imbarco/sbarco: Civitavecchia

Itinerario: Civitavecchia, Santorini, Mykonos, Pireo, Katakolon, Civitavecchia

| Partenze | Interna | Esterna |
|------------------|---------|---------|
| 19 Giugno | € 470 | € 575 |
| 3, 17, 31 Luglio | € 470 | € 575 |
| 14 Agosto | € 525 | € 560 |
| 28 Agosto | € 470 | € 600 |

QUOTE PER PERSONA - CABINE BALCONO SU RICHIESTA (14 AGO €675 PER PERSONA)
RIDUZIONE BAMBINO FINO 12 ANNI N.C. € 100
Da aggiungere: Tasse e oneri € 203 per persona
Assicurazione medico bagaglio e annullamento a partire da € 50

Mare Estero

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



Eden Village Marina Varadero 5*

Varadero - **Cuba** - All Inclusive
9 giorni / 7 notti - Voli Itc da Mi (domenica)

| Partenze dal - al | Catalogo | Soci Coop |
|-------------------|-------------------|-----------|
| 08/05 - 01/06 | € 1276 | € 1074 |
| 02/06 - 15/06 | € 1320 | € 1320 |
| 16/06 - 27/07 | € 1370 | € 1370 |
| 28/07 - 03/07 | € 1463 | € 1463 |
| 04/08 - 07/08 | € 1669 | € 1669 |
| 08/08 - 17/08 | € 1771 | € 1771 |
| 18/08 - 24/08 | € 1568 | € 1568 |
| 25/08 - 31/08 | € 1397 | € 1397 |
| 01/09 - 07/09 | € 1301 | € 1301 |
| 08/09 - 12/10 | € 1265 | € 1265 |
| 13/10 - 17/12 | € 1460 | € 1460 |

Oneri obbligatori da € 209,56 - Suppl. 15/08 € 30. Tasse di uscita da pagare in loco



Eden Village Gran Dominicus 4*

Bayahibe - **Rep. Dominicana** - All Inclusive
9 giorni / 7 notti - Voli Itc da Mi/Roma (domenica)

| Partenze dal - al | Catalogo | Soci Coop |
|-------------------------------|-------------------|-----------|
| 05/05 - 15/06 | € 1238 | € 1040 |
| 16/06 - 29/06 | € 1276 | € 1074 |
| 30/06 - 13/07 | € 1342 | € 1133 |
| 14/07 - 27/07 | € 1386 | € 1172 |
| 28/08 - 03/08 | € 1518 | € 1290 |
| 04/08 - 07/08 | € 1705 | € 1428 |
| 08/08 - 17/08 | € 1848 | € 1526 |
| 18/08 - 24/08 | € 1617 | € 1350 |
| 25/08 - 31/08 | € 1485 | € 1260 |
| 01/09 - 07/09 13/10 - 16/12 | € 1331 | € 1124 |
| 08/09 - 12/10 | € 1243 | € 1044 |

Oneri obbligatori da € 239,53 - Suppl. 15/08 € 30. Tasse di uscita da pagare in loco



Eden Village Kournas 3*

Isola di Creta - **Grecia** - All Inclusive
8 giorni / 7 notti - Voli Itc da To/Mi/Bg/Vr/Bo/Roma/Na

| Partenze dal - al | Catalogo | Soci Coop |
|-------------------|-------------------|-----------|
| 19/05 - 25/05 | € 658 | € 519 |
| 26/05 - 01/06 | € 703 | € 559 |
| 02/06 - 08/06 | € 759 | € 608 |
| 09/06 - 15/06 | € 846 | € 685 |
| 16/06 - 29/06 | € 914 | € 745 |
| 30/06 - 13/07 | € 977 | € 801 |
| 14/07 - 27/07 | € 996 | € 816 |
| 28/07 - 03/08 | € 1060 | € 874 |
| 04/08 - 07/08 | € 1408 | € 1112 |
| 08/08 - 17/08 | € 1562 | € 1209 |
| 18/08 - 24/08 | € 1392 | € 1097 |
| 25/08 - 31/08 | € 1042 | € 857 |
| 01/09 - 07/09 | € 835 | € 675 |
| 08/09 - 14/09 | € 770 | € 618 |
| 15/09 - 21/09 | € 682 | € 541 |

Oneri obbligatori da € 115,18 - Suppl. 15/08 € 30. Tasse di uscita da pagare in loco



Veraclub Kolymia Beach

Isola di Rodi - **Grecia** - Formula Club
9 giorni / 7 notti - Voli Itc da Mi/Roma (domenica)

| Partenze dal - al | Catalogo | Soci Coop |
|-------------------|-------------------|-----------|
| 14/05 - 20/05 | € 1238 | € 1040 |
| 21/05 - 27/05 | € 1276 | € 1074 |
| 28/05 - 31/05 | € 1342 | € 1133 |
| 01/06 - 09/06 | € 1386 | € 1172 |
| 10/06 - 17/06 | € 1518 | € 1290 |
| 18/06 - 30/06 | € 1705 | € 1428 |
| 01/07 - 22/07 | € 1848 | € 1526 |
| 25/08 - 31/08 | € 1617 | € 1350 |
| 01/09 - 04/09 | € 1485 | € 1260 |
| 05/09 - 11/09 | € 1331 | € 1124 |
| 12/09 - 18/09 | € 1243 | € 1044 |
| 19/09 - 30/09 | € 1331 | € 1124 |
| 01/10 - 07/10 | € 1243 | € 1044 |

Oneri obbligatori da € 150,52. Quote valide per prenotazioni ad almeno 60 giorni dalla partenza (prenotazioni successive con supplemento)

Per info e prenotazioni contatta il nostro numero verde: **800 778 114**

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

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

Un'Estate al Mare...



Eden Village SIKANIA Resort & SPA 4*

Marina di Butera (CL)
Soft All Inclusive
Quota per persona a settimana

| Periodo | Catalogo | Soci Coop |
|---------------|--------------------|-----------|
| 05/06 - 12/06 | €588- | €469 |
| 12/06 - 19/06 | €616- | €483 |
| 19/06 - 26/06 | €707- | €567 |
| 26/06 - 03/07 | €735- | €595 |
| 03/07 - 10/07 | €770- | €630 |
| 10/07 - 17/07 | €770- | €630 |
| 17/07 - 24/07 | €770- | €630 |
| 24/07 - 31/07 | €770- | €630 |
| 31/07 - 07/08 | €931- | €763 |
| 07/08 - 14/08 | €1.029- | €861 |
| 14/08 - 21/08 | €1.120- | €945 |
| 21/08 - 28/08 | €1.015- | €847 |
| 28/08 - 04/09 | €805- | €658 |
| 04/09 - 11/09 | €672- | €546 |
| 11/09 - 18/09 | €581- | €462 |
| 18/09 - 25/09 | €483- | €371 |

Supplemento Singola +40% della quota, GRATIS per soggiorni fino al 08/06 e dal 21/09.
Bambino 2-18 anni in 3° letto GRATIS promozione valida fino ad esaurimento posti,
in seguito euro 30 a notte - Riduzione Bambino 2-18 anni in 4° letto - 40% - Riduzione
Adulto in 3° e 4° letto -30% - Tessera Club da pagarsi in loco euro €42 a settimana
per gli adulti e €28 per i bambini 3-12 anni. Quota iscrizione comprensiva di assicurazione
€30 per gli adulti e 15 per i bambini under 12.



Hotel ALESSANDRO 4*

Pittulongu (OL)
Mezza Pensione
Quota per persona a settimana in camera comfort

| Periodo | Catalogo | Soci Coop |
|-------------|------------------|-----------|
| 24/05-31/05 | €418- | €399 |
| 31/05-07/06 | €462- | €441 |
| 07/06-14/06 | €492- | €469 |
| 14/06-21/06 | €532- | €504 |
| 21/06-28/06 | €568- | €539 |
| 28-06-05/07 | €616- | €581 |
| 05/07-12/07 | €616- | €581 |
| 12/07-19/07 | €646- | €609 |
| 19/07-26/07 | €704- | €665 |
| 26/07-02/08 | €728- | €686 |
| 02/08-09/08 | €788- | €742 |
| 09/08-16/08 | €868- | €819 |
| 16/08-23/08 | €808- | €763 |
| 23/08-30/08 | €680- | €644 |
| 30/08-06/09 | €580- | €546 |
| 06/09-13/09 | €502- | €476 |
| 13/09-20/09 | €429- | €406 |

3° e 4° letto bambini 3-6 anni GRATIS; 6-12 anni - 50%
3° e 4° letto adulto - 30% - Nave andata e ritorno fino a 4 persone + 1 auto a partire
da euro 130 per nucleo familiare (ESCLUSE TASSE E QUOTE DI SERVIZIO).
Tessera club euro 25 per gli adulti ed euro 10 per i bambini 6-12 anni
Iscrizione + assicurazione euro 30 per gli adulti ed euro 15 per i bambini under 12.



Village Club Le Castella 4*

Capo Rizzuto (KR)
Soft Inclusive
Quota per persona a settimana in camera Beverly

| Periodo | Catalogo | Soci Coop |
|--------------------|------------------|-----------|
| Dal 18/06 al 25/06 | €770- | €504 |
| Dal 25/06 al 02/07 | €798- | €525 |
| Dal 02/07 al 09/07 | €847- | €560 |
| Dal 09/07 al 16/07 | €896- | €588 |
| Dal 16/07 al 23/07 | €938- | €623 |
| Dal 23/07 al 30/07 | €959- | €630 |
| Dal 27/08 al 03/09 | €735- | €532 |
| Dal 03/09 al 10/09 | €595- | €434 |

Bambini 0-14 anni non compiuti in 3° e 4° letto GRATIS
Club Card: obbligatoria dai 14 anni compiuti, €49 p.p. a settimana
Flinky Card: obbligatoria per i bambini 0/4 anni €119 a settimana
Birba & Junior Card: obbligatoria per bambini 4/14 anni non compiuti €147 a settimana
Quota iscrizione comprensiva di assicurazione € 30 per gli adulti ed €15 per i bambini
under 12
Posti limitati soggetti a disponibilità



Ti Blu Village 4*

Basilicata - Marina di Pisticci (MT)
Trattamento di Soft Inclusive
Quota a persona a settimana in camera standard

| Partenze | Catalogo | Soci Coop |
|----------------|--------------------|-----------|
| 03/07 al 10/07 | €784- | €539 |
| 17/07 al 24/07 | €875- | €602 |
| 24/07 al 31/07 | €896- | €616 |
| 31/07 al 07/08 | €952- | €651 |
| 07/08 al 14/08 | €1.008- | €693 |
| 21/08 al 28/08 | €980- | €672 |
| 28/08 al 04/09 | €700- | €518 |

Adulti in 3°/4° riduzione del 30%
La quota include:
soggiorno di 7 notti in soft all inclusive in camera standard e servizio spiaggia.
La quota NON include: tessera club obbligatoria dai 14 anni €49 anziché 77 ; Flinky Card
obbligatoria dai 0 ai 4 anni non compiuti euro 119 a bambino a settimana; Birba e Junior
Card obbligatoria dei 4 ai 14 anni non compiuti €147; Quota iscrizione comprensiva di
assicurazione € 30 per gli adulti ed €15 per i bambini under 12

...in Italia

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



Hotel LA VELA 4*

Pioppi (SA)
Pensione Completa
Quota per persona a settimana

| Periodo | Catalogo | Soci Coop |
|----------------------------|-----------------|-----------|
| 16/04-21/05 24/09-28/10 | €504 | €469 |
| 21/05-11/06 03/09-24/09 | €525 | €490 |
| 11/06-09/07 27/08-03/09 | €574 | €539 |
| 09/07-30/07 | €686 | €644 |
| 30/07-06/08 | €840 | €784 |
| 06/08-20/08 | €910 | €847 |
| 20/08-27/08 | €840 | €784 |

3° e 4° letto bambini 2-12 anni - 50%
3° e 4° letto adulto - 20%
Iscrizione + assicurazione €30 per gli adulti ed €15 per i bambini under 12.



Baia delle Sirene 3*

Marina di Camerota (SA)
Pensione Completa
Quota per persona a settimana

| Periodo | Catalogo | Soci Coop |
|----------------------------|-----------------|-----------|
| 22/05-19/06 18/09-02/10 | €490 | €462 |
| 19/06-03/07 04/09-18/09 | €525 | €497 |
| 03/07-24/07 | €595 | €567 |
| 24/07-31/07 28/08-04/09 | €665 | €630 |
| 31/07-07/08 | €700 | €672 |
| 07/08-14/08 21/08-28/08 | €840 | €791 |
| 14/08-21/08 | €875 | €840 |

3° letto bambino 3-12 anni GRATIS
4° letto bambino 3-12 anni - 50%
3° e 4° letto adulto - 30%
Tesserina club euro 20 a persona a partire dai 3 anni d'età
Iscrizione + assicurazione €30 per gli adulti ed €15 per i bambini under 12.



Valtur Ostuni

Ostuni (BR)
Pensione completa con bevande
Quota per persona a settimana

| Periodo | Catalogo | Soci Coop |
|--------------------|------------------|-----------|
| Dal 12/06 al 19/06 | €814 | €476 |
| Dal 19/06 al 26/06 | €950 | €602 |
| Dal 26/06 al 03/07 | €1129 | €714 |
| Dal 03/07 al 10/07 | €1214 | €763 |
| Dal 10/07 al 17/07 | €1214 | €763 |
| Dal 17/07 al 24/07 | €1350 | €854 |
| Dal 24/07 al 31/07 | €1425 | €896 |
| Dal 31/07 al 07/08 | €1555 | €980 |
| Dal 07/08 al 14/08 | €2027 | €1274 |
| Dal 14/08 al 21/08 | €2027 | €1274 |
| Dal 21/08 al 28/08 | €1555 | €980 |
| Dal 28/08 al 04/09 | €1425 | €896 |
| Dal 04/09 al 11/09 | €1125 | €658 |
| Dal 11/09 al 18/09 | €786 | €497 |

Bambini 2-14 anni non compiuti in 3° e 4° letto - quota Valturland €175 a bambino
Riduzione Ragazzi 14-18 anni non compiuti in camera con due adulti: -50% quota soggiorno DISPONIBILITÀ LIMITATA.
Infant 0-2 anni n.c. gratis in camera con due adulti, quota iscrizione e assicurazione €30 per gli adulti ed €15 per i bambini under 12.



Valtur Capo Rizzuto

Calabria - Capo Rizzuto (KR)
Pensione completa con bevande
Quota per persona a settimana

| Periodo | Catalogo | Soci Coop |
|--------------------|------------------|-----------|
| Dal 19/06 al 26/06 | €786 | €441 |
| Dal 26/06 al 03/07 | €857 | €483 |
| Dal 03/07 al 10/07 | €886 | €497 |
| Dal 10/07 al 17/07 | €975 | €546 |
| Dal 17/07 al 24/07 | €990 | €560 |
| Dal 24/07 al 31/07 | €1125 | €630 |
| Dal 31/07 al 07/08 | €1350 | €756 |
| Dal 07/08 al 14/08 | €1650 | €924 |
| Dal 14/08 al 21/08 | €1650 | €924 |
| Dal 21/08 al 28/08 | €1350 | €756 |
| Dal 28/08 al 04/09 | €990 | €560 |
| Dal 04/09 al 11/09 | €600 | €406 |

Bambini 2-14 anni non compiuti in 3° e 4° letto - camera standard- quota Valturland €160 a bambino Riduzione Ragazzi 14-18 anni non compiuti in camera con due adulti: -50% quota soggiorno. Infant 0-2 anni n.c. gratis in camera con due adulti. Camere quadruple solo DUPLEX con supplemento a settimana di €140 per adulto ad agosto e €105 euro ad adulto a settimana per tutti gli altri periodi. La quota include: soggiorno di 7 notti in camera standard pensione completa bevande incluse ai pasti e servizio spiaggia. La quota NON include: quota iscrizione e assicurazione €30 per gli adulti ed €15 per i bambini under 12.

Per info e prenotazioni contatta il nostro numero verde: **800 778 114**

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

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

Convenzioni Parchi

Parchi a tema

MIRABILANDIA

Ravenna - Tel. 0544.561156 - www.mirabilandia.it

Per i Soci Coop:

Ingresso intero: **€ 32,40 anziché € 34,90**

Per i bambini di altezza inferiore ai 100 cm l'ingresso è gratuito. (Non include l'ingresso all'attrazione "Dead Town", all'area acquatica "Mirabeach" e ad eventuali altre aree a pagamento) *Lo sconto è esteso a un accompagnatore pagante biglietto di ingresso individuale intero.*

PARCHI DELLA VAL DI CORNIA

Piombino (LI) - Tel. 0565.226445 - www.parchivaldicornia.it

Per i Soci Coop:

Sconto 20 % sul biglietto famiglia e sul biglietto di ingresso per la visita completa a: Parco Archeologico di Baratti e di Populonia (Piombino); Parco Archeominerario di San Silvestro (Campiglia M.ma); Museo Archeologico del territorio di Populonia (Piombino); Museo del Castello e delle Ceramiche Medievali (Piombino). *Lo sconto è esteso al nucleo familiare fino a un massimo di 4 persone e non è cumulabile con altre promozioni in corso.*

ITALIA IN MINIATURA

Visera (Rimini) - Tel. 0541.736736 - www.italiainminiatura.com

Per i Soci Coop:

Adulti **sconto di € 2** sul biglietto individuale intero (**21 € anziché 23 €** per ingresso Italia in Miniatura)

La promozione è estesa ad un accompagnatore adulto.

CARRISILAND RESORT

Cellino S.Marco (BR) - Tel. 349.2914792 - www.carrisiland.it

Per i Soci Coop:

Primavera fino al 10 giugno 2016.
area boschiva e area divertimenti:
ingresso adulto e bambino **sconto 2 €**.

Estate dall'11 giugno all'11 settembre 2016:
area boschiva, area divertimenti e acquapark:
ingresso adulti e bambini **sconto 3 €**.

Le agevolazioni sono estese al nucleo familiare del socio.

PARCO DIVERTIMENTI RAINBOW MAGICLAND

Valmontone (loc. Pascolaro), Roma - Via della pace snc

Tel. 06.95318700 - www.magicland.it

Apertura Parco fino all'8 gennaio 2017

Per i Soci Coop:

1 biglietto di ingresso omaggio a fronte dell'acquisto di un biglietto intero diurno.

Escluso agosto e 31/12/2016.

OLTREMARE

Riccione (RN) - Tel. 0541.4271

www.oltremare.it

Per i Soci Coop:

Ingresso intero: **24 € anziché 26 €**

Lo sconto è esteso ad un accompagnatore adulto.



LEOLANDIA

Capriate San Gervasio (BG) Tel. 02.9090169 - info@leolandia.it

Per i Soci Coop:

uno sconto in più: inserisci il codice COOPS16 sul sito www.leolandia.it

Lo sconto è valido solo per i biglietti a "data fissa".

I bambini di statura fino a 89 cm entrano gratis.

Acquari

ACQUARIO DI CATTOLICA

Cattolica (RN) - Tel. 0541.8371

www.acquariodicattolica.it

Per i Soci Coop:

Ingresso **18€ anziché 20 €**

Lo sconto è esteso ad un accompagnatore adulto.



ACQUARIO DI GENOVA

Genova - Area Porto Antico - Tel. 010.2345678

www.acquariodigenova.it

Per i Soci Coop:

Sconto 1,5 € su biglietto di ingresso.

esteso al nucleo familiare fino a un massimo di 4 persone. per Acquario di Genova e Galata Museo del Mare con sommergibile N. Sauro.

Sconto 1 € esteso ad un massimo di 4 componenti del gruppo familiare per: Dialogo nel Buio, Bigo ascensore panoramico, Biosfera e Museo dell'Antartide.

ACQUARIO DI LIVORNO

Livorno - Tel. 0586.269111 - www.acquariodilivorno.it

Per i Soci Coop:

Sconto di 1 € su biglietto di ingresso.

Per i bambini di altezza inferiore ai 100 cm l'ingresso è gratuito.

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

Parchi avventura

INDIANA PARK

Castellana Grotte (BA) - Tel. 349.5352523 - 327.6912727

castellana.indianapark.it

Per i Soci Coop:

sconto 2 € sulle tariffe percorsi per bimbi 2- 5 anni e bambini 6 -11 anni.

Sconto 3 € sulle tariffe percorsi per ragazzi (oltre 12 anni) e adulti.

Escluso dal 10 al 25 agosto.

L'agevolazione è estesa ai componenti del nucleo familiare del socio, previa esibizione dei documenti di identità.

ACROPARK

Rio Centa (TN) - Tel. 389.9622966. Prossimo al lago di Caldonazzo
Roana (VI) - Tel. 346.3991144. Presso il Laghetto di Roana
www.acropark.it

Per i Soci Coop:

sconto 20% sulle tariffe percorsi (consultabili sul sito ufficiale).

L'agevolazione è estesa ad un accompagnatore e non è cumulabile con altre iniziative in corso.

CENTRO RAFTING EXTREME WAVES VAL DI SOLE

Commezzadura (TN) - Tel. 0463.970808 - 335.7080539
www.extremewaves.it

Per i Soci Coop:

Bambini fino a 12 anni **sconto 20%** sulle singole attività.

Adulti **sconto 15%** per le singole attività e Settimane Multisport. **Sconto 10%** su noleggio di mountain bike.

Le agevolazioni sono estese ad un accompagnatore oppure due familiari del socio e non sono cumulabili con altre iniziative in corso.

BREG ADVENTURE PARK VAL DI BREGUZZO

Località Chiesetta Alpina - Breguzzo (TN)
Tel. 333.884.8918 - Infoline 0465.323090
www.bregadventurepark.it

Per i Soci Coop:

sconto 20% sui prezzi a listino.

L'agevolazione è estesa ad un accompagnatore e non verrà applicata ai prezzi riservati alla BREG Family Card.

CIMONE ADVENTURE PARK

Sestola (MO) - Tel. 0536.62922 - cell. 388.9797606
www.adventureparkcimone.it
Aperto week-end e festivi, dal 11 giugno al 17 luglio e tutti i giorni dal 18 luglio al 4 settembre.

Per i Soci Coop:

Listino scontato sulle diverse specialità.

Le agevolazioni sono estese al nucleo familiare del socio.

OSTUNI ADVENTURE PARK - PARCO AVVENTURA E BOSCO DIDATTICO CIUCHINO BIRICHINO

S.P. 17 Ostuni - Cisternino - Ostuni (Brindisi)
Cell: 328.8485157
www.ostuniadventurepark.com - www.ciuchinobirichino.it

Per i Soci Coop:

sconto 2 euro su tutte le attività.

Lo sconto è esteso al nucleo familiare fino a un massimo di 4 persone e non è cumulabile con altre promozioni in corso, previa esibizione dei documenti di identità e prenotazione telefonica.

Escluso dal 10 al 25 agosto.



IL GIARDINO SOSPESO

Località Il Giardino - Riparbella (PI)
Tel. 335.7726322 - 335.7726323 - www.ilgiardinosospeso.it

Per i Soci Coop:

Percorsi per bambini: **11 € anziché 13 €**

Percorsi per adulti: **15 € anziché 17 €**

Percorso baby: **6 € anziché 8 €**

Le agevolazioni sono estese al nucleo familiare del socio, fino a un massimo di 4 persone.

Campo estivo:

Diurno **110 € anziché 140**

Residenziale **340 € anziché 380**

Sconti ulteriori: per chi si iscrive con fratelli/sorelle, **sconto di 20 €** per il fratello sulla quota di partecipazione; per chi si iscrive a due settimane di vacanze, **sconto di 40 €** sul totale

PARCO NATURALISTICO ARCHEOLOGICO

Vulci (VT) - Tel. 0766.879942 - www.vulci.it

Per i Soci Coop:

sconto del 20% sulla VulciCard singola (biglietto d'ingresso al parco+museo), costo al pubblico **10 €, anziché 8 €;**

sconto del 20% sulla Vulci-Card family (biglietto d'ingresso al parco+museo 2 adulti + max 3 under 13), costo al pubblico di **20 € anziché 16 €.**

ENTE PARCO REGIONALE DELLA MAREMMA

Alberese (GR) - Tel. 0564.393222
www.parco-maremma.it/sconto-socicoop-visitare-parco

Per i Soci Coop:

Sconto di 1 € sul biglietto d'ingresso al parco (percorso a piedi, in bicicletta e ingresso acquario della laguna di Orbetello a Talamone), acquistato presso i centri visite del parco. Lo sconto non è valido sulle gite in canoa, in carrozza e a cavallo.

Le agevolazioni sono estese ai soci Coop e ai loro accompagnatori.

OASI WWF

www.wwf.it
Per conoscere in dettaglio l'elenco delle oasi, visita il sito www.e-coop.it.

Per i soci Coop:

Ingresso adulti **5 € anziché 6;**

Ingresso bambini e ragazzi sotto i 14 anni **3 € anziché 4** (secondo figlio ingresso gratuito).

Visite guidate **4 €** a persona (sia adulti che bambini).

Lo sconto è esteso ad un accompagnatore del socio.

Visite Guidate

4€ a persona (sia adulti che bambini/ragazzi)

Sconto 5% su tutti i servizi a pagamento; acquisti presso i Punti di vendita WWF Oasi e sulla partecipazione a eventi (manifestazioni, serate a tema, ecc)

Per aperture, orari e attività consultare il sito del Wwf.

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

Riserva Naturale Provinciale Padule Orti-Bottagone

Loc. Torre del Sale - Piombino (LI)

SP 40 Geodetica, km 6,700
Aperta fino al 31 maggio con visite guidate tutti i sabati e le domeniche alle 10 e alle 14,30, senza prenotazione. Tutti gli altri giorni è aperta su prenotazione, con orari e modalità da concordare. Per coloro che volessero visitare nella stessa giornata anche il Rifugio Faunistico Padule di Bolgheri è previsto, presentando il biglietto di Orti-Bottagone, uno sconto sull'ingresso.

Info ortibottagone@wwf.it
3281937095, 3899578763

Rifugio Faunistico Padule di Bolgheri

Castagneto Carducci (LI)

SP 39 Vecchia Aurelia km 269,4
L'Oasi è aperta fino al 31 maggio con visite guidate tutti i sabati e le domeniche, alle 9,30 e alle 14, con prenotazione obbligatoria. Per i gruppi, i fotografi, i birdwatchers e le scolaresche il giorno di visita è il martedì su prenotazione. Per tutti coloro che volessero visitare nella stessa giornata anche la Riserva Naturale Provinciale Orti-Bottagone è previsto, presentando il biglietto di Bolgheri, uno sconto sull'ingresso.

Info 3281937095 - 3899578763
bolgheri@wwf.it

GLI ITINERARI

Tenute Flanton Avellino

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

Info 3388758162

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



Agriturismo Podere Oslavia



Agriturismo Pian dei Pini



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



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. Fino al 20 marzo offerta soci Coop: sconto del 30 per cento sul prezzo della camera con colazione (da 90 a 63 euro). Bottiglia di vino in camera come benvenuto.

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

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

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, Viuncenzo Cabianca, Silvestro Lega, Telemaco Signorini, Giovanni Boldini. Presente anche un'ampia panoramica sulla pittura livornese di fine Ottocento. Aperto tutti i giorni dalle 10 alle 13 e dalle 16 alle 19 (escluso lunedì). Biglietto d'ingresso per i soci Coop 4 euro anziché 6. Supplemento del costo del biglietto per visite guidate di 2 euro a persona, ingresso gratuito ai bambini sotto i 6 anni e per gli invalidi compreso l'accompagnatore. Biglietto fisso di 3 euro per l'ingresso ai Granai di Villa Mimbelli; gratuito per i possessori del biglietto d'ingresso al Museo acquistato lo stesso giorno.

Info 0586808001-824620
museofattori@comune.livorno.it

Associazione Culturale VeramenteOrte Orte (VT)

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

Info 0761 404357 - 3487672750
www.visitaorte.com



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.

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

CoopOdontoiatrica Livorno

La *CoopOdontoiatrica*, in convenzione con Unicoop Tirreno, ha definito un progetto finalizzato alla cura e prevenzione delle malattie del cavo orale e delle malocclusioni. Nell'ambito di un programma rivolto al sociale, in collaborazione con professionisti qualificati, si impegnano a offrire prestazioni di qualità mantenendo costi vantaggiosi, soprattutto per le categorie convenzionate.

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

Centro Pegaso Grosseto

Al centro medico polifunzionale è possibile ricevere uno sconto del 10 per cento su **Diagnostica e Radiologia**: risonanza magnetica, ecografia, tac multistrato, radiologia tradizionale, colonscopia virtuale, dentalscan. **Endoscopia**: gastroscopia, colonscopia tradizionale. **Fisioterapia e Riabilitazione**: area riabilitativa, area elettromedicale, piscina terapeutica, area della postura, area test funzionali, taping neuromuscolare. **Clinica odontoiatrica**: visite, paradontologia, ortodonzia e gnatologia, protesi, implantologia, igiene dentale e conservativa, endodonzia, smile design. **Medical Spa**: trattamenti viso, trattamenti corpo, beauty service, centro benessere, solarium, speciale uomo, trucco semipermanente. **Centro dimagrimento**: diete personalizzate, overclass, slim belly, legs, sala fitness, trattamenti. **Visite specialistiche**: dermatologia (dr.ssa Fabbroni), ortopedia (dr. Leone, Dr. Greggi), oculistica (dr. Ciompi), neurologia (dr. Zalaffi), cardiologia (dr. D'Ubaldo), urologia (dr. Bragaglia), otorinolaringoiatra, agiologia (dr. Fornasetti). **Medicina dello sport**: visite mediche con certificazione agonistica e non agonistica. **Medicina del lavoro**: visite per idoneità al lavoro, test anti droga e nomina medico competente. Sconto del 5 per cento su **Chirurgia generale**: dermatologica, urologica,

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



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 cen-



Cuore Liburna Sociale

Piombino (LI)

Follonica (GR)

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

Info Piombino
0565227212
Follonica
056657798
info@cooperativacuore.it



to 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 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

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



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

settembre a giugno; sono esclusi dalle convenzioni le spese relative ai costi d'iscrizione, associazione, quote spettacolo, divise e costumi di scena.

Info 3335704228 - info@scuoladarte.it

postmaster@scuoladarte.it

Outdoor Sports Festival

Via Salivoli, 8 - Piombino

Il 3, 4 e 5 giugno *Outdoor Sports Festival* sbarca a Baratti, presso Piombino (LI). Tre giorni di eventi (ne parliamo a pagina 11) dedicati alla promozione degli sport all'aria aperta e a un modo sempre più consapevole di vivere un territorio e di fare turismo. Per i soci Unicoop Tirreno sconto di 2 euro sul prezzo della *Card* con la quale sarà possibile provare tutti gli sport presenti e le attrezzature messe a disposizione dalle associazioni e dagli *sponsor*; partecipare a lezioni e conferenze; ricevere in omaggio un *gadget* dell'evento; avere la copertura assicurativa per cimentarsi con tutte le attività in piena sicurezza; accedere ai Parchi della Val di Cornia a prezzo scontato.

Info 3482262773 - info@outdoorsportsfestival.it

SERVIZI

Blu Navy Porto Santo Stefano (GR)

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

Info 0564071007 - fax 0564071206

3931791500 - www.blunavycrociere.com

Maremma Servizi Soc. Coop.

Via Giordania, 181 Grosseto

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

Info 0564458876 - maremma.servizi@sermetra.it

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

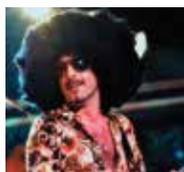


Appassionati del fai da te? Da oggi potete decorare, rinnovare o sistemare la casa a prezzi vantaggiosi. Per i soci Coop è previsto, infatti, il **10 per cento di sconto** su tutti gli acquisti effettuati il

mercoledì nei punti vendita *Brico Io* di Toscana e Lazio: Massa, Viareggio, Livorno, Cecina-Montescudaio, Piombino, Follonica, Civitavecchia, Formia, Aprilia, Ceccano. Lo sconto non è utilizzabile per l'acquisto di articoli già in promozione o segnalati nel punto vendita o per combustibili (petrolio, pellet, legna, bioetanolo). Inoltre non è cumulabile con *coupon*, tessere sconto e convenzioni.



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.



Sex FM
Primavera Jazz
10 maggio
Teatro Guglielmi
Massa



Fred Wesley
The new JB'S
Primavera Jazz
14 maggio
Teatro Guglielmi
Massa



Marco Mengoni
Live 2016
19 maggio
Modigliani
Forum
Livorno



Masha e orso
21 maggio
Teatro Goldoni
Livorno



CINEMA

Multisala Supercinema Orbetello (GR)

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

Info 0564867176

Cinema Stella Grosseto

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

Info 056420292 - www.cinemastella.com

Le convenzioni nazionali per i soci Coop

Campi Avventura Vacanze Natura Roma

Società specializzata nel settore del turismo, offre ai soci di Unicoop Tirreno uno sconto del 10 per cento sulla quota vacanza (sconto non cumulabile con altre promozioni). Per le proposte consultare www.campiavventura.it; per le prenotazioni www.campiavventura.it/sociocoop indicando nome e carta SocioCoop.

Oasi Wwf

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

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

Explora - Museo dei Bambini Roma

Società specializzata nel settore museale offre a tutti i soci di Unicoop Tirreno la riduzione del 10 per cento sul biglietto intero d'ingresso a tutto il nucleo familiare; sul biglietto settimanale del campus; sugli acquisti presso lo shop e la libreria del museo; presso il ristorante interno. La riduzione del biglietto sarà applicata fino a un massimo di 4 persone del nucleo familiare per ogni card esibita. Sabato, domenica, festività e durante le vacanze scolastiche è obbligatoria la prenotazione *on line* sul sito.

Info 063613776 - www.mnbr.it

Antiche Terme di San Teodoro Villamaina (AV)

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

Info 0825442313 - termesanteodoro@libero.it

Hotel Hermitage & Park Terme Ischia (NA)

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

Info 081984242 - hermitage@fabahotels.it

Il Mastio Firenze

Soggiorni presso il villaggio per ragazzi articolati su 3 diversi percorsi: *Avventura* (8-13 anni) a 700 euro per 11 giorni e 890 euro per 14 giorni; *English* (8-11 anni) 740 euro per 11 giorni e 940 euro per 14 giorni; *Special English* (11-14 anni) 790 euro per 11 giorni e 1.000 euro per 14 giorni. Ulteriore sconto di 50/70 euro sul secondo figlio. Inclusa quota d'iscrizione di 30 euro.

Info 0558326738 - mastio@mastio.it - www.mastio.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

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

I TEATRI DI ROMA

46

Ambra Jovinelli

Sconti per i soci di Unicoop Tirreno prenotando allo 0688816460 (da lun. a ven. 10-13/15-18). Ritiro del biglietto presso la biglietteria presentando la carta SocioCoop. Le riduzioni saranno valide nei giorni di martedì, mercoledì, giovedì e, quando previsto, il sabato pomeriggio.

Info www.ambrajovinelli.org

Eliseo

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

Info www.teatroeliseo.com

Manzoni

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

Info www.teatromanzoni.info

Olimpico

Sconti per i soci di Unicoop Tirreno prenotando allo 0632659927 - 3339307636 (da lun. a ven. 9,30-18,15) o per e-mail: ufficiopromozione@teatoolimpico.it.

Info www.teatoolimpico.it

dell'Opera

Sconto del 20 per cento sul biglietto intero per gli spettacoli fuori abbonamento e del 10 per cento per quelli in abbonamento per la stagione al Teatro dell'Opera. Visite guidate personalizzate nei luoghi segreti del teatro, su prenotazione.

obbligo di prenotazione per tutti i teatri di Roma

Sconto del 10 per cento sul biglietto intero per la stagione estiva 2016 alle Terme di Caracalla. Ulteriori riduzioni per gruppi di almeno 10 persone. Possibilità di abbonamenti speciali riservati a aziende, associazioni e Cral in convenzione con il teatro con uno sconto del 30 per cento sul biglietto intero. Lo sconto è esteso a un accompagnatore e al nucleo familiare del socio. Riduzioni valide esclusivamente previa prenotazione all'Ufficio promozione del teatro via e-mail: promozione.pubblico@operaroma.it o telefonando allo 0648160312-528-532-533.

Info www.operaroma.it

Quirino

Sconto del 20 per cento per i soci di Unicoop Tirreno prenotando allo 0683784802 o tramite e-mail: promozione@teatroquirino.it. Ritiro del biglietto presso la biglietteria presentando la carta SocioCoop.

Info www.teatroquirino.it

de Servi

Sconti per i soci di Unicoop Tirreno prenotando allo 066795130 (da mar. a sab. 10-20 e dom. 15-17). Ritiro e pagamento del biglietto presso la biglietteria presentando la carta SocioCoop. Platea 16 euro (anziché 22) e galleria 14 euro (anziché 18).

Info promozione@teatroservi.it - www.teatroservi.it

Vittoria

Sconti per i soci di Unicoop Tirreno prenotando allo 3930255428 (da lun. a ven. 10-18) o tramite e-mail: teatrovittoriarm2@gmail.com. Ritiro del biglietto presso la biglietteria presentando la carta SocioCoop. Platea 21 euro (anziché 28), galleria 18 euro (anziché 22). Per i gruppi che si prenoteranno con largo anticipo, il teatro darà un ingresso cortesia a 3 euro ogni 10 biglietti prenotati.

Info www.teatrovittoria.it

I TEATRI

Guglielmi Massa

Riduzioni sui biglietti di III ordine e loggione per i soci di Unicoop Tirreno.

Info 0585490213 - teatroguglielmi@comune.massa.ms.it
www.teatroguglielmi.it/stagione-teatrale-2015-2016

dell'Olivo Camaiole (LU)

Sconti ai soci per platea e palchi centrali: intero 18 (anziché 21); palchi laterali e loggione intero 12 (anziché 14).

Info 0584986334 - cultura@comune.camaiole.lu.it

Goldoni Livorno

Riduzioni sui biglietti per i soci di Unicoop Tirreno. Prenotazioni al 0586204290 (mar.-gio. 10-13; mer.-ven.-sab. 17-20) o tramite e-mail: area.comunicazione@goldoniteatro.it.

Info www.goldoniteatro.it

Metropolitan Piombino (LI)

Teatro ragazzi Biglietto ridotto per i soci di Unicoop Tirreno: 5 euro. Acquisto biglietti in teatro il giorno dello spettacolo dalle 16 o tramite il circuito Box Office.

Info 056530385 - 056563296
metropolitanpiombino@gmail.com

Moderno e degli Industri Grosseto

Sconto soci di Unicoop Tirreno per acquisto abbonamenti e biglietti per gli spettacoli della Stagione.

Info 056422429 - www.teatromodernogrosseto.it

Tognazzi Velletri (RM)

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

Info 069640642 - 3392742389
info@teatrotoognazzi.com

Europa Aprilia (LT)

Esonero sul pagamento dei diritti di prevendita per il socio e un suo familiare.

Info spettacoli Stagione 0695211027 - info@teatroeuropa.com - www.teatroeuropadiaprilias.com/stagione/

Stabile Napoli

Sconto del 15 per cento su abbonamenti e singoli biglietti. Per la stagione 2 distinti abbonamenti (entrambi 10 titoli): uno al Mercadante, con 7 spettacoli a turno fisso e 3 a scelta (tra *Mercadante*, *San Ferdinando* e *Politeama*), l'altro al San Ferdinando, con 6 spettacoli a turno fisso e 4 a scelta (tra *Mercadante* e *Politeama*), agevolazioni valide per entrambi gli abbonamenti e per gli spettacoli.

Info 0815510336 - ufficiopromozione@teatrostabilenapoli.it

d'Europa Cesinali (AV)

Sconti sui biglietti della stagione e sull'iscrizione all'Accademia di Teatro. Biglietto unico 10 euro - ridotto 8 - soci Coop 7. Retta mensile Accademia 50 euro - soci Coop 35.

Info 0825667366 - 3315481067
info@teatrodeuropa.com





Tutti i colori dell'ortofrutta

Sappiamo che fanno bene, ma ne consumiamo poco più di 300 grammi a testa, al giorno, mentre l'Organizzazione mondiale della sanità ne raccomanda 500 ruotando i loro colori a tavola. Intanto calano i prezzi di frutta e verdura, eppure per gli italiani costano ancora troppo.

■ Dario Guidi

Anche se è vero che di cibo buono e sano si parla tantissimo e che l'attenzione per un'alimentazione naturale cresce, ciò non toglie che ci sia qualcosa da sistemare nel nostro rapporto con l'alimentazione, basta pensare ai problemi legati all'obesità. E in una fase in cui tantissimi consumatori stanno scoprendo specifiche linee di prodotti (ricchi di fibre, senza grassi, privi di glutine, ecc.) è forse utile riparlare anche di concetti che dovrebbero essere il fondamento su cui costruire la nostra alimentazione. Per questo vogliamo occuparci del consumo di frutta e verdura, un consumo che è alla base della corretta alimentazione secondo le indicazioni della celebre dieta mediterranea e della piramide alimentare definita dall'*Istituto italiano di nutrizione*, secondo il quale di frutta e verdura occorrerebbe mangiarne 5 porzioni al giorno. Purtroppo, anche se con un lieve recupero nel 2015 (+3 per cento sull'anno precedente), il consumo di frutta e verdura in Italia è in calo. Basti dire che nel 2000 si consumavano 9,5 milioni di tonnellate, contro gli 8,15 milioni del 2015. Una riduzione del 15 per cento, iniziata ben prima della crisi economica scatenatasi nel 2007-2008.

Non siamo alla frutta

Difficile indagare le cause di questo calo, ma pare probabile che, più che motivi legati ai prezzi (tema di cui parliamo approfonditamente nelle pagine seguenti), pesino aspetti educativi, di conoscenza e di attrattività verso prodotti che comunque rappresentano le eccellenze della nostra tradizione alimentare. Secondo l'*Organizzazione mondiale della sanità* di frutta e verdura occorrerebbe mangiarne 500 grammi al giorno. Anche se l'Italia è tra i paesi messi meglio in Europa

(seconda dietro la Grecia), nel nostro paese il consumo di questi prodotti si attesta sui 303 grammi al giorno (erano 361 nel 2000). «Uno dei problemi – spiega **Roberto Della Casa**, docente di *marketing* e gestione dei prodotti agro-alimentari all'Università di Bologna –, quando si scopre che mangiamo poca frutta e verdura, è che il 70 per cento degli italiani pensa che questo dato non sia riferito a loro, perché sono convinti di mangiarne già abbastanza, ma non è così. È vero che non è semplice stabilire quanti grammi di insalata ci sono nella ciotola. Il punto è che c'è uno scarto tra il percepito e la realtà».

Sempre guardando ai consumi di ortofrutta in questi anni sono da evidenziare altre modifiche negli stili di consumo delle famiglie. «Da un lato c'è meno spreco – afferma **Claudio Mazzini**, direttore di questo settore in *Coop Italia* –, con la crisi si è diffusa una maggiore consapevolezza, c'è più attenzione alla sobrietà, si compra solo ciò che serve. L'altro grande cambiamento è legato alla crescita sia dei prodotti biologici che di prodotti con un contenuto di servizio più alto, penso alle insalate già lavate e imbustate, a verdure già lavorate e pronte per l'uso. Sono prodotti che costano di più, ma che le famiglie cercano perché danno una risposta alle esigenze di gestione familiare dei tempi, oppure, come per il biologico, rispondono a una ricerca di qualità e salubrità».

Dunque una quota di consumatori è pronta a spendere di più per determinati tipi di prodotti. Ed è anche importante notare come nell'arco degli ultimi anni il peso della distribuzione moderna, e quindi delle catene come Coop, abbia un peso sempre maggiore rispetto ai volumi di venduto. Se nell'anno 2000 la quota di distribuzione moderna sul totale della frutta e verdura vendute in Italia valeva il 36 per cento, nel 2015 è arrivata al 63 per cento. Anche le meritorie iniziative di vendita diretta, la ricerca "del chilometro zero", coprono piccoli segmenti di mercato e non sono in grado di incidere più di tanto sulle tendenze di fondo.





L'onore dei prezzi

Di costi, calo dei consumi e di come invertire la via dell'ortofrutta parliamo con il professore Roberto Della Casa.

Nel 2015 il consumo di ortofrutta è tornato a crescere dopo anni di calo. È davvero il segno di un'inversione di tendenza?



Roberto Della Casa, docente di marketing e gestione dei prodotti agroalimentari all'Università di Bologna.

«Temo di no. Il 2015 è stato un anno fortemente influenzato da un caldo prolungato che ha favorito, specie in alcuni mesi, il consumo di frutta e verdura. Ma già gli inizi del 2016 mi pare stiano raffreddando gli entusiasmi. Il punto è che siamo davanti a un trend di calo che dura da anni. Il consumo quotidiano *pro capite* di frutta e verdura in Italia è di 302 grammi circa, contro i 500 che sono l'obiettivo indicato dall'*Organizzazione mondiale della sanità*».

Ma come si fa a invertire la tendenza e a aumentare i consumi?

«Un primo aspetto è quello di migliorare il valore gustativo di molti prodotti. Cioè occorre più qualità. Le indagini ci dicono che i consumatori sono soddisfatti delle mele che mangiano ma non delle pesche, delle banane ma non dei pomodori. Il miglioramento della qualità è un tema che chiama in campo i produttori, ma occorre che gli altri soggetti della filiera, le catene della distribuzione e anche i consumatori, siano pronti a riconoscere il giusto prezzo di questa qualità. Gli ultimi anni di crisi economica hanno accentuato la spinta verso i prezzi bassi. Ma è evidente che abbassare i prezzi e migliorare la qualità sono cose che stanno difficilmente insieme».

Oltre al tema della qualità su quali altre leve si può agire per incentivare i consumi?

«Il mondo agricolo si deve confrontare con *competitor* forti e agguerriti, capaci di fare *marketing* molto bene. Ad esempio, la sensibilità sui temi

della salute e della corretta alimentazione è in forte crescita. Tante persone cercano più vitamine, più fibre, cercano gli antiossidanti. Tutte cose che nella verdura e nella frutta ci sono. E c'è disponibilità a spendere per questo visto che un 38 per cento di italiani fa uso di integratori, per un valore di circa 2 miliardi di euro, e un 25 per cento va dal nutrizionista. Però bisogna essere capaci di attrarre, riuscire a comunicare bene, convincere che un *mix* di frutta è meglio di un integratore. Poi c'è da capire dove c'è più margine per cambiare le nostre abitudini alimentari. Ad esempio, più che su pranzo e cena, credo che nella colazione e negli spuntini ci sia ampio margine per aumentare la presenza di ortofrutta, sia a casa che nei consumi esterni. Certo però se al bar una spremuta mi costa più di 3 euro è difficile metterla nella propria colazione».

Ma frutta e verdura sono percepite come care?

«C'è uno scarto tra percezione e realtà. Tra il 2013 e il 2014 c'è stato un abbassamento medio dei prezzi di questo settore, eppure un 64 per cento degli italiani pensa sia avvenuto il contrario. No, i prezzi di frutta e verdura non sono cari e soprattutto va fatto un raffronto più ampio in base a quel che si chiama rapporto di sostituzione energetico. Se mangio 100 grammi di ortofrutta ho mediamente un apporto energetico di 40 calorie, mentre se mangio 100 grammi di derivati dai cereali, dolci o altro, di calorie ne ho 400».

È possibile calcolare i costi che pesano sul Sistema Sanitario Nazionale da una alimentazione errata?

«Con la società *Agroter* abbiamo fatto delle stime e solo per le patologie cardiovascolari abbiamo ipotizzato che, se non ci fosse stato il calo di consumi di ortofrutta dal 2000 a oggi (da 361 grammi al giorno a 303), avremmo risparmiato 3,4 miliardi di euro. Guardando avanti, se per i prossimi 8 anni avessimo il consumo ottimale di 500 grammi al giorno il risparmio sarebbe di 8,9 miliardi di euro. Oltre ovviamente a prevenire migliaia di decessi per queste patologie». ■

► A rotazione

«Non da oggi, come Coop, siamo impegnati in una riflessione per migliorare l'attrattività di questi prodotti – spiega ancora Mazzini –. Se uno apre il *web* è sommerso da *blog* e commenti che spiegano come consumare ortofrutta tutti i giorni faccia bene alla salute. Ma c'è ancora tanto da fare per tradurre quest'informazione in consumi. Da un lato occorre che i produttori riescano a porre sempre maggiore attenzione alla qualità e non solo alle quantità. Poi c'è da continuare a fare un lavoro educativo e informativo. Quanto ai nostri punti vendita cerchiamo di curare molto l'esposizione. Al Supermercato del futuro realizzato ad *Expo* abbiamo lavorato, con grande apprezzamento da parte dei visitatori, sul tenere



Italiane vere

La frutta e la verdura vendute in Coop.

Nei negozi Coop l'85 per cento del totale della frutta e verdura provengono dall'Italia. Il 15 per cento che viene dall'estero è in gran parte rappresentato da produzioni come banane o ananas che qui da noi non crescono pur essendo diventate una componente importante dei nostri consumi. Se si tolgono questi prodotti esotici, la quota di produzioni italiane nei negozi Coop arriva al 95 per cento. Spesso le produzioni straniere sono le primizie come, ad esempio, i meloni che compaiono sui banchi proprio in queste settimane. Altri prodotti come i kiwi, sono ora coltivati anche in Italia, ma la produzione nostrana non è in grado di coprire il fabbisogno sui 12 mesi, per cui ci si rivolge all'estero.

insieme prodotti di uno stesso colore, anche perché il colore è legato a specifiche proprietà e sostanze presenti nella frutta e nella verdura. E dunque proprio ruotando i colori si ottiene un'alimentazione più sana e completa». Dunque occorre far sì che ognuno di noi si convinca che frutta e verdura fanno bene e che sono un consumo moderno e appetibile. Cosa per niente impossibile. Per esempio, un segmento molto piccolo, come quello della frutta secca, ha avuto un *boom* incredibile proprio perché entrata nella dieta di tanti come fattore di prevenzione. Ma cose simili stanno avvenendo, specie negli Usa, per i broccoli e il cavolo nero che, per le loro proprietà benefiche, stanno vivendo un autentico *boom* di consumi. Eppure al di là delle mode più o meno esasperate, basta andare ai fondamentali, ad esempio, usando il sistema dei colori, per fare un ripasso delle proprietà positive che frutta e verdura contengono. Se partiamo dal rosso (cioè pomodori, fragole, anguria, peperoni, ciliegie, bietole ecc.) significa che abbiamo alto contenuto di due fitocomposti con azione antiossidante, il licopene e le antocianine, e che abbiamo un'alta presenza di vitamina C. Se, invece, ci spostiamo sul giallo-arancio (carote, arance, limoni, meloni, pesche ecc.) avremo anche qui tanta vitamina C, flavonoidi e carotenoidi; andando sul verde (asparagi, insalate varie, spinaci, zucchine, kiwi) avremo magnesio, vitamina C, acido folico e clorofilla, se andiamo sul blu/viola (melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco, prugne, uva nera ecc.) avremo antocianine, carotenoidi, potassio, magnesio e vitamina C; se ci spostiamo sul bianco (cavolfiore, cipolla, finocchio, aglio, sedano, mele, porri ecc.) avremo polifenoli e flavonoidi. Sul sito del Ministero della Salute e navigando in rete si possono trovare ampi materiali su questo schema, ma è chiaro che, seguendo la stagionalità di questi prodotti, alternando i colori e con le infinite possibilità di combinazione nei diversi menu, mangiare frutta e verdura oltre che far bene, è tutt'altro che rinunciare al gusto e alla qualità. ■



Come si forma il prezzo dei prodotti ortofrutticoli. In Coop Buoni e giusti.

Il tema della lotta a ogni forma di sfruttamento nelle filiere agricole italiane è al centro della campagna *Buoni e giusti* che Coop ha promosso (e di cui abbiamo parlato nei numeri scorsi di *Nuovo Consumo*). Combattere il caporalato e il lavoro nero passa sicuramente, come Coop ha fatto, da un aumento dei controlli e dal prevedere il rispetto dei contratti e dei diritti dei lavoratori in tutte le migliaia di aziende fornitrici. È chiaro che per arrivare a garantire questo fondamentale obiettivo, un peso non secondario ce l'ha anche la catena che porta alla definizione del prezzo di un prodotto. Le vicende di cronaca hanno fatto emergere come lo sfruttamento dei lavoratori (in molti casi immigrati)

e il mancato rispetto dei contratti venisse spesso giustificato con la presunta necessità di comprimere i costi per garantire prezzi più bassi, di fronte a un mercato nel

quale i produttori sono vittime di chi ha dimensioni economiche più grandi. Ma come si formano i prezzi nelle singole filiere? Per capirlo è necessario partire da un'analisi delle caratteristiche del mercato agricolo italiano.

Varie fasi

La frammentazione della realtà italiana, diversa da quanto avviene, ad esempio, in Francia e Spagna, ha come conseguenza il fatto che gli stessi agricoltori, cioè quelli da cui dipende il pagamento dei lavoratori nei campi, una volta raccolto il prodotto, non hanno aziende in grado di gestire la serie di lavorazioni successive (conservazione, confezionamento, trasporti ecc.) di cui comunque ogni catena della Grande Distribuzione ha bisogno. «Questa fa sì – spiega **Marco Pedroni**, presidente di *Coop Italia* – che sia presente una fase intermedia,

che in Italia pesa tantissimo, rappresentata da grossisti e aziende. Questa fase incide pesantemente sulla formazione del prezzo perché come Coop acquistiamo un prodotto già lavorato e preparato in un determinato modo (della pianta non si acquistano tutti i frutti), spesso confezionato, che è poi come lo vuole il nostro socio, nelle quantità e nel momento che serve al consumatore. E questo quasi mai viene spiegato correttamente. Come Coop siamo assolutamente impegnati a cercare di costruire rapporti più diretti con i produttori e a semplificare le fasi di intermediazione».

Voci di costo

La struttura della filiera italiana fa sì che, considerando 100 il prezzo finale di un prodotto, questo valore sia composto di 3 parti. Un primo strato che vale circa 35 è il costo di produzione (su cui il costo del lavoro, calcolato nel rispetto dei contratti, pesa per un 35-40 per cento). Il margine netto che resta ai produttori vale più del 10 per cento. Poi c'è la seconda fase che mediamente vale un altro 35, ma che in molte filiere, ad esempio, in quella degli agrumi, arriva fino a 50, nella quale stanno la selezione, il confezionamento e la logistica. Qui il margine netto dei fornitori è stimato mediamente intorno al 10 per cento. Poi c'è l'ultima fetta, quella della distribuzione, che vale il restante 30 sul prezzo finale di 100. Qui i costi sono stimati incidere tra il 23 e il 28 per cento mentre il margine netto delle catene di distribuzione si aggira tra il 2 e il 4 per cento ed è quindi il più basso nei 3 passaggi che abbiamo indicato. Dunque il punto di fondo è che Coop e le catene di distribuzione acquistano a 70 che è molto di più del costo della produzione. «Il nostro sforzo per sostenere i produttori è convinto e trasparente – prosegue **Pedroni** –. Con la campagna *Buoni e giusti* vogliamo essere più che mai parte attiva per favorire la nostra agricoltura. Quel che vogliamo però ribadire è che noi paghiamo prezzi che normalmente coprono i costi di produzione e consentono un giusto margine alle aziende agricole». ■

**SCEGLI I FRUTTI
DELLA LEGALITÀ.**



coop
LA COOP SÌ TU.

**IL LAVORO NERO
DÀ SOLO
PESSIMI FRUTTI.**



A base di...

[...Carne o pesce e con l'aggiunta di altri ingredienti. Crocchette, cordon bleu, bastoncini, come sono fatti, come e quanto inserirli nel menu.

■ **Ersilia Troiano**

Crocchette, cotolette, *cordon bleu*, spinacine, bastoncini. Molto amati dai bambini, ma anche dai grandi, possono essere definiti come prodotti alimentari a base di carne o pesce perché derivano, dalla loro trasformazione, con aggiunta di altri ingredienti.

Materia prima di tutto

Nella gran parte dei casi possono essere cotti direttamente in padella o in forno senza aggiunta d'olio, aspetto che li rende molto ben visti dai genitori. Sono considerati inoltre alternative al consumo di carne e pesce nella loro versione classica. Con l'aumentare delle varietà disponibili sul mercato, molte delle quali prevedono l'accoppiata vincente con le verdure, vengono considerati anche validi sostituti di quest'ultime, notoriamente

poco gradite ai bambini e a molti adulti. In realtà, non è proprio così. Per tre motivi principali: qualità delle materie prime, valore e soprattutto valenza nu-

trizionale.

Molti prodotti panati (così come molti würstel) sono ottenuti a partire da un tipo di carne chiamata "meccanicamente separata". Negli ultimi tempi il dibattito al riguardo è stato molto acceso e, come purtroppo capita spesso, numerose sono anche le ricostruzioni fantasiose e le bufale, soprattutto in rete. Per fare chiarezza: la carne separata meccanicamente (Regolamento della Comunità Europea 853/2004) è ottenuta rimuovendo i residui di carne dalle ossa e dalle carcasse di suino, pollo e tacchino, dopo che sono stati privati degli altri tagli di carne usando mezzi fisici (alta o bassa pressione). Lo stesso procedimento può essere applicato anche agli scarti del pesce.

In poche parole, si tratta di una miscela di muscoli e altri tessuti, ridotta in crema o in una consistenza simile al macinato, utilizzata principalmente per la produzione di wurstel, prodotti panati, paste ripiene, rollè o polpettoni già pronti.

Per sicurezza

Dal punto di vista della sicurezza d'uso, l'*Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare* si è espressa dicendo che i



pericoli microbiologici e chimici associati al consumo di prodotti che contengono carne meccanicamente separata sono simili a quelli della carne fresca, macinata o dei piatti a base di carne; il rischio di crescita microbica aumenta tuttavia con l'uso di processi produttivi ad alta pressione (quelli, per intenderci, utilizzati per creare la "pasta" per crocchette e simili). Questo si traduce nella necessità di una maggiore accortezza nella conservazione casalinga e nella cottura, che deve essere adeguata e ad alte temperature. Inutile negare, tuttavia, che si tratti di prodotti di qualità inferiore alla carne fresca e con un contenuto di grassi più elevato.

Per evitare di fare di tutta un'erba un fascio, è tuttavia importante specificare che l'etichetta e la lista degli ingredienti parlano chiaro e che la presenza e la percentuale di carne separata meccanicamente va obbligatoriamente indicata, permettendo al consumatore di scegliere quello che vuole acquistare.

Sotto il profilo

A proposito di ingredienti, veniamo al valore nutrizionale. Mediamente i prodotti pronti a base di carne o pesce ne contengono una percentuale variabile tra il 30 ed il 50 per cento: non è tutta carne o pesce, dunque. Tra gli ingredienti che vengono utilizzati, farine, amidi e oli vegetali, che ne modificano il profilo nutrizionale. Alcuni prodotti arrivano ad avere anche il 40 per cento di grassi, e una percentuale discreta di carboidrati, cosa che li rende un secondo piatto decisamente energetico, soprattutto per i più piccoli. E poi la quantità di sale presente che è a volte molto elevata: si può arrivare anche a 1 grammo per 100 di prodotto.

E ora la valenza nutrizionale. In quanti sono veramente convinti che i prodotti panati rappresentino una valida alternativa alla carne e al pesce nella loro veste tradizionale? In quanti pensano che una piccola percentuale di verdure, magari frullate o liofilizzate, presenti in una crocchetta possa avere la stessa valenza nutrizionale di un piatto di carote o spinaci?

Ecco, il punto è questo. Se l'utilizzo dei prodotti pronti "a base di" risponde a questa logica, il tiro va corretto. Se invece, in nome della varietà delle scelte e della sobrietà dei consumi, crocchette e bastoncini trovano un piccolo spazio in tavola, allora la strada è quella giusta. ■

Un pizzico di sale 53

La quantità di sale raccomandata dall'*Organizzazione Mondiale della Sanità* è di 5 grammi al giorno. Ebbene ne consumiamo circa il doppio: 11 grammi gli uomini e 9 le donne, con valori maggiori al Sud rispetto al Nord Italia. Come ridurlo? Si comincia dalla spesa. Il 70 per cento del sale che mangiamo è contenuto, infatti, nei prodotti alimentari, e non solo in quelli per cui è intuitivo immaginarne un alto contenuto, come

Consigli utili per ridurre il consumo di sale, presente anche in prodotti al di sopra di ogni sospetto.

formaggi stagionati e insaccati, carne, pesce, verdure e legumi conservati, affumicati, in salamoia o sottaceto, dadi da brodo e *snack* salati. C'è del sale anche nei meno sospetti pane e prodotti da forno (pizze, focacce, *cracker*, taralli e grissini), e in quelli al di sopra di ogni sospetto come fette biscottate,

cereali per la prima colazione, brioche e biscotti, piatti pronti o precotti e salse (*ketchup*, salsa di soia, senape e maionese). Sodio e sale le parole chiave a cui prestare attenzione in etichetta, imparando a valutare le differenze tra prodotti simili, che possono essere anche molto marcate. È inoltre opportuno scegliere, quando disponibili, le linee a basso contenuto di sale (pane senza sale, tonno in scatola a basso contenuto di sale ecc.). E a tavola? Il consumo di sale per condire e cucinare va ridotto gradualmente, nell'arco di alcune settimane, per abituare a poco a poco il palato. Per condire è consigliabile insaporire con erbe aromatiche e spezie ed esaltare il sapore dei cibi usando succo di limone e aceto. Per cucinare è importante imparare a dosare attentamente la quantità di sale da aggiungere (non a fine cottura: si rischia di utilizzarne di più). Per la cottura di pasta e riso, si può considerare adeguata la quantità di un cucchiaino da caffè (pari a 5 grammi di sale da cucina) in 3 litri d'acqua. Per chi proprio non riesce a rinunciare ai dadi da brodo, sono oggi disponibili quelli di carne o vegetali con un contenuto di sale inferiore rispetto a quelli classici. E le alghe? *Kombu*, *wakam*, *agar-agar*, *nori*, le varietà più comuni oggi molto utilizzate anche nel nostro paese, in piccole quantità possono esaltare il sapore di brodi, minestre e zuppe ma non bisogna esagerare, perché sono ricche di iodio; da non usare nei piatti per i bambini. Quanto a sale integrale e sale rosa dell'Himalaya non hanno un contenuto di sodio inferiore a quello bianco e, almeno fino ad ora, nessun vantaggio nutrizionale e sulla salute dimostrato; inoltre il costo è decisamente più alto. ■



Bello e possibile

54

Da che parte mi rifaccio? Le nuove tecniche di medicina estetica, Felc e Plexer in testa, sempre più raffinate, sempre meno invasive e costose. L'importante è mettersi in buone mani.

■ **Barbara Bernardini**

Non c'è dubbio: tra i cambiamenti di costume della società contemporanea si può annoverare la legittimazione popolare delle tecniche di medicina estetica. Se fino a qualche tempo fa rivolgersi a un medico estetico per distendere le rughe o rinvigorire la pelle spenta era visto come un vizio da nobildonne, oggi desiderare un viso più giovane e bello è comune e normale quanto coprire i capelli bianchi con una tinta dal parrucchiere.

Italian beauty

E questo anche grazie alla continua innovazione della tecnologia che propone metodi sempre più efficaci e meno costosi per intervenire sui piccoli difetti del volto, rendendo l'eterna giovinezza, o almeno la vecchiaia esteticamente decorosa, alla portata della maggior parte delle tasche. Tra le ultime a diffondersi le tecniche *Felc* e la sua evoluzione tecnologica, il *Plexer*, due strumenti non ablativi, parola magica

che indica una tecnica chirurgica in cui non si taglia niente, ma si ritoccano alcuni strati dell'epidermide per avere una sua reazione estetica. Nel caso del *Plexer*, si tratta di una speciale punta che somiglia a quella di un *laser*, ma che «a differen-

za del *laser* che usa luce polarizzata, agisce emettendo un flusso di elettroni – spiega **Giorgio Fippi**, medico italiano che sviluppa queste tecniche e presidente della *Simecna*, la *Società Italiana di medicina e chirurgia non ablativa* –. Il vantaggio di questa tecnica che ionizza i gas dell'aria è che agisce esclusivamente sullo strato superficiale della pelle, quello costituito dai cosiddetti cheratinociti, le cellule che formano lo strato corneo dell'epidermide. Questo strato della pelle è fatto di cellule morte che proteggono l'epidermide – continua Fippi –, il flusso di elettroni le disgrega istantaneamente attraverso la sublimazione e come conseguenza si ha un accorciamento delle fibre sottostanti e lo stiramento della pelle in quel punto».

Fior di pelle

Non andando a toccare strati profondi dell'epidermide il trattamento non è doloroso, non c'è sanguinamento, non ha bisogno di anestesia né di particolari precauzioni. L'operatore può trattare il paziente in ambulatorio e si può tornare subito alla normale vita di relazione, sebbene sulla pelle rimangano delle crosticine superficiali visibili che impiegheranno circa 5-7 giorni a cadere e che non devono essere assolutamente rimosse prima. Con questa tecnica si possono trattare numerose affezioni e inestetismi della pelle, dalle piccole rughe del volto fino alla rimozione di nei o xantelasma, che sono gli antiestetici depositi di colesterolo sulle palpebre o sotto gli occhi. «La tecnica può essere applicata su tutti i tipi di pelle – spiega ancora Fippi –, anche su quelle mature, ma io consiglio di non intervenire prima dei 25 anni anche sui piccoli difetti per una questione psicologica: molte ragazze tendono a non accetta-



re il minimo difetto del loro volto e a cercare correzioni continue, e questo non è un atteggiamento sano».

Finire in bellezza

La tecnologia è stata recentemente applicata anche alla blefaroplastica, la rimozione delle pieghe della pelle delle palpebre che ombreggiano lo sguardo delle donne mature e conferiscono un aspetto stanco. Le promesse del *Felc* e del *Plexer* insomma, con la seconda macchina che è che un'evoluzione tecnologica della prima, sono degne di nota, anche se va detto che la comunità scientifica è ancora abbastanza divisa sui risultati. Del resto questo succede in ogni tecnica di intervento estetico, anche perché la pelle non è uguale per tutti. Ognuno di noi ha caratteristiche diverse, la pelle varia di spessore, consistenza, tono e le fibre di collagene, che sono quelle che conferiscono elasticità e turgore alla pelle, non reagiscono allo stesso modo in tutti i pazienti, così che quello che su un volto è un trattamento miracoloso su un altro può avere risultati poco soddisfacenti. In ogni caso, i risultati prodotti con queste tecniche di chirurgia non ablativa stanno producendo nel tempo un accumulo di dati scientifici e osser-

Il Plexer visto da vicino

Che cosa è Uno strumento a flusso di elettroni che sublima lo strato superficiale dell'epidermide.

A che cosa serve Corregge macchie superficiali, rughe del volto, xantelasma, flaccidità cutanea e molti altri difetti estetici.

Chi lo pratica Una rete di medici estetici italiani.

Quanto costa 200-300 euro a seduta per zona da trattare. Il numero di sedute necessario varia a seconda del tipo di problema.

INFO

www.simecna.it

Dott. Giorgio Fippi Medico Chirurgo - viale della Marina, 9 Lido di Roma; lunedì e martedì 10-12 e 15-20 tel. 0656324836 - urgenze 3483339648

vazioni che verosimilmente ne porteranno ad una più ampia diffusione e applicazione anche in ambiti medici diversi dall'estetica: «Alcuni colleghi stanno ottenendo ottimi risultati in campo urologico – commenta Fippi –; l'importante, come in tutte le tecniche di medicina non necessaria è lasciarsi guidare da mani esperte, non pretendere trasformazioni magiche e informarsi sull'esperienza e sulla formazione degli operatori». E infine godersi la giovinezza che questi piccoli miracoli tecnologici possono regalare. ■

sani & salvi di Barbara Bernardini

La grande mela

È uno studio internazionale a trasformare il detto "una mela al giorno toglie il medico di turno" in una verità scientifica. Un gruppo di studiosi della University of Western Australia ha, infatti, scoperto che il consumo quotidiano di una mela riduce del 35 per cento il rischio di morire prima del tempo, almeno per il gentil sesso. Stando ai dati, le donne che hanno mangiato più di 100 grammi di frutta ogni giorno, più o meno l'equivalente di una piccola mela, hanno mostrato una speranza di vita più lunga rispetto a chi non aveva l'abitudine di farlo. Lo studio, pubblicato su "Free Radical Biology and Medicine Journal", ha coinvolto un gruppo di 1.456 pensionati di età compresa fra i 70 e gli 85 anni, confermando



che il frutto garantisce benefici in particolare grazie alle alte concentrazioni di fibre e flavonoidi.

Buono o cattivo?

Anche il colesterolo buono, la cosiddetta frazione Hdl, potrebbe in alcuni casi essere nemico della salute. A dirlo uno studio dell'Università della Pennsylvania che ha scoperto che una mutazione particolare nel gene *Scarb1*, dal quale si produce il recettore cellulare che interagisce con il colesterolo Hdl, trasforma quest'ultimo in un nemico e facilita le malattie cardiovascolari. Per coloro che hanno questa mutazione genetica l'Hdl alto aumenta in modo consistente il rischio cardiovascolare invece di ridurlo. A fornire i dati è stato un campione di 328 persone

con livelli di Hdl elevati, messe a confronto con un gruppo di controllo che mostrava livelli normali di colesterolo buono.

Un batterio li salverà

Secondo una ricerca condotta da alcune università americane, in collaborazione con quella del Malawi e pubblicata sulla prestigiosa rivista "Science", i batteri intestinali possono salvare i bambini malnutriti. Il trapianto dei microbi intestinali di bambini sani porta a un miglioramento generale delle condizioni di salute di quelli malnutriti, a un aumento di peso maggiore e a un guadagno di massa muscolare. I ricercatori hanno anche chiarito il meccanismo per il quale i bambini malnutriti sviluppano una resistenza all'ormone della crescita aprendo così la strada per aiutare i numerosi e sfortunati piccoli dei paesi poveri.

Segnali di profumo

56

Dagli spray a quelli in cartoncino, i deodoranti che diffondono in auto un fresco profumo di pulito.

■ **Roberto Minniti**

È inutile negarlo, entrare in auto e percepire un lieve profumo di pulito o un sentore delicato di fresco è un'esperienza gradevole tanto per chi guida che per i passeggeri. Se la cura della propria auto ha di sicuro il suo peso in questa sensazione, un buon aiuto esterno può venire dalla scelta di un deodorante di buona qualità, piacevole per le fragranze che emana e magari anche esteticamente gradevole.

Cattivi odori

La scelta non manca di certo, tanto nei profumi che nelle forme e nei tipi di erogatore. Il primo passo, però, è eliminare le fonti di cattivo odore, non cercare di coprirle. La prima, la più ovvia e la meno piacevole, è quella ben conosciuta a tutti coloro che frequentano le auto dei fumatori: in questo caso sarebbe bene ricordarsi di vuotare il posacenere una volta al giorno. Altri cattivi odori possono es-

sere assorbiti dai tessuti dell'auto. Se li percepiamo sarebbe il caso di fare un trattamento di sanificazione agli interni per eliminarli. Altra regola utile è far sostituire con regolarità i filtri dell'aria condizionata per evitare che, oltre ai cattivi odori, rilascino nell'abitacolo anche inquinanti in dosi pericolose per la nostra salute.

A questo punto si può optare per il profumo preferito in una delle forme e sfumature disponibili. La scelta più veloce e drastica, soprattutto nel caso di permanenza di cattivi odori dopo un lavaggio accurato, è quella degli *spray* profumati. La caratteristica di questi prodotti è infatti quella di agire in fretta. Possono anche essere spruzzati direttamente su una superficie come un seggiolino per auto o sui sedili sempre dopo aver controllato, però, che non finiscano per macchiare la stoffa. Il difetto di uno *spray*, ovviamente, è di non erogare la profumazione regolarmente. Al contrario, potrebbero essere perce-



piti come troppo intensi subito dopo averli spruzzati per poi far scomparire il profumo altrettanto rapidamente e costringere a una nuova erogazione.

Ventata d'aria fresca

Il deodorante per auto più comune è fatto in cartoncino o materiale simile, imbevuto di fragranza. Le forme sono davvero tante, i colori anche e così le profumazioni. Il dosaggio della fragranza è abbastanza difficile, visto che si deve giocare sull'apertura dal cellofan per contenere o aumentare la quantità di profumo che percepiamo. Attenti ai tantissimi prodotti contraffatti o di incerta provenienza che spesso tentano di venderci ai semafori: tenete conto che si tratta di emanatori di un profumo che respiriamo in forma concentrata e che potrebbero ospitare – nel migliore dei casi – sostanze allergeniche o irritanti, se non addirittura molto più pericolose. La considerazione da non sottovalutare è che in cambio di pochi centesimi di risparmio ci stiamo affidando a produttori che non fanno e non sono sottoposti ad alcun controllo e non hanno un nome da difendere.

Dal punto di vista dell'erogazione i piccoli emanatori sono senza dubbio i più comodi. Si può decidere, infatti, di non fargli emanare alcun profumo in caso non serva (o se abbiamo un passeggero che non lo gradisce) o di dosarne l'intensità secondo i nostri gusti. Possono avere profumi liquidi o in gel all'interno di un dosatore, in molti casi, anche piacevole esteticamente. Possono anche essere nascosti alla vista, ma è bene tener presente che, per funzionare efficacemente, hanno bisogno di una ventilazione sufficiente. Meglio, dunque, sistemarli vicini ai diffusori d'aria dell'auto. ■

Viaggiare informati

Come scegliere deodoranti sicuri e a norma.

Quanto fidarsi di un emanatore che libera fragranze in un ambiente tanto ristretto come quello di un'automobile? La domanda non è per nulla banale, visto che tanto d'inverno che d'estate, almeno per chi soffre il freddo o ha l'aria condizionata, gran parte dei nostri viaggi viene compiuta a finestrini chiusi dunque respirando un'aria che in buona parte è quella che permane nell'abitacolo. Non tranquillizza, dunque, leggere di vecchi allarmi, come quelli lanciati da associazioni dei consumatori europee che dopo aver testato i deodoranti per ambiente hanno denunciato preoccupanti effetti sulla salute per bambini, allergici e asmatici. È vero, a essere esaminati in laboratori indipendenti sono stati incensi, oli, candele e diffusori per uso domestico e non per auto ed è altrettanto vero che solo nei prodotti soggetti a combustione (come candele e incensi) sono state rintracciate sostanze cancerogene come benzene e formaldeide. Ma a essere considerata moderatamente preoccupante è stata anche la presenza di allergeni in *spray* e diffusori elettrici. Un primo consiglio, dunque, è che chi soffre di allergie – in particolar modo d'asma – stia molto attento a cosa mette in auto. L'altro è guardare bene le etichette dei deodoranti per auto. Una delle discriminanti è che si tratti di prodotti realizzati seguendo le regole dell'*Ifra*, l'associazione che raggruppa le industrie dei profumi. In questo modo si può avere la certezza che seguano i dettati normativi europei a tutela del consumatore.



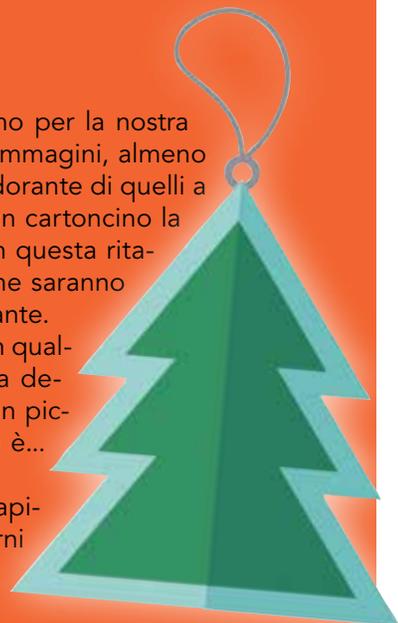
In fragranza

Ecco il deodorante fai da te.

E se volessimo realizzare in casa un profumo per la nostra auto? La cosa è più semplice di quanto si immagini, almeno se ci mettiamo in testa di realizzare un deodorante di quelli a cartoncino. Il primo passo è disegnare su un cartoncino la sagoma che preferiamo; la ritagliamo e con questa ritagliamo anche 2 pezzi di tessuto colorato che saranno attaccati sulle due facce del nostro deodorante.

A questo punto basta imbibire il cartone con qualche goccia d'olio essenziale della fragranza desiderata, bucare il cartoncino e applicarci un piccolo cordoncino per appenderlo e il gioco è... quasi fatto.

Per evitare che la fragranza evapori troppo rapidamente e sia troppo intensa nei primi giorni d'uso, basta un sacchetto a misura che servirà per "scoprire" un po' alla volta il nostro deodorante facilitandone il dosaggio.



Carica d'energia

58

Arrivano sul mercato le pile realizzate con materiale riciclato. Quelle Energizer in prima fila.

Daniele Fabris

Lettori mp3, flash delle macchine fotografiche, telefoni cordless, radioline, telecomandi, calcolatrici, lampade portatili e torce, videogiochi tascabili, mouse e tastiere. Siamo circondati da piccoli e grandi apparecchi che si nutrono d'energia e spesso sono alimentati attraverso pile di diverse dimensioni. Inutile dire che il loro utilizzo, oltre a costarci, produce una quantità enorme di rifiuti: 160mila tonnellate in Europa ogni anno. Rifiuti, per di più, non facili da smaltire, dato che si tratta di prodotti altamente inquinanti per il contenuto di metalli pesanti, come piombo, rame, zinco, cromo, cadmio e mercurio. Non a caso questi dispositivi, comuni in tutte le nostre case, dal 1° gennaio 2009 vanno recuperati da un consorzio apposito, il *Cobat*.

Maestri di batteria

Anche le aziende, però, si stanno ponendo il problema del loro smaltimento. Lo ha fatto, ad esempio, *Energizer*, dando vita a *EcoAdvanced*, la prima pila stilo al mondo creata con il 4 per cento di batterie riciclate. Non un prodotto di nicchia, dato che il produttore statunitense ha voluto realizzare l'alcalina più performante della gamma *Energizer*. L'idea è nata durante un viaggio di alcuni dirigenti di *Energizer* presso un impianto di riciclaggio di batterie. In quell'occasione hanno notato che le batterie riciclate erano state impiegate in diversi settori, ad esempio, per costruire il fondo stradale dell'impianto, ma non erano mai state usate per produrre nuove batterie. Dopo 7 anni di studi e ricerche è stato messo a punto un processo idrometallurgico di ultima generazione grazie al quale si recuperano i costituenti attivi delle pile esaurite (zinco e manganese) per essere destinati al reimpiego nella fabbricazione. Il risultato è una batteria che richiede meno estrazione di materie prime nel

processo di produzione (in una batteria alcalina circa il 70 per cento dell'impatto ambientale proviene dall'estrazione di materie prime), riduce la quantità di batterie necessarie ai consumatori, contribuisce a diminuire la produzione di rifiuti. «Siamo orgogliosi di essere la prima azienda ad aver creato una batteria ad alte prestazioni realizzata con batterie riciclate – ha affermato **Todd Berault**, direttore *Marketing Europa Energizer* –. Con *Energizer EcoAdvanced* siamo solo all'inizio. Tutti i nostri sforzi sono indirizzati nel cercare soluzioni innovative per ridurre l'impatto che le nostre pile hanno sull'ambiente. Per questo, il nostro impegno è quello di aumentare la quantità di materiale riciclato in *EcoAdvanced* di 10 volte per arrivare, entro il 2025, al 40 per cento».

In prima fila

Apparentemente identiche, le pile in commercio si differenziano per diversi aspetti. Alcuni sono riconoscibili leggendo l'etichetta: il tipo di pila, il formato, la capienza, vale a dire la quantità d'energia immagazzinabile. Altri parametri, invece, sono evidenziabili soltanto mediante test strumentali. È il caso della perdita di carica dalla pila lasciata ferma oppure del migliore o peggiore funzionamento sui diversi apparecchi. Talvolta, poi, succede che persino i valori dichiarati dal produttore meritino una conferma strumentale, e che i risultati dicano che le vere prestazioni sono diverse da quelle annunciate.

Per esempio, il numero di cicli possibili di una ricaricabile. «Non aspettatevi di poter fare 1.000 ricariche. Già dopo 200 volte la metà delle batterie presenta problemi di capacità», avvertiva la rivista «Think» dei consumatori danesi, dopo aver misurato le vere prestazioni delle pile ricaricabili, dimostrando che non tutte le promesse pubblicitarie sono fondate. Il test danese, tra l'altro, aveva sfatato una convinzione comune: non sempre



Negli Iper dal 12 al 25 maggio e nei Super dal 19 maggio al 1° giugno

Le pile *Energizer* sono tra i prodotti "acceleratori" per ottenere 2 pacchetti di figurine *Peanuts*: confezione 4 pile *EcoAdvanced* stilo/ministilo al prezzo di 3 euro.



è meglio scegliere il modello più capiente, almeno se si vuole una lunga durata della batteria. La comparazione, infatti, ha dimostrato che le batterie ad alta capacità (2.600-2.700 mAh) tollerano la ricarica molto meno rispetto a quelle con capacità inferiore (2.000-2.100 mAh), che risultano più robuste. ■



Lunga durata

Le ricaricabili, amiche dell'ambiente e delle nostre tasche.

Chi ha a cuore ambiente e portafogli può optare per le batterie ricaricabili. Di tipologie ne esistono davvero molte e dunque è opportuno fare chiarezza per non sbagliare acquisto. I primi modelli a uscire sul mercato sono state quelle nichel-cadmio (Ni-Cd), in grado di essere ricaricate più a lungo delle altre. Hanno minore capacità delle altre tipologie (in genere non superiore ai 1.000 mAh) e dunque vanno ricaricate spesso, ma proprio per questo impiegano meno tempo per tornare pronte all'uso. L'accortezza necessaria è di farle esaurire completamente prima di sottoporle al ciclo di carica per non avere il cosiddetto effetto memoria che limiterebbe la quantità d'energia accumulata.

Più comuni sono le batterie nickel-idruri metallici (Ni-MH), di capacità molto superiore alle Ni-Cd, con il vantaggio che l'effetto memoria può essere corretto sottoponendo le pile a 1 o 2 scariche e ricariche complete.

Le pile agli ioni di litio (Li-ion) sono le più piccole, leggere, potenti e costose, sono tipicamente le batterie dei cellulari e dei pc. Al contrario delle precedenti, perché durino a lungo senza danneggiarsi, dovrebbero essere ricaricate prima che esauriscano tutta l'energia.

In fondo alla piramide

La piramide alimentare è uno strumento ideato nel 1992 dal Dipartimento dell'Agricoltura Statunitense (*Usda*) per indirizzare la popolazione verso una dieta equilibrata e sana. È un grafico semplice che riporta al suo vertice gli alimenti che dovrebbero essere consumati in piccole quantità – farne un “uso parsimonioso”, recita il documento dell'*Usda* – come grassi e zuccheri perché potenzialmente dannosi per la salute.

Verdura, frutta fresca e cereali, virtuosi nella piramide alimentare e in quella ambientale.

Poi, passando per latte, latticini, carne, pesce, uova arriva sino a verdura, frutta fresca, cereali e derivati in generale – posti questi ultimi alla base della piramide – dei quali si consiglia il consumo di porzioni più numerose durante il giorno. La piramide alimentare così come concepita all'origine è stata più

volte elaborata nel tempo accorpando ai suoi contenuti originali tematiche più specifiche. Altre organizzazioni hanno proposto, ad esempio, la piramide alimentare mediterranea o quella vegetariana o quella mirata per i bambini. Di recente la sempre maggiore attenzione per lo sviluppo rispettoso dell'ambiente ha spinto a integrare il concetto classico di piramide alimentare: diversi alimenti sono classificati in una piramide ambientale tenendo conto del consumo di risorse scarse (acqua, energia e terra) o del contributo all'emissione di gas ad effetto serra (come la CO₂) che si realizza durante il ciclo di vita (produzione, distribuzione, consumo, smaltimento) dell'alimento considerato.

Questo virtuoso percorso ha portato a dare sempre maggiore valore alla già apprezzata dieta mediterranea grazie soprattutto al più grande consumo di vegetali che questo modello alimentare prevede. In effetti, dalle analisi di numerose ricerche scientifiche su ambiente e alimentazione operate dalla *Befn* (*Barilla Center for Food & Nutrition*), è emerso che proprio gli alimenti posti alla base della piramide alimentare del 1992, dei quali è raccomandato un maggior consumo, come verdura, frutta fresca, cereali, sono quelli meno inquinanti lungo tutto il loro ciclo di vita. Dunque ci aiutano a vivere meglio e contribuiscono a salvaguardare l'ambiente. ■



Crudo o cotto?

60

Difficile svelare i segreti di un buon prosciutto.

Molto dipende dalla materia prima e dalla stagionatura per il crudo, dai conservanti e antiossidanti per il cotto.

■ **Silvia Inghirami**

Il prosciutto è il principe della salumeria, con ben otto *Dop*: *Parma*, *San Daniele*, *Modena*, *Berico Euganeo*, *Toscano*, *di Carpegna*, più lo *jambon de Bosses* e il *crudo di Cuneo*. A questi si aggiungono 3 *Igp*: *prosciutto di Norcia*, *di Sauris* e *Amatriciano*. Le radici risalgono all'epoca romana ma lo sviluppo maggiore avviene dopo il XII secolo: in epoca medioevale nascono infatti la *Corporazione dei Salaroli* a Bologna e la *Confraternita dei facchini di San Giovanni decollato della nazion norcina* a Firenze. Nel XVII secolo il Papa riconosce la *Confraternita norcina*, elevata poi ad *Arciconfraternita* a cui aderì anche l'*Università dei pizzicaroli norcini e casciani*.

Di qualità

A quel tempo i maiali venivano uccisi una volta all'anno e i norcini lasciavano le loro città (Norcia, Cascia, Firenze e Roma) ai primi di ottobre per ritornare verso la fine di marzo. La tradizione

si è radicata nel Centro-Nord Italia e oggi il prosciutto è un asse portante della nostra gastronomia. «Le vendite di prosciutti crudi rappresentano il 40 per cento delle vendite totali di salumi – spiega **Luca Mascagni**, responsabile gastronomia di Unicoop Tirreno – e quelle dei prosciutti cotti coprono un altro 20 per cento. Nei nostri Supermercati sul podio delle vendite troviamo il *San Daniele Fior fiore*, il *Parma* e il cotto *Fior fiore*, una classifica che rispecchia chiaramente la scelta di qualità compiuta dai nostri soci». In tutti e 3 i casi, infatti, il prosciutto è fatto da cosce intere di suini nati e allevati in Italia. Come prevede il disciplinare di produzione, i prosciutti *Dop* devono contenere solo sale marino: banditi additivi o conservanti. «Nel prosciutto cotto – spiega Mascagni – determinante è la quantità d'acqua, legata anche al lattosio. Il *Fior fiore* è senza lattosio e senza glutine. E naturalmente senza polifosfati, tolti ormai nella maggioranza dei casi. Il prosciutto cotto contiene però il nitrito di sodio con funzione di conservante e l'ascorbato di sodio, con funzione di antiossidante, nei limiti previsti dalla legge.

I segreti del successo

Nel caso del crudo, la qualità dipende dalla materia prima (meglio un suino pesante) e dalla stagionatura (bene se è prolungata, ma non oltre i 24 mesi). Ogni produttore vanta naturalmente i suoi segreti nella rifilatura della coscia, nella salagione, nella zangolatura (una sorta di massaggio che apporta uniformità alla coscia del maiale), nella sugnatura (la copertura della porzione di prosciutto non protetta dalla cotenna con un impasto di gras-



so, sale, farina e spezie), nel mantenimento o meno dello zampino, nella stagionatura (temperatura, umidità, ventilazione).

Il *San Daniele*, ad esempio, è fatto con le cosce posteriori del suino e stagionatura minima per 13 mesi. Il *Parma* invecchia, invece, almeno 1 anno e il *Modena* 14 mesi. «Ma le differenze di lavorazione – fa notare Mascagni – stanno anche nei condimenti, perché c'è chi aggiunge pepe, peperoncino, aglio, odori naturali. Tra i prosciutti *Fior fiore* proponiamo, ad esempio, un prosciutto cotto aromatizzato con salvia e rosmarino, fatto con maiali allevati all'aperto».

«L'attenzione alla produzione locale – aggiunge Mascagni – ha portato Unicoop Tirreno a inserire tra le referenze molti prosciutti locali: dal *Bazzone della Garfagnana*, al prosciutto della *Cinta senese*, dal prosciutto fatto con il maiale nero dei *Nebrodi* al *Bassiano laziale*, dal prosciutto di *Pratomagno* a quello della *Barbagia*».

La migliore offerta

L'ampiezza dell'offerta ha consentito di mantenere stabile il livello delle vendite: «I consumi di salumi in generale arretrano da qualche anno – riferisce Mascagni – ma il prosciutto non è stato penalizzato». D'altra parte i prezzi sono rimasti stabili, nonostante l'oscillazione dei costi delle materie prime. «Il prosciutto ha un posto d'onore nell'alimentazione degli italiani: è mangiato a colazione, a pranzo, a merenda, a cena; come spuntino e come aperitivo, come antipasto e come farcitura di un panino. Entra nella preparazione di migliaia di piatti eppure resta prelibato in purezza». Senza contare che apporta proteine nobili, sali minerali e vitamine (in particolare del gruppo B) ed è consigliato ad ogni età. Ma il *prosciutto nazionale* deve temere la concorrenza dell'*iberico* e del *serrano*, che stanno cercando di penetrare nel mercato italiano? «Non credo – risponde Mascagni – abbiamo tante eccellenze nei prosciutti che non penso ci sia da temere gli altri. E poi tra gli spagnoli quello buono, in grado di competere con i nostri, è il *Patanegra* che però ha prezzi proibitivi». ■

Cambio turno

La tradizione delle **latterie turnarie** era un tempo diffusa in tutto il Friuli. Dal 1880, anno in cui viene istituzionalizzato il sistema con la prima latteria a Collina di Forni Avoltri, ne sono nate a decine su tutto il territorio friulano. Era un modo di gestione del latte economico e

A rischio la tradizione friulana delle latterie turnarie, con la gestione condivisa del latte e della produzione del formaggio.

facile, adatto alla produzione casearia di piccola scala tipica del territorio friulano, con numerosi allevatori sparsi in ogni borgata. L'istituzione della *latteria turnaria*, infatti, ricalcava e formalizzava l'usanza antica di mettere insieme il latte di più famiglie e caseificare collettivamente, con lo stesso principio della panificazione che avveniva in ogni borgata. La settimana era scandita attribuendo ciascuna giornata di lavorazione a un determinato socio in funzione della

quantità di latte conferita. Chi portava una quantità maggiore di latte aveva diritto a più giornate, magari stabilite in modo fisso sul calendario settimanale, gli altri le giornate di lavorazione rimanenti. Le forme una volta asciugate venivano ritirate dal socio che provvedeva a stagionarle presso la propria struttura e a commercializzarle. Il sistema basato sul cooperativismo ha iniziato a subire un progressivo abbandono dal dopoguerra per poi ricevere un definitivo colpo dopo il terremoto del 1976 quando la ricostruzione delle

strutture stesse ha portato alla chiusura di molte latterie e al concentramento degli allevamenti. Agli inizi degli anni Settanta esisteva ancora una miriade di piccoli caseifici, distanti anche solo un paio di chilometri l'uno dall'altro. Le poche latterie rimaste si sono mantenute ancora per poche decine di anni e poi hanno iniziato a chiudere per la progressiva scomparsa dei piccoli allevamenti familiari e per una politica agroalimentare che spingeva i produttori a riunirsi o aderire a consorzi di grosse dimensioni. Oggi le *latterie turnarie* in Friuli si contano sulle dita di una mano, sono strutturate in pratica come cooperative di servizi, non essendo più possibile definirle legalmente come società di fatto. Il numero continua a calare di anno in anno poiché i soci diminuiscono: spesso sono anziani con poche vacche in stalla che cessano l'attività. Il Presidio vuole preservare questo sistema valorizzando il formaggio che vi viene prodotto, detto semplicemente *latteria* e fatto stagionare fino a un anno. ■



Formaggio di latteria turnaria

Area di produzione territorio regionale friulano

Forma e contenuto

62

7mila forme di varie dimensioni e stagionature, quelle col marchio del Caseificio Chiodetti, simbolo della Tuscia e di un'antica tradizione casearia che sa rinnovarsi.

■ **Eleonora Cozzella**

Col termine Tuscia si definiva anticamente l'Etruria, ossia quel vasto territorio che comprendeva la Toscana, la parte occidentale dell'Umbria e l'Alto Lazio. A distanza di due millenni e un'infinità di vicissitudini politiche, nell'uso contemporaneo il nome è usato per indicare un'area ben più ristretta che corrisponde al territorio della provincia di Viterbo. Terra ricca di storia, cultura e soprattutto di tradizioni, la Tuscia è un angolo di paradiso naturale, famoso per le campagne e i pascoli. Tanto che una serie di produttori e aziende che lavorano nell'ambito dell'industria dell'accoglienza e della gastronomia hanno voluto riunirsi sotto il marchio collettivo *Tuscia viterbese* in modo da affermare l'orgoglio per le radici e i valori del territorio.

Dietro l'angolo

Tra questi spicca Giovan Battista – Gianni per gli amici – Chiodetti, che con i suoi formaggi da Civita Castellana porta in giro per il mondo (attraverso impor-

tanti manifestazioni di settore come *Cibus*, *Salone del Gusto*, *Tuttofood*) un concentrato di profumi e sapori dei pascoli di questa terra. Sì, perché nel caseificio *Chiodetti* vengono lavorati tutti i giorni circa 6mila litri di latte, di pecora e mucca, raccolti esclusivamente da allevatori della *Tuscia viterbese*: 15 produttori che con il latte fresco dalle eccellenti qualità organolettiche contribuiscono al successo dei formaggi. Ogni mese dal laboratorio di produzione, dove lavorano 10 dipendenti, escono ben 7mila forme di

varie dimensioni e diverse stagionature. Alcune prendono la strada della piccola e grande distribuzione del Centro Italia, altre rimangono nel punto vendita aziendale, sulla Flaminia a Civita Castellana. Il negozio è lo stesso di 50 anni fa come ubicazione, anche se è stato da poco ristrutturato per rispondere a una nuova esigenza di contatto con la clientela. Chiodetti, infatti, ama farsi ambasciatore del gusto nel suo amato "angolo degustazione", dove si diverte a spiegare le varie sfumature di gusto e svelare tutti i segreti dietro ogni prodotto, storico o giovane che sia.

Due passi nella storia

Giovan Battista lavora sia col pubblico sia nel dietro le quinte della produzione, condividendo col mastro casaro dettagli di produzione su cagliate e stagionature, scelta di enzimi e fermenti, composizione di miscele nuove, per ottenere l'effetto ottimale e creare nuove tipologie di formaggi. Tiene molto all'ampliamento della gamma in assortimento perché il suo obiettivo è creare un filo unico tra tradizione e innovazione per esplorare nuovi sentieri del gusto. In pratica la missione è portare nel futuro quanto ereditato. La storia inizia quando il nonno materno di Giovan Battista, Francesco Mazzilli, che era un pastore, parte da Alvi di Crognaleto (Terra) per condurre il gregge nella Tuscia per la transumanza. Questo viaggio Abruzzo-Alto Lazio avveniva ogni anno, fino a quando Francesco decide di trasferirsi stabilmente a Civita, dedicandosi all'allevamento e all'attività in un piccolo caseificio. A un certo punto lo affianca suo genero Giuseppe Chiodetti, papà di Giovan Battista, che nel 1969 decide di provare a trasformare il latte del suo bestiame: è nata così l'azienda *Chiodetti*. Il caseificio funziona così bene che nel 1984



la famiglia sceglie di smettere con l'allevamento per concentrarsi sulla trasformazione. Giovan Battista entra in azienda nel 1988 e da allora non ha mai perso l'entusiasmo che aveva da ragazzo. "Scuola" dagli anziani di casa, tante letture tecniche, scambi con altri professionisti del suo settore e il continuo dialogo con i casari specializzati sono stati la sua formazione. Formazione che lo fa seguire ogni passaggio della produzione, specie se si sta per varare un formaggio nuovo.

Varietà di tipi

Tra i fiori all'occhiello della sua azienda, che vanta anche premi vinti in concorsi di categoria, c'è il *Fiocco della Tuscia*, di latte di mucca a pasta morbida con buccia dolce fiorita. Come dice il nome, si caratterizza per una fioritura bianca, dovuta alle cosiddette muffe nobili selezionate sulla superficie. Ha un gusto dolce e vagamente fruttato, merito dell'alimentazione degli animali al pascolo nelle campagne del viterbese. È disponibile nelle versioni naturale ma anche alla birra e con erba cipollina e pepe rosa. Poi il *Falisco*, un formaggio pecorino tipico e di carattere, con una stagionatura di 45-90 giorni (e allora ha pasta colore paglierino, leggermente occhiata, dal sapore intenso e lievemente piccante) o una stagionatura più prolungata di almeno 160 giorni (sapore molto intenso e decisamente piccante).

I consumatori più golosi non potranno non apprezzare il *Nocciolato*, una forma di latte misto, a cui l'aggiunta di granella delle rinomate nocciole viterbesi conferisce una marcata originalità alla pasta. Chi invece è alla ricerca di qualcosa di freschissimo, leggero, dal profumo di latte appena munto e consistenze vellutate, deve provare il *Fiore di Ricotta* e i formaggi a pasta molle prodotti con l'aggiunta di erba cipollina oppure peperoncino. E poi via con la caciottone *Castellana*, la caciotta *Civitonica*, il *Marzolino* e il *Buono della Tuscia*... Ma Chiodetti è un vulcano di idee sempre in cerca di novità. In anteprima vi sveliamo il suo prossimo progetto, non ancora in commercio, ma già nelle sue corde: dalla collaborazione con un'altra azienda della Tuscia, lo *Zafferaneto*, sarà presto presentata una *new entry*, il formaggio allo zafferano. ■

Pan per focaccia

A Grosseto, di prima mattina, si respira il buon profumo del pane appena sfornato, quello di qualità.

Dal 1932 in via dei Garibaldini 111 a Grosseto ogni mattina c'è un laboratorio che emana uno dei profumi più buoni del mondo: quello del pane appena sfornato. Fabrizio Cencini, che amministra l'*Antica Panetteria del Braccagni*, rappresenta la terza generazione di una famiglia legata all'arte bianca e che prepara pagnotte e filoni, ma anche focacce e schiacciate, lieviti e biscotti da prima colazione, per una buona fetta di Toscana. Non solo come punto vendita diretto, ma anche attraverso ben 12 negozi nella sola provincia di Grosseto, più i negozi Unicoop Tirreno della zona. Anche le farine arrivano dalla regione, da quei molini con cui nel tempo si è stabilito un rapporto di fiducia, dalle province di Siena e Lucca.

Al lavoro al forno ci sono 2 operai e 1 pasticciere, ma il personale raddoppia in alta stagione, quando panini e dolci sono richiesti anche da tutti gli esercizi legati al turismo: stabilimenti balneari, campeggi, bar.

Quando per lavoro si respira tutti i giorni l'odore del grano e si conosce la fragranza del pane di qualità, è normale distinguere ogni tipo di prodotto non solo in base a dimensioni e materie prime, ma anche in base al miglior uso che se ne può fare. Allora Cencini ci racconta che il suo panino preferito è la rosetta perché «ancora calda, croccante fuori e morbida dentro, esalta al meglio una fetta di mortadella», mentre ci spiega che il pane casalingo è il più adatto per fare la pappa al pomodoro perché essendo fatto con meno lievito è più zep-po cioè regge meglio i liquidi, si imbibisce senza spappolarsi.

In assortimento nel banco Coop si trovano il pane Toscano, che essendo senza sale si sposa agli insaccati e ai salumi più saporiti, e ha una crosta più chiara rispetto ad altre pagnotte, poi panini normali e all'olio, la ciabatta e il pane tipo pugliese con grano duro, dalla crosta resistente e scura, ed ancora schiaccine e schiaccia alla pala, più quello sfizio a cui non si può resistere: la schiaccia secca, friabile e croccante.



menu con gli asparagi

64



Bavarese di asparagi

Ingredienti

- 500 g di asparagi ■
- 500 ml di latte intero ■
- 3 tuorli ■
- 150 ml di panna ■
- 15 g di colla di pesce ■
- per la salsa:
- 100 g di yogurt intero ■
- 50 ml di panna ■
- 2 cucchiaini d'olio extravergine ■
d'oliva
- 1 cucchiaino di succo di limone ■
- sale e pepe ■

Preparazione

Fare ammorbidire i fogli di colla di pesce in acqua fredda. Pulire gli asparagi, cuocerli al vapore, tenere da parte una decina di punte e passare le altre nel *mixer* e quindi al passaverdure. Lavorare i tuorli d'uovo e unire a filo il latte caldo. In un tegame portare il composto quasi a ebollizione mescolando, poi unire la colla di pesce strizzata bene e amalgamare. Montare la panna fresca, incorporarla e versare il preparato in uno stampo inumidito. Lasciare in frigo almeno 6 ore. Con la frusta, in una ciotola sbattere lo yogurt, la panna, l'olio, sale e pepe e per ultimo aggiungere il succo di limone. Sformare su un piatto da portata, decorare con le punte di asparagi e servire con la salsa.

Preparazione



Costo



40 minuti

La dietista

280 Kcal a porzione

Proteine ◆◆◆ Carboidrati ◆◆ Grassi ◆◆◆

Sapevate che il termine bavarese, utilizzato per indicare un dolce al cucchiaio, era originariamente impiegato al maschile, il bavarese? Oggi la forma più diffusa è, invece, quella femminile.



Abbinamento

Abbinare a questa bavarese un **Pinot Bianco del Trentino** o del Friuli.

Preparazione

facilissimo 
 facile 
 medio 
 difficile 

Costo

economico 
 medio 
 alto 

Nutrienti

quantità/bilancio
 scarso 
 adeguato 
 eccessivo 



Lasagnette con asparagi e cozze

Ingredienti

- 400 g di lasagnette ■
- 300 g di punte di asparagi ■
- 5 pomodorini ■
- 1 kg di cozze ■
- 2 spicchi d'aglio ■
- 1 cipolla ■
- 3 cucchiaini di marsala secco ■
- 1 bustina di zafferano ■
- 1 mazzetto di prezzemolo ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale e pepe ■

Preparazione

Lessare gli asparagi, pulire e raschiare le cozze, metterle in una padella con 1 cucchiaino d'olio e farle aprire. Toglietele dai gusci e tenerle da parte con il loro liquido. In un tegame far appassire la cipolla e l'aglio tritati e unire gli asparagi e le cozze. Unire il marsala, parte del liquido di cottura delle cozze mischiato allo zafferano, far restringere il sugo, aggiungere i pomodorini tagliati a metà e regolare di sale e pepe. Lessare la pasta al dente, scolarla, versarla nel tegame e mescolare affinché assorba il condimento, spolverizzare con il prezzemolo tritato e servire.

Preparazione



Costo



Abbinamento

Ideale uno **Chardonnay trentino**.

La dietista

650 Kcal a porzione

Proteine  Carboidrati  Grassi 

Il marsala è uno dei più apprezzati vini liquorosi d'Italia e prende il nome dalla città in cui è nato e si concentra la sua produzione.

Di costo mediamente elevato, gli asparagi sono ortaggi dalle proprietà diuretiche. Non deve dunque abusarne chi soffre di cistite, prostatite e disturbi alle vie urinarie. Contengono inoltre ossalati e purine, controindicate per chi soffre di calcolosi (ossalica) e di eccesso di acidi urici.



Sformatini di asparagi con fonduta

Ingredienti Preparazione

- 600 g di asparagi ■
 - 1 dl di panna ■
 - 3 uova e 2 tuorli ■
 - 40 g di burro ■
 - 1 dl di latte ■
 - 60 g di gorgonzola ■
 - 60 g di fontina ■
 - 60 g di taleggio ■
 - 60 g di groviera ■
 - 60 g di parmigiano ■
 - sale e pepe ■
- Lessare gli asparagi e sgocciolarli bene. Tenere da parte alcune punte e *mixare* i rimanenti. Unire le 3 uova, la panna, il sale e frullare fino a ottenere un composto omogeneo. Imburrare degli stampini e riempirli con il composto di asparagi fino a 3/4 della capienza e cuocere a bagnomaria nel forno già caldo a 180° per 20-30 minuti. Nel frattempo tagliare a dadini tutti i formaggi, metterli in un tegame, aggiungere il latte e i tuorli e cuocerli a bagnomaria mescolando continuamente finché si avrà una consistenza cremosa. Togliere dal fuoco e pepare. Togliere gli sformatini dal forno, capovolgerli sui piatti, decorare con punte di asparagi e servire accompagnando con la fonduta.

Preparazione



Costo



La dietista

550 Kcal a porzione

Proteine ◆◆◆ Carboidrati ◆ Grassi ◆◆◆

Con tanti e tali formaggi, latte e panna, impossibile contenere le proteine e i grassi di questa ricetta. Se, però, ci piace vedere il bicchiere mezzo pieno, apporta una grande quantità di calcio.



Abbinamento

Si consiglia uno **Chardonnay** o un **Pinot Grigio del Trentino**.



Mattonella con i pinoli

Ingredienti Preparazione

- 2 albumi d'uovo ■
- 250 cl di panna ■
- 1 cucchiaio di zucchero di vaniglia ■
- 1 bustina di pinoli ■
- sciropi pronti alla fragola, ■
al cioccolato o al caramello

Montare gli albumi a neve ferma e in un altro recipiente montare la panna ben soda. Meschiare i 2 ingredienti in un recipiente capiente, aggiungere lo zucchero e i pinoli e meschiare delicatamente. Travasare il composto in uno stampo da plumcake e mettere nel congelatore almeno per una notte. Per servire questo dessert usare un piatto spolverizzato con dello zucchero di vaniglia sul quale verrà adagiata una fetta di mattonella che accompagnerete a piacere con cioccolato o frutta. Infine guarnire con sciropi già pronti.

Preparazione



Costo



Abbinamento

Chiudiamo abbinando a questa mattonella un piacevolissimo **Vino Santo trentino**.

La dietista

260 Kcal a porzione

Proteine ◆◆ Carboidrati ◆◆ Grassi ◆◆◆◆

Gli sciropi: un concentrato di zuccheri in acqua. Molto utilizzati per bibite e bevande, la ricetta classica prevede la cottura di frutta, fiori o foglie, il loro filtraggio e l'aggiunta di zucchero. Attenti a non esagerare.

1-3 anni



Muffin di primavera

Ingredienti per 12 muffin

- 300 g di farina 00 ■
- 200 ml di latte parzialmente scremato ■
- 80 g di olio evo ■
- 3 uova ■
- 1 bustina di lievito in polvere per torte salate ■
- 100 g di piselli ■
- 100 g di carote ■
- 100 g di prosciutto cotto a dadini ■
- 80 g di parmigiano grattugiato ■
- un pizzico di sale ■
- prezzemolo ■

Preparazione

Pelare le carote, tagliarle a dadini e sbollentarle insieme ai piselli in acqua leggermente salata. In una ciotola sbattere le uova e aggiungere il latte e l'olio extravergine d'oliva. Versare la farina e il lievito, un pizzico di sale e qualche fogliolina di prezzemolo e amalgamare il tutto con la frusta. Infine aggiungere tutti gli altri ingredienti: i piselli e le carote ben sgocciolati, il prosciutto e i formaggi. Mescolare bene tutti gli ingredienti con un cucchiaio e distribuire l'impasto nei pirottini di carta inseriti nell'apposita teglia per muffin. Versare l'impasto all'interno dei pirottini, con l'aiuto di un cucchiaio, avendo cura di non riempirli fino all'orlo altrimenti i muffin tenderanno ad appiattirsi. Cuocere in forno preriscaldato a 180° per circa 20 minuti. Si può controllare la cottura interna con uno stuzzicadenti.

Proprietà nutrizionali e note

Un ottimo alimento da preparare in alternativa al panino quando si è fuori casa. Accompagnato da un frutto diventa un pasto completo e nutriente.

4-10 anni



Ciotoline golose

Ingredienti per 8 ciotoline

- 200 g cioccolato fondente ■
- 200 g yogurt greco ■
- 200 g fragole biologiche ■
- 2 cucchiaini di zucchero di canna ■
- buccia grattugiata di un limone biologico ■

Preparazione

Sminuzzare grossolanamente il cioccolato fondente e scioglierlo a bagnomaria, facendo attenzione che la ciotola in cui è stato versato il cioccolato non sia a contatto con l'acqua che bolle nel pentolino sul fuoco. Mescolare con una paletta fino a che tutto il cioccolato sia sciolto. Spegnerlo e lasciare leggermente intiepidire. Nel frattempo lavare, asciugare e gonfiare 8 palloncini. Immergere la base dei palloncini nel cioccolato fino ad arrivare ad un terzo dell'altezza facendo aderire bene il cioccolato su tutti i lati del palloncino. Poggiare i palloncini su un vassoio foderato con carta forno e metterli a solidificare in frigo per 15 minuti. Intanto lavare le fragole, togliere il picciolo e le foglioline verdi e tagliarle a fettine. Quando il cioccolato sui palloncini si sarà ben rassodato, sgonfiare i palloncini con un ago e staccarli delicatamente dalla ciotolina. Se sul fondo si nota qualche buchino, coprirlo con cioccolato fondente e attendere che si rapprenda. Adesso le ciotoline sono pronte per essere riempite. Distribuire lo yogurt greco in ogni ciotolina. Adagiarvi sopra le fettine di fragole come se fossero dei petali di fiori e cospargerli di zucchero di canna e buccia grattugiata di limone. Rimetterli in frigo fino al momento di servirli.

PEANUTS

SNOOPY E I SUOI AMICI



SCHULZ



Vecchie linee ferroviarie recuperate per viaggiare a piedi, in bici, a cavallo.
Lungo lo Stivale migliaia di chilometri di vie ecologiche tutte da seguire.

My greenway

70

■ **Barbara Autuori**

A piedi, in bicicletta, a cavallo, con i pattini a rotelle. Pochi lo sanno, ancora non molti le percorrono, ma nel Belpaese sono migliaia i chilometri di vie ecologiche da sfruttare per viaggiare riscoprendo vecchi tracciati ferroviari ormai dismessi o inutilizzati. «L'idea di recuperare ex linee ferroviarie non più attive per una mobilità dolce in Italia risale alla fine degli anni Novanta», spiega **Roberto Rovelli** dell'Associazione italiana Greenways onlus (www.greenways.it) che si propone di far conoscere e percorrere le *greenways*, vie o percorsi verdi lungo lo Stivale.

In via di sviluppo

«Sull'esempio di quanto avvenuto negli Stati Uniti a partire da metà degli anni Sessanta, ci siamo chiesti se anche da noi fosse possibile recuperare il patrimonio ferroviario dismesso proponendone nuovi modelli di riutilizzo». Una domanda alla quale non si poteva trovare una risposta senza sapere prima quanti tracciati di ferrovia abbandonati e inutilizzati ci fossero. «Il primo passo – continua Rovelli che è ricercatore al dipartimento di scienze agrarie e ambientali dell'Università degli Studi di Milano – è stato

quello di procedere a un censimento nazionale (www.ferrovieabbandonate.it) in collaborazione con *Ferrovie dello Stato*». Una raccolta dati che ha svelato un patrimonio di ben 8mila km in disuso da poter riconvertire in percorsi naturalistici alternativi. «Anche se 500 di questi 8mila km vengono riattivati per qualche mese all'anno soprattutto per servizi turistici, come in Sardegna o Toscana, l'entità di questi tracciati è destinata senza dubbio ad aumentare», precisa Rovelli. Basti pensare, ad esempio, a tutte le linee ferroviarie che verranno a mano a mano mandate in pensione per la realizzazione delle varianti di tracciato necessarie per treni sempre più veloci. Centinaia di km che si snodano lungo territori che, collegando città, borghi e villaggi rurali, sono spesso ricchi di opere d'arte come ponti, viadotti, gallerie, stazioni e caselli (molti di pregevole fattura e collocati in posizioni strategiche) che giacciono per gran parte abbandonati e dimenticati.

Ambiente familiare

Da non confondere con le classiche piste ciclabili, queste linee verdi presentano caratteristiche particolari che le rendono un po' alla portata di tutti. «Molto sicure perché fisicamente separate dalla rete stradale ordinaria, con pendenze moderate adatte a una circolazione dolce accessibile dai bambini agli anziani – sottolinea Rovelli – le *greenways* offrono anche un diverso punto di vista sui paesaggi circostanti rendendo le passeggiate veri e propri tuffi nel passato». Un recupero, nel rispetto ambientale, che porta con sé il valore aggiunto della memoria di luoghi che altrimenti andrebbero a finire nel dimenticatoio. Senza contare l'impatto economico positivo per molte realtà locali che possono facilmente riconvertire infrastrutture e strutture esistenti in servizi turistici come bar, ristoranti, *b&b*, noleggio biciclette. «Se ben gestite, le *greenways* possono produrre ampi benefici per le popolazioni coinvolte portando incentivi per la creazione di nuove attività imprend-



ditoriali e promuovendo lo sviluppo di una nuova forma di turismo attivo, responsabile e sostenibile».

Chilometro di misura

Attualmente in Italia si contano una cinquantina di vie ecologiche che si estendono su circa 750 km effettivamente fruibili. Tra le più note e meglio attrezzate sicuramente la *Ciclovia delle Dolomiti* (www.ciclabiledolomiti.com) lunga 65 km, il percorso ciclopedonale realizzato sull'ex ferrovia militare Treviso-Ostiglia (44 km) e il tracciato di circa 51 km dell'ex ferrovia Spoleto-Norcia, tra le più belle e caratteristiche per il paesaggio ma anche per i significativi interventi di recupero effettuati. «Dopo il Trentino Alto Adige dove sono stati recuperati quasi tutti i km di ferrovia abbandonata, Lombardia, Friuli Venezia Giulia ed Emilia Romagna sono le regioni che hanno riportato in vita più vie ecologiche». Ma le possibilità di sviluppo sono davvero moltissime: la sola Sicilia conta circa 1.000 km di ex ferrovie da riconvertire mentre in Liguria, per le varianti di tracciato in atto, dovrebbero andare in pensione altri chilometri entro il 2016. «Il lavoro da fare – dice a proposito il ricercatore – è ancora molto e avrebbe bisogno di un piano nazionale unitario d'intervento nonché di finanziamenti *ad hoc*». Per il momento l'Associazione italiana *Greenways* ha avviato, in collabora-

Sistema binario

Dai binari ferroviari a ciascun paese la sua greenway.

Pionieri nel recupero del patrimonio ferroviario dismesso, gli Stati Uniti contano ben 1.931 *rail trails* (www.railstotrails.org) per un totale di 35.750 km che vengono percorsi da milioni di persone l'anno. In Europa a guidare la classifica dei paesi con più km di *greenways* è la Spagna che negli ultimi 20 anni ha investito moltissimo nelle *Vias Verdes* (www.viasverdes.com) recuperando più di 2.400 km di linee ferroviarie in disuso e relative infrastrutture per un totale di 117 percorsi verdi. Originale, infine, l'approccio della Francia che ha sfruttato i tracciati ferroviari ancora provvisti di binario per rendere fruibili da parte dei turisti i *vélorail*, carrelli a quattro ruote originariamente utilizzati per la manutenzione lungo le linee. Dal 2004 ad oggi i cugini d'Oltralpe hanno creato 90 percorsi in *vélorail* per un totale di oltre 400 km (www.veloraildefrance.com).

zione con *Touring Club Italia*, il progetto *Binari verdi* (www.binariverdi.it) teso a promuovere e valorizzare sul piano turistico questi percorsi che, per la loro unicità, tanto possono dare in termini di immagine e benefici economici al Belpaese. ■



tempi moderni di Rita Nannelli

Bene culturale

Migliora la comunicazione, cresce la fiducia reciproca, alimenta lo spirito di condivisione. Insomma la cultura fa bene alla coppia. È il risultato di uno studio promosso da Libreriamo (la piazza digitale per chi ama la cultura) su circa 1.500 persone tra i 20 e i 65 anni. Sono le donne che della cultura non possono fare a meno: per 6 italiane su 10 un fidanzato, marito o compagno senza

interessi culturali alla lunga può danneggiare la coppia facendola scoppiare. Il 66 per cento del gentil sesso lamenta proprio come peggior difetto del partner la mancanza di interesse per la cultura, mentre quest'aspetto conta solo per il 21 per cento degli uomini. Disinnamoramento, noia, rabbia (una minoranza) sono le sensazioni che si provano se la dolce metà è poco attiva e stimolante culturalmente; mentre gli uomini soprattutto delusione o indifferenza. Tra le attività culturali i signori preferiscono concerti e cinema, le signore mostre d'arte e spettacoli teatrali. Perciò per toglierle il broncio, inutile fare l'indifferente: il rimedio migliore è portarla a teatro.

Prendere piede

Pelle o tela bianca, design essenziale, a modo loro eleganti. Le scarpe da tennis conoscono una nuova primavera, candide soprattutto, e poi nere con inserti oro nella versione rock, in raso, in tela blu (occhio: con gonne o abiti sgonnellanti l'effetto ragazzina è in agguato), nel modello alto anni Ottanta o basse con stampe dai colori vivaci. In prima fila nelle vetrine di negozi sportivi e boutique, perché le scarpe da ginnastica si calzano anche con il vestito da sera. Un piccolo dettaglio che fa la differenza? Incrociare i lacci alla caviglia.



Lo spazio-tempo è un'unità dinamica, i buchi neri esistono e viaggiare nel tempo è possibile, ma con qualche avvertenza ed eccezione. Tutto quello che accade sulla cresta dell'onda gravitazionale.

Siamo in onda

■ **Patrice Poinsette**

Pensate che spazio e tempo siano statici? Che un'ora duri sempre 60 minuti e che Firenze sia sempre alla stessa distanza da Roma? Vi sbagliate, un tempo universale non esiste e lo spazio è una struttura dinamica. Lo teorizzò il solito guastafeste Albert Einstein con la teoria della Relatività generale e la scoperta delle onde gravitazionali, cioè delle vibrazioni della curvatura dello spazio-tempo, lo conferma. Come confermate sono l'esistenza dei buchi neri, quegli oggetti astratti che fino ad ora erano presenti solo sulla carta nelle equazioni einsteiniane, e la possibilità di viaggiare nel tempo... in un certo senso.

Gravità della situazione

Spazio-tempo, velocità e gravità: ecco gli ingredienti delle onde gravitazionali che non sono proprio di primo pelo perché provengono dalla fusione, in qualche parte nell'Universo, di 2 buchi neri 1,3 miliardi di anni fa. Un urto di un'intensità tale da rilasciare un'enorme quantità d'ener-

significa? La scarica energetica sul tessuto spazio-temporale è stata talmente breve, una frazione di secondo in base alle stime, e forte da innescare una distorsione momentanea delle distanze. Esattamente come succede quando lanciamo un sasso nell'acqua, ma questa volta con delle onde molto più veloci che si propagano nello spazio in tutte le direzioni alla velocità della luce, cioè a 300mila chilometri al secondo, e ciò da più di 1 miliardo di anni. Ed è il passaggio di quel fenomeno che è stato registrato alle 10.50 (ora italiana) del 14 settembre 2015 da 2 strumenti dell'esperimento *Ligo* (*Laser interferometer gravitational wave observatory*) negli Stati Uniti. Un'alterazione delle distanze che corrisponde con una precisione incredibile a ciò che aveva previsto Einstein, un secolo dopo la pubblicazione della Relatività generale di cui le onde gravitazionali costituiscono uno dei capisaldi.

Fanta... scienza

«Questo risultato è l'inizio di un nuovo capitolo per l'astrofisica – commenta **Fulvio Ricci**, professore all'Università La Sapienza di Roma – perché osservare il cosmo attraverso le onde gravitazionali cambia radicalmente le nostre possibilità di studiarlo: finora è come se lo avessimo guardato attraverso radiografie, mentre adesso siamo in grado di fare l'ecografia del nostro Universo». Quanto all'esistenza dei buchi neri, come sottolinea **Salvatore Capozziello**, dell'Università di



già in grado di alterare localmente la metrica, come dicono i fisici, dello spazio-tempo. In concreto che cosa

Napoli e ricercatore presso l'*Istituto nazionale di fisica nucleare (Infn)*, «le onde gravitazionali che adesso

siamo in grado di intercettare sono direttamente connesse con la struttura degli oggetti che le emettono, vale a dire che possiamo desumere da un'onda le caratteristiche dell'oggetto che la emette, il buco nero». Ma c'è di più. Perché questi oggetti, oltre ad essere previsti dalle equazioni di Einstein potrebbero nascondere cunicoli spaziotemporali, dedotti, anche loro, dalla Relatività generale. C'è chi perciò elabora scenari che sfiorano la fantascienza come, per esempio, quei tunnel, fino ad oggi protagonisti solo al cinema, che potrebbero mettere in relazione parti distanti dell'Universo, o i viaggi nel tempo capaci di deformare l'ordine consueto di passato, presente e futuro.

Programma di viaggio

Viaggiare nel tempo si può, tuffandosi nei buchi neri all'interno di un cunicolo spaziotemporale, come lo concepiscono in *Interstellar* il regista Christopher Nolan e Kip Thorne, fisico al *California institute of technology*, fondatore del progetto *Ligo* e collaboratore alla sceneggiatura del film. Più scienza che fantà, perché una certa logica in tutto questo c'è: visto che le onde gravitazionali increspiano lo spazio-tempo modificando le distanze tra gli oggetti per quale ragione non dovrebbero permetterci di slittare sul tempo stesso?

Secondo le leggi della fisica viaggiare nel tempo è, infatti, nell'ambito delle possibilità: chi si sposta ad una velocità vicina a quella della luce o è immerso in un campo gravitazionale si desincronizza rispetto a chi rimane immobile. Ma spostarsi nel tempo non è come farlo nello spazio, delle restrizioni ci sono e alcune regole vanno rispettate: non è possibile viaggiare nel proprio tempo – cioè incontriamo noi stessi solo nel presente – né violare il principio di causalità (una causa deve sempre precedere il suo effetto), il che impedisce di andare a spasso nel passato. Perciò l'unico viaggio possibile è quello nel futuro, ma degli altri e con solo il biglietto di andata. Per *surfare* sulle onde gravitazionali non bastano dunque doti di equilibrio e destrezza e spostarsi nel tempo non è così comodo come un giro nella *DeLorean* di Doc Brown in *Ritorno al futuro*. ■

Insalata mista

Prima il sale o l'olio? Magari l'aceto? Più che di arte, condire correttamente l'insalata, è una faccenda di scienza culinaria. E la migliore ricetta consiste nel considerare come le molecole delle varie sostanze interagiscono fra di loro. Cominciamo col dividere le sostanze in 2 macro categorie, le polari e le apolari, ricordando che le molecole sono gruppi di atomi uniti tra loro da legami chimici, il che significa: per formare una molecola condividono 1 elettrone a testa e la nuova coppia si posiziona tra 2 atomi. Nel caso della molecola d'acqua H_2O , per esempio, 1 atomo di ossigeno (O) condivide i suoi elettroni con i 2 atomi d'idrogeno (H) formando il cosiddetto legame chimico ossigeno-idrogeno. Però

**Sale, aceto, olio.
L'ordine giusto
per condire
l'insalata a
regola d'arte...
scientifica.**

non tutti gli atomi sono uguali: alcuni, infatti, sono più attrattivi di altri. È per questo motivo che le coppie di elettroni non stanno sempre a metà strada tra 2 atomi e nella fattispecie si trovano più vicine all'ossigeno che all'idrogeno, conferendo una distribuzione della carica

non uniforme. Si crea quello che viene chiamato un dipolo, cioè un polo negativo dalla parte dell'ossigeno e un altro positivo dalla parte dell'idrogeno. Ecco perché la molecola d'acqua è polare. E, quando 2 molecole polari si avvicinano, si attaccano come 2 calamite, avvicinando il polo positivo a quello negativo. Ci sono, però, delle sostanze apolari le cui molecole hanno distribuzione di carica simmetrica, o quasi, che non interagiscono o, come nel caso dell'olio, si attorcigliano alla maniera dei capelli. E quando una molecola polare incontra un'apolare? Non succede un bel niente, come tra acqua e olio. Quando, invece, a incontrarsi sono 2 sostanze polari, la miscelazione è d'obbligo. Allora, venendo alla nostre faccende culinarie, l'olio è apolare, sia il sale che l'aceto, invece, sono polari: come faccio a condire correttamente l'insalata, cioè in che modo tutti i condimenti possono arrivare a contatto con le foglie? Mai mettere l'olio per primo perché crea una sorta di pellicola sull'insalata che impedisce al sale e all'aceto di insaporirla; la soluzione migliore è di salare prima, poi versare l'aceto che scioglie il sale e poi aggiungere un filo d'olio, che da ultimo non ostacola il condimento. Anzi, è il tocco finale. ■



Spazio di lavoro comune, ma attività indipendente. Sempre più programmatori, fotografi, pubblicitari, giornalisti, architetti anche in Italia scelgono il coworking.

Gruppo di lavoro

Portatile e connessione internet. Spesso non serve altro a creativi e liberi professionisti per svolgere le loro attività.

L'ufficio ha perso la sua importanza e in molti ormai godono del lavoro da

casa: nessun orario, nessun controllo, pochi costi. Molti vantaggi certo, ma non senza difetti. Uno tra tutti l'isolamento. Non c'è voluto molto così che uno di questi *freelance* cercasse una soluzione all'isolamento casalingo. Era il 2005 quando Brad Neuberg, brillante programmatore della Silicon Valley, lanciò *Spiral Muse*, il primo spazio di lavoro condiviso aperto ai soli *freelance*: era la nascita del *coworking*. Pur fallendo, l'idea era nata e di lì a poco divenne globale.

Jacopo Formaioli



Farsi spazio

Piccole e grandi esperienze italiane di lavoro condiviso, nel segno dell'innovazione.

L'Italia è un grande incubatore di *coworking*. Modelli sperimentali che, oltre ad avere successo in patria, riescono a valicare i confini e imporsi all'estero. Uno dei più grandi è *Talent Garden*, che con una ventina di sedi aperte solo in Italia, 5 in Europa e una a New York è la più grande piattaforma di innovazione e *coworking*. Altra realtà interessante sono i *CoWo*, rete in *franchising* di spazi di lavoro condiviso molto piccoli ma presenti in tutta Italia, con 110 sedi in oltre 60 comuni: l'idea vincente è la rete che lega i piccolissimi centri di lavoro condiviso, che è garanzia di affidabilità e serietà. A Milano è nato lo spazio *Copernico*, fondato dall'iniziativa di un migliaio di liberi professionisti del settore e che ora si sta allargando ad altre città come Firenze, Roma, Torino, Trieste e Venezia. Interessanti poi i piccoli esempi locali, come *Casa Natural* di Matera, spazio di *coworking* e *coliving*: rivolto ai *nomad workers*, lavoratori autonomi che si spostano di continuo con i loro portatili, offre la possibilità di soggiornare e condividere con professionisti del posto le loro idee, arricchendo il territorio. Da poco, invece, ha aperto il *coworking* rurale di Atzara, in Sardegna, uno spazio multidisciplinare che farà rivivere un vecchio fabbricato per realizzare le condizioni minime necessarie allo sviluppo e all'incremento del lavoro imprenditoriale.

Condivido in pieno

Un *coworking* non è un semplice ufficio, ma la sperimentazione di un nuovo modello di lavoro, basato sulla collaborazione e sullo scambio di informazioni e di differenti professionalità. In questi spazi lavoratori autonomi, indipendenti l'uno dall'altro possono affittare una postazione per una media di 20 euro al giorno e 250 al mese. Oltre alle scrivanie possono poi trovarvi aree comuni, dove rilassarsi e scambiare idee e pareri. «La vera innovazione del *coworking* non è la condivisione di spazi fisici, ma di quelli relazionali – afferma **Ivana Pais**, ricercatrice di sociologia economica e del lavoro dell'Università Cattolica di Milano, esperta di *social network* e comunità professionali digitali –. La cosa più importante è l'incontro di professionalità diverse: in questo modo si crea all'interno di uno spazio di lavoro una rete di relazioni che si apre all'esterno, più forte di un singolo lavoratore. Così un professionista potrà promuovere un suo progetto con più forza ed efficacia – sottolinea Pais –, ampliare il numero di clienti, oltre che conoscenze. Un programmatore può chiedere un parere legale ad un avvocato, un ingegnere farsi conoscere grazie ad un pubblicitario e così via, dando vita a un circolo virtuoso ricco di potenzialità». Secondo «Deskmag», rivista dedicata al *coworking*, il 90 per

cento dei *coworkers* ha, infatti, allargato la sua cerchia di contatti e clienti da quando ha il suo spazio condiviso, l'85 per cento ha aumentato il suo giro d'affari mentre il 75 per cento ha incrementato la sua produttività. Tra loro giornalisti, artisti, fotografi, programmatori, pubblicitari e compagnia creativa, ma sempre più professioni si sganciano dai vecchi uffici in cerca di innovazione. Si trovano così a condividere il lavoro anche avvocati, architetti, consulenti e altri lavoratori autonomi e soprattutto *startupper*. Ormai in Italia i liberi professionisti sono il 50 per cento dei lavoratori, più di operai e impiegati messi insieme, e un numero sempre crescente decide di condividere la sua esperienza lavorativa.

Luogo comune

Ma il fenomeno va oltre i *freelance* e aumentano a poco a poco le aziende che si aprono a questi luoghi messi in comune, spazi condivisi, per svecchiarsi e stare al passo coi tempi. I *coworking* nascono e si sviluppano nelle grandi città, a Milano, Firenze, Roma e Torino; hanno un forte legame con il territorio, sorgendo laddove c'è una maggior vivacità e voglia di sperimentare. È al Nord, tra Piemonte, Lombardia e Veneto che sorge una vera e propria Silicon Valley italiana, con più di 200 spazi condivisi, oltre a *fab lab* e aziende *hi-tech*. Tuttavia i *coworking* riescono anche a uscire dalle città, come ci spiega Pais: «Questa è una vera novità. Sono molte oggi le zone di provincia colpite dalla crisi. È inevitabile che certe idee e innovazioni oggi siano meglio accolte in paesi e da parte di persone che hanno poco o niente da perdere. Dove un modello economico o lavorativo è fallito o è in difficoltà, è chiaro che si cerchino altrove soluzioni. Si recuperano gli spazi abbandonati, fino nei centri più isolati. Penso, ad esempio, ai *coworking* rurali come quello di Atzara o lo spazio di *coliving* di Matera. Privati o più spesso le stesse amministrazioni – conclude l'esperta – si fanno carico di creare luoghi che permettano di lavorare, portando la banda larga e facilitando l'incontro di professionalità che arricchiscano il territorio. Il rischio che restino *slogati* o contenitori vuoti c'è, ma è una strada da seguire e che già molti hanno imboccato». ■

Angelo custode

Dona parrucche a pazienti oncologici che non possono comprarne una. Nel nome, Un Angelo per Capello, il destino di un'associazione.

Medico reumatologo, 34 anni, originaria di Santeramo in Colle, provincia di Bari, Anna Valentina De Marino è presidente della neonata associazione *Un Angelo per Capello* (www.unangelopercapello.it) che dona parrucche inorganiche a pazienti oncologici che non possono permettersi di acquistarne una.

Come nasce l'idea di *Un Angelo per Capello*?

«I capelli sono la cornice del volto. Fondamentali per chiunque, ancor di più per i pazienti oncologici. Chi sta affrontando una terapia difficile, se vuole, deve potersi scegliere la propria cornice a prescindere dalle condizioni economiche. Così nel 2014, dalla collaborazione con soggetti locali tra cui l'Amministrazione comunale di Santeramo, l'associazione *Oasi della salute*, il laboratorio urbano *Media-vision* e l'azienda *Calviclinica* di Bari, nasce questo progetto».



In che cosa consiste?

«Raccogliamo ciocche di capelli veri che, per ogni 800 grammi raggiunti più un contributo in denaro, vengono "scambiati" con una parrucca inorganica realizzata da una ditta specializzata. Si tratta di parrucche sintetiche traspiranti, che consentono la ricrescita dei capelli naturali, donati poi dall'associazione a chi ne fa richiesta».

Quali caratteristiche devono avere le ciocche?

«La ciocca deve essere lunga almeno 25 cm. Al momento del taglio i capelli puliti, asciutti e a tinta uniforme, vanno legati o raccolti in un treccia. Basta poi mettere tutto in una busta e inviare a *Media-vision* soc. coop. - C.da Montefreddo 2 - 70029 Santeramo in Colle (BA). Chi vuole può aggiungere 2 foto (prima/dopo taglio) per lasciarle come testimonianza nella nostra pagina *Facebook* (www.facebook.com/unangelopercapello)».

Come vi finanziate?

«Con donazioni e piccoli eventi. Non chiediamo nulla a chi riceve la parrucca. Finora ne abbiamo donate 15, qualcuna anche fuori regione, ma potrebbero essere di più se avessimo non solo più fondi ma anche collaborazioni con altre aziende del territorio nazionale».

Un sogno nel cassetto?

«Che in ogni regione ci sia un'azienda specializzata dove i pazienti possano andare a scegliere la parrucca gratuitamente. Provarla di persona è il modo migliore per accettare questo piccolo aiuto nel corso della malattia». ■

Info: info@unangelopercapello.it

Scelte alimentari che sono anche scelte di vita:
il regista Fausto Brizzi racconta col sorriso e un pizzico d'ironia
come, per una donna, è diventato vegano.

Ben vegana

76

■ **Maria Antonietta Schiavina**

«**S**posare una donna che ha abbracciato il veganismo come stile di vita ha conseguenze imprevedibili. Puoi ritrovarti a brucare l'erba da un vaso sul terrazzo e sentirti in colpa per tutte le telline mangiate nella tua "crudele" vita precedente. Scopri inoltre che seguire la sua dieta comporta un grande dispendio di energie e – chissà perché? – di denaro. Roba da diventare nervosi per davvero, ancor più quando, dopo mesi di torture, con sorpresa e quasi fastidio, sei costretto ad ammettere che i tuoi esami medici sono, per la prima volta, perfetti». Una storia quella di Fausto e Claudia, protagonisti del libro *Ho sposato una vegana*, scritto dal regista e sceneggiatore **Fausto Brizzi** ed edito da *Einaudi*, che come tante favole d'amore ha un lieto fine, nel senso che lei vince (stravince, sarebbe più corretto dire) e lui si arrende (senza nemmeno l'onore delle armi). Le cose vanno bene. Solo che, proprio sui titoli di coda, spunta una complicazione: l'imminente arrivo di una figlia. Avrà cuore, Fausto, di farne un'erbivora fin dalla nascita? Queste in pratica le tragicomiche avventure di un onnivoro perdutoamente innamorato della sua donna, bellissima, ma con abitudini alimentari che lui

Fausto Brizzi con la moglie Claudia.



pensava destinate solo ai ruminanti. A narrarcele appunto Brizzi che ci confida, prendendosi anche un po' in giro, la sua storia di uomo, innamorato al punto da cambiare totalmente modo di vivere e non solo per quanto riguarda il cibo. Ne scaturisce un quadro divertente e affettuoso su una delle ossessioni della borghesia moderna: il cibo sano e morale che rispetta la natura in ogni sua forma.

▬ **Com'è vivere con una moglie vegana per uno che prima di innamorarsi era onnivoro?**

«È sopportabile, anche se con qualche momento complicato. A dire il vero sono diventato in parte vegano perché condivido le scelte di mia moglie. Solo che prima di conoscerla non le mettevo in pratica».

▬ **Come si sente da quando ha abolito carne, pesce e altri alimenti?**

«Benissimo. Il mal di testa che mi tormentava da una vita è sparito e le analisi del sangue, come scrivo nel libro, sono perfette».

▬ **Ma lei è proprio vegano a 360 gradi?**

«Direi di sì, anche se ogni tanto mi lascio tentare dal pesce. Naturalmente questo accade quando Claudia non mi vede. Per non farla soffrire, ma anche per evitare le sue prediche».

▬ **Nel libro gioca a curiosare nel mondo dei vegani e nelle loro sane abitudini, prendendoli anche un po' in giro. Ma come è nata l'idea di trasferire sulla carta la sua trasformazione alimentare?**

«La mia trasformazione in tutto direi, perché i vegani non si limitano a non mangiare carne e latticini, ma professano il loro credo vestendosi in modo naturale e comportandosi nell'assoluto rispetto di ciò che li circonda».

▬ **L'idea di descrivere con ironia il loro modo di vivere com'è nata?**

«Dopo un'osservazione attenta di ciò che accadeva intorno a me, ho sentito il bisogno di raccontarlo per strappare anche un sorriso. Pur attenendomi alla verità, perché il libro è in un certo senso autobiografico».

Il racconto ha inizio dal primo appuntamento con la donna che poi diventerà sua moglie. Non andò benissimo.

«Fu un vero e proprio disastro. Non sapendo delle abitudini alimentari di Claudia la portai a cena in un ristorante specializzato in carne e insaccati. Non mangiò niente e solo a metà cena mi confessò di essere vegana. Ero preoccupatissimo, perché pensavo che la nostra storia sarebbe finita quella sera senza possibilità di replica ma, quando ci salutammo e lei mi disse: “Mi piaci tanto” mi tranquillizzai. Durò un attimo però, perché subito dopo riferendosi alla mia alimentazione aggiunse: “Peccato che morirai presto”».

Cosa fece dopo quella sera per tentare di conquistare Claudia?

«Mi informai scrupolosamente sul veganismo e in poco tempo divenni un vero e proprio esperto. Imparai anche a cucinare qualche piatto... Ero un mago della carbonara ma ho dovuto scordarla. Andavo a far la spesa dal macellaio e dal salumiere e invece adesso frequento i fruttivendoli, le erboristerie, i supermercati che hanno i banchi con il cibo vegano; e a colazione, al posto della marmellata, preparo avocado schiacciato con limone, olio e un po' di sale spalmato sul pane, rigorosamente a lievitazione naturale».

Non sgarra mai?

«Qualche volta, quando in casa non c'è mia moglie. Ma devo fare attenzione. Se riempio il frigo di cose proibite poi cerco di togliere tutto prima che Claudia rientri a casa, altrimenti si arrabbia; e se vado da amici o in giro per lavoro mi butto come un ladro sul cibo proibito, sentendomi dopo averlo ingurgitato come un bambino che ha rubato la marmellata».

La famiglia Brizzi con l'arrivo a marzo della piccola Penelope Nina è cresciuta. Diventerà vegana anche la bambina?

«È ancora presto per decidere: la carne sarà senz'altro bandita dal suo menu, ma almeno il pesce glielo farò mangiare. In ogni caso Claudia e io seguiremo scrupolosamente i consigli del pediatra per farla crescere nel modo migliore possibile. Poi, una volta cresciuta, farà liberamente le sue scelte».



L'anti WhatsApp

Come succede in altri mercati, anche su internet non sempre il prodotto che vince è il migliore. Sovente vince chi arriva prima a fornire un dato servizio e continua a vincere anche quando chi arriva dopo fornisce lo stesso servizio in modo più completo ed efficiente.

Un caso eclatante di questa dinamica lo troviamo nel campo delle app per la messaggistica istantanea, con WhatsApp (d'ora in poi WA) nel ruolo di apripista che domina il mercato, e col meno noto Telegram – ha un decimo degli utenti rispetto al rivale – nel ruolo di inseguitore di lusso. Il confronto fra i due software è impietoso. Registrazione: immediata in entrambe le app, ma su WA funziona solo via numero di telefono, mentre su Telegram è possibile dotarsi anche di un nickname, il che vi permette di essere trovati anche da chi non conosce il vostro numero. Ciò ha ricadute sul controllo della privacy: se venite aggiunti a una chat di gruppo su WA, tutti i partecipanti vedranno il vostro numero; su Telegram è invece sempre possibile scegliere chi vede cosa del vostro profilo.

Sicurezza dei dati: WA è un noto colabrodo, Telegram è molto solido e ancora inviolato.

Interoperabilità: WA funziona solo su dispositivi dotati di scheda telefonica, e su desktop attraverso un rozzo emulatore; Telegram funziona su qualsiasi device, e su desktop potete scegliere di usarlo o tramite apposito software o direttamente dal browser.

Condivisione dei file: su WA potete condividere pochissimi tipi di file, con un limite di 16 Mb a file; su Telegram potete condividere qualsiasi file, e il limite è di 1.5 Gb per file!

Questo per dire solo di alcuni aspetti comuni alle 2 app. Poi ci sono le funzioni avanzate di Telegram che WA proprio non ha, cioè i Channel e i Bot, di cui magari parleremo in una prossima rubrica. Morale? Continuate pure a usare WhatsApp, ma installate anche Telegram, perché probabilmente è il futuro. ■

Sondaggio d'opinione

Hai un sito o un'azienda e vuoi conoscere le opinioni dei tuoi utenti/clienti in relazione a un dato argomento? Quel che ti serve è un software per fare indagini on line, e il più famoso è SurveyMonkey [it.surveymonkey.com]. Che siano sondaggi, questionari, ricerche di mercato, feedback cliente, indagini di marketing o accademiche, SurveyMonkey è di uso intuitivo, con modelli preformati e 15 tipologie diverse di domande. E se per la tua ricerca 10 domande sono sufficienti, e non hai bisogno di particolare assistenza, il software è gratuito.



Capacità di dialogo

78

Come descrivere le qualità di un prodotto senza risultare didascalici e noiosi? L'esempio dello spot di Galaxy S7 Edge.

È difficile che uno spot, presentando un prodotto, ne illustri le caratteristiche. Piuttosto di solito lo promuove promettendo al destinatario non tanto di avere un oggetto quanto di essere o di diventare con esso qualcosa o qualcuno che lui non riuscirebbe altrimenti a essere o a diventare. Ma ci sono casi in cui non è possibile fare a meno della dimensione, per così dire, didascalica, se si devono sottolineare certe nuove potenzialità di un oggetto già esistente in precedenti versioni. C'è, però, un problema: questa dimensione è irrimediabilmente noiosa e poco seducente. Raccontare in terza persona le caratteristiche di un prodotto rischia di assomigliare a una poco affascinante lezione scolastica. Ma c'è una soluzione: farle emergere non attraverso una presentazione asettica in terza persona, bensì attraverso una sorta di dialogo (dunque in seconda persona) con uno dei personaggi. È quello che fa il nuovo spot di Galaxy S7 Edge, in cui una voce fuori campo, che rappresenta la marca, parla al protagonista dello spot stesso e non allo spettatore: un ragazzo giovane, di colore, dai tratti molto europei, con un maglione rosa, che sta togliendo dalla confezione proprio il cellulare in questione. La voce fuori campo gli dice: «Mettiamo che il tuo prossimo



smartphone possa fare foto professionali». La scena che segue mostra un set cinematografico in cui un altro ragazzo, questa volta biondo e nordico, usa il cellulare per le riprese. Poi la voce *over* prosegue: «Mettiamo che possa farlo anche con poca luce»; e immancabilmente si vede una scena quasi buia che diviene oggetto di uno scatto. Ancora la voce dice: «E che abbia la memoria espandibile fino a 232 giga per archiviare le tue foto»; e in questo caso l'affermazione viene illustrata mostrando una ragazza dai tratti mediterranei in un ambiente domestico, che fotografa un cane (creatore di un supplementare effetto di tenerezza) e che poi inserisce una scheda di memoria. Infine con una curva melodica ascendente la voce aggiunge «E se funzionasse anche con questo tempo?», dove si vede che il cellulare non viene danneggiato da una pioggia battente in mano a un ragazzo orientale tutto bagnato. Ma il colpo magistrale c'è quando la voce dice: «E se facesse molto di più e fosse così bello?». E il ragazzo di colore si gira, rivolgendo lo sguardo in macchina, come se fosse lui oggetto del complimento. Ma ecco che la voce soggiunge: «No, non parlavo di te!». L'impressione di dialogo, franco e giocoso, raggiunge il suo culmine. Le informazioni tecniche sono tradotte in una dimensione affettiva e divengono il mezzo per veicolare ulteriori valori di internazionalismo, giovinezza, franchezza, spontaneità. Difficile davvero essere più efficaci. ■

libero pensiero di Elena Corsi

Memento

Che congegno misterioso la memoria. Non si può sfogliare come un album di fotografie, però è la somma dei ricordi a comporre la storia di una vita. Senza di lei non potremmo più riconoscere i no-

stri amici, e le cose che abbiamo sempre amato diventerebbero all'improvviso del tutto estranee. Eppure, ci sono momenti in cui anche i malati di Alzheimer riescono inspiegabilmente a illuminarsi alla vista di una persona cara o della cioccolata preferita. Forse qualcuno ricorderà che anni fa uscì un bel

film in cui il protagonista, affetto da una tremenda forma d'amnesia, era costretto a tatuarsi tutti gli eventi importanti che gli accadevano per non smarrire di continuo la sua identità.

Davvero altri tempi. Adesso basta riaprire la pagina di Facebook, e sarà lei a dirci chi siamo.



LA CONVENIENZA A MISURA DI SOCIO

RISERVATO AI SOCI
UNICOOP TIRRENO

DALL'1 AL 31 MAGGIO

POLO UOMO/DONNA 100% COTONE PIQUET DIADORA

mezza manica - colori e misure assortite

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**



9,50€



RASAERBA A SCOPPIO TRAZIONATO ALPINA

Mod. BL460SB

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

245,00€

Cilindrata 125 cc
Potenza motore 1,75 KW
Avviamento a strappo
Intervallo taglio 27-80 mm
5 posizioni di taglio
Sacco raccolta in tela 55 litri



MATERASSO MEMORY DOUBLE SUPPORT

BY MAGNIFLEX

singolo - 80 x 190 cm

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 140,00 €

98,00€

1 piazza e mezzo - 120 x 190 cm

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 200,00 €

140,00€

matrimoniale - 160 x 190 cm

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 280,00 €

196,00€

**SCONTO
30%**

Altezza
complessiva
20 cm



dormir
PROGETTATO PER RIPOSARE

**TRASPORTO
FACILE
SOTTOVUOTO**

GARANZIA 5 ANNI

Materasso Anatomico

Questa struttura permette due soluzioni di imbottitura: da un lato Memorex ed Eliocell Soft, per accogliere il corpo dolcemente, dall'altro imbottitura in Eliocell Soft e fibra, che conferiscono al corpo il corretto sostegno. Il tessuto di rivestimento con trattamento antibatterico garantisce una sterilizzazione totale e assicura un riposo completamente igienico.

LINEA CAPRI GRANITIUM

BALLARINI

UN ESEMPIO: padella Ø 24 cm

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 26,00 €

13,00€

**SCONTO
50%**

Esterno in alluminio forgiato alto spessore
Interno in triplo rivestimento antiaderente
CORTAN GRANITIUM rinforzato con particelle minerali
Speciale dispositivo misuratore di temperatura Thermopoin nei manici



MADE IN ITALY



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

BOVINO MACINATO SCELTO COOP
confezione risparmio



**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 8,40 €

5,88€

al kg

MASSIMO
5 CONF.
PER OGNI CARTA

**SCONTO
30%
ALLA CASSA**



LINEA AFFETTATI CASA MODENA
UN ESEMPIO: prosciutto crudo dolce stagionato
gran crù - 100 g x 2

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 7,20 €

4,32€

21,60 € al kg

MASSIMO
6 CONF.
PER OGNI CARTA
TRA I VARI TIPI

**SCONTO
40%**



**FILETTI DI ORATA
MENO 30**
surgelato - 360 g

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

5,90€

16,39 € al kg

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



ASPARAGI VERDI
cassetta da 1,5 kg ca.



**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 4,90 € al kg

2,94€

al kg

**SCONTO
40%
ALLA CASSA**

MASSIMO
10 CONF.
PER OGNI CARTA



**GOCCIOLE CHOCOLATE
PAVESI**
1 kg

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

2,49€

MASSIMO
5 PEZZI
PER OGNI CARTA



**4 MOZZARELLE FRESCHE
VALLELATA**
800 g

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

4,65€

5,81 € al kg

MASSIMO
6 CONF.
PER OGNI CARTA



CAFFÈ KIMBO CLASSICO
250 g x 4

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

5,99€

MASSIMO
5 CONF.
PER OGNI CARTA



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

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

** Nei punti vendita di DISTRIBUZIONE ROMA potrebbero non essere

ENZA A MISURA DI SOCIO

15 MAGGIO

BIRRA PERONI
50 cl x 6

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

3,99€

1,33 € al litro

MASSIMO
4 CONF.
PER OGNI CARTA



MORELLINO DI SCANSANO DOCG
CANTINA DEL MORELLINO
1,5 litri

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

4,99€

3,33 € al litro

MASSIMO
4 PEZZI
PER OGNI CARTA



KIT TUBO IRRIGAZIONE
WINNER

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

GARANZIA 15 ANNI

19,90€

25 metri
Tubo 6 strati con doppio rinforzo
magliato + retinato in poliestere
Antitorzione, Anti UV e Anti Alga
Tolleranza termica ambientale
+ 60°/-10°
Utilizzabile in tutte le stagioni
Completo di:
pistola 6 funzioni con impugnatura
gommata
Soft touch
Raccordo rapido
Aqua stop
Raccordo rapido standard
Preso rubinetto



COMPLETO LETTO 100% COTONE CON STAMPA FOTOGRAFICA COGAL
fantasie assortite - singolo

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

29,90€

1 piazza e mezzo

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

34,90€

matrimoniale

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

39,90€

COPRILETTO PIQUET
MARTA MARZOTTO
colori assortiti - singolo

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

12,00€

1 piazza e mezzo

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

14,00€

matrimoniale

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

16,00€

MACCHINA DA CAFFÈ
KRUPS
Mod. KP100BKC PICCOLO

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Anziché 66,50 €

39,90€

SCONTO 40%



Nescafé
Dolce Gusto

COFFEE IS NOT JUST BLACK

All'acquisto di una macchina
Piccolo NESCAFÉ® Dolce Gusto®
subito in OMAGGIO*
66 CAPSULE
NESCAFÉ® Dolce Gusto®

e in più...
in OMAGGIO
un buono da
10€

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

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



RISERVATO AI SOCI
UNICOOP TIRRENO

LA CONVENIENZA

DAL 16 AL 22

PETTO DI POLLO A FETTE
COOP
confezione famiglia



PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

SCOPRI
IL PREZZO
nel tuo punto
vendita



TRANCIO DI PROSCIUTTO CRUDO STAGIONATO
NUOVA SA.MA.
800 g ca.

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

SCOPRI
IL PREZZO
nel tuo punto
vendita



CONO CINQUE STELLE
SAMMONTANA
gusti assortiti - conf. x 6 - 450 g

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

SCOPRI
IL PREZZO
nel tuo punto
vendita



FARRO PERLATO
1 kg

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO



SCOPRI
IL PREZZO
nel tuo punto
vendita



PASSATA EXTRAFINE DI POMODORO
100% TOSCANO IL DELICATO PETTI
700 g x 4

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

SCOPRI
IL PREZZO
nel tuo punto
vendita



PARMIGIANO REGGIANO DOP
BONI
800 g ca

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

SCOPRI
IL PREZZO
nel tuo punto
vendita



PASSATA RUSTICA DI POMODORO
100% TOSCANO IL CORPOSO PETTI
700 g x 4

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

SCOPRI
IL PREZZO
nel tuo punto
vendita



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

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

** Nei punti vendita di DISTRIBUZIONE ROMA potrebbero non essere

ENZA A MISURA DI SOCIO

31 MAGGIO

FROLLINI MULINO BIANCO
vari tipi - 1 kg

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO



SCOPRI IL PREZZO
nel tuo punto vendita

SET ACCAPPATOIO + TELINO IN MICROFIBRA
accappatoio - misure e colori assortiti
telino - colori assortiti - dimensioni: 50 x 90 cm

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

12,00€



CAFFÈ LAVAZZA QUALITÀ ROSSA
250 g x 6

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO



SCOPRI IL PREZZO
nel tuo punto vendita

SCARPA UOMO/DONNA/RAGAZZO CONVERSE
alte/basse - colori e misure assortite

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

54,90€



ASCIUGATUTTO FOXY MEGA
conf. x 6

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO



SCOPRI IL PREZZO
nel tuo punto vendita

CONDIZIONATORE PORTATILE COMFEE' MOD. FRESCO 12
12.000 BTU/h

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

299,00€

Telecomando
Deumidificazione indipendente
Accessori per collegamento a finestra
Ruote girevoli
Timer

comfee'

Classe Energetica
A

BTU
12.000/h

H cm. 81
L cm. 49
P cm. 40



LINEA LAMPADA LED A GOCCIA/OLIVA ATTRALUX LUMEN
IN ESEMPIO: lampada led oliva smerigliata E14 470

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

3,99€



CONDIZIONATORE PORTATILE COMFEE' MOD. FRESCO 9
9.000 BTU/h

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

249,00€

Classe Energetica
A

BTU
9.000/h

H cm. 77
L cm. 37
P cm. 37



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.

soloxte

CATALOGO

**DAL 1° MAGGIO
AL 31 DICEMBRE 2016
RACCOGLI I PUNTI
E UTILIZZALI
CON LA GUIDA
DEI VANTAGGI
PER I SOCI DI
UNICOOP TIRRENO**

**RITIRA
GRATIS
LA TUA
COPIA
NEL
PUNTO
VENDITA
COOP**



catalogo on line
e regolamento su
www.unicooptirreno.it

coop

Unicoop Tirreno

La tua Coop.