

PENSIONE INCOMPLETA

Le pensioni di oggi e quelle di domani, sempre più basse, sempre più in bilico.

Grosseto Superstore

■ 27 ottobre zona Commendone. Ecco il nuovo centro commerciale di Unicoop Tirreno.

BUONFINE

Capitale umana

■ Coop e Banco Alimentare a Roma nel segno della solidarietà.

Un po' di respiro

■ Diagnosi e cura dell'asma nei bambini.

Sulle punte

■ Intervista a Carla Fracci.



LO SCAMBIO MUTUALISTICO 2015

pag. 35



■ Italiani in un paese che cambia. pag. 28





**LA CONVENIENZA
A MISURA DI SOCIO**

**RISERVATO AI SOCI
UNICOOP TIRRENO**

DAL 22 SETTEMBRE AL 30 NOVEMBRE

SCUOTITORE ELETTRICO PER OLIVE

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

229,00 €

Motore 140 Watt, asta telescopica fino a 2,5 metri, alimentazione 12 Volt, cavo di alimentazione 8 metri, peso 5 kg; batteria minima consigliata 60AH, larghezza rastrello 260 mm



Disponibile anche
BATTERIA ACTER 100AH **85,00 €**

RETE PER OLIVE ANTISPINA

10x10 metri

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

42,90 €



**DEFOGLIATORE ELETTRICO PER OLIVE
MONDIAL**

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

299,00 €

Motore elettrico 220 V-0.25KW, velocità motore 2800giri/al minuto, produzione olearia 35 quintali all'ora, peso 30 kg, dimensioni: 95x60xh110 cm



DISPONIBILE SU PRENOTAZIONE

**4 LATTINE PER OLIO
CON TAPPO**

5 litri cad.

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

7,50 €



**FUSTO PER OLIO IN ACCIAIO INOX
CON RUBINETTO**

disponibile nei formati: 5, 10, 30 e 50 litri
un esempio: capacità 50 litri

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 65,00 €

45,50 €

-30%



OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA

coop ipercoop

DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO - DISTRIBUZIONE LAZIO UMBRIA



LE CHIANTIGIANE
CONSORZIO PRODUTTORI IN CHIANTI



SOCIETÀ COOPERATIVA AGRICOLA

LE CHIANTIGIANE SOCIETÀ COOPERATIVA AGRICOLA - 50028 TAVARNELLE VAL DI PESA (FIRENZE) VIA MICHELANGELO, 15

TEL. 055-8070031/2 TELEFAX 055-8070038 - E-MAIL: INFO@CHIANTIGIANE.IT - WWW.CHIANTIGIANE.IT





2005 - 2015

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 Bicchichi, 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



Buoni acquisti

Questo mese tornano in Coop le settimane dedicate al commercio equo e solidale. Fai la spesa giusta anche tu.

Anche quest'anno torna ad ottobre *Fai la spesa giusta*, due settimane piene – dal 13 al 26 ottobre negli IperCoop e dal 20 ottobre al 2 novembre nei Supermercati –, dedicate al commercio equo e solidale e a tutti i prodotti a marchio *Fairtrade*, quelli che rispettano i diritti dei lavoratori e le regole di un commercio fra eguali in ogni parte del mondo. Era il 1995 quando Coop ha iniziato a mettere sugli scaffali dei propri punti vendita i prodotti *Solidal Coop*. Si cominciò con il caffè, prodotto simbolo, allora, degli squilibri che regnavano oppressivi tra i produttori poveri di America Latina, Asia e Africa e le multinazionali della famosa bevanda nera le quali imponevano prezzi irrisori ai coltivatori delle piantagioni di caffè ricattati, sfruttati, malpagati e sempre più poveri. Il progetto di Coop tendeva fin dal principio a creare opportunità di sviluppo autonomo ai produttori in condizioni di svantaggio contrattuale. Da oltre vent'anni, grazie alla certificazione *Fairtrade*, vengono garantiti prezzi stabili, finanziamenti agevolati e contratti di acquisto a lungo termine che permettono ai lavoratori e alle loro famiglie non solo di sopravvivere ma anche di combattere la povertà e rafforzare il loro peso sui mercati locali.

Dopo il caffè vennero altri prodotti tipici della geografia agricola del Sud come il tè, il cacao, la frutta esotica, lo zucchero di canna, fino ad arrivare alle 41 referenze di oggi con un fatturato 2015 vicino ai 35 milioni di euro: un'intera linea di prodotti equosolidali provenienti da 57 imprese di 24 paesi diversi, che nel corso degli anni ha incontrato il favore crescente dei soci e dei consumatori. Infatti, nei primi 7 mesi del 2016, nonostante il calo dei consumi, le vendite dei prodotti *Solidal Coop* sono cresciute del 10 per cento rispetto all'anno precedente. Segno che al momento di scegliere molti consumatori riflettono sul significato del loro gesto, e spesso decidono di mettere nel carrello anche un po' di solidarietà senza rinunciare alla qualità, al gusto e alla convenienza, dimostrando così che questi valori non sono in contraddizione con un po' di giustizia in più e che la globalizzazione può essere vantaggiosa per tutti. L'inconfondibile etichetta che distingue il prodotto *Solidal* parla infatti della cooperazione più di qualunque roboante discorso e rappresenta una delle gambe su cui cammina il movimento cooperativo. ■

**FAI LA SPESA,
CAMBIA IL MONDO**



**A OTTOBRE FAI LA SPESA GIUSTA:
SCEGLI IL MARCHIO FAIRTRADE.**

Cambia le regole del commercio globale. Trasforma l'ingiustizia in equità. Migliora la vita degli agricoltori e delle loro famiglie in alcuni dei Paesi più poveri del mondo. Investi nell'educazione dei bambini. Tutela l'ambiente.

**Metti nel carrello prodotti che fanno la differenza:
quelli con il marchio Fairtrade.**

www.fairtrade.it



**THE POWER
OF YOU**

Promuovi la tua attività nei negozi Coop

72 Postazioni espositive



1.600 Cartelli disponibili su oltre 400 pensiline portacarrelli



112 Negozi con

radiocoop

710 Antenne anticaccheggio



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





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
Pompeo Della Posta
Daniele Fabris
Maria Vittoria Ferri
Antonio Fico
Jacopo Formaioni
Stefano Generali
Dario Guidi
Silvia Inghirami
Giovanni Manetti
Enrico Mannari
Massimiliano Matteoni
Roberto Minniti
Massimo Montanari
Giorgio Nebbia
Patrice Poinssotte
Paola Ramagli
Gabriele Salari
Maria Antonietta Schiavina
Miriam Spalatro
Mario Tozzi
Ersilia Troiano260
ottobre 2016

Progetto grafico e impaginazione

Marco Formaioni
per Studiografico M (Piombino.LI)

Impianti e stampa

Elcograf

Direzione e redazione

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

nuovoconsumo@unicooptirreno.coop.it

Editore

Unicoop Tirreno soc. coop.

Pubblicità

Unicoop Tirreno
tel. 0565/24111
fax 0565/24213
alessio.misrahi@unicooptirreno.coop.itRegistrazione del Tribunale
di Livorno n. 695 del 15/4/2015
Iscrizione ROC 25535Tiratura: 187.835 copie
Chiuso in tipografia il 19/9/2016

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
Buoni acquisti

contatti

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

firme

- 14 Gabriele Salari
-
- Mal di mare**
-
- 15 Mario Tozzi
-
- Terremoto all'italiana**
-
- 16 Tito Cortese
-
- In via di Costituzione**
-
- 17 Pompeo Della Posta
-
- Valutazione globale**
-
- 18 Giorgio Nebbia
-
- Buona la materia prima!**
-
- 19 Massimo Montanari
-
- Corsi di cucina**
-
- 69 Rita Nannelli
-
- Chiacchiere di corridoio**
-
- 78 Giovanni Manetti
-
- Vicino a noi**

attualità

- 20 La notizia
-
- Rita Nannelli
-
- Grosseto Superstore**
-
- 23 Primo piano
-
- Antonio Fico
-
- Pensione
incompleta**
-
- 46
- BUONFINE**
-
- Aldo Bassoni
-
- Capitale umana**

speciale

28 **Come si cambia**

soci

32 **Nuove proposte**

speciale

35 **Lo scambio
mutualistico 2015**

42 Per voi soci

79 Convenienza

viaggi

38 **Il richiamo della foresta**
Alessandra Bartali

salute

48 **Bell'e pronto**
Ersilia Troiano

49 Faccende domestiche

50 **Un po'
di respiro**

Barbara Bernardini

51 Sani & salvi

prodotti

53 **All'Origine**
Maria Vittoria Ferri56 **A tappeto**
Roberto Minniti58 **Stoffa da vendere**
Daniele Fabris

59 Eco sistema

60 **Tanto di cappello**
Silvia Inghirami

61 Presidi Slow Food

62 **Legume
storico**

Eleonora Cozzella

64 **Menu di gorgonzola**
Paola Ramagli

68 A tavola con i bambini

ennci

70 **Silenzi, per favore!**
Patrice Poinssotte

71 Tempi moderni

72 **In tempo reality**
Barbara Autuori

73 Scienza infusa

74 **Visione
d'insieme**

Jacopo Formaioni

75 Le vite degli altri

76 **Sulle punte**
Maria Antonietta Schiavina

77 Triplavù



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

Coscienza critica

Nel numero di luglio-agosto di Nuovo Consumo la mia attenzione è stata attratta dall'articolo a pag. 14 "Illegittima difesa" di Tito Cortese. Non nascondo il mio sconcerto, non tanto per il tono volutamente provocatorio quanto per la posizione ideologicamente preconcepita e la disinformazione che l'articolo produce. (...) Correttamente l'autore dice di aver "letto di una proposta di legge d'iniziativa popolare, per la quale si sono raccolte un milione di firme": se invece avesse letto direttamente tale proposta probabilmente non avrebbe scritto il pezzo. Il sottoscritto, che potrebbe essere annoverato fra il milione e passa di giustizialisti, ha letto attentamente il testo e meditato a lungo prima di firmare. Al di là di inutili polemiche, rimane tuttavia il fatto che, con la legislazione attuale, se sorprendo un malvivente aggirarsi in casa mia e gli assesto una bella randellata sul groppone, questi, che per definizione è un parassita della società, molto probabilmente accuserà qualche malore non clinicamente dimostrabile su base organica (come il classico colpo di frusta da tamponamento) e io sarei costretto a mantenerlo per un lungo periodo di convalescenza. Dunque vilipeso e percosso o, come dicono a Roma, cornuto e mazzato! Qui non si tratta solo di "comune sentire", come dice l'autore, o di percezione della minaccia: la minaccia è realmente cambiata e dunque bisogna che lo scudo si adegui alla nuova spada e che lo stato di diritto si doti degli strumenti giuridici necessari.

Bisogna che anche il malfattore comprenda che i tempi sono cambiati e che l'asticella del rischio si è alzata, così da valutare con più attenzione il rapporto costo/beneficio dell'operazione: se si introduce in casa mia alla ricerca di un'improbabile cassaforte da saccheggiare, una salutare randellata non gliela leva nessuno tanto, come dice il mio avvocato, è sempre meglio un brutto processo che un bel funerale.

M.S., via mail

Il gentile lettore muove tre rilievi al mio articolo: tono provocatorio, posizione ideologicamente preconcepita, effetto di disinformare. Posso tranquillamente respingere il terzo, dal momento che ho riportato testualmente la modifica proposta all'art. 55 del *Codice penale*, quella su cui appunto ho espresso il mio disagio per la sostanziale equiparazione dei "beni" alla vita. Altrettanto tranquillamente accetto gli altri due rilievi, perché volevo in realtà provocare una riflessione, e magari discussioni, su un tema così delicato, ben sapendo di esporre una critica "controcorrente": in tal senso il mio articolo si può definire provocatorio. Inoltre fa parte della mia ideologia, cioè del complesso delle motivazioni ideali a cui faccio riferimento, il rifiuto di porre sullo stesso livello i beni materiali e la vita umana. Quindi è corretto dire che l'articolo rifletteva una posizione ideologica.

Tito Cortese



Coop per le popolazioni colpite dal terremoto

Tutti i soci e i consumatori possono aderire alla campagna di solidarietà lanciata da Coop, versando i punti della raccolta alla cassa.



Dopo la gestione della prima fase di emergenza che ha visto fin da subito le cooperative di consumatori più vicine all'epicentro del sisma impegnate nella raccolta di generi di

prima necessità, è ora la volta dell'intero movimento nazionale. Coop, infatti, si è subito mobilitata per far fronte all'emergenza terremoto che ha colpito il Lazio a sostegno delle persone in difficoltà e dei territori devastati dal sisma. E la mobilitazione continua con una raccolta di fondi alla quale chiunque, soci e non soci, potrà aderire direttamente alle casse dei Supermercati attraverso la donazione dei punti o destinando le proprie donazioni su uno specifico conto corrente. Il denaro così raccolto sarà destinato a un intervento di ricostruzione in uno dei centri abitati.

Si potrà contribuire scegliendo una delle seguenti modalità:

donando alle casse 100 o 500 punti della carta *SocioCoop*. In questo caso verranno destinati rispettivamente 2 o 10 euro in quanto la Cooperativa raddoppia il valore dei punti;

devolvendo somme in denaro sul conto corrente presso *Unicredit* (IBAN IT73A0200802854000104429141, intestatario del c/c Coop Centro Italia, causale "Raccolta fondi per terremoto");

inviando un sms del valore di 2 euro al numero 45500 della *Protezione Civile* anche attraverso *CoopVoce*, l'operatore mobile di Coop.

I fondi raccolti, in accordo con gli organismi partecipativi delle singole cooperative e di concerto con l'Associazione Nazionale Cooperative di Consumatori (Ancc), saranno poi indirizzati verso uno specifico intervento di ricostruzione in linea con le esigenze espresse dalle popolazioni colpite e dalle amministrazioni locali.

Limite massimo

Allo sportello del Prestito Sociale mi è stato negato un versamento di monete perché superiore a 50 pezzi. Io ricordo, invece, di aver letto sul regolamento, un limite massimo di 999,99 euro.

Il regolamento (CE) n. 974/98 del Consiglio del 3 maggio 1998, relativo all'introduzione dell'euro, precisa all'articolo 11 che il potere liberatorio delle monete met

talliche, valido in tutti i paesi dell'Unione europea, si limita a 50 pezzi in totale, indipendentemente dal valore facciale delle monete utilizzate.

Il limite di 999,99 euro si riferiva, invece, alla quota massima versabile o prelevabile dal libretto di *Prestito Sociale Coop*, per prevenire e contrastare il riciclaggio di denaro. Questo valore dal 1° gennaio 2016 è salito a 2.999,99 euro.

Questione di metodo

Ho acquistato la vostra birra "analcolica", salvo poi scoprire sul collo della bottiglia, scritta in piccolo, la dicitura: "0,5% di alcol in volume".

Una birra, per essere considerata analcolica, è sufficiente che abbia un contenuto alcolico inferiore a 1,2% in volume.

Dall'esperienza e dall'attenzione di Coop in materia alimentare, nasce una birra analcolica di qualità, da malto d'orzo 100% italiano, con meno di 0,5% di alcol in volume.

Per produrre la birra analcolica esistono essenzialmente 2 metodi: la dealcolazione, una tecnologia in grado di rimuovere l'alcol dal prodotto finito, così si produce prima una birra alcolica, dalla quale viene poi eliminato l'alcol. In questo modo, però, oltre all'alcol, si eliminano anche alcune caratteristiche di gusto tipiche di questa bevanda.

Coop ha scelto allora l'altro metodo, quello con fermentazione fredda e controllata che consiste nell'interrompere la fermentazione non appena la birra raggiunge il tasso alcolico desiderato. Si ha così una lieve e lenta fermentazione degli zuccheri in alcol, ma in minima quantità, circa lo 0,3%. Un procedimento questo che garantisce un migliore equilibrio tra aroma e gusto.



Tour de force

Abbiamo prenotato un viaggio tutto compreso ma, arrivati a destinazione, abbiamo appreso che il tour operator non era più reperibile. Ora non sappiamo che cosa fare e come recuperare la somma versata per il viaggio.

In questi casi, fino a poco tempo fa, il *Codice del turismo* prevedeva per i consumatori coinvolti la possibilità di ottenere un rimborso del prezzo versato per l'acquisto del viaggio tramite un fondo nazionale di garanzia: lo Stato rimborsava il costo della vacanza e garantiva il rientro anticipato per i viaggi all'estero. Dal primo luglio scorso, però, questo fondo non esiste più in virtù di una nuova normativa che ha apportato delle modifiche al *Codice del turismo*. D'ora in avanti in caso di fallimento o insolvenza del *tour operator* o dell'agenzia di viaggi non ci sarà più una copertura di risarcimento nazionale, ma sarà lo stesso organizzatore del viaggio tutto compreso a dover rimborsare i viaggiatori incappati nella disavventura. Se il pacchetto turistico è stato acquistato entro il primo luglio resta valida la copertura del fondo pubblico nazionale; per i viaggi acquistati dopo si deve fare i conti direttamente con l'agenzia che ha organizzato la vacanza. Prima di acquistare un viaggio tutto compreso sarà opportuno, per-

tanto, valutare con attenzione l'operatore turistico a cui affidarsi per evitare spiacevoli disguidi. Il consiglio è quello di scegliere operatori turistici rinomati, in grado di garantire la tutela obbligatoria così come è formulata dalla nuova normativa. Per qualsiasi chiarimento in merito o richiesta di tutela è possibile rivolgersi a *Cittadinanzattiva*.

Claudia Ciriello

Responsabile nazionale delle politiche della conciliazione e del settore delle telecomunicazioni di *Cittadinanzattiva*



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

Sia o no?

Ho sentito in televisione che ora viene dato un sussidio di 80 euro per chi è povero. Chi ne avrà diritto e come si fa a richiederlo?

Si tratta di una nuova misura introdotta dal Governo Renzi per combattere la povertà e si chiama *Sia* (*Sostegno per l'inclusione attiva*). In pratica si allarga su scala nazionale il reddito di inserimento introdotto nel 2014 in via sperimentale in 12 Comuni con più di 250mila abitanti. I requisiti necessari per richiedere l'aiuto sono numerosi: innanzitutto si deve essere cittadini italiani o comunitari o dei familiari con

diritto di soggiorno per stranieri con permesso di soggiorno di lungo periodo e in tutti i casi residenti in Italia da almeno 2 anni; in famiglia deve essere presente un minorenni o un figlio disabile o una donna in stato di gravidanza. Sul fronte economico si deve avere un indicatore della situazione economica equivalente (*Isee*) non superiore a 3mila euro ed eventuali altri aiuti economici devono essere d'importo inferiore a 600 euro mensili. E ancora: nel nucleo familiare non ci devono essere percettori di strumenti di sostegno al reddito per i disoccupati, quali *Naspi* e *Asdi*, e non si deve aver acquistato autoveicoli o motoveicoli nel recente passato. Se si

Grazie di cuore

Ci sono degli alimenti che hanno un ruolo protettivo sulla salute del cuore?

Per mantenere in buona salute il nostro apparato cardiocircolatorio è importante innanzitutto uno stile di vita sano: regolare attività fisica e alimentazione ricca di verdura, frutta, legumi, cereali integrati e talvolta pesce e carni bianche, con poca di quella rossa e conservata (come i salumi). La dieta mediterranea si è dimostrata la migliore per proteggerci dalle malattie cardiovascolari. Scendendo nello specifico, ecco 3 alimenti che hanno un importante ruolo cardioprotettivo. Le mele perché sono ricche di un flavonoide chiamato *quercitina*, un potente antiossidante che svolge anche un'azione regolatoria su alcuni geni, in



particolare spegne i geni responsabili dell'infiammazione delle cellule cardiache. I broccoli, che contengono una sostanza, il *sulforafano*, molto studiato per le sue proprietà antitumorali, che possiede una notevole capacità protettiva sulle cellule del cuore soprattutto nel momento in cui si sta verificando un evento ischemico. Infine il tè verde, le cui foglie sono ricche di polifenoli antiossidanti chiamati *catechine*. Al tè verde sono state riconosciute proprietà protettive non solo per il cuore, ma anche per il sistema nervoso e i tumori. Quando avviene un danno da ipossia, come in un infarto, le catechine aiutano a riossigenare le cellule cardiache impedendo la loro morte.

13

Sarà grassa se...

Vorrei capire perché l'olio di palma è accusato di far aumentare il colesterolo. Dato che si tratta di un prodotto vegetale, non dovrebbe contenere colesterolo. Perché allora è responsabile di far alzare la colesterolemia?

È vero che nel regno vegetale non è presente la molecola del colesterolo, ma gli effetti ipercolesterolemizzanti degli oli di palma e di cocco dipendono dal fatto che sono composti quasi interamente da grassi saturi. Esiste una correlazione positiva tra l'assun-

zione di grassi saturi (sia animali che vegetali) e il livello di colesterolo *Ldl*, ovvero la frazione che ha effetti aterogenici sulle arterie. È bene anche chiarire che, quando mangiamo del grasso animale o dei derivati come formaggi e burro, non è tanto il colesterolo in essi contenuto a rappresentare un problema, quanto l'elevata presenza di grassi saturi che fa innalzare la colesterolemia. Diverso è il caso delle uova, perché nel tuorlo è effettivamente presente molto colesterolo ed è sufficiente un singolo uovo a fornirci circa la metà della quota di colesterolo da non superare nell'arco di una giornata.

rispettano tutti questi requisiti, si potrà fare domanda al Comune che, entro 15 giorni, effettuerà le verifiche di sua competenza sui requisiti e poi trasmetterà la documentazione all'*Inps* che, a sua volta, entro 10 giorni, farà ulteriori controlli e assegnerà un punteggio corrispondente alla «valutazione multidimensionale del bisogno». Le varie informazioni contenute nella domanda servono per individuare lo stato di difficoltà su una scala con valore massimo 100: per accedere al *Sia* servono almeno 45 punti. Il bacino di riferimento è stato calcolato tra 800mila e 1 milione di persone, ma a fronte dei 750 milioni di euro disponibili, peraltro assegnati su base

regionale, non si riuscirà a raggiungere tutti (probabilmente la metà o meno). L'importo erogato è di 80 euro per ogni componente del gruppo familiare, ma con un massimo di 400 euro, che verranno caricati su una carta prepagata, riducibili però a fronte di altre misure di sostegno al reddito, quali *bonus bebè* maggiorato, diritto all'assegno familiare per almeno 3 figli minori, carta acquisti ordinaria. Inoltre per mantenere il diritto all'aiuto si dovrà partecipare al progetto di attivazione sociale e lavorativa messo a punto dai Comuni coordinati negli ambiti territoriali. In caso contrario le stesse amministrazioni potranno revocare il contributo.

pace verde a cura di Greenpeace

Mal di mare

Finiscono in mare e nei nostri piatti. Adesso una proposta di legge chiede di vietare l'uso di microsfere di plastica, pericolose per l'ambiente e la salute.



Ogni anno arrivano in mare 8 milioni di tonnellate di plastica: che siano microsfere o frammenti dovuti alla degradazione di altri rifiuti (imballaggi, fibre o altro). La plastica viene ingerita dagli organismi marini e può risalire la catena alimentare fino ad arrivare nei nostri piatti. Lo denuncia un nuovo rapporto di Greenpeace, *La plastica nel piatto, dal pesce ai frutti di mare*, che raccoglie i più recenti studi scientifici sugli impatti delle microplastiche, incluse le microsfere, sul mare e quindi su pesci, molluschi e crostacei. La presenza di frammenti di plastica negli oceani è un problema noto da tempo ma in crescita esponenziale. Un caso a parte sono le microsfere: minuscole sfere di plastica prodotte apposta per essere usate in numerosi prodotti domestici (cosmetici e altri prodotti per l'igiene personale). Gli effetti sulla salute sono ancora troppo poco studiati. Greenpeace Italia ha fatto richiesta al Parlamento di adottare al più presto il bando alla produzione e uso di microsfere di plastica nel nostro Paese; intanto su iniziativa dell'associazione *Marevivo* è stata già presentata una proposta di legge. Si tratta di una misura precauzionale, al vaglio in numerosi Paesi, necessaria per fermare al più presto il consumo umano di questi materiali. «Una mole crescente di evidenze scientifiche mostra che le microplastiche possono generare gravi conseguenze sugli organismi marini e finire nei nostri piatti. Un bando alla produzione di microsfere è, per il Governo e il Parlamento, la via più semplice per dimostrare attenzione agli effetti dell'inquinamento del mare e ai relativi rischi per la salute umana anche se è solo un primo passo per affrontare il gravissimo problema della plastica nei nostri oceani», afferma **Giuseppe Ungherese**, responsabile *Campagna Inquinamento* di Greenpeace. Arrivate al mare, le microplastiche possono sia assorbire che cedere sostanze tossiche ed è dimostrato che vengono ingerite da numerosi organismi: pesci, crostacei, molluschi. ■

Gabriele Salari
ufficio stampa Greenpeace

ever green di Stefano Generali

Adeguamento dell'organico

Piatti e bicchieri di plastica addio. La Francia mette al bando le stoviglie e le posate usa e getta, che entro il 2020 saranno completamente eliminate dal commercio. La nuova legge, approvata la scorsa estate dal parlamento francese, ne prevede divieto di produzione e vendita e i produttori hanno 4 anni di tempo per sostituirle con prodotti realizzati con materie organiche biodegradabili. Questo consentirà una notevole riduzione dei rifiuti: in Francia ogni anno vengono prodotti quasi 5 miliardi di bicchieri di plastica e solo l'1 per cento viene riciclato.

Vino da cani

Il business degli animali domestici cresce, soprattutto negli Stati Uniti, dove ormai si può trovare di tutto per soddisfare bisogni e vizi di cani e gatti. Dopo lo sbarco sul mercato dei vini per gatti, gli amanti dei cani hanno oggi la possibilità di acquistare vini e birre senza alcol appositamente prodotte per i loro cuccioli. A differenza di quelle feline, che contengono erba gatta, le bevande per cani sono a base di menta, camomilla e succo di barbabietola, che riproduce la tipica colorazione del vino.



Terremoto all'italiana

Case mal costruite, nessuna progettazione antisismica, materiali scadenti, scarsi controlli, nessun intervento di ristrutturazione ordinaria. Le ragioni del terremoto di Amatrice, tutt'altro che una catastrofe naturale.



C'è una domanda che mi è scoppiata dentro prepotentemente appena sono arrivato sui luoghi del terremoto di Amatrice. È una domanda che mi sono già fatto, ma che, nel caso di questo sisma, sembra avere ancora più pregnanza: com'è possibile che un terremoto di magnitudo medio-bassa provochi gli stessi morti e molti più danni che a L'Aquila, dove il terremoto è stato decine di volte più distruttivo? E com'è possibile che ciò accada in una zona molto meno densamente popolata? Ho provato prima a pensare che dipendesse dalla geologia del sottosuolo, il cosiddetto effetto-sito, per cui si riscontrano case distrutte accanto a case integre: per esempio, Arquata del Tronto è attestata sulla roccia dura, mentre Pescara no, e la prima è stata completamente rasa al suolo. Ma i dati che stanno arrivando non testimoniano cospicue presenze di terreni che amplifichino le onde, se non localmente. Forse sarà stato il terremoto molto superficiale (in quel caso le onde sismiche fanno più danni): ma la nuova determinazione dell'ipocentro lo pone ormai a circa 8 km, non più a 5, dunque più simile a tanti altri sismi appenninici. Ho infine pensato alla faglia responsabile del terremoto, ma i suoi spostamenti non sono tali da giustificare quella devastazione. Purtroppo la spiegazione è sempre la stessa, e vale qui più che altrove: le case sono mal progettate, non adeguate e spesso costruite con materiali di risulta. E questo dipende da scarsi controlli, nessun intervento di ristrutturazione ordinaria e poca disponibilità di denari, però spesso spesi altrove. Questo dipende soprattutto da chi amministra. A L'Aquila i morti e i danni sono stati soprattutto in quel 10 per cento di edifici mal costruiti e in cui si sta riscontrando l'ombra del malaffare. Ma il terremoto era molto più forte, ragione per cui ad Amatrice le cose devono essere andate ancora peggio. Dunque non è il terremoto che uccide, ma la casa costruita male, che vuol dire senza progettazione antisismica o con vecchia progettazione (ante 1993), con materiali scadenti, magari risparmiando apposta su cemento e ferro (vedi L'Aquila). Le catastrofi naturali non esistono, esiste solo la nostra incapacità di vivere in un territorio geologicamente giovane e a rischio. E ci salva solo la memoria, non il cemento armato: basta guardare Norcia, in piena area epicentrale, che registra sfollati ma resiste benissimo alle scosse e alle repliche. Ecco un caso di attenta amministrazione: perché Norcia regge e Amatrice no? L'Italia è un paese di montagna a elevato rischio naturale come il Giappone che, però, si crede tranquillo e piatto come la Siberia. Questo è il tipico terremoto italiano: regioni marginali, scarse infrastrutture, paesi piccoli in collina o montagna, case costruite a caso e senza progettazione antisismica, magnitudo media, danni enormi, vittime, decenni per riprendersi. ■ [t #mariotozzi](#)

Fonti d'energia

È un sorpasso storico quello nel settore dell'energia del Regno Unito: per la prima volta nel 2015 le fonti rinnovabili hanno superato il carbone in termini di quantità d'energia prodotta, riuscendo a coprire il 25 per cento della domanda energe-

tica nazionale. I dati sono confermati dal dipartimento britannico dell'energia e del cambiamento climatico, che ha evidenziato come eolico, idroelettrico e solare siano in costante crescita (25 per cento contro il 19 per cento dell'anno precedente), mentre la produzione d'energia da carbone

è crollata dal 30 al 22 per cento. Il dato è davvero rilevante se pensiamo che da sempre la Gran Bretagna può contare su una dotazione di carbone senza eguali in altre regioni europee e che il carbone ha rappresentato un elemento chiave della rivoluzione industriale in tutto il mondo occidentale.





In via di Costituzione

16

L'appuntamento con il referendum è soprattutto l'occasione per conoscere meglio la nostra Carta costituzionale.

Accesso è il dibattito intorno alle modifiche della Costituzione, su cui siamo tutti chiamati ad esprimerci nel prossimo *referendum*; e profondo è il contrasto tra le ragioni del *sì* e quelle del *no*. Comunque la si pensi sul merito, non sfugge tuttavia ad alcuno l'importanza dell'occasione che si presenta agli italiani di assumersi, ciascuno in prima persona, la propria parte di responsabilità nel decidere sulla legge fondamentale della Repubblica.

Ma al di là di questo, l'occasione è preziosa soprattutto perché riporta la Carta al centro dell'attenzione generale. Non è stato sempre così, anzi. La Costituzione del 1948 in realtà non è mai entrata nella coscienza collettiva come punto di riferimento costante e condiviso per gli individui, per i gruppi, per la società nazionale nel suo complesso, semplicemente perché fin da subito essa è stata "esposta al discredito" da parte della stessa classe politica, di cui pure il testo costituzionale era espressione, come denunciava già nel 1950 uno dei suoi "padri fondatori", il costituzionalista cattolico Costantino Mortati. Ben venga dunque il prossimo *referendum*, se può riportare l'attenzione degli italiani sulla legge fondamentale che regola gli assetti istituzionali e i diritti e doveri all'interno della comunità nazionale.

C'è un prezioso volumetto, di una trentina di anni fa, *Liberazione e promozione umana nella Costituzione*, che sono andato a rivedermi in questa vigilia referendaria proprio perché riconduce la lettura della Costituzione ai suoi termini essenziali: non soltanto all'idea madre, la pietra angolare del nuovo edificio costituzionale approntato dai costituenti, che l'autore, Nicola Occhiocupo, identificava ne "la persona umana, cui sono essenzialmente legate la concezione pluralista e l'assetto giuridico conforme al pluralismo sociale"; ma a tutto "quanto di attuale, vivo, moderno è consacrato nella Costituzione stessa che, nel dare, fra l'altro, formale riconoscimento a partiti, sindacati, formazioni sociali, ha cercato di fornire una risposta positiva, un contenuto nuovo, alla crisi che non da oggi ha investito gli istituti della rappresentanza politica, delle istituzioni parlamentari, nel nostro Paese...". E non a caso l'autore ricordava, a proposito della rappresentanza, una battuta di Piero Gobetti citata da Bobbio: "Il regime rappresentativo non ha più il favore popolare. Ma che cosa volete sostituirgli? La teocrazia?".

Gobetti ne parlava novant'anni fa, ma certe domande possono far riflettere anche oggi. Al *referendum* non risponderemo solo al quesito stampato sulla scheda, ma anche a domande di questo tipo. ■



ora legale di Salvatore Calleri*

Ragione antimafia sociale

La mafia è forte e rimane difficile da sconfiggere, da un punto di vista militare e da un punto di



vista sociale. Oggi si stanno commettendo alcuni errori che stanno aiutando la mafia. Vediamo quali. In primis si continua a dare troppo spazio culturale e mediatico ai mafiosi, sia nel caso che si tratti di intervistare il figlio del padrino, sia nel caso in cui ci strovi di fronte a

dei docu-fiction per finire al gioco Mafia III elogiato in varie recensioni. Poi si continua ad accomunare con troppa facilità il termine mafia ad antimafia cadendo nella trappola di cosa nostra che da tempo persegue tale strategia. L'antimafia sociale è importantissima. Da quando è nata è sempre



Valutazione globale

La globalizzazione economica che piace sempre meno. E se i no-global avessero avuto ragione?

Era il 1999 quando fece la sua comparsa il movimento *no-global*. Migliaia di manifestanti sfilarono a Seattle, reclamando una globalizzazione diversa. Seguirono i fatti tragici di Genova, nel 2001, ma la protesta sembrava limitata ai soliti contestatori, quelli che dicono di no sempre a tutto. Poi, però, è venuta la crisi finanziaria del 2007. Le meraviglie promesse dalla finanza non sono mai arrivate. Al contrario, i famigerati titoli “derivati” cominciarono presto a infettare gli Stati Uniti, per poi contagiare l'Europa, toccando le piccole imprese e la gente comune: la crisi che era stata generata a Wall Street (dove si trova la Borsa di New York) era stata così trasmessa a Main Street (il corso principale, il cuore della vita economica di qualunque piccola o grande città del mondo).

Si scoprì che gli anni del neoliberalismo, nati dal 1979 in poi, con l'avvento della Thatcher e di Reagan, erano serviti a comprimere i salari a vantaggio dei profitti. E che forse era stato proprio l'eccesso di indebitamento, a cui era stata costretta la classe media per non dover cambiare il suo tenore di vita, a favorire la crisi finanziaria, perché quando i debiti crescono troppo non c'è mai da aspettarsi nulla di buono. Si scoprì che gli accordi di scambio internazionali come l'*Uruguay Round* erano serviti a rafforzare i paesi sviluppati a danno di quelli meno sviluppati e che la crescita promessa, quell'onda buona che quando arriva solleva tutte le barche, anche quelle piccole, non era mai arrivata. Anzi, si è capito che non è vero che tutti ci guadagnano: che guadagno può mai avere chi perde il proprio lavoro?

E allora eccoci a oggi alla *Brexit*, ai dati che dicono che il commercio mondiale sta diminuendo e che sempre più l'opposizione ai vari aspetti e forme della globalizzazione economica sta diventando parte del sentire comune, di sinistra come di destra, sia pure con sfumature e accenti diversi e non è più limitata, quindi, ai *no-global*.

La globalizzazione può senz'altro essere una molla formidabile per stimolare l'efficienza e dare i giusti incentivi alle persone, come dicono gli economisti, ma non è così per tutti e non può camminare da sola. Va accompagnata per proteggere chi resta indietro. E non è vero che *Non-C'è-Alternativa*, come diceva la Thatcher, perché anche la *Belle Époque* finì ai primi del Novecento e il mondo si richiuse drammaticamente, rinunciando a qualcosa che sembrava non piacere più. Del resto, come ha scritto qualcuno, se la globalizzazione fosse davvero una

torta così deliziosa, perché mai ci sarebbero tanti musi lunghi attorno alla tavola? ■



*docente dipartimento di Economia e Management Università di Pisa

stata in prima fila, sbagliando a volte e rimanendo infiltrata pure, ma nel complesso si è sempre saputa correggere. L'antimafia sociale è nata a fine Ottocento non come molti credono dopo l'uccisione di Falcone e Borsellino. Molto spesso l'antimafia sociale è stata l'unico baluardo contro la

mafia formato da contadini, operai e sindacalisti anche quando magistratura e forze dell'ordine si voltavano dall'altra parte oppure erano colluse con i mafiosi. Bisogna essere chiari sul punto. Per non parlare poi della classe politica che non solo – tranne rare eccezioni – non combatteva la

mafia, ma la voleva a fianco.

Per fortuna le cose cambiarono, ma all'inizio era così. Basti pensare a come venne isolato lo "sbirro" Joe Petrosino venuto dall'America a indagare. Quindi, in parole povere, senza l'antimafia sociale lo stato non vincerà la guerra contro la mafia.

* presidente della Fondazione Caponnetto



Buona la materia prima!

18

Abbondante in natura, potenziale materia prima rinnovabile per tante merci rispettose dell'ambiente. Le virtù della caseina, tutte da approfondire.



Qualche anno fa, precisamente nel marzo 2011, in questa rubrica è stata annunciata l'invenzione di una formulazione a base di caseina che consentiva di ottenere dei manufatti di resina espansa biodegradabile senza ricorrere a materie plastiche derivate dal petrolio. A 5 anni di distanza un laboratorio americano annuncia di essere riuscito a fare un passo avanti con la preparazione dalla caseina addirittura di pellicole per imballaggi adatte anche alla protezione di alimenti.

La materia prima è il latte che contiene circa il 3 per cento di caseina. Il latte è un'emulsione, una fine dispersione e soluzione in acqua, di circa 11 per cento di sostanze solide che costituiscono il "residuo secco" del latte.

Tali sostanze comprendono circa 3 per cento di grassi, circa 3-4 per cento di zuccheri, principalmente lattosio, circa l'1 per cento di sali, soprattutto sali di calcio, e circa 3-4 per cento di proteine costituite per circa il 20 per cento da albumina, una proteina solubile in acqua, e, appunto, per circa l'80 per cento da caseina, una fosfoproteina insolubile in acqua.

Nel mondo 140 milioni di mucche producono ogni anno circa 500 milioni di tonnellate di latte; la produzione italiana annua di latte è di circa 11 milioni di tonnellate a cui vanno aggiunte le importazioni. In Italia il latte venduto come tale ammonta a circa 2,5 milioni di tonnellate; circa 10 milioni di tonnellate vanno alla trasformazione in burro e formaggio. Gran parte della caseina presente nel latte avviato alla trasformazione finisce nei formaggi, ma la caseina può essere recuperata come "solido bianco" aggiungendo al latte adatti enzimi o agenti chimici.

Dotata di strane proprietà chimiche e fisiche, la caseina ha sempre avuto alcuni usi industriali nel campo delle colle e vernici; trattata con formaldeide si trasforma in sostanze solide usate per bottoni, pettini e perfino per i tasti per pianoforte, applicazioni che hanno subito la concorrenza delle materie plastiche sintetiche. Nel 1937 l'italiano Antonio Ferretti ha scoperto che la caseina, disciolta in specifici solventi, poteva essere trasformata in fibre tessili artificiali; la loro produzione ha subito la concorrenza delle fibre tessili sintetiche, ma continua su scala limitata perché esse forniscono tessuti morbidi e assorbenti, adatti ai bambini, e per capi di biancheria intima.

Le pellicole biodegradabili annunciate sono state probabilmente ottenute per estrusione di una soluzione di caseina. C'è da augurarsi che vengano approfondite le ricerche sulle proprietà di questa proteina, abbondante in natura, una potenziale materia prima rinnovabile per merci ecologicamente corrette. ■

chissà **cosa** di Jacopo Formaioni

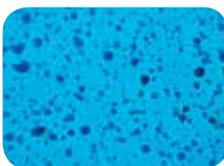
Colpo di spugna

Oggi si usano solo quelle artificiali, prodotte soprattutto in Cina e in Sudamerica; l'Europa - in particolare l'Italia - è, invece, tra i primi produttori di spugne di maggior pregio. E sempre l'Italia è il paese in cui ven-

gono usate maggiormente, insieme a Francia e Giappone. Ma un tempo la spugna naturale, proveniente dal mare, era una rarità di lusso, il cui uso causava danni all'ambiente marino, privato di un filtro naturale. Perché la struttura del tessuto permette alla spugna di assorbire acqua e la rende

perfetta per lavarsi e rimuovere le impurità. Se ne trovano di ogni forma e prezzo, da 1 a 30 euro, fino a quelle più pregiate in particolari fibre naturali che possono sfiorare i 100 euro.

Colpo di spugna anche per pulire casa, ma si tratta di oggetti fabbricati in Cina, India e Usa, di qualità inferiore.





Corsi di cucina

Riscoprire e valorizzare la lunga tradizione della cucina casalinga che oggi rischia di perdersi. Ecco un compito di cuochi e istituti alberghieri.

Se far cucina è la più antica attività domestica e la prima espressione della cultura umana, antico è anche il mestiere di cuoco, di cui abbiamo notizia fin da quando esiste una letteratura scritta. Cuochi, con le loro ricette, esistevano nelle prime civiltà mediterranee, in Mesopotamia, in Grecia, a Roma. Cuochi esistevano in Cina, in India, nelle altre grandi civiltà antiche. Certi cuochi facevano parlare di sé per le straordinarie invenzioni di cui erano capaci. Altri lavoravano più discretamente nelle cucine dei loro datori di lavoro (i re, i nobili, talvolta i ricchi mercanti). I più intraprendenti lasciavano traccia dei loro saperi e delle loro esperienze, cimentandosi nella scrittura di libri di cucina. Di quelli dell'antica Roma, uno solo ci è giunto intero, grazie alle trascrizioni che ne furono fatte nel Medioevo: è quello, famoso, attribuito ad Apicio. In Occidente, i testi di cucina si moltiplicano a iniziare dal XIII-XIV secolo. I primi sono anonimi, poi cominciano ad apparire quelli "firmati": il francese Taillevent è autore di un ricettario trecentesco e nel secolo successivo Maestro Martino (il più celebrato cuoco del Quattrocento italiano) compone una sintesi magistrale di cultura gastronomica, con la collaborazione dell'umanista Platina. Da allora in poi la letteratura culinaria si espande progressivamente, in quantità e qualità. I due capolavori del Rinascimento italiano sono il ricettario di Cristoforo Messisbugo, cuoco alla corte di Ferrara, e quello di Bartolomeo Scappi, cuoco alla corte del pontefice romano, prototipo del professionista consapevole della sua capacità, orgoglioso di un lavoro che lo appaga e che descrive con competenza e precisione, fino a fornire, nelle tavole che completano il volume, una straordinaria documentazione iconografica degli strumenti di cucina, coltelli e pentole, forcine e macchine per lavorare la pasta, il latte, la carne. Ai cuochi di oggi spetta un compito in più, forse impreveduto, ma che sta diventando fondamentale: il recupero e la conservazione della cucina di casa. La tradizione della cucina domestica rischia, infatti, di perdersi nel mutare degli stili di vita, nei cambiamenti del ritmo lavorativo e dei rapporti economici e sociali. Pare quasi un paradosso, ma è proprio fuori di casa che oggi sembra possibile raccogliere i frammenti di una cultura sedimentata che sarebbe un peccato dimenticare. Per questo credo che gli istituti alberghieri non debbano limitarsi a trasmettere i fondamentali della cucina professionale, ma abbiano il dovere (etico, direi) di concentrare i loro sforzi anche nello studio e nella valorizzazione della cucina casalinga. Così questo antico mestiere sarà ancora più importante di quanto già non sia stato per secoli. ■



il buongustaio di Silvia Inghirami

Tappe di montagna

Un viaggio a tappe proposto da #AmiatAutunno per scoprire i prodotti tipici del Monte Amiata. Ad Abbadia San Salvatore (SI) il 7, 8, 9 e il 14, 15, 16 ottobre

va in scena la Festa d'autunno, dedicata alla castagna; a Bagnolo (GR) il 15 e 16 ottobre si allestisce la Sagra del Fungo Amiantino con mostre, convegni e degustazioni del porcino locale. Segue Castagna in Festa ad Arcidosso (GR) il 14, 15, 16 e il 21, 22, 23 ottobre e la Sagra del Fungo e della Castagna di Vivo d'Orcia (SI) il 16, 22 e 23 ottobre. Dal 28 otto-

bre al 1° novembre a Piancastagnaio (SI) è tempo del Crastatone (caldaroste) mentre il 30 ottobre tutti a Campiglia d'Orcia (SI) per la Festa del Marrone. Dal 5 al 6 novembre, #AmiatAutunno si sposta a Santa Fiora (GR) con la Sagra del Marrone Santafiorese e infine il 20 novembre a Montelaterone (GR) con la Festa verde-oro dedicata all'olio novello.





Grosseto Superstore

27 ottobre: apre il nuovo centro commerciale di Unicoop Tirreno in zona Commendone a Grosseto. In una vera e propria cittadella degli acquisti, il Superstore, innovativo e funzionale, tanto atteso da soci e consumatori.

■ Rita Nannelli

U' apertura? No, è qualcosa di più. È il nuovo centro commerciale di Unicoop Tirreno in località Commendone a Grosseto. Il 27 ottobre apre, infatti, i battenti il Superstore che soci, consumatori, cittadini di Grosseto e dintorni attendono da tempo. 4.200 metri quadrati di area vendita, all'ingresso i colori e i profumi dell'ortofrutta, poi le carni e i formaggi, una pescheria con un ricco assortimento di pescato locale del Mare Tirreno, un grande spazio ristoro ad accogliere la clientela, con servizi di bar, gelateria, pizzeria con forno a legna, *self service* con 80 posti a sedere.

Veniamo al punto vendita

Questo il biglietto da visita di un punto vendita che rappresenta per Unicoop Tirreno il più importante investimento degli ultimi anni – 110 milioni di euro, compresi gli interventi sulla viabilità per rendere agevole l'accesso al centro da 4 punti diversi della città e 2 dall'esterno –:

«Una presenza storica quella di Coop a Grosseto che abbiamo voluto rafforzare con un Superstore al Commendone, innovativo e funzionale, con sempre più servizi, al passo con i tempi e le moderne esigenze di mercato», commenta **Massimo Vinciarelli**, responsabile Unicoop Tirreno del territorio Toscana, che entra nel merito delle caratteristiche e delle novità del negozio: «valorizzazione della piazza di freschi e freschissimi, peculiarità del modello Superstore; introduzione di un'area ristoro che, così com'è concepita, è la prima di Unicoop Tirreno e potrà servire come progetto pilota per altri nostri negozi. E poi salute e benessere in primo piano con un'area *ad hoc* e il *Corner Salute*; ampio spazio dedicato al cibo e agli accessori per gli animali. Portando avanti la politica commerciale degli ultimi anni – continua Vinciarelli – punteremo sul biologico e sul legame con il territorio e quindi sui prodotti *Vicino a noi*, renderemo più ricca e varia la cantina dei vini tipici e delle birre artigianali. Ci sarà anche un'area riservata ai prodotti non alimentari, in particolare a quelli

Coop story grossetana



per la casa e il fai da te». Per rendere la spesa più pratica e veloce per tutti novità anche sul fronte dei pagamenti: 28 casse, di cui 10 tradizionali e un'isola integrata composta da 4 torri di pagamento *Self Check-out*, 10 torri di pagamento elettronico *Salvatempo*, più 4 torri di pagamento *Salvatempo*, che sarà utilizzabile anche da parte di chi non è socio.

Centro dell'attenzione

Si fa la spesa in Coop e si fa un giro tra negozi di abbigliamento, scarpe, accessori sportivi, per bambini e per gli amici a quattro zampe: sì, perché quella in zona Commendone sarà una cittadella degli acquisti. Sulla galleria commerciale, oltre al Superstore Coop, si affacciano circa 60 negozi, da *Zara* a *Decathlon*, a *Piazza Italia*, per citare solo alcuni dei marchi più noti, mentre ambite dagli amanti dello *shopping*. Staccate dalla galleria 4 strutture di media grandezza che ospiteranno *Euronics*, *OVS*, *Scarpamondo*, *Andreini Giocattoli* e *Arcaplanet* (dedicato al *pet food*). E nel nuovo centro commerciale si fa anche il pieno di benzina a costi più bassi con *Enercoop*, il distributore "a marchio" che per la prima volta sbarca in Toscana (vedi a lato). Grandi catene dell'elettronica e degli elettrodomestici, degli accessori sportivi e del *prêt-à-porter*, ma anche punti ristoro, *fast food* e ristoranti, il che si traduce in più proposte, attività e servizi per i cittadini e, cosa che di questi tempi non guasta, in nuovi posti di lavoro. Così, in questa cornice, Coop rilancia la sua presenza nella città maremmana e riafferma la sua volontà di stare vicina a soci e consumatori: «Le aspettative su questo Superstore sono molto alte – dichiara Vinciarelli a poche settimane dall'inaugurazione –; contiamo di incrementare le vendite in una città importante per noi da sempre. Ma la soddisfazione più grande è quella di poter mettere a disposizione dei soci della zona (oltre 34mila nella sola Grosseto, ndr), che in questi anni hanno dimostrato fiducia e attaccamento verso la Cooperativa, e dei clienti in generale (il bacino d'utenza è di circa 200mila persone, ndr), una struttura dove sia comodo e piacevole fare la spesa, all'interno di un contesto che è molto più di semplice centro

Un pieno di...

Moderno, sicuro, conveniente. Apre, con il nuovo Superstore del Commendone, il primo distributore di benzina "a marchio" Coop della Toscana: Enercoop, dove fare il pieno costa meno.

Al centro commerciale del Commendone si fa anche il pieno. Con il nuovo Superstore apre il primo distributore di benzina *Enercoop* della Toscana. Concentrati fino ad oggi soprattutto sul litorale adriatico, gli impianti "a marchio" sono nati da tempo nelle immediate vicinanze dei punti vendita Coop per dare un servizio aggiuntivo, sicuro, di qualità e a prezzi competitivi, a soci e clienti. «Così ha deciso di fare la nostra Cooperativa – spiega **Simone Pieraccini**, presidente *Enercoop Tirreno* –, attraverso *Enercoop Tirreno srl*, società partecipata al 100 per cento da Unicoop Tirreno e specializzata nella gestione dei distributori. L'impianto erogherà benzina e gasolio in modalità *self service* 24h su 24h (4 isole di erogazione) e *gpl* con personale di servizio in orari stabiliti (2 isole centrali con pistole anche per benzina e gasolio), come prevede la normativa».

Moderno, sicuro, risparmiato, perché l'impianto *Enercoop* pensa all'ambiente, alla salute e al portafoglio dei cittadini. «La sicurezza è garantita per i pagamenti, visto che l'accettatore di carte e denaro è vicino alla pistola di erogazione del carburante, ma anche per l'ambiente – puntualizza Pieraccini – grazie a serbatoi a doppia camera e ad allarmi tecnologici. Inoltre il mondo Coop, tramite una società specializzata partecipata al 100 per cento dalle cooperative, compra il carburante dalle principali raffinerie italiane, garantendo così un prodotto sicuro e di ottima qualità. In più sono previsti controlli periodici per evitare che ci siano impurità nel serbatoio». Veniamo ora al tema dei prezzi del carburante, una delle voci di spesa più alte per le famiglie italiane. «Come per ogni altro prodotto Coop, *standard* elevati di qualità e di servizio si accompagnano a prezzi molto competitivi. E per i nostri soci lo sono ancora di più: riceveranno, infatti, uno sconto aggiuntivo di 1 centesimo al litro». A conti fatti un pieno di convenienza. **R.N.**



commerciale, con un'offerta di prodotti completa». Non è ancora nato e già tutti lo chiamano con grande familiarità il Commendone. ■

UNA BONTÀ
DEL NOSTRO TERRITORIO.



LE TROVI IN TUTTI
i SUPERMERCATI
e IPERMERCATI
UNICOOP TIRRENO

Le Patate della Toscana provengono dai migliori areali toscani per darti tutto il sapore genuino di un prodotto rigorosamente controllato, dalla semina alla raccolta, selezionato da coltivatori esperti e confezionato in loco.



Lo specialista italiano delle patate

La percezione è diffusa, le statistiche ce lo raccontano, gli allarmi si susseguono. Non è un paese per vecchi l'Italia, ma non lo è nemmeno per giovani alla ricerca di un lavoro che non c'è e che, prima o poi, dovranno fare i conti con l'età che avanza.

Aveva cominciato alla fine dello scorso anno il presidente dell'*Inps* Tito Boeri, dicendo senza giri di parole che i trentenni di oggi rischiano di lavorare fino a 75 anni e prenderanno una pensione inferiore rispetto alle generazioni precedenti. Anzi, con l'attuale sistema contributivo, che penalizza pesantemente chi vive di contratti precari, in tanti rischieranno di non prenderlo proprio l'assegno. Il presidente della *Bce* Mario Draghi, nella scorsa primavera, aveva rincarato la dose: l'attuale generazione di venticinquenni, pur altamente formata, rischia di andare perduta nella persistente mancanza di sbocchi professionali.

Misure alternative

Colpa della crisi, certo, ma anche dell'ultima riforma delle pensioni. Varata nel 2011, la cosiddetta riforma Fornero ha introdotto criteri che hanno bruscamente alzato l'età pensionabile penalizzando in un colpo solo gli *over 55*, che vedono allontanarsi il momento di uscita dal lavoro, e i giovani, a causa del blocco del *turn over*. Anche per questi motivi, il Governo ha messo in campo una serie di misure con l'intento di smussare i tratti più aspri della riforma Fornero. Tra queste, la più significativa e controversa è l'*Ape*, l'*Anticipo pensionistico con prestito bancario* (ventennale), grazie al quale chi ha raggiunto i 63 anni potrà optare per il riposo prima dell'età prevista per la pensione di vecchiaia destinata a sa-

lire in rapporto all'evoluzione dell'aspettativa di vita. Critico Tito Boeri: «Non si può negare che rate ventennali di ammortamento pensionistico costituiscano una riduzione permanente della pensione futura». Le altre proposte: ricongiunzioni non onerose per chi ha versato in casse previdenziali diverse, misure per i lavoratori "precoci" (quelli che hanno lavorato per un certo periodo prima dei 18 anni d'età) e per i lavori usuranti. E un pacchetto di interventi per chi è in pensione con assegni troppo poveri: estensione della quattordicesima o della *no tax area*.

Senza il nostro contributo

Le pensioni potrebbero diventare la bomba sociale del futuro. Secondo i dati in possesso dell'*Inps*, la generazione nata negli anni Ottanta con le regole attuali rischia non solo di dover continuare a lavorare fino a 75 anni, ma anche di avere un assegno che è in media del 25 per cento inferiore alle pensioni attuali. L'ente previdenziale ha messo sotto osservazione la loro storia contributiva con uno studio da cui è emerso che un lavoratore-tipo (dipendente o artigiano) andrà incontro a "una discontinuità contributiva, legata probabilmente a episodi di disoccupazione, di circa 2 anni". Un buco destinato a pesare sui requisiti per maturare la pensione: ►





Ricchi e poveri

Più che una questione generazionale, di reddito. Il vero nodo da sciogliere sulle pensioni secondo Gian Paolo Patta, membro della Commissione di vigilanza dell'Inps, perché con la riforma Fornero ad essere penalizzati sono tutti gli stipendi bassi.

«Almeno 11 milioni di italiani rischiano di andare in pensione oltre i 70 anni, con una forte probabilità che la loro uscita dal mondo lavoro avvenga tra i 74 e i 75 anni. Il vero divario che ha creato la riforma Fornero non è tra giovani e vecchi, ma tra contribuenti ricchi e poveri». Lancia l'allarme **Gian Paolo Patta**, membro della Commissione di vigilanza dell'Inps, che da statuto approva il bilancio dell'Istituto.

Il presidente Boeri in vari interventi ha ribadito che il problema sono le pensioni dei giovani. È un rischio fondato? Perché chi oggi ha 30 anni potrebbe trovarsi ad andare in pensione tardissimo.

«Boeri sbaglia a farne una questione generazionale. Certo, i giovani sono i più colpiti dalla precarietà, ma il punto vero è un altro. La riforma Fornero ha introdotto un meccanismo perverso che penalizza tutti gli stipendi bassi, al di sotto dei 23-24mila euro l'anno, con un risvolto micidiale per le donne, che hanno retribuzioni più povere rispetto alla media. Ai 20 anni di contribuzione necessari per maturare i requisiti per la pensione di vecchiaia ha aggiunto quello secondo cui il versamento deve essere tale da poterti garantire una pensione che sia una volta e mezzo l'assegno sociale. Parliamo, a conti fatti, di 155mila euro di contributi da versare in 20 anni, una cifra abnorme in contributi che una lavoratrice del settore privato impiegherà 40 anni per mettere insieme. Risultato: sono milioni i contribuenti in Italia che non andranno in pensione prima dei 70 anni, con il rischio che il criterio dell'aspettativa di vita spostati più in là il tra-

guardo. Altri milioni di contribuenti, i cosiddetti silenti, non avranno diritto all'assegno, perché non raggiungono i 20 anni previsti».

Se la situazione è questa, che cosa bisognerebbe fare?

«Va tolto il requisito dei 20 anni di contribuzione e fare come in Germania. I tedeschi non solo vanno in pensione di vecchiaia con 5 anni di contributi, ma alle donne, le più penalizzate in Italia dalla Fornero, toccano 3 anni di contributi per ogni figlio, con il riconoscimento ai fini dell'anzianità contributiva anche del lavoro di cura per i figli e gli anziani. Qui da noi le donne non hanno nulla. Per i giovani, il problema principale rimane la continuità di reddito e di versamenti previdenziali. Il sistema tedesco, ad esempio, prevede contributi figurativi per i periodi di disoccupazione e per il liceo e l'università, che aiutano a raggiungere l'anzianità contributiva, con la possibilità dai 16 anni di età in poi di versare una piccola cifra mensile per la propria pensione».

Non c'è il rischio di tenuta del sistema previdenziale?

«Questa è una storiella che va sfatata. Se guardiamo alle sole prestazioni previdenziali il sistema è in equilibrio. Piuttosto, l'Inps provveda, come abbiamo richiesto, a fare ispezioni per quei fondi in forte passivo come, ad esempio, quello degli enti locali, dove secondo le stime ci sono almeno 2,5 miliardi di contributi evasi. E poi è un problema di priorità politica: in Germania, il 30 per cento della spesa previdenziale è coperta dallo Stato, proprio per sostenere chi avrà pensioni più basse. Bisogna decidere: se le pensioni dei giovani e delle donne sono un problema della società, allora è giusto che sia la fiscalità generale a farsene carico». ■



Gian Paolo Patta, membro della Commissione di vigilanza dell'Inps.



► “2 anni senza contributi – continua il rapporto – costeranno alla classe 1980 un ritardo nel conseguimento della pensione anche di 5 anni, con il rischio di andare in pensione a 75 anni di età”. Solo per 4 trentenni su 10 sarà possibile andare in pensione prima dell’età di vecchiaia con una pensione che sarà pari al 60 per cento della busta paga (oggi è intorno all’80 per cento per un dipendente). Qualche assaggio del futuro che aspetta in particolare i precari viene dall’ultimo monitoraggio trimestrale dell’*Inps* sui flussi di pensionamento, pubblicato a luglio. Ebbene, la media dell’assegno liquidato ai 12.241 parasubordinati che hanno maturato i requisiti tra gennaio e giugno di quest’anno era pari a 191 euro, non molto dissimile dalla media di quelli liquidati nel 2015 (171 euro), per un’età media di 68,7 anni (era 67,6 nel 2015). Si va in pensione solo per vecchiaia (pari a zero le uscite anticipate), ma con assegni da fame che costringeranno, in molti casi, i malcapitati a lavorare ancora. Povere anche le pensioni dei commercianti (802 euro), degli artigiani (855 euro) e degli stessi dipendenti (1.101 euro).

Costumi atipici

Per gli atipici, in particolare, i problemi sono 2 e hanno origini storiche. Innanzitutto l’aliquota versata dai precari nella gestione separata è stata per lungo tempo inferiore rispetto a

quella pagata dai colleghi con un contratto vero e proprio. Al 10 per cento nel 1996, è salita molto gradualmente per arrivare al 30 per cento nel 2016, contro il 33 per cento dei lavoratori dipendenti. Per i collaboratori, inoltre, il calcolo della pensione si fa esclusivamente con il metodo contributivo (cioè dividendo il totale dei contributi versati per un coefficiente di aspettativa di vita): se nei primi anni di lavoro i soldi accantonati nelle gestioni separate sono pochi, si finirà per scontare questa carenza una volta in pensione. Per non parlare delle casse professionali: dove i contributi non sono proibitivi rispetto ai redditi realmente percepiti, gli assegni assicurati possono essere davvero ridicoli. Un giornalista autonomo iscritto alla gestione separata, con una contribuzione media pari al 10 per cento del reddito attuale, probabilmente andrà in pensione con poche centinaia di euro all’anno.

Una situazione imputabile innanzitutto all’esplosivo problema occupazionale dei più giovani, appena mitigata dagli effetti del *Jobs Act*. Con l’introduzione del contratto a tutele crescenti, il numero dei rapporti a tempo indeterminato è aumentato di più di mezzo milione di unità nel 2015 con una crescita media del 62 per cento rispetto all’anno precedente, e con punte del 76 per cento tra i giovani *under 30*. Con un contraccolpo nel 2016, a causa della riduzione degli sgravi riconosciuti.





Fermo posto

Ma trovare un posto per i giovani resta un miraggio: la disoccupazione giovanile resta ancora oltre il 40 per cento e si finisce per entrare nel mondo del lavoro tardi e male. Tanto più che dall'inizio della crisi si è verificato un altro fenomeno assai preoccupante. Il tasso di occupazione, cioè il rapporto fra occupati e popolazione nelle diverse fasce di età, era nel 2008 praticamente uguale fra gli *under 30* e gli *over 55*; oggi è al 45 per cento fra chi ha più di 55 anni e al 12 per cento tra chi ne ha meno di 30. “Dal 2010 – si legge nel *Rapporto Annuale dell'Inps*, reso noto a luglio – ci sono in Italia 800mila occupati in meno tra chi è sotto i 30 anni d'età e 800mila occupati in più al di sopra dei 55 anni”. Un fenomeno non attribuibile alla sola demografia: “la Grande Recessione e la crisi dell'area euro – prosegue il *Rapporto dell'Inps* – hanno portato con sé una riduzione di circa un terzo dell'occupazione tra i giovani, ma il dualismo contrattuale, con giovani meno garantiti dai contratti temporanei, e anziani protetti da un regime dei contratti più stringente, non può spiegare completamente queste dinamiche così fortemente divergenti. È possibile che la riforma delle pensioni del 2011 – ammette l'*Inps* – abbia contribuito a questa divergenza”. Per verificare quanto il blocco del *turn over* abbia influito sulla disoccupazione giovanile, l'Istituto ha condotto un'indagine su 70mila imprese. Ebbene, la riforma Fornero avrebbe determinato in negativo la mancata assunzione di circa 55mila giovani – è la stima dell'*Inps* – e di molte migliaia di persone nel pubblico impiego. Ed è anche per questa ragione che il Governo ha deciso ora di correre ai ripari rendendo finalmente più flessibili le aspre misure introdotte dalla Fornero. ■

Esodati di fatto

Chi sono e che fine hanno fatto i cosiddetti esodati?

In principio erano 65mila, poi 130mila. Dati ballerini, al punto che nessuno sapeva esattamente quanti fossero. L'unica cosa certa è che erano molti, molti di più gli esodati, quei lavoratori che avevano stabilito di allontanarsi dal proprio lavoro in anticipo, dopo un accordo con i datori di lavoro ma che, in seguito alla riforma Fornero del 2011, si erano trovati senza né stipendio né pensione. Ad oggi, sono state necessarie 7 salvaguardie approvate, con cui si è riusciti a traghettarne in pensione 100mila circa su un bacino di circa 170mila persone. In Parlamento, intanto, c'è un disegno di legge che contempla un'ottava clausola di salvaguardia – che dovrebbe essere anche l'ultima – con primo firmatario il deputato Pd Cesare Damiano. Il provvedimento prevede l'eliminazione del vincolo della decorrenza della presentazione della domanda di pensione, che finora ha lasciato fuori alcuni lavoratori a causa o della speranza di vita o per mancanza di qualche periodo contributivo. Altre 125mila persone vicine alla pensione hanno visto accogliere la prima domanda, mentre 49mila hanno visto respingere la propria; sono ancora 15mila le richieste ancora giacenti. La Commissione Lavoro della Camera ha proposto in primavera un'ottava salvaguardia – che dovrebbe essere anche l'ultima per i lavoratori in mobilità dal 2011 –, ma si sa come vanno le cose in tema di pensioni. Sono 172mila in base all'ultimo monitoraggio dell'*Inps* e sono state necessarie 7 “salvaguardie” per traghettarli in pensione.

G L O S S A R I O

Esodati Sono quei lavoratori che avevano stabilito di allontanarsi dal lavoro in anticipo, dopo un accordo con i datori di lavoro e con contratti individuali o collettivi. In seguito alla riforma pensionistica del 2011, varata dal Governo Monti, c'è stato un improvviso innalzamento dell'età consentita per andare in pensione. E così, dall'oggi al domani, un gran numero di lavoratori si è trovato all'improvviso senza stipendio, senz'assegno di pensione e anche senza ammortizzatori sociali.



Come si cambia

Dal Rapporto Coop 2016 esce lo spaccato di un'Italia che cambia. Più poveri, soli e anziani, ma più attenti alla salute e all'ambiente, più pratici nell'uso delle tecnologie.



■ **Dario Guidi**

Aspettando l'uscita da una crisi economica e sociale che viene ogni anno rimandata, gli italiani continuano a cambiare, adattare e modificare il loro stile di vita, in un continuo alternarsi di luci e ombre, di problemi e opportunità. Questo anche se le risorse economiche sono, se va bene, stazionarie. Ciò non impedisce di registrare scelte in costante evoluzione, con modifiche destinate a durare nel tempo, anche quando l'economia dovesse davvero ripartire.

Che c'è di nuovo

È questo il cuore della fotografia che il *Rapporto Coop 2016* consegna all'analisi e alla riflessione. Una serie notevole di dati e tabelle da cui emerge un paese che non se la passa benissimo, perché sostanzialmente più povero, più vecchio, con diseguaglianze che aumentano (specie tra Nord e Sud), ma nel quale le persone sono sempre più attente alla salute, all'alimentazione, fanno scelte rispettose dell'ambiente, sono sempre più digitali, e cominciano a usare *smartphone* e altre tecnologie non solo per socializzare, ma anche per fare acquisti.

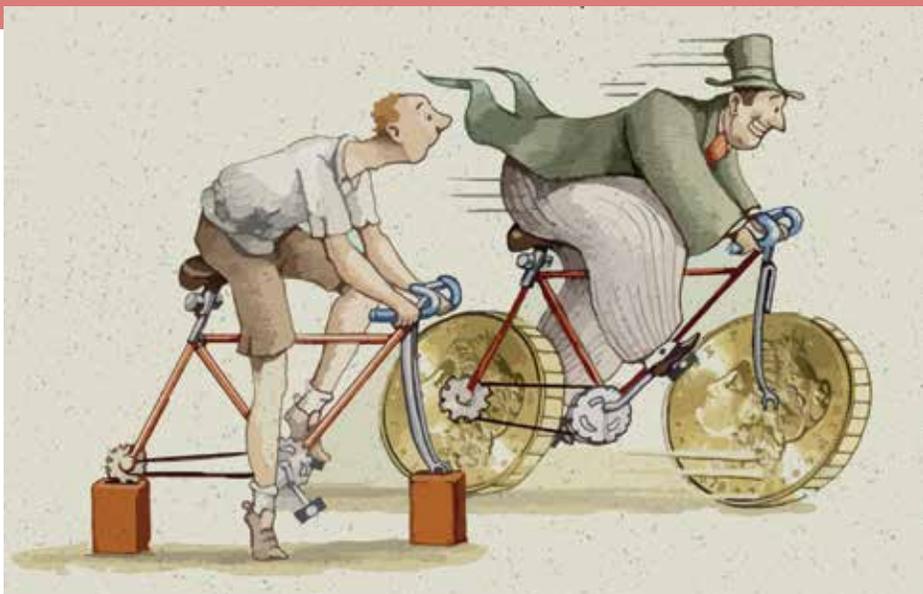
«Il nostro rapporto – spiega il direttore generale di *Ancc-Coop*, **Albino Russo** – ci racconta un paese ingessato, dove la ripresa fatica a decollare, ma

nel quale stanno nascendo dei “nuovi italiani”. Sono figli della recessione, cresciuti in una società sempre più liquida e flessibile, sono certamente più vecchi, più soli e più poveri, ma sono oggi tra i più innovativi e sperimentali d'Europa. C'è una capacità di cogliere le opportunità che, ad esempio, vengono dalle nuove tecnologie e di usarle facendole diventare parte della vita quotidiana».

Scala sociale

Ma partiamo dall'inizio e cioè dal fatto che nel 2016 i consumi cresceranno dell'1,1 per cento cioè quasi il doppio di un *pil* previsto al più 0,6. Questa crescita dei consumi, che appare come un dato di ottimismo e disponibilità delle famiglie, è però molto disomogenea e concentrata su pochi capitoli (specie i beni durevoli come l'automobile). Cioè, dopo anni di rinvii, si è cambiato ciò che è diventato vecchio, fosse l'auto, il frigo o qualche mobile. Ma sul resto prevale decisamente la prudenza, perché gli italiani si sentono sempre più poveri. Se nel 2006, prima della crisi, il 60 per cento di persone diceva di appartenere alla classe media e il 28 per cento alla classe medio bassa, oggi si è verificata una clamorosa inversione: solo il 39 per cento dice di appartenere alla classe media, mentre un 54 per cento dice di appartenere alla classe medio bassa. Dunque l'ascensore sociale porta verso il basso e non a caso in Italia la quota di persone a rischio di povertà o esclusione sociale è del 28,5 per cento, contro il 18,1 della Francia, il 20,3 della Germania, il 24,8 della Gran Bretagna (peggio di noi stanno solo Grecia col 36,7 e Romania col 40,4).

Se l'impoverimento è generalizzato, si aggiunge poi il fatto che comunque ricchezza e reddito premiano molto di più gli anziani rispetto ai giovani. Se sul piano del reddito quello di chi ha tra i 19 ed i 34 anni è mediamente di 16.133 euro, quello di chi passa i 64 anni è di



20.345. Se invece si sposta il paragone sul piano della ricchezza (cioè il patrimonio accumulato) il divario diventa più impressionante: sono 18.300 euro per una famiglia fino a 34 anni, contro i 154mila euro per le famiglie *over 64* (cioè un rapporto di quasi 1 a 8).

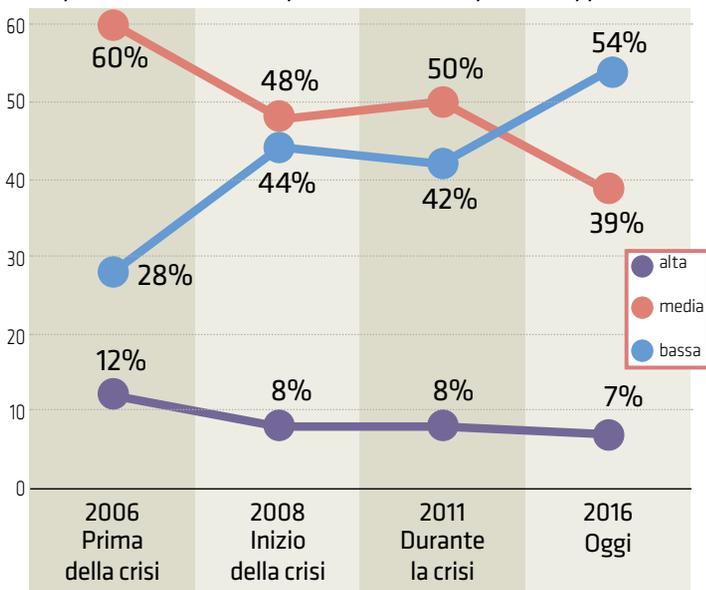
Dunque per i *millennials*, come vengono definiti i nati tra 1980 e 1995, cioè la generazione che dovrebbe essere la protagonista del futuro, c'è da fare una corsa ad ostacoli. Non a caso in questo gruppo (stimato in circa 8,6 milioni di italiani) prevale chi pensa che per mettere su famiglia sia fondamentale l'aiuto dei genitori, che risparmiare sia difficilissimo e che non riuscirà mai ad avere uno stipendio come quello dei genitori.

Presi nella rete

In questo contesto faticoso e difficile, gli italiani però hanno da tempo cominciato a reagire. La prima tendenza, certo non solo italiana, è quella legata a tecnologie e mondi digitali, dal *web* ai *social*. Sull'uso degli *smartphone* siamo ai vertici assoluti. Basti dire che il 70 per cento degli intervistati dichiara di consultare lo *smartphone* entro 30 minuti dal risveglio (la media *Ue* è del 60 per cento, Germania 52, Francia 42). Con lo *smartphone* facciamo cose diverse che cambiano con l'età: i più giovani stanno sui *social*, poi c'è chi fa foto, mentre gli *over 64* cercano notizie. In più siamo secondi solo agli Usa (21 per cento contro 23) per persone che utilizzano lo *smartphone* per fare acquisti. Con un 33 per cento di popolazione che è su *Facebook*, un 30 per cento su *WhatsApp* e via ▶

L'ascensore sociale scende

Risposte alla domanda a quale classe sociale pensa di appartenere?



Parole chiave

Ambiente e internet. I termini che avranno più importanza in futuro.

È una curiosità, ma certo abbastanza indicativa di quello che pare essere lo sguardo degli italiani verso il futuro. Alla domanda su quali siano le parole che avranno maggiore importanza nel futuro (con l'81% sono i termini "ambiente ed energie rinnovabili", assieme alla parola "internet". Subito dietro (76%) viene "combattere la disoccupazione", poi (col 74%) troviamo "sicurezza alimentare" e "combattere l'evasione fiscale". A quota 72% c'è papa Francesco, seguito da "qualità della vita" (69%), "premiare il merito" (69%) con "legalità" e "famiglia" appaiati al 68%. Dunque un mix di storici problemi che il nostro paese si trascina da decenni, ma anche la consapevolezza che ambiente e tecnologia sono le chiavi di un futuro possibile.



► scendendo, si scopre come l'uso degli apparecchi digitali porti anche a interessarsi di *sharing economy*, cioè di quell'economia basta sullo scambio e sulla relazione diretta tra utenti.

I cambiamenti nello stile di vita approdano anche ad altri ambiti, dove emerge una crescente attenzione alla sostenibilità e all'ambiente. Intanto cresce l'acquisto di prodotti naturali ed ecologici. In più si riducono gli sprechi di cibo (facciamo meglio di tutto il Nord Europa) e cresce la raccolta differenziata. Altra sorpresa è che metà degli italiani ha acquistato o venduto oggetti usati e molti di loro lo hanno fatto attraverso internet.

Centro benessere

Altro capitolo del cambiamento in atto è la ricerca della salute attraverso l'attività fisica. Che non significa fare sport in senso tradizionale, ma anche usare le scale al posto dell'ascensore, muoversi a piedi, fare le pulizie in casa a tempo di musica e pause in ufficio per muoversi. Il tema benessere ha infine una ricaduta evidente sull'alimentazione che, non solo per colpa della crisi economica, vede ridursi i consumi di carne e cereali. Una delle novità di fondo è che sulle tavole degli italiani c'è meno cibo. Se dal dopoguerra a fine secolo scorso le quantità erano progressivamente cresciute (sino ai 2,58 chili di consumo medio *pro capite* nel 2000), da allora è iniziata una discesa che per molti è sicuramente voluta, fino a 2,33 chili nel 2016. In un anno, dal 2015 al 2016, la carne fa meno 4,1 per cento, mentre il pesce cresce del 5,2, calano latticini e formaggi (meno

Come cambiano i consumi per regione

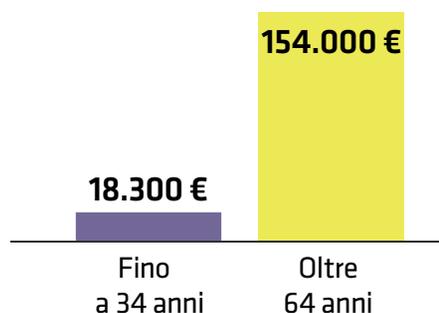
Spesa media mensile per famiglia in euro

Lombardia	3.031
Trentino-Alto Adige	3.022
Emilia Romagna	2.904
Valle D'Aosta	2.777
Toscana	2.753
Veneto	2.629
Piemonte	2.622
Lazio	2.614
Italia	2.499
Friuli-Venezia Giulia	2.498
Umbria	2.336
Marche	2.306
Liguria	2.295
Abruzzo	2.156
Puglia	2.114
Molise	2.092
Sardegna	2.084
Campania	2.028
Basilicata	1.923
Sicilia	1.824
Calabria	1.729

1,8) e crescono frutta fresca, (più 4,3) e verdura (più 0,9).

Si confermano poi le tendenze di cui abbiamo già più volte parlato: l'aumento del consumo di prodotti biologici (più 21 per cento nel 2016) e di prodotti salutistici. Ultima citazione per i cibi e le cucine etniche che gli italiani stanno scoprendo e hanno voglia di sperimentare anche nei consumi casalinghi. ■

Ricchezza familiare



Reddito



Tutte le tabelle di queste pagine sono tratte dal Rapporto Coop 2016.

Al passo coi tempi

Dal prodotto a marchio ai negozi la parola d'ordine è innovazione. Ci spiega come Marco Pedroni, presidente di Coop Italia.



Marco Pedroni,
presidente di
Coop Italia.

«Il nostro rapporto 2016 fotografa un paese che, pur di fronte a una crisi economica che non può certo dirsi superata, vuol cambiare e sta maturando scelte innovative pur tra tante difficoltà. E noi – spiega il presidente di *Coop Italia*, **Marco Pedroni** – proprio all'insieme di questo paese vogliamo parlare e dare risposte, vogliamo far sentire che non rinunciamo ai nostri valori di fondo, in quel *mix* fatto di difesa del potere d'acquisto delle famiglie e attenzione alla qualità, alla tutela dei diritti e dell'ambiente. Questi valori di fondo sono anche la base su cui innestare azioni di innovazione e cambiamento per essere in sintonia con gli italiani, come deve fare una catena come Coop che ha oltre 8 milioni di soci ed è *leader* in Italia col 14,7 per cento delle quote di mercato».

Partiamo da quanto ha fatto Coop in questi ultimi mesi.

«La spesa per i beni di largo consumo è ferma al palo, c'è un paese sempre più polarizzato, serve più equità e un riequilibrio nei redditi per rilanciare l'economia. In questo contesto le nostre vendite a valore sono sostanzialmente stabili. Nel 2015 la nostra scelta è stata di investire sulla convenienza, cosa che ci ha permesso di aumentare i pezzi venduti. Ciò significa che abbiamo venduto di più riducendo, però, i margini economici. Ovvero abbiamo difeso il potere d'acquisto delle famiglie e su questo intendiamo continua-

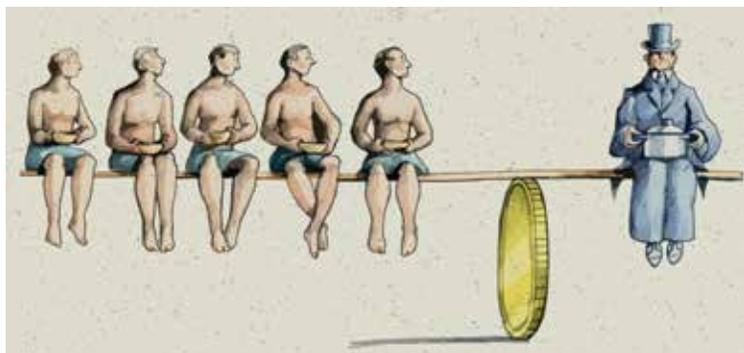
re a lavorare. È il nostro modo di essere. La vera sfida, però, è innovare nei prodotti e nei negozi, non stare fermi».

Parliamo di quest'innovazione. Su cosa intende puntare Coop?

«Su questa rivista avete già parlato più volte di quanto stiamo facendo sul prodotto a marchio, che è il cuore della nostra offerta, perché è la sintesi migliore dei nostri valori e del nostro modo di essere. Prodotto a marchio Coop oggi significa 4mila referenze e un fatturato di 3 miliardi di euro per un'incidenza pari al 27 per cento a valore e al 32 per cento a quantità sull'insieme delle nostre vendite. E sul prodotto a marchio stiamo introducendo nuove linee. Quella sui prodotti per gli animali domestici che si chiama *Amici speciali*, poi c'è *Origine* concentrata su filiere alimentari, dal latte al pomodoro, in cui vogliamo e possiamo dare ai consumatori assolute garanzie di qualità, sicurezza e trasparenza. Altre novità sono in fase di definizione e riguarderanno una linea di prodotti per la cura della persona; poi ci sarà una linea di prodotti per la casa. Insomma continuiamo a innovare perché abbiamo l'ambizione, da qui al 2019, di far crescere ulteriormente il prodotto a marchio e di arricchire l'assortimento con altre 400 referenze. Ma soprattutto vogliamo rispondere alle nuove domande di salute, benessere e vivere bene che le famiglie stanno facendo emergere».

E sul rinnovo della rete di vendita?

«Nell'ultimo anno Coop ha investito 650 milioni di euro per rinnovare punti di vendita esistenti o per aprirne dei nuovi. In anni complicati come questi, in cui gli investimenti in Italia sono merce rara, mi pare un dato importante, anche considerando che sono investimenti avvenuti anche nelle regioni del Sud. Ma certo non intendiamo fermarci. Siamo reduci dal grande successo di *Expo*, nel corso del quale il nostro *Supermercato del futuro* è stato visitato da milioni di persone che hanno apprezzato e commentato le idee che lì abbiamo proposto. Noi pensiamo che i negozi del futuro debbano sempre più essere luoghi sociali, delle piazze aperte. Con questo spirito stiamo lavorando per trasferire le innovazioni nella nostra rete». ■



Nuove proposte

Come si rinnovano i percorsi di Educazione al Consumo
Consapevole di Coop con alunni e insegnanti.

32

Percorsi, laboratori, animazioni, mostre, seminari. La scuola è iniziata anche per Coop. Le proposte di *Educazione al Consumo Consapevole* contenute nella guida *Sapere Coop* anche quest'anno mettono a disposizione degli istituti una grande ricchezza di percorsi per contribuire ad arricchire le conoscenze di bambini e ragazzi in tema di scelte di consumi. Unicoop Tirreno per l'anno scolastico 2016-17 porta il suo contributo con gli strumenti elaborati in oltre 35 anni di attività (riconosciuti anche dal *Miur* attraverso protocolli di intesa, a partire dal 1999), aggiornati e rinnovati per stare al passo con i linguaggi delle nuove generazioni e del forte cambiamento in atto nelle scuole, nella società e nelle comunità di appartenenza, sempre più multiculturali.

Viaggio di formazione

Per questo Coop si trova di fronte ad un passaggio importante: quello di rendersi promotrice di una più matura interazione con la scuola e il territorio per favorire dei veri e propri progetti di comunità: «Già dallo scorso anno – afferma **Stefano Oliviero**, docente di storia dell'educazione e storia dei processi formativi presso l'Università di Firenze, che collabora anche con *Coop Italia* e *Ancc* all'elaborazione di nuovi percorsi educativi – abbiamo intrapreso nuove strade e nuove prospettive di rapporto con il territorio inerenti il paradigma educazione = consumo. Coop, al passo con la nuova società, dovrà cercare di far prendere consapevolezza che il consumo è un processo formativo e su que-

sta base collaborare insieme agli insegnanti e ai territori per costruire insieme i percorsi da integrare con la scuola che cambia. Coop non agisce così come soggetto esterno, ma come supporto affinché le conoscenze acquisite negli anni possa trasferirle agli insegnanti che a loro volta le trasmettono ai ragazzi. In quest'ottica è nato il progetto *Narrare il consumo a scuola. Voci, corpi, strumenti*, in collaborazione tra Unicoop Tirreno e la *Fondazione Goldoni*, un corso di aggiornamento, gratuito, dedicato ai docenti delle scuole della città di Livorno sulla progettazione di percorsi e strumenti di *Educazione al Consumo* attraverso l'utilizzo di tecniche teatrali».

È di scena...

A questo proposito, abbiamo chiesto al direttore generale della *Fondazione Goldoni* **Marco Leone** di spiegarci lo scopo di un laboratorio teatrale specifico per docenti: «L'obiettivo è quello di offrire un percorso di *training* teatrale il cui fine è offrire ai docenti una straordinaria occasione formativa che li aiuti ad amplificare tutte quelle attitudini e dinamiche professionali che rientrano nelle loro corde: esplorazione e disciplina dell'azione vocale per un corretto uso della voce, consapevolezza della gestualità, potenziamento dei mezzi comunicativi legati alla narrazione. Sarà trattato anche il tema specifico legato all'*Educazione al Consumo* – continua Leone – che non significa soltanto alzare l'asticella dell'attenzione verso la realizzazione del prodotto e della filiera che lo colloca sugli scaffali di vendita, ma anche imparare a riconoscere i propri bisogni reali e i propri desideri». **I.B.S.**



Tutte le proposte educative si trovano descritte all'interno della guida cartacea e *on line*. I docenti possono consultarla e compilare la scheda di prenotazione sul sito www.unicooptirreno.it/coop-e-scuola entro il 31 ottobre 2016.

Viterbo

Corso di training autogeno La Sezione soci di Viterbo propone un corso di *training autogeno* a cura della dott.ssa Assunta Achilli, articolato in 12 incontri di 2 ore ciascuno, una volta alla settimana (in giorno e orario da definire dopo l'incontro con gli iscritti). Il corso si svolgerà nella sede della Sezione soci di Viterbo, in via Monte Cervino - Centro Commerciale Coop Murialdo, e sarà attivato con un minimo di 6 iscritti fino a un massimo di 12. Quota di adesione: 80 euro per i soci Unicoop Tirreno, 100 euro per i non soci. Info e adesioni: 3288225815; assunta.achilli@libero.it.

Est Maremma (GR)

21 ottobre



Visita al fornitore Visita con degustazioni presso il fornitore di olio *Coop Montalbano* a Vinci. La organizzazione, il 21 ottobre, i Comitati soci di Sticciano, Ribolla, Sassofortino, Roccastrada. Info e adesioni: 3290907007 (Reana De Simone).

Ricordati di me

- Appuntamento a Pietrasanta
- con la campagna Coop-
- AIRAlzh dedicata alla ricerca
- sull'Alzheimer.

Sostenere la ricerca per non dimenticare. Un impegno che Coop ha portato avanti dallo scorso aprile con i prodotti in vendita pro AIRAlzh, l'Associazione Italiana Ricerca Alzheimer per finanziare assegni di ricerca e progetti, selezionati da un comitato tecnico costituito da scienziati di fama nazionale e internazionale. L'appuntamento di ottobre è per venerdì 14, alle 16.30, presso la Sala conferenze S. Agostino a Pietrasanta, con un incontro sul tema "Ricordati di me...", informazioni per la cura e il sostegno dei pazienti Alzheimer. Intervengono: prof. Ubaldo Bonuccelli, ordinario di neurologia presso l'Università di Pisa; dott.ssa Maddalena Ferro, psicologa, psicoterapeuta, rappresentante dell'Aima sez. di Lucca; dott. Luca Bigicchi, psicologo Rsa Villa Ciocchetti Croce Verde a Pietrasanta, sul tema *Sostegno psicologico ai familiari ed ai caregiver*; dott. Emanuele Tedeschi, geriatra Rsa Nuova Villa Laguidara Misericordia Marina di Pietrasanta, sul tema *Alzheimer e sua gestione in Rsa*; dott.ssa Eugenia Stefanini, direttore Pio Istituto Campana di Seravezza sul tema *Il Nucleo Residenziale Alzheimer*. L'iniziativa è organizzata da Unicoop Tirreno in collaborazione con il Servizio Sanitario della Toscana, Pio Istituto Campana (Seravezza), Nuova Villa Laguidara Misericordia Marina (Marina di Pietrasanta), Villa Ciocchetti Croce Verde (Pietrasanta). ■ B.S.



Avenza (MS)

Il Comitato soci Carrara ha donato un'auto attrezzata per il trasporto degli ammalati alla sezione locale dell'Aisla (Associazione Italiana Sclerosi Laterale Amiotrofica). È stata acquistata grazie anche al contributo dei commercianti della zona, di privati cittadini, delle istituzioni, dei fornitori locali di Coop, delle associazioni di volontariato come Battilana 95.



Libro di lezioni

Lezioni sulla democrazia, edito da Mondadori, racchiude i testi di Marco Almagisti, Emiliana De Blasio, Donatella Della Porta, Leonardo Morlino, Giovanni Moro, Giulia Oskian, Michele Sorice, Nadia Urbinati, trascritti e corretti, frutto di 8 lezioni pubbliche sulla democrazia che, come Fondazione Memorie Cooperative, abbiamo organizzato a Livorno tra la fine del 2014 e la prima metà del 2015. Sollecitati dal riscontro positivo dei cittadini, partecipanti

Lezioni sulla democrazia, il libro nato da un ciclo di lezioni pubbliche organizzate dalla Fondazione Memorie Cooperative. Un contributo alla formazione del "cittadino educato".



attivi nel porre domande, e dal consenso ricevuto per il blog www.lezionisulla-democrazia.it, il volume vuole essere uno strumento per alimentare la formazione e soprattutto l'autoformazione del "cittadino educato", come lo chiamava Norberto Bobbio, cioè della persona protagonista della democrazia, di una buona democrazia. E non è retorico ricordare come i semi di una buona democrazia hanno contribuito a diffonderli anche i probi pionieri quando a Rochdale nel 1844, mettendo in piedi la prima cooperativa di consumo, hanno dato vita a una struttura decisionale democratica nella quale ogni socio – uomo o donna – contava in quanto persona e non in rapporto al capitale sottoscritto, e aveva pertanto diritto elettorale passivo e attivo, eleggeva e revocava gli organi sociali, approvava i bilanci (una testa un voto). Non si è mai abbastanza riflettuto sul fatto che l'origine della democrazia in Europa si intrecciò con le vicende dell'associazionismo su basi volontarie, di natura cooperativa e mutualistica, al cui interno già nella prima metà dell'Ottocento il voto a testa era una pratica diffusa al di là di ogni differenza di razza, di religione, di condizione sociale e di genere. Dunque il movimento cooperativo ha svolto un doppio ruolo di educazione alla democrazia e di canale di inclusione delle fasce sociali più deboli. Ecco un buon motivo per cui la Fondazione Memorie Cooperative, ferma nella convinzione che questa memoria debba essere rivolta al presente e al futuro, ha organizzato, con l'apporto del Centre for Media and Democratic Innovations (CmDi) "Massimo Baldini" della Luiss, diretto da Michele Sorice, un ciclo di lezioni che ora diventano un volume. Per fornire diverse chiavi di lettura sulla democrazia, o meglio, sulle democrazie, come indicava Amartya Sen nel suo bel libro *La democrazia degli altri*. ■

* direttore scientifico della Fondazione Memorie Cooperative



ChiamaTutti BICI

CHIAMATUTTI BICI È LA PROMOZIONE CHE TRASFORMA LE TUE PEDALATE IN TRAFFICO DATI E TI FA GUADAGNARE GB AGGIUNTIVI:

Scarica l'App ViviBici, inserisci il tuo numero di cellulare e pedalando accumuli subito traffico internet

IL PRIMO MESE PARTI SUBITO CON 600 MINUTI, 300 SMS E 3 GIGA A SOLI 5 EURO

- ▶ **600 Minuti**
 - ▶ **300 SMS**
 - ▶ **1 Giga**
- con **ViviBici** pedalando avrai a disposizione fino a **3 Giga** a soli **7€**



SCARICA GRATUITAMENTE L'APP

www.coopvoce.it/vivibici



Scopri le offerte CoopVoce su www.coopvoce.it

coop voce

Comunicare è semplice.

L'offerta "Chiamatutti Bici" base, sottoscrivibile a partire dal 2 maggio 2016, fino al 31 dicembre 2016, dai clienti CoopVoce che hanno scaricato l'app ViviBici, prevede 600 minuti di chiamate nazionali, verso numeri fissi e mobili, 300 SMS nazionali e 1 Giga di traffico internet nazionale ogni 31 giorni. I minuti sono conteggiati sugli effettivi secondi di conversazione e le connessioni internet a singolo Kbyte. A tale offerta, utilizzando ViviBici in bici o a piedi, si possono sommare Megabyte gratuiti fino ad un massimo di ulteriori 2 Giga di traffico dati nazionale, equivalenti alla conversione di 200 "Km Voce" ogni 31 giorni secondo i criteri impostati per evitare un uso improprio dell'App. Il traffico aggiuntivo sarà accreditato ad ogni rinnovo di "Chiamatutti Bici". Al superamento del traffico compreso nell'offerta e di quello guadagnato convertendo i km percorsi, verranno applicate le condizioni del piano tariffario sottostante per il traffico voce ed SMS, mentre il traffico internet sarà gratuito ma la velocità di connessione sarà limitata a 32 kb/sec. L'offerta ha un costo di 7 € al mese e si rinnova automaticamente ogni 31 giorni in caso di credito sufficiente. I minuti, gli SMS ed i Megabyte non consumati nel mese, non si sommano con i minuti e gli SMS o il traffico internet del mese successivo. Fa eccezione il traffico internet accumulato pedalando in cui il residuo del mese precedente viene mantenuto sommandosi a quello guadagnato nel mese, fino ad un massimo di 2 Giga complessivi. Per conoscere i criteri di conversione e maggiori dettagli su ViviBici e Chiamatutti Bici visita il sito www.coopvoce.it.

Il rapporto tra socio e Cooperativa si fonda sullo scambio mutualistico: la cooperativa cerca e mette a disposizione dei soci le più ampie opportunità di risparmio sulla spesa, nel rispetto dei principi di sicurezza e qualità.

Il socio utilizza le strutture e le offerte della Cooperativa contribuendo ai suoi risultati.

Unicoop Tirreno, attraverso la sua rete di vendita composta da 112 punti vendita tra InCoop, Supermercati e IperCoop, distribuiti in Toscana, Lazio, Umbria e Campania, gestiti direttamente o attraverso società controllate, eroga a tutti la propria offerta commerciale, ma riserva ai soci un trattamento di maggior favore rispetto agli altri clienti.

La mutualità si allarga anche nei confronti delle comunità d'insediamento della Cooperativa: la scelta di favorire le produzioni locali, le tante iniziative di solidarietà e sociali delineano un rapporto stretto e di valore con il territorio.

Le iniziative sociali intervengono sui bisogni, favoriscono il rapporto con il volontariato locale, aiutano la diffusione di conoscenze e di cultura.

Questo rapporto elenca e rendiconta le attività svolte e il loro valore, il vantaggio prodotto per i soci e per le comunità, in conformità con i principi di trasparenza e di completezza della informazione.

LO SCAMBIO MUTUALISTICO 2015

LE INIZIATIVE IN FAVORE DEI SOCI

I soci hanno pari diritti e uguali doveri; il rapporto mutualistico si fonda proprio sul principio di uno scambio equo.

La Cooperativa ha adottato e adeguato nel tempo un modello di governo e di rappresentanza che consente a tutti i soci di conoscere le scelte e gli andamenti della cooperativa e di partecipare alle attività e alla vita della stessa.

Chi vuole può candidarsi per uno degli organismi di rappresentanza della Cooperativa sul territorio, eletti ogni 3 anni, con votazioni aperte a tutti i soci. Alle ultime elezioni hanno votato oltre 35.000 soci.

Chi vuole può proporsi e candidarsi, secondo le regole definite nello statuto e nel regolamento, per il consiglio di amministrazione, l'organismo di indirizzo e di governo della Cooperativa. Chi vuole può partecipare alle iniziative promosse dalle sezioni soci, proporsi come volontario per le tante attività sociali e di solidarietà.

La cooperativa mette a disposizione delle sezioni soci un budget annuale complessivo di 217.000 euro, che viene investito in iniziative aperte a tutti sui temi della solidarietà, dell'educazione al ►

LA RAPPRESENTANZA SOCIALE

Soci volontari eletti nelle Sezioni soci	434
Budget attività nelle Sezioni soci (in euro)	216.967
di cui: costi per funzionamento Sezioni soci	22.200
Convocazioni Consulta Presidenze delle Sezioni soci	6
Soci partecipanti alla Consulta Presidenze Sezioni soci	540
Costi Consulta Presidenze Sezioni soci	3.000
Convocazioni Consulta Sezioni soci	1
Soci partecipanti alla Consulta Sezioni soci	300
Costi Consulta Sezioni soci	50.000

LA PARTECIPAZIONE ISTITUZIONALE

Assemblee Autonome	30
Soci partecipanti Assemblee Autonome	10.722
Costi Assemblee Autonome (in euro)	72.000
Assemblee Separate di Bilancio	30
Soci partecipanti Assemblee Separate di Bilancio	7.071
Costi Assemblee Separate di Bilancio (in euro)	65.000
Assemblee straordinarie	30
Soci partecipanti Assemblee Straordinarie	6.764
Costi Assemblee straordinarie (in euro)	65.000

► consumo consapevole, della conoscenza dei prodotti del territorio, della cultura.

Ogni anno vengono organizzati due cicli di assemblee soci, uno sugli obiettivi e il bilancio preventivo, l'altro sui risultati e il bilancio consuntivo.

L'INFORMAZIONE PER FAVORIRE LA PARTECIPAZIONE

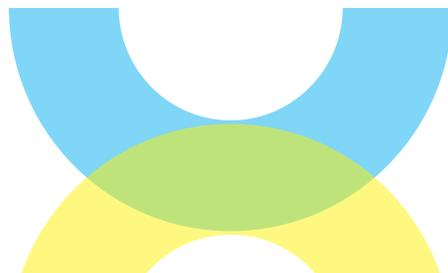
La cooperativa gestisce diversi canali e strumenti per far arrivare a tutti i soci una informazione puntuale sulle proprie attività commerciali, istituzionali, sociali.

La rivista mensile *Nuovo Consumo*, distribuita in tutti i punti vendita, in circa 2.000.000 di copie; un portale web sul quale sono pubblicati tutti i documenti istituzionali, nonché tutte le informazioni relative alla rete di vendita, alle offerte commerciali, ai servizi, alle attività sociali; spazi di informazione per i soci (spazio soci) in ogni punto vendita della cooperativa; pagine sui social network più importanti. A questi strumenti gestiti direttamente si aggiunge l'utilizzo di mezzi esterni per attività o appuntamenti particolarmente rilevanti, come la stampa o mezzi radiotelevisivi o web locali.

Per queste attività la Cooperativa investe ogni anno circa 760.000 euro.

POLITICHE SOCIALI E INFORMAZIONE AI SOCI

Dipendenti direzione soci	16
Costi totali direzione soci (in euro)	3.005.324
di cui costi rivista <i>Nuovo Consumo</i>	546.835
Copie rivista <i>Nuovo Consumo</i>	1.932.168



VANTAGGI ESCLUSIVI SULLA SPESA

I soci fanno acquisti in cooperativa per il 65,99% delle vendite totali, quindi sono i primi beneficiari dell'insieme delle politiche di convenienza messe in campo: prezzi bassi quotidiani, promozioni, iniziative speciali. Per i soci si aggiungono le occasioni di risparmio riservate, nelle diverse forme: prodotti venduti solo ai soci, sconti aggiuntivi su prodotti offerti anche agli altri clienti, sconti legati all'utilizzo dei punti per un totale di 103.631.157 euro.

La fruizione delle offerte nei vari settori merceologici nell'anno scorso è stata ampia e il risparmio medio dei soci è stato di 12,88 euro nei freschissimi e gastronomia, 39,73 euro nel *grocery* e 23,78 euro nel no food.

La Cooperativa, oltre alle offerte gestite direttamente, costruisce per i soci opportunità di risparmio per prodotti e servizi erogati da altri, ad esempio i libri scolastici.

Un rapporto mutualistico equo significa che chi più dà alla cooperativa più riceve in cambio: la raccolta punti sulla spesa è una parte significativa, che premia la fedeltà d'acquisto.

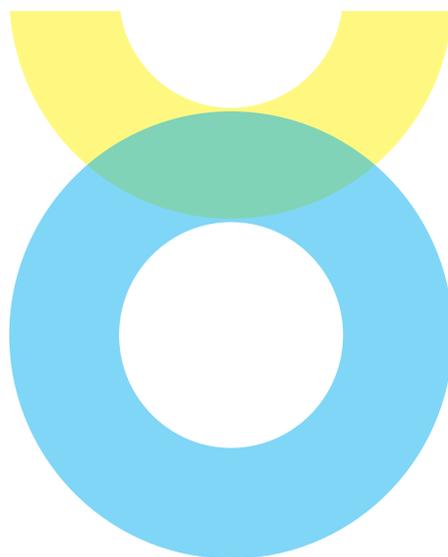
Il costo per la Cooperativa è stato nell'anno di 4.681.000 euro.

VANTAGGI DERIVANTI DALLE PROMOZIONI PER I SOCI

	valore sconti applicati
Promozioni freschissimi e gastronomia (in euro)	4.120.407
Promozioni grocery (in euro)	19.009.777
Promozioni non food (in euro)	4.812.301
Totale sconti da promozioni soci (in euro)	27.942.486

FRUIZIONE DELLE PROMOZIONI PER I SOCI

settore	promozioni soci soci che ne hanno beneficiato	risparmio medio (in euro)
Freschissimi e gastronomia	319.997	12,88
Grocery	478.474	39,73
No food	202.378	23,78



TOTALE VANTAGGI SULLA SPESA PER I SOCI

Totale sconti da promozioni soci (in euro)	27.942.486
Collezionamento (in euro)	5.570.558
Totale vantaggi soci (in euro)	33.513.044
Sconti da promozioni non esclusive (in euro)	70.118.113
Totale risparmio soci (in euro)	103.631.157

PRESTITO SOCIALE

Soci Prestatori	122.309
Consistenza media 2015 (in euro)	1.132.713.175
Interessi prestito sociale (in euro)	7.563.859

ALTRE INIZIATIVE A FAVORE DEI SOCI

Oltre che sulla spesa, la convenienza per i soci si estende anche ad altri settori, nei quali la cooperativa, in accordo con altri partner o società, cerca di applicare la politica dei vantaggi. Il valore di questi vantaggi non è misurabile in modo accurato.

Gli sconti per i soci si collocano tra il 10 e il 20 per cento rispetto ai costi normali.

Si tratta di convenzioni per strutture e attività del tempo libero, delle vacanze e del benessere; per i viaggi; per teatri, cinema, eventi culturali; per le librerie Coop; per polizze assicurative; cure odontoiatriche; servizi artigianali...

Un servizio importante e, invece, ampiamente rendicontabile e rendicontato, è quello del *Prestito Sociale*.

Le somme raccolte sono investite con criteri di massima prudenza e la cooperativa cerca di garantire ai soci, anche per piccoli depositi, una remunerazione interessante, in coerenza con il principio statutario della tutela del risparmio dei soci.

INIZIATIVE IN FAVORE DELLE COMUNITÀ

Tra le tante iniziative sociali che arricchiscono i territori, una citazione particolare la meritano i progetti di solidarietà, "buon fine" che destina alle onlus che si occupano di persone in difficoltà i prodotti vicini alla scadenza o non vendibili, ma ancora buoni, che è attivo in numerosi punti di vendita; "ausilio per la spesa", per la consegna a domicilio della spesa a persone inabili, che si regge interamente sul volontariato dei soci; le raccolte alimentari come *Pane quotidiano* sempre destinate alle *onlus* del territorio.

Numerose e importanti sono le attività di educazione al consumo rivolte alle scuole, un progetto consolidato che contribuisce alla diffusione di una specifica cultura dei consumi.

A questi due ambiti si aggiungono le scelte di sostegno e sponsorizzazione di iniziative sul territorio, che sono costate l'anno scorso 218.942 euro.

Ogni socio può inoltre decidere di donare i punti che accumula con le spese ai progetti di solidarietà internazionale proposti dalla cooperativa. L'anno scorso sono stati destinati 2.533.595 punti, equivalenti a 50.672 euro. ■

"BUON FINE"

Punti vendita coinvolti	91
Onlus beneficiarie	49
Pasti donati	620.000
Costo della merce ceduta	3.100.000

SOSTEGNO A INIZIATIVE SOCIALI CON LA RACCOLTA PUNTI

Risorse per progetti internazionali* (in euro)	74.628
di cui derivanti dalla donazione punti fidelity dei soci	50.672

*riferito al catalogo fidelity con validità 1/4/15-29/2/16

EDUCAZIONE AL CONSUMO CONSAPEVOLE

Classi coinvolte	1.639
Studenti coinvolti	32.534
Docenti coinvolti	1.788

SOSTEGNO A INIZIATIVE SOCIALI CULTURALI E AMBIENTALI

<i>indicatori</i>	
Elargizioni (in euro)	113.920
Sponsorizzazioni (in euro)	105.022
Totale sostegno a iniziative della comunità	218.942

Il rapporto è pubblicato anche su www.unicooptirreno.it. Sul portale si trovano anche gli approfondimenti e gli aggiornamenti del rapporto stesso.

Il richiamo della foresta

La nebbia, i santuari e i monasteri, le sfumature di rosso e centinaia di chilometri di boschi avvolti in un'atmosfera surreale. Il Casentino dà il meglio di sé in autunno.

■ **Alessandra Bartali**

Ci sono leggi non scritte che dettano i tempi di visita più adatti ai vari luoghi: per una vacanza al mare si sceglie giugno o settembre, onde evitare la calca, in montagna si prenota per marzo, quando la neve è fresca, nelle capitali nordeuropee a maggio, quando le temperature salgono insieme alle ore di luce. In Casentino, senza ombra di dubbio, si va a ottobre. Perché le sfumature di rosso-arancio che vedrete nelle foreste aretine sono la somma cromatica ed emotiva di tutti i tramonti ammirati nella vostra vita. E la nebbia da cui spuntano i cappucci dei frati di La Verna, ad annunciare l'inverno incombente, non solo dà la giusta cifra di mistero e misticismo che si dissolverebbe con il sole, ma induce all'introspezione. E se le foreste sono introspettive per definizione, figuriamoci quelle casentinesi.

Spirito... santo

Sì, perché qui, tra faggi e aceri maestosi, il più puro dei santi trascorse notti di preghiera, solitudine e rapimento, chiedendo poi di ricevere le stimmate per sentire un po' della sofferenza provata da Gesù Cristo. Tutti, credenti e non, sono affascinati dalla figura di San Francesco: pensare alla sua storia mentre si percorre il sentiero che da Chiusi della Verna porta all'omonimo

santuario, circondati da quel silenzio lattiginoso che regna ad ottobre, genera automaticamente pensieri pauperistici, almeno per qualche minuto. Anche solo immaginarsi senza cellulare né Sky go è già una piccola vittoria. Che dà le vertigini al pari del famoso Sasso Spiccato, una roccia sospesa e staccata dalla parete su tre lati, dove il santo si ritirava in meditazione. Una sensazione potente affacciarsi a quel parapetto che dà sul vuoto, che diventa quasi dolce quando si scopre che comunque, anche nell'area del santuario, segnale c'è. E nelle camere gestite dai frati ci sono anche doccia e riscaldamento, quindi passarci una notte non è niente di estremo, anche se sul sito del santuario si invita a "mantenere le modalità di permanenza conformi alla natura del luogo". E infatti di qui passano molti pellegrini e persone attratte dai corsi organizzati in loco: quelli di danza biblica e quelli prematrimoniali per fidanzati.

In cammino

Non c'è l'effetto rosso-autunno a dominare il bosco che dal monastero di Camaldoli porta all'eremo, ma quell'ora di camminata tra gli abeti dà ugualmente di che pensare. E non sempre sono pensieri piacevoli, soprattutto quando, nella farmacia dei monaci, l'entusiasmo per quei cosmetici realizzati con le erbe

Sotto, il santuario di La Verna e, accanto, il monastero di Camaldoli.



locali si scontra con la vista dello scheletro dietro alla cassa. “Questo è lo specchio in cui mirar ti dei, folle mortale”, si legge sopra l’immagine.

Spietati, questi monaci. Ma si perdono quando si scopre quello che hanno fatto per il bosco: secoli prima che esistessero istituzioni come gli enti parco, si erano dotati del *Codice Forestale Camaldolese*, incunaboli dove erano indicati gli strumenti di tutela dell’ecosistema e le sanzioni per chi non rispettava la natura. E pensare che nel nostro mondo civilizzato ancora qualcuno si scandalizza se chi lascia un mozzicone di sigaretta in un parco viene multato. Nel bigotto Medioevo si pregava, certo, ma a Camaldoli la gestione sostenibile dell’ambiente era parte ineludibile dei doveri dei monaci. I quali magari avevano il difetto di essere un po’ misogini nella gestione del loro territorio: oltre le tre croci disposte lungo il sentiero dal monastero all’eremo le donne non potevano spingersi, per non indurre in tentazione gli eremiti. Non stette al gioco Maria de’ Medici che, pur di sbirciare quel luogo segreto, si travestì da uomo, violando la clausura e dovendo costruire, per essere assolta dal peccato, una delle 20 celle tuttora esistenti.

Per chi suona il campanile

Anche i visitatori contemporanei spiano oltre il muro di sasso che protegge l’eremo, ma non riuscendo a vedere niente, presto tornano a volgere il loro sguardo verso la sterminata foresta casentinese. E che foresta: con i suoi 36mila ettari di cui l’80 per cento di bosco, questo parco è uno dei complessi forestali meglio conservati d’Italia. Nei 600 km di sentieri da San Benedetto in Alpe a Badia Prataglia la sensazione è di non essere mai i protagonisti, noi e i nostri consimili. Lo sono, invece, le faggete millenarie o i lupi, che ti guardano dritti negli occhi dai poster della maggior parte delle strutture ricettive della zona. L’uomo torna protagonista nei paesi che lambiscono la foresta, dove l’autunnale retorica referendaria stanca più che altrove: qui il *referendum* che conta si è già svolto nel 2012, quando i 12 Comu-



Dall’alto, santuario de La Verna: la foresta e il Sasso Spicco; sopra, il lago Matteo nelle foreste casentinesi.

ni esistenti hanno detto no al Comune unico. Non c’è ottimizzazione delle spese che tenga, quando in gioco c’è l’identità del campanile. E da queste parti al campanile ci tengono, anche se il vero vicino “nemico”, almeno nella provincia aretina, è sempre Firenze: la battaglia di Campaldino tra guelfi e ghibellini (a cui partecipò anche Dante Alighieri), sembra successa ieri, a giudicare dalla minuzia con cui è riprodotta nel castello di Poppi (con tanto di deriva *splatter* sotto il pavimento vetrato a ricordarne i toni crudi). Era il 1289 e segnò l’egemonia di Firenze per i secoli avvenire. Quella Firenze che però il bagno in Arno se lo sogna: il fiume volterà anche le spalle ghignando ad Arezzo, come scrive Dante, ma agli abitanti di Stia basta fare pochi passi per godere delle sue acque pulite prima di prendere un aperitivo nella bella Piazza Tanucci, ribattezzata Piazza Ciclone dopo il film di Pieraccioni. ■

Capodanno a Dubai

Dal 27/12/2016 al 02/01/2017

7 giorni / 6 notti

Voli di linea Alitalia diretti da Roma

Hotel

City Max Bur Dubai

€1845,00 a persona - prezzo chiaro

Supplemento:

- hotel **Novotel World Trade Center €230,00** a persona;
- hotel **Moevenpick Bur Dubai €505,00** a persona.

La quota comprende: sistemazione in camera doppia; supplemento carburante (YQ); safari nel deserto e cena tra le dune; visita della città di Dubai, mezza giornata; visita della città di Abu Dhabi, intera giornata; 6 pernottamenti presso l'hotel prescelto; trasferimenti hotel/aeroporto/hotel; assistenza di personale; *meet and greet* all'arrivo in aeroporto prima del controllo passaporti; tasse aeroportuali; quota di gestione pratica; assicurazione.



Minicrociera

Costa Mediterranea

Dal 28/11 al 02/12 - 5 giorni/4 notti

Porto d'imbarco Bari / Porto di sbarco Napoli

Itinerario come segue: Bari, Corfù, Palermo, Napoli.

Prezzo a persona in cabina doppia.

INTERNA CLASSIC	ESTERNA PREMIUM	BALCONY CLASSIC
€90	€175	€200

La quota non include tasse portuali €90,00 a persona.
Assicurazione €29,00 a persona.

MSC Splendida - 8 giorni/7 notti

Partenza da:

- Genova il 27/12/2016 e 15/01/2017;

- Civitavecchia il 28/11/2016 e il 16/01 (o da Palermo il 17/01) 2017;

Itinerario: Genova, Civitavecchia, Palermo, La Valletta, Barcellona, Marsiglia, Genova.

Prezzo a persona in cabina doppia.

INTERNA BELLA	INTERNA FANTASTICA	ESTERNA BELLA	ESTERNA FANTASTICA	BALCONE BELLA	BALCONE FANTASTICA
€279	€348	€367	€431	€479	€577

Bambini under 13 **gratis**. Bambini 13-18 anni **€149**.
Tasse portuali **€120**. Assicurazione a partire da **€28** a persona.

MSC Magnifica - 12 giorni/11 notti

Partenza da:

- Civitavecchia il 05/12/(o da Genova 06/12) 2016;

Itinerario: Civitavecchia, Genova, La Valletta, Katakolon, Pireo/Atene, Limassol, Rodi, Heraklion, Civitavecchia.

Prezzo a persona in cabina doppia.

INTERNA BELLA	INTERNA FANTASTICA	ESTERNA BELLA	ESTERNA FANTASTICA	BALCONE BELLA	BALCONE FANTASTICA
€479	€549	€619	€699	€739	€879

Bambini under 13 **gratis**. Bambini 13-18 anni **€149**.
Tasse portuali **€130**. Assicurazione a partire da **€28** a persona.

Ischia - 8 giorni/7 notti (valida dal 06 al 27 nov)

Strand Hotel Delfini 4*

€299,00 a persona

La quota comprende: sistemazione in Camera Economy presso l'hotel indicato; trattamento di mezza pensione presso ristorante convenzionato; uso della piscina interna a 36°C con idromassaggio; uso della cascata cervicale; Internet Point gratuito; Wi-Fi gratuito nella hall e nelle aree comuni.

OMAGGIO A SCELTA TRA GIRO DELL'ISOLA IN BUS E INGRESSO IN SPA 5 STELLE DI 2.000mq.

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

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

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

Scopri altre offerte dal catalogo Viaggiare da Soci su:

www.socievacanze.it



REGALATI LA SPESA ANDANDO IN CROCIERA.

Fino al 15 novembre 2016, se prenoti una Crociera Costa nelle agenzie Robintur/Via Con Noi, ricevi fino a € 300 di spesa gratis nei punti vendita COOP.

Entro il 15 novembre, recati in un'agenzia Robintur/Via Con Noi e acquista una crociera tratta dal Catalogo Costa Crociere 2016/2017, parteciperai così alla promozione "Regalati la spesa andando in crociera" e riceverai un premio che consiste in una spesa gratuita presso un punto vendita COOP.

Il valore del premio si differenzia per tipologia di cabina prescelta: si va da un minimo di un buono da € 50 per crociere brevi di 3/6 giorni in cabina interna fino ad un massimo di € 300 per crociere di durata uguale o superiore a 7 giorni in cabina con balcone. La promozione è usufruibile anche dai single, e in questo caso, dà diritto ad un valore della spesa esattamente pari alla metà delle cabine doppie.

Il premio è interamente cumulabile con le altre promozioni a catalogo Costa Crociere ed è erogabile con gli stessi valori sulle tariffe Basic, Total Comfort e Deluxe; infine, è un omaggio concesso anche con partenze Privilegio dedicate ai CostaClub. Il premio corrispondente al valore della spesa, verrà consegnato al cliente con un Buono Spesa Coop, oppure con una Carta Regalo Coop, entrambi spendibili presso i punti vendita delle cooperative emittenti.

Cosa Aspetti? Parti con Costa e riempi la tua dispensa con COOP!



I PARCHI

Aquarium Mondo Marino

Massa Marittima (GR)

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

Info 0566919529
www.aquariummondomarino.com

GLI ITINERARI

Azienda Agricola

Giacomo Giannini Alberese (GR)

L'azienda Giannini ha 2 strutture nel verde della Maremma Toscana che propongono servizi di agriturismo:

Agriturismo Podere Oslavia offre ai soci di Unicoop Tirreno uno sconto del 10 per cento sul soggiorno, oltre a una bottiglia di vino e l'uso di bici per tutto il soggiorno. **Agriturismo**

Pian dei Pini: 10 per cento di sconto per i soci di Unicoop Tirreno e omaggio di una bottiglia di vino (produzione propria) e un aperitivo in vigna.

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



Agriturismo Podere Oslavia



Agriturismo Pian dei Pini

Tenute Flanton Avellino

Pacchetto Agriturismo in due possibili soluzioni: **1.** Un pernottamento con prima colazione in camera doppia, presso hotel 4 stelle a pochi Km dalla tenuta. Cena e pranzo presso la tenuta, visita guidata in cantina. Nel pranzo e nella cena antipasti, primi piatti, secondo con contorno, frutta, dolce, vino, acqua e caffè. Il costo del pacchetto

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

completo è di 60 euro a persona. I bambini di età inferiore ai 7 anni non pagheranno il pranzo/cena. **2.**

Pacchetto senza pernottamento, con pranzo e visita guidata in cantina, 25 euro a persona. Il pranzo è composto di antipasti, primi piatti, secondo con contorno, frutta, dolce, vino, acqua e caffè. I bambini di età inferiore ai 7 anni non pagano il pranzo.

Info 3388758162

Museo Civico Giovanni Fattori

Villa Mimbelli Livorno

Via San Jacopo in Acquaviva, 65

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

Info 0586808001-824620
museofattori@comune.livorno.it

Associazione Culturale VeramenteOrte Orte (VT)

Via Zara, 8

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

Info 0761 404357 - 348762750
www.visitaorte.com



MUSEO DELLE ARTI IN ONDA NELLA MAREMMA
magma

Museo Magma Follonica

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

Info 056659027-243-004
info@magmafollonica.it



PORTA SEMPRE CON TE LA CARTA **SOCIOCOOP**

IL BENESSERE E LA SALUTE

Audin apparecchi acustici Roma

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

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



CoopOdontoiatrica Livorno

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

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



Centro Pegaso Grosseto

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

G.R. Toscana Outdoor

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

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

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



Cuore Liburna Sociale

Piombino (LI)

Follonica (GR)

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

Info Piombino
0565227212
Follonica
056657798
info@cooperativacuore.it

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

Info 0564462045
annabalasco@centropegaso.it



Natural Farm Project

Follonica (GR)

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

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



PORTA SEMPRE CON TE
LA CARTA SOCIOCOOP

CORSI

Aquatica Sport & Benessere

Massarosa (LU)

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

Info 0584976646 - massarosa@aquatica2004.it

ASD Laboratorio di danza e movimento Livorno

Via di Popogna, 50

Danza classica, moderna e contemporanea, laboratorio coreografico, recitazione, *pilates*, *hip-hop*: ecco alcune discipline che è possibile praticare con la guida di un istruttore. Prezzi scontati per i soci Coop sull'iscrizione ai corsi offerti dal laboratorio.

Info 0586814156-811740

www.laboratoriodanzamovimento.it

f ASD Laboratorio di Danza e Movimento

ASD Amatori Nuoto Follonica (GR)

Società sportiva che organizza corsi di nuoto nelle piscine di Gavorrano e Follonica. Sconto del 10 per cento per abbonamenti mensili e del 15 per cento per abbonamenti a periodo.

Info 056657093

info@amatorinuotofollonica.it

www.amatorinuotofollonica.it

ASD Loco Club Napoli

Via Gen. F. Pignatelli, 69

Società sportiva dilettantistica di ballo. Sconti 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@loclub.it

Centro Studi L'Arca Cecina (LI)

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



sull'acquisto dei corsi proposti.

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

Arca Grosseto

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

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

Fusolab Roma



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

Info 06452218802 - 3287149387
formazione@fusolab.net

Dimensione Nuoto ASD Viterbo

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

Info 0761370271
dimensionenuotodesk@gmail.com

To be Mattioli fitness Viterbo

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

prova gratuita.

Info 0761250310 - 3921562522

Associazione Culturale Accademia delle Arti dello Spettacolo Viterbo

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

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



PORTA SEMPRE CON TE LA CARTA SOCIOCOOP

Albatros Piscine Quarto

Via Trefole, 21

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

Info 0818760215 - www.fattoriealbatros.it

SERVIZI

Blu Navy Porto Santo Stefano (GR)

Società di servizi di trasporto marittimo che offre, presso le proprie biglietterie, uno sconto riservato ai soci Coop di

10 euro per Minicrociere incluse di pranzo a bordo (bevande escluse) valide per le Isole di Giannutri, Giglio e Isola d'Elba. Preventivi formulati *ad hoc* per gruppi superiori ai 30 partecipanti.

Info 0564071007 - fax 0564071206

3931791500 - www.blunavycrociere.com

Maremma Servizi Soc. Coop.

Via Giordania, 181 Grosseto

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

Info 0564458876 - maremma.servizi@sermetra.it

Grosseto Revisioni Grosseto Via Aurelia Antica, 48

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

Info 056422582

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

Brico Io

Appassionati del fai da te? Da oggi potete decorare, rinnovare o sistemare la casa a prezzi vantaggiosi. Per i soci

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

CINEMA

Multisala Supercinema Orbetello (GR)

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

Info 0564867176

Cinema Stella Grosseto

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

Info 056420292

www.cinemastella.com

Cinema Etrusco Multisala

Tarquini (VT)

Cinema Alfellini

Grottaferrata (RM)

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

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



45

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



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.

Alessandra Amoroso

10 ottobre
Mandela Forum
Firenze



Emma Marrone

12 ottobre
Modigliani
Forum
Livorno



Panariello Conti Pieraccioni Lo Show

10, 15, 16 ottobre
Mandela Forum
Firenze

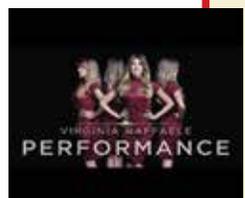


Uto Ughi

18 ottobre
Teatro Politeama
Viareggio



Virginia Raffaele
1 novembre
Teatro Moderno
Grosseto



Capitale umana

La strada della solidarietà percorsa da Coop insieme al Banco Alimentare nella Roma di chi ha bisogno.

■ **Aldo Bassoni**

Una grande città è fatta di tante città. Ma Roma non è solo grande. È anche complicata. È la capitale, il centro nevralgico del Paese, il luogo della storia e della memoria. Una città che dovrebbe tracciare la strada verso il futuro, ma che intanto patisce un presente pieno di contraddizioni politiche e di piaghe sociali aggravate dalla dura crisi economica, con ampi strati di popolazione caduti al di là della soglia di sussistenza. Sono aumentate le famiglie che hanno bisogno di una mano, crescono le persone che non hanno almeno un pasto caldo al giorno, un sostegno economico, del cibo da portare a ca-



sa dove spesso ci sono bambini e anziani da accudire. La città nella città di Roma capitale si chiama povertà e conta 60mila abitanti. Una città alla quale vanno in soccorso tante associazioni di volontariato che trovano nella Coop un valido sostegno e un contributo sostanzioso grazie alla legge contro gli sprechi alimentari che recentemente è stata migliorata. Da queste parti la raccolta alimentare si chiama *Buon fine* e coinvolge tutti i punti vendita Coop della città (3 Supermercati, 2 IperCoop e 2 InCoop) in uno sforzo organizzativo importante che nel 2015 ha permesso di donare prodotti per un valore di 160mila euro, con un *trend* in salita anche nel 2016 parallelamente, purtroppo, al crescere dei bisogni.

Banco di prova

*Banco Alimentare di Roma e Lazio è la onlus con cui Coop collabora più attivamente. Attraverso le sue associate ritira i prodotti non più commerciabili o vicini alla scadenza presso il Supermercato di Colli Aniene e l'IperCoop del Casilino. Poi c'è anche l'Associazione Banco Alimentare Roma che ritira al Supermercato di Largo Agosta e all'InCoop di via Cornelia. All'IperCoop dell'Eur di Roma, invece, ritira la Caritas romana, al Supermercato del Laurentino l'associazione *Il Tetto*, infine all'InCoop di via Bettini, nel quartiere Nuovo Salario, la onlus *Spes contra Spem*. In una gara di solidarietà che vede tutti i punti vendita Coop della capitale impegnati per il raggiungimento di obiettivi sempre più importanti in linea con le aspettative di chi ogni giorno opera sul territorio e nei quartieri a beneficio di singoli e famiglie. Per ora in testa a questa classifica benemerita ci sono l'IperCoop del Casilino e il Supermercato di Colli Aniene che nel 2015 hanno donato prodotti per un valore di 135mila euro. Per questo abbiamo deciso di incontrare il presidente del *Banco Alimentare di Roma e del Lazio Salvatore Saraniti e Susanna di Tommaso*, responsabile dei rapporti con la Grande Distribuzione. Ogni regione ha il suo *Banco*, la sua autonomia, il suo statuto, ma in rete sono tutte legate alla *Fondazione Nazionale Banco Alimentare* creata da Danilo Fossati e don Giussani. A Roma, nei negozi Coop di Colli Aniene e del Laurentino, non ritirano loro i prodotti ma due diverse associazioni che assistono migliaia di persone con pacchi viveri distribuiti quasi quotidianamente nelle varie strutture presenti capillarmente sul territorio.*

A raccolta

Sembra banale ma non lo è. La raccolta dei prodotti esige un'organizzazione collaudata e un coordinamento ottimale fra chi dona e chi raccoglie le donazioni, due o più volte la settimana. È qui che viene fuori l'importanza del ruolo del *Banco Alimentare*. «Abbiamo una rete di strutture che ritirano nel punto vendita che sono associate a noi ma che hanno rapporti con l'utilizzatore finale», spiega Saraniti. Si tratta dell'associazione *don Pietro Bottazzoli* che gestisce la *Caritas* della parrocchia di San Giustino con il suo centro di ascolto. L'altra è *Camminare Insieme*. In totale assistono 1.000 persone al mese. «Il *Banco Alimentare* si occupa anche delle relazioni con le associazioni per monitorare le singole realtà – prosegue Saraniti –. Il *Banco* non deve diventare un luogo di distribuzione, ma un centro di organizzazione e coordinamento, creare una rete e fare in modo che tra le associazioni solidaristiche ci sia maggiore collaborazione. Questa è la formula vincente. Attraverso circa 280 strutture noi assistiamo, nella sola Roma, non meno di 60mila persone». Una città nella città, come abbiamo già detto. Ma chi sono i cittadini di questa città? «Prima erano in maggioranza stranieri – racconta Saraniti –. Negli ultimi anni sono aumentate le famiglie italiane dove c'è chi ha perso il lavoro. È comparsa una nuova figura, quella del povero ancora in età lavorativa che perde il lavoro e mette in crisi tutta la famiglia. Spesso dalla perdita del lavoro si passa alla disgregazione della famiglia. Quella dei padri e delle madri separati è una triste realtà. Poi ci sono gli anziani soli e le famiglie numerose con bambini». Tutto questo segnala senza dubbio un aggravamento del disagio sociale.

Rapporto stretto

E i rapporti con la Coop? «Sono eccezionali – risponde di Tommaso –. Il ritiro avviene 2 volte a settimana in accordo tra le esigenze del punto vendita e le necessità della struttura. Il personale è estremamente collaborativo. Naturalmente dobbiamo gestire il prodotto nel più breve tempo pos-

sibile. La merce deve circolare e raggiungere subito i destinatari. Quando capita una partita di latte con 2 o 3 giorni di scadenza bisogna essere velocissimi nel ritirarlo e distribuirlo». Avendo una rete si può far fronte tempestivamente alle eccedenze: questa è la filosofia del *Banco Alimentare*. «Mi piace questo rapporto con Coop perché è una realtà molto sensibile alle problematiche sociali – afferma Saraniti –. Bello il rapporto con le Sezioni soci che si danno molto da fare e ci supportano attivamente. Con noi non si deve sprecare niente. Noi sappiamo chi e di cosa ha bisogno e questo ci permette di seguire bisogni e disponibilità potendo contare sulla piena collaborazione della Coop». La nuova legge contro lo spreco alimentare, di cui abbiamo dato ampia notizia nell'ultimo numero di *Nuovo Consumo*, permette di gestire fino a 15mila euro di prodotti senza bisogno di comunicarlo all'agenzia delle entrate. Questo semplifica notevolmente le procedure, le sveltisce e rende più facile la donazione. Inoltre la scadenza dei prodotti da panificazione è stata portata da 12 a 24 ore.

Salvatore Saraniti e Susanna di Tommaso, rispettivamente presidente e responsabile dei rapporti con la Grande Distribuzione del Banco Alimentare di Roma.



«Vi lascio immaginare quanto pane e quanti altri prodotti di forneria possono essere recuperati con questo piccolo ritocco», dice Francesco Barreca, presidente della Sezione soci che, con i suoi volontari, contribuisce non poco al successo del *Buon Fine*. E poi è stata allungata di 30 giorni la scadenza di quei prodotti che recano la scritta “da consumare preferibilmente entro...”, perché in questi casi la scadenza è solo indicativa. Infine sono state raccolte in una unica legge tutte le normative sulle donazioni. ■

Bell'e pronto

Pratici e simili a quelli casalinghi. Occhio, però, a oli e grassi aggiunti, al contenuto di sale e alla presenza dell'ingrediente principale nella giusta quantità. E perché siano buoni i sughi pronti vanno conservati bene.

■ **Ersilia Troiano**

Quelli che hanno poco tempo per cucinare o quelli che proprio non lo sanno fare. Sono questi i consumatori che più spesso rivolgono la loro attenzione ai sughi pronti che rispondono in pieno alle esigenze di chi li acquista: si aprono e si versano direttamente sul piatto o in pentola, risparmiando tempo e fatica. Non soldi, però, perché è chiaro che il loro costo è di solito più alto rispetto ai loro equivalenti casalinghi, preparati a partire dai singoli ingredienti.



Il sugo della storia

Certo è che, mentre per preparare un sugo al pomodoro sono necessari pochi minuti, e dunque con un po' di buona volontà anche il meno capace in cucina o chi va di fretta può prepararlo, numerose altre preparazioni, come i

sughi di pesce o il pesto, richiedono tempo e capacità oltre che, per le ricette più ricercate, ingredienti non proprio a portata di mano. Basti pensare ai sughi tipici di alcune regioni, come quello rosso siciliano, o ai tartufi. I dati di consumo di questi prodotti parlano chiaro: negli ultimi anni si è registrato un sostanziale aumento del loro acquisto e, siccome il mercato risponde sempre e velocemente alle esigenze dei consumatori, a questo è corrisposto un aumento dell'offerta e delle tipologie disponibili sugli scaffali di supermercati e negozi di alimentari. Sugo di pomodoro, di verdure e pesce, ragù, pesto e così via fino ai più elaborati: possono i sughi pronti rispettare il difficile compromesso tra comodo, buono e sano? Da un punto di vista nutrizionale generalmente la gran parte dei sughi non fa altro che riproporre la stessa ricetta di quelli preparati in casa.

Dunque, non differiscono in modo significativo in termini di apporti energetici e nutritivi da quelli fai da te.

Ingrediente base

In qualche caso, tuttavia, la quantità di oli e grassi aggiunti è più elevata,

per assicurare al prodotto sapore o cremosità; per lo stesso motivo anche il contenuto di sale può essere un po' troppo elevato. Quest'ultimo rappresenta la maggiore nota dolente, considerato che molti sughi pronti ne contengono una quantità molto elevata. Oltre a scegliere prodotti che ne hanno un contenuto inferiore, è bene non aggiungere ulteriori condimenti (sale, olio o burro) quando si mettono in tavola e limitare al massimo il sale aggiunto alla pasta in fase di cottura. Sul fronte della qualità e, soprattutto, della quantità degli ingredienti, è importante confrontare criticamente le etichette, ricordando che sono indicati in ordine decrescente. Occhio dunque all'ingrediente principale di questo o quel sugo, ad esempio la carne per il ragù o le verdure per i sughi vegetariani. La ricetta tradizionale del ragù prevede che la carne sia presente in quantità pari ad almeno il 25-30 per cento: individuare la posizione della carne in etichetta significa dunque capire se è uno degli ingredienti presente in modo adeguato, insieme al pomodoro, oppure sia relegata agli ultimi posti della lista (e in questo caso la sua presenza è davvero scarsa). Un altro esempio: se in un sugo ai funghi porcini questi sono presenti in misura inferiore al 5-10 per cento della ricetta, si tratta indubbiamente di un prodotto nel quale sono stati aggiunti aromi per imitare profumo e sapore dei funghi.

Ben conservati

Meglio inoltre che l'elenco degli ingredienti sia il più breve possibile, anche se per garantire e migliorare la conservabilità per lungo tempo, è necessario aggiungere alcuni additivi, in particolare gli acidificanti, come acido lattico, citrico o ascorbico, e gli addensanti, come farine e amidi vari. Infine la sicurezza igienica. I sughi venduti sugli scaffali a temperatura ambiente possono essere conservati, prima dell'apertura, in dispensa; quelli acquistati dal banco frigo devono essere, invece, accuratamente conservati in frigorifero a una temperatura non superiore ai 4 gradi (nei ripiani dedicati a carne, pesce e prodotti deperibili, per intenderci). In entrambi i casi, una volta aperta la confezione, vanno conservati in frigorifero e comunque utilizzati entro un massimo di 2-3 giorni dall'apertura. ■

Quanto basta

Non solo che cosa, ma anche come e soprattutto quanto. Spesso ci si chiede perché non si riesca a mantenere un giusto peso pur rispettando, in termini qualitativi, i principi delle linee guida per una sana e corretta alimentazione. La risposta è, nella gran parte dei casi, che è il quanto ad essere sbagliato: porzioni eccessive rispetto ai propri fabbisogni possono, infatti, contribuire ad appesantire il bilancio energetico, determinando un aumento di peso o

Misure e strumenti per rispettare le giuste porzioni a tavola.

una difficoltà a perderne. Come rispettare le porzioni di riferimento? Sul sito della *Società Italiana di Nutrizione Umana (Simu)* è disponibile un documento (*Standard quantitativi delle porzioni*) molto utile per approfondire l'argomento. Facciamo qualche esempio pratico.

Innanzitutto è importante sapere che, per molti alimenti, le porzioni in vendita ci possono aiutare. I salumi e gli affettati sono, infatti, disponibili anche in porzioni da 50 grammi (porzione di riferimento): acquistarli direttamente in queste confezioni oppure visualizzarne la quantità può essere un modo per non eccedere. Stesso discorso per molti formaggi stagionati (50 grammi rappresentano anche in questo caso la porzione di riferimento), per latticini e ricotta (100 grammi possono essere considerati una giusta quantità). E per la pasta e il riso? Il modo più semplice per mangiarne la giusta dose è utilizzare una piccola bilancia da cucina. Basta visualizzare 1 o 2 volte la quantità necessaria per tutta la famiglia (80 grammi a persona la porzione di riferimento se preparata con sughi, 40 grammi se abbinata a legumi o verdure), evitando così anche inutili sprechi. La pasta raddoppia il suo peso con la cottura, il riso lo triplica quasi: dunque, se proprio non riusciamo a pesare a crudo, possiamo farlo quando paste o riso sono cotti. Le bilance da cucina non devono essere particolarmente sofisticate, ma facili da usare e pulire, robuste e maneggevoli. Di solito le più precise sono le digitali che permettono di calcolare facilmente la tara (il contenitore utilizzato per pesare). Quanto ai condimenti le cosiddette misure casalinghe, cioè le unità di misura pratica, come i più comuni utensili da cucina, ci possono aiutare a conoscere le giuste quantità. Un cucchiaino raso contiene 8, 10 e 15 grammi d'olio a seconda che sia piccolo, medio o grande, mentre un cucchiaino (sempre raso), ne contiene 3 se piccolo, 5 se medio e 7 se grande. ■



Un po' di **respiro**

50

Sia genetica che legata all'ambiente, sempre più diffusa nei bambini. Ma se l'asma viene diagnosticata e trattata in modo corretto – farmaci ad hoc e stile di vita sano – i piccoli possono vivere in modo del tutto normale.

■ **Barbara Bernardini**

È prerogativa di ogni genitore proteggere i figli dalle malattie. E così si tende a pensare che confinarli nell'ambiente domestico sia il modo migliore per farli crescere forti e sani. Ma è davvero così? La scienza ha iniziato da tempo a mettere in crisi questo dogma, mostrando che la casa rappresenta in realtà un rifugio ideale per una miriade di minuscole particelle e organismi, come polveri, acari, gas inquinanti, pollini, peli di animali, muffe, tutti potenzialmente in grado di scatenare allergie e, in persone sensibili, di sollecitare l'insorgenza di malattie croniche, come l'asma.

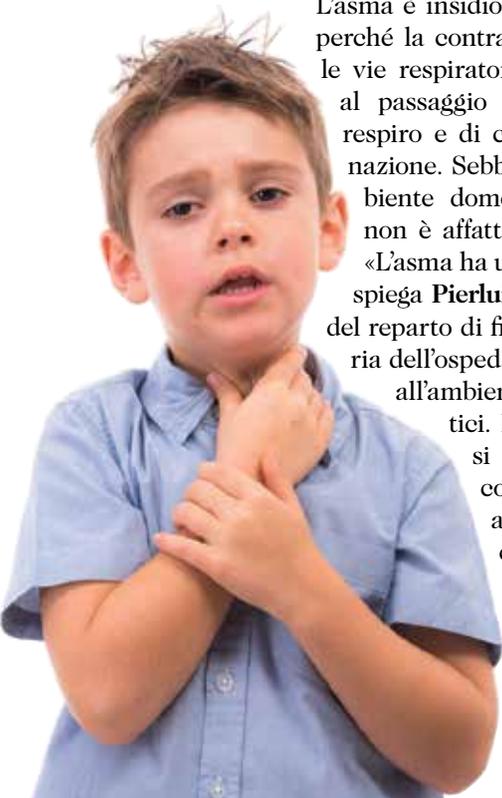
Ambiente stimolante

L'asma è insidiosa, spesso spaventosa, perché la contrazione improvvisa delle vie respiratorie lascia poco spazio al passaggio dell'aria attraverso il respiro e di conseguenza all'ossigenazione. Sebbene la pulizia dell'ambiente domestico sia importante non è affatto il fattore principale. «L'asma ha una genesi complessa – spiega **Pierluigi Paggiaro**, direttore del reparto di fisiopatologia respiratoria dell'ospedale di Pisa –, legata sia all'ambiente che a fattori genetici. Infatti è più facile che si presenti nei bambini con genitori che ne sono affetti». È una patologia cronica e potenzialmente grave, con un serio impatto economico sui pazienti, sulle loro famiglie e sulla società. «L'asma

è molto diffusa – sottolinea Paggiaro –: si stima che in Italia colpisca il 10 per cento dei bambini, incidenza che però negli ultimi anni sta drammaticamente aumentando». Sempre più persone sono affette da quest'infiammazione cronica delle vie respiratorie che può causare oppressione toracica, mancanza di respiro e tosse con il caratteristico respiro sibilante.

Aria di casa

Non è il caso comunque di spaventarsi: «bisogna considerare che in caso di comuni raffreddori, anche i bambini non allergici in età prescolare possono presentare respiro sibilante, ma solo perché hanno i bronchi di diametro ridotto – chiarisce Paggiaro –. Se invece gli episodi di ostruzione bronchiale e sibili espiratori continuano dopo i 5 anni d'età e si manifestano anche al di fuori dei raffreddori si può parlare di una vera asma bronchiale, che può essere diagnosticata dal medico, anche a seguito di esami specialistici, come il *test* per la funzionalità polmonare». Sebbene la tendenza alle allergie rappresenti un fattore predisponente, secondo gli studi più recenti, sono fattori come l'inquinamento atmosferico presente in molti comuni italiani e il fumo passivo a contribuire in modo determinante all'insorgenza della patologia. La casa può essere un luogo sicuro per i figli, ma sono dunque le abitudini di vita dei genitori che la rendono tale. «Migliorare il proprio stile di vita casalingo, non esponendo i figli ad allergeni molto attivi, tra cui appunto il fumo passivo o animali domestici non comuni come il criceto o il topolino – specifica Paggiaro –, può essere utile sia nel corso della terapia farmacologi-



ca per bambini già affetti da asma che come strategia preventiva».

Per un soffio

Purtroppo l'asma è una patologia cronica da cui non si guarisce ma, come sottolinea Paggiaro, «se viene diagnosticata e trattata in modo corretto l'asma consente una vita del tutto normale e persino l'attività sportiva».

Il trattamento farmacologico, con farmaci per via inalatoria a base di corticosteroidi che controllano l'infiammazione, rimane il più efficace, ma «per le forme di asma più grave sono oggi in arrivo cure biologiche all'avanguardia estremamente efficaci», aggiunge Paggiaro, annunciando le novità esposte al recente congresso nazionale della Società Italiana di Allergologia, Asma e Immunologia Clinica. Si tratta della "vaccinazione" in età pediatrica: al piccolo paziente viene somministrata la sostanza che scatena la reazione asmatica in quantità minuscole ma sufficienti ad attivare il sistema immunitario. Con il passare del tempo la dose di allergene viene aumentata e l'or-

Analisi di sistema

I microbi di casa che fanno bene al sistema immunitario dei bambini.

Secondo un recente studio dell'Argonne National Laboratory di Chicago, il microbioma della casa, cioè l'insieme dei microbi presenti nell'abitazione, sarebbe fondamentale per il corretto sviluppo del sistema immunitario del bambino. L'eccessiva pulizia dell'ambiente domestico e il mancato contatto dei bambini con animali comuni, come cani e gatti, aumenterebbero la possibilità dei piccoli di sviluppare asma e risposte allergiche. Gli amici a quattro zampe insomma, adeguatamente puliti, potrebbero offrire ai piccoli una protezione attiva.

INFO

www.ospedalebambinogesu.it/il-bambino-tossisce-se-ride-gioca-corre-potrebbe-avere-l-asma#.V73TvBT08fE

ganismo si abitua desensibilizzandosi. L'asma non va dunque sottovalutata, ma neanche considerata un freno per i ragazzini: se la medicina va a braccetto con uno stile di vita sano, questa malattia sarà solo un fastidio che non impedirà ai bambini che ne sono affetti di vivere l'infanzia come gli altri. ■

sani & salvi di Barbara Bernardini

Pillola di approfondimento

Niente più paura delle iniezioni per i diabetici costretti a iniettarsi insulina, arriva una pillola robot progettata da un gruppo di ricercatori della Rani Therapeutics: costituita da un polimero digeribile con sottili aghi cavi composti da zucchero, questa sorta di navicella è in grado di superare la barriera distruttrice dei succhi gastrici e rilasciare gradualmente l'ormone. Una rivoluzione che si prospetta ancora più ampia, visto che questo sistema può essere utilizzato come un guscio protettivo per altri farmaci che subiscono l'attacco acido nello stomaco perdendo la loro efficacia. La pillola ha per ora superato ottimamente i test sui maiali e tra un anno saranno disponibili anche i risultati di altre indagini.

L'antibiotico del futuro

Un gruppo di ricercatori della Oregon State University ha realizzato la prima immagine a livello

atomico della perossiredoxina, un enzima fondamentale coinvolto nell'eliminazione dell'idrogeno perossido, prodotto di scarto tossico di diverse reazioni cellulari. Nei batteri, invece, fornisce protezione dalle cellule immunitarie e aumenta la virulenza dell'infezione. Osservandolo in azione, i ricercatori hanno notato che una volta bloccato e persa la sua mobilità, l'enzima conduce la cellula alla morte. «Se si trovasse una molecola che blocca selettivamente il movimento della perossiredoxina – sostiene Arden Perkins, coordinatore di questo studio – avremmo un nuovo modo di sconfiggere le cellule batteriche» e, di conseguenza, si potrebbero progettare moderni antibiotici in grado di lasciare integre le cellule normali e di superare lo spinoso problema della resistenza.

Divieto d'eccesso

I risultati di uno studio dell'Università di Otago, in Nuova Zelanda, rappresentano l'alcol come un ne-

mico molto più subdolo di quanto si immaginasse. La sua pericolosità viene confermata e messa in relazione con l'insorgenza di 7 tipi di tumori: bocca e gola, laringe, fegato, esofago, colon, mammella, stomaco. Un rischio che è strettamente legato al numero di bicchieri consumati, e più in dettaglio alle unità alcoliche, corrispondenti a 12 grammi di etanolo ciascuna. Si tratta di una quantità riscontrabile in un bicchiere da 125 ml di vino di media gradazione, in una lattina di birra da 330 ml o in 40 ml di superalcolico, che resta quindi la bevanda più pericolosa.





Dott.ssa **GIORGIA PERI**
Audioprotesista
Responsabile
Formazione Audin

Capire e non solo sentire è il nostro obiettivo

L'udito ha un impatto determinante sulla qualità della nostra vita. Partecipare ad una conversazione, indipendentemente da quanto rumore c'è, ascoltare i suoni della natura, svolgere il proprio lavoro. Sono azioni semplici ma fondamentali che rendono la nostra vita più godibile e più

gratificante. Perdere l'udito, spesso, è un processo naturale, che ha inizio gradualmente dalla tarda adolescenza.

Col passare degli anni dunque, la maggior parte di noi, avrà bisogno di una soluzione a supporto dell'udito.

L'udito è vita ed oggi, grazie ai progressi del-

I CONSIGLI DI AUDIN

la tecnologia, risolvere il problema è molto più facile di quanto si pensi. Con le moderne soluzioni e con le nuove tecnologie "invisibili"

tornare a sentire e capire le parole, anche in ambienti rumorosi, è possibile. Dai una svolta alla tua vita e a quella dei tuoi cari.

Audin presenta la rivoluzione degli apparecchi acustici. Da oggi con **OpenSound™** tutto cambia.

Nuovo, ancora più piccolo, ancora più potente, praticamente invisibile: il chip **OpenSound™ ti fa capire e non solo sentire.**

L'orecchio è il "ricevitore" che capta i suoni e li invia al cervello che, a sua volta, li trasforma dando loro un significato. Per questo le moderne tecnologie sono progettate per essere personalizzate sulle percezioni sonore di ognuno di noi.

Da oggi con **OpenSound™** tutto cambia.

Il nuovo processore **VELOX**, 50 volte più veloce del precedente, fornisce al tuo cervello un'immagine sonora precisa di quello che succede intorno a te.

Con **OpenSound™** parlare con più persone, anche in spazi affollati e rumorosi, è più facile e più piacevole.

Con **OpenSound™** disponi di un design ultramoderno di piccolissime dimensioni e dell'ultima tecnologia

TwinLink™ sempre connessa al

tuo SmartPhone, con la

TV e con tutti i di-

spositivi elettronici Bluetooth.

Con **OpenSound™**

dici basta alle

difficoltà di udi-

to con un ascolto

chiaro e naturale.



OpenSound™ è la nuova, incredibile tecnologia per il tuo udito.

CONDIZIONI SPECIALI RISERVATE AI

SOCI

- **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

All'Origine

Dall'olio d'oliva al pomodoro, dal latte alle uova, dai salumi ad altri tipi di carni lavorate. La nuova linea a marchio Coop si chiama Origine, perché di ogni prodotto si ricostruisce la storia e la provenienza.

■ **Maria Vittoria Ferri**

Che l'attenzione dei consumatori sui temi della sicurezza, della salubrità e dei controlli, soprattutto sui prodotti che mangiano, stia crescendo costantemente è un dato di fatto. Così come cresce la sensibilità per i diritti di chi lavora nelle diverse filiere, dal campo al negozio. Mentre le cronache italiane offrono costantemente episodi di frode e raggirio o casi di sfruttamento, e una compelta e corretta informazione verso il consumatore è una merce ancora abbastanza rara.

Seguire le tracce

Se questa è la premessa, si capisce molto bene perché Coop, che su questi temi – sicurezza, controlli, diritti – è impegnata da sempre, abbia scelto nel suo percorso di profondo rinnovamento dei suoi prodotti a marchio di dare vita a una linea che si chiama **Origine** e che propone prodotti provenienti da quelle filiere dove più frequenti sono i problemi citati all'ini-▶



Un italiano vero

Il latte Coop, fresco o a lunga conservazione, di produzione italiana.

Tutti al 100% di produzione italiana, i vari tipi di latte a marchio Coop, sia fresco che a lunga conservazione. Una scelta significativa, proprio in questi mesi segnati da polemiche e proteste degli allevatori italiani che, a causa dell'andamento del mercato e del latte proveniente da altri paesi, non vedono riconosciuto un prezzo sufficientemente remunerativo alle loro produzioni. Coop non è stata a guardare e ha risposto già nell'aprile scorso aumentando gli acquisti di latte italiano per circa 10mila quintali e dando corso a iniziative promozionali con sconti tra il 10 e il 20 per cento. Coop commercializza nella sua rete di vendita circa 80mila tonnellate di latte fresco ogni anno, di cui circa il 50 per cento a proprio marchio.



► zio: si va dall'olio d'oliva al pomodoro, dal latte alle uova, dai salumi ad altri tipi di carni lavorate. «Far nascere la linea *Origine* è un modo per confermare e rilanciare quegli elementi distintivi che sono alla base del nostro modo di rapportarci con i soci, con le famiglie e i consumatori – spiega **Roberto Vanzini**, *brand manager* di *Coop Italia* –. Giustamente l'attenzione verso alcune problematiche è aumentata. Si tratta di un cambiamento strutturale nell'atteggiamento e nelle scelte dei consumatori. E noi vogliamo dare una risposta a questo cambiamento, perché siamo in grado di offrire il massimo di garanzie sul piano igienico-sanitario, della qualità, con il massimo di trasparenza. Coop è in grado di raccontare al consumatore – precisa Vanzini – da dove vengono le materie prime, come sono stati nutriti gli animali, quali controlli abbiamo fatto, dov'è avvenuta la la-

vorazione. La linea *Origine* consente di ricostruire la storia di ogni prodotto con una rintracciabilità totale».

Corretta informazione

I primi prodotti *Origine* già arrivati sugli scaffali sono 4 tipi di latte (fresco intero, parzialmente scremato, microfiltrato intero e quello parzialmente scremato). E già dall'evidenza delle informazioni sulla confezione (materia prima 100% italiana, mucche alimentate senza *ogm* ecc.) emerge l'impostazione di cui abbiamo parlato fin qui. A breve saranno disponibili sugli scaffali l'olio extravergine d'oliva (100% italiano, con accurata selezione di aziende agricole e frantoi, tracciabilità e rigide specifiche di qualità come l'acidità), il salmone affumicato scozzese (con un'alimentazione senza coloranti artificiali, proteine, grassi animali e *ogm*). Entro fine anno la squadra *Origine* si arricchirà delle uova fresche ed extra fresche, dei prodotti



a base di pomodoro (passata, polpa, pelati e concentrato), diversi tipi di salume in vaschetta (salame, mortadella, pancetta e coppa) e alcuni surgelati di carni avicole (come cotlette di pollo, polpette e hamburger). Le informazioni sulle confezioni e in etichetta saranno il più possibile dettagliate ed esaurienti, ma a queste si accompagna la possibilità di accedere per molti prodotti al sito internet www.cooporigini.it, in cui è possibile conoscere l'esatta provenienza delle materie prime e dei principali ingredienti. Tutte informazioni che si sommano a quelle presenti anche nel catalogo *on line* di prodotti a marchio Coop (www.catalogoprodotti.coop.it).

A rendere possibile una linea di prodotti come *Origine* c'è anche il lavoro, avviato e tuttora in corso, fatto da Coop con la campagna *Buono e giusto*, mirata a combattere lo sfruttamento dei lavoratori nelle filiere agricole. Su questa rivista ne abbiamo già parlato più volte, dando conto delle centinaia di controlli che si sono fatti sulle più importanti filiere (dalla raccolta del pomodoro a quelle dei diversi tipi di agrumi), dei rigorosi capitolati che ogni fornitore deve sottoscrivere.

Valori e scelte etiche che sono in tutti i prodotti Coop, anche in quelli delle altre linee già esistenti che continueranno ad essere presenti nell'assortimento: se prendiamo il latte, nella linea *ViviVerde* ci sono quelli biologici, avremo il latte fresco d'alta montagna della linea *Fior fiore* e quello ad alta digeribilità della linea *Bene.sì*. ■

Da dove vieni?

www.cooporigini.it per scoprire da dove provengono gli ingredienti principali di un prodotto.

Dal 2013 è attivo il sito www.cooporigini.it attraverso il quale sono disponibili le informazioni su oltre 1.400 prodotti a marchio Coop. Basta inserire il nome del prodotto o il codice *Ean* per scoprire da dove vengono gli ingredienti principali.

Coop è stata la prima a livello europeo a compiere una scelta di trasparenza come questa per consentire ai consumatori di fare i loro acquisti con la massima informazione possibile. Ricordiamo che (a parte quelli che vengono obbligatoriamente dall'estero, come caffè, cacao o altra frutta tropicale) i prodotti a marchio Coop sono in larga maggioranza fatti con materie prime italiane.



Come spiegato più volte su questa rivista l'Italia è un paese non autosufficiente dal punto di vista delle produzioni agroalimentari.

In più, per molte delle produzioni più importanti (dalla pasta al vino) che hanno una forte quota di export (cioè si esporta una quantità più grande di quella che viene prodotta con le sole materie prime nazionali) alle materie prime nazionali si sommano quelle provenienti da paesi esteri. È possibile avere tutte le informazioni della campagna Coop anche scaricando le apposite applicazioni, disponibili per *smartphone* e per *tablet* con sistemi operativi *Apple* e *Android*. Per la ricerca basta digitare *Cooporigini* su *App store* o *Google play*.



I signori della truffa

Le frodi agroalimentari in Italia.

Per capire meglio l'entità del fenomeno delle frodi agroalimentari in Italia e quindi il valore dell'impegno Coop a tutela dei consumatori, bastano alcune cifre. Il *report 2015 dell'Ispettorato centrale della tutela della qualità* del Ministero delle politiche agricole parla di 676 sequestri effettuati in un anno (poco meno di 2 al giorno), per una quantità di merce pari a 76.656 tonnellate per un valore di 68 milioni. Cioè su 53.490 prodotti controllati il 14 per cento era irregolare (a volte per piccoli dettagli a volte per problemi ben più seri e gravi), mentre su 24mila aziende controllate ad avere qualche problema era più del 20 per cento.

Del resto le cronache parlano chiaro: olio spacciato per extravergine, vini adulterati,

prodotti biologici venduti senza certificazione, mozzarelle di bufala... senza bufala. Un campionario variegato che dimostra come la preoccupazione dei consumatori abbia fondati motivi. A queste cifre sono da aggiungere i dati del *Nucleo antifrode* dei *Carabinieri*, sempre nel settore delle politiche agricole e alimentari, con altre 722 tonnellate di prodotti sequestrati, 122 violazioni penali, multe comminate per quasi 3 milioni di euro e la scoperta di 3 milioni e 838mila euro di aiuti comunitari indebitamente percepiti.

C'è da ricordare comunque che, come riconosciuto anche dagli altri paesi e dall'*Unione europea*, il sistema di controlli e di allerta italiano è tra i più efficienti. Dunque le cifre sono sì indice della presenza di pezzi di economia malsana, ma sono anche frutto del prezioso lavoro di prevenzione e repressione delle forze dell'ordine e delle autorità preposte ai controlli.

A tappeto

Si cammina o si corre stando in casa. Il tapis roulant, un'ottima soluzione per mantenersi in forma, soprattutto se dotato di programmi diversi di allenamento.

■ **Roberto Minniti**

Dopo aver fatto un po' di vita all'aria aperta l'idea di non tornare a impigrirsi tra scrivanie d'ufficio e divani casalinghi coglie un po' tutti. E vale davvero la pena seguirla concretamente, almeno per guadagnarne in salute.

In molti si decide di rendere la propria casa simile a una palestra privata, ricorrendo a macchine che consentono di compiere esercizi aerobici, quelli che oltre a tonificare i muscoli e a far smaltire qualche chilo di troppo, incrementano la capacità cardiorespiratoria.

Fattore di potenza

La scelta in questo campo è quanto mai ampia, anche se da diversi anni a questa parte, gli attrezzi più venduti per lo sport in casa rimangono i *tapis roulant*, che simulano lo *jogging*. Ma come scegliere l'apparecchio migliore nella vasta offerta di questo mercato? La prima considerazione da fare riguar-

da la potenza del motore che fa scorrere il tappeto. Generalmente per l'utilizzo casalingo non è necessario un modello particolarmente potente. In genere la scelta, consigliano gli esperti, dovrebbe farsi in base al peso dell'utilizzatore. Per un uso normale del tappeto – camminare o fare corse leggere – e per corridori fino a 80 chili, 500 Watt di potenza sono sufficienti; se, invece, si pensa di farne un uso più intenso con corse più impegnative, o si ha una stazza superiore, meglio optare per motori con qualche Watt in più. Attenzione, però: quello che conta è la potenza continua (cioè quella che il motore riesce a sviluppare per tutta la durata dell'esercizio) e non la potenza di picco.

Cambio di programma

Importante è anche la possibilità di scegliere tra diversi programmi



di allenamento. Ma chi intende dedicarsi alla camminata attiva e a qualche breve sgambata non deve lasciarsi tentare da attrezzi troppo sofisticati con decine di programmi. Anche i modelli più semplici offrono un programma manuale, dove è lo stesso utente a scegliere andatura e inclinazione, e qualche programma preimpostato che cambia automaticamente questi parametri a seconda del livello di difficoltà scelto. Prima di innamorarvi dell'apparecchio controllateli sul libretto delle istruzioni. Gli apparecchi migliori hanno diverse potenzialità: oltre a far scorrere il tappeto a velocità variabili, consentono di essere programmati per molti tipi di esercizi preimpostati e, in qualche caso, anche di inclinare elettricamente la pedana, per simulare l'attività in salita e incrementare lo sforzo mantenendo invariata la velocità.

Dare il giusto peso

Un'occhiata andrebbe data anche alla portata massima. Ogni *tapis roulant* indica qual è il peso massimo dell'utilizzatore, ma è bene ricordare che la pedana deve sopportare, oltre al nostro peso, la pressione che esercitiamo su di essa durante la corsa (una persona di 80 chilogrammi può esercitare una pressione di 120 chilogrammi). Il consiglio, dunque, è di scegliere un *tapis roulant* con una portata nettamente superiore al peso

di chi lo utilizzerà.

Altra caratteristica importante da valutare è la capacità della pedana di ammortizzare l'impatto per evitare che i contraccolpi della corsa finiscano per far sentire gli effetti sulle articolazioni e sulla schiena.

Sul versante della sicurezza vi consigliamo tre controlli. Il primo riguarda la stabilità del modello che siete in procinto di acquistare: provate in negozio a salire sulla pedana e verificate che l'apparecchio non ondeggi o, peggio ancora, non abbia alcuna possibilità di ribaltarsi. Per correre in sicurezza, inoltre, è bene che abbia un dispositivo (una chiave di sicurezza a strappo da collegare al corpo di chi corre) capace di bloccare il nastro in caso di caduta.

Faccende di cuore

Tra i dispositivi che incidono sul prezzo c'è il cardiofrequenzimetro, che può aiutare a tenere sotto controllo il battito cardiaco e modulare i parametri di allenamento per non rischiare di compiere sforzi eccessivi. La frequenza cardiaca viene letta essenzialmente in due modi: con una fascia toracica (abbastanza fastidiosa quando si corre) che trasmette i dati al computer del *tapis roulant*, che poi li visualizza sullo schermo della *console*; e con il sistema *hand pulse* che rileva la frequenza cardiaca quando si appoggiano le mani sulle manopole accanto alla *console*. ■



In promozione per i soci di Unicoop Tirreno a ottobre negli Iper e nei Super

Camminatore elettronico pieghevole 982010 Walk

- pedana con struttura in acciaio
- alimentazione 220V-50Hz
- motore DC (corrente continua) potenza 500W
- velocità da 0 a 8 km/h
- tappeto corsa 100x32 cm
- computer multifunzione (tempo, velocità, distanza, calorie, scan) con 3 programmi preimpostati
- stop di sicurezza magnetico, ruote di trasporto
- portata max atleta 110 kg.

Prezzo soci 269 euro

Compatibile con l'app *Virtual roads* (la nuova applicazione di Rovera, gratuita dall'*Apple Store* o *Google Play* per i sistemi *iOS* e *Android*) per seguire mentre si corre, sul *tablet* o telefonino, il filmato dei luoghi che si decide di percorrere: una pedalata a Los Angeles, una corsa al Central Park o una meta a scelta tra quelle proposte da *Virtual roads*. È possibile anche elaborare un programma di allenamento personalizzato partendo dai propri dati e dagli obiettivi che si intendono raggiungere. L'app si collega anche a un calendario ricordando gli appuntamenti con il proprio *personal trainer* virtuale. È possibile utilizzare l'app *Virtual roads* anche con fascia cardio (*bluetooth 4.0* - verificare caratteristiche e compatibilità sul sito www.rovera.com) e registra i parametri di allenamento elaborando grafici e statistiche per evidenziare i miglioramenti.

Stoffa da vendere

58

Con tende, teli, lenzuola e asciugamani in autunno la casa si rinnova. Ad ogni stanza colori e tessuti adatti.

■ **Daniele Fabris**

Che si tratti di lenzuola, tovaglie o asciugamani, le molteplici fibre e gli svariati colori possono essere un buon punto di partenza per assicurare una ventata di freschezza alla nostra casa. Prima ancora di farsi prendere dall'entusiasmo per tinte e fantasie è, però, il caso di dedicarsi a escludere che la ventata di novità si trasformi in una fonte di pericoli per la nostra salute. E già, perché i dati più affidabili dicono che nel nostro Paese il 7-8 per cento delle patologie dermatologiche sono legate ai tessuti, spesso

prodotti in aree lontane dall'Europa in cui le regole di sicurezza sono meno rigide delle nostre e l'uso della chimica molto meno controllato.

A testimoniarlo anche il *Rapex*, il sistema di allerta rapido tra gli Stati membri della Ue che nel 2015 mette in testa alla lista dei prodotti richiamati, subito dopo i giocattoli, proprio il tessile con il 17 per cento delle notifiche (i casi in cui un controllo ha trovato irregolarità così gravi da dover essere segnalate a tutti i mercati comunitari), gran parte delle quali avvenute per rischio chimico. In parole povere per uso di tessuti trovati con sostanze in grado di produrre pericoli per chi li usa.

A totale garanzia

Per evitare questi rischi non bisogna, però, cedere alla tentazione di scartare in modo intransigente quei tessuti che vengono da oltre Europa. Innanzitutto perché ci sono produttori che rispettano tutte le regole di sicurezza e si sottopongono a controllo per la tutela dei consumatori oltre che dei lavoratori e dell'am-

biente. Poi perché è spesso molto difficile distinguere quale parte della lavorazione sia avvenuta all'estero e quale sia identificata in etichetta con il *made in*. Meglio, dunque, affidarsi a chi garantisce attraverso certificazioni, sempre ben evidenti in etichetta quando ci sono, emesse da laboratori indipendenti dal produttore.

Una volta tranquilli da questo punto di vista ci si può lasciare andare alle scelte più leggere. Per esempio, quelle delle tonalità e dei colori da destinare ai diversi ambienti della casa. Le tinte prettamente invernali, come il marrone, il tortora o l'antracite, saranno una opzione sicura per il bagno anche se non è detto che non si possa cedere a un po' di tonalità che ricordino l'estate appena passata con tinte vivaci come l'azzurro o il corallo.

Un po' di fantasia

In sala da pranzo, invece, si torna a tovaglie di cotone che, purtroppo, rispetto al lino estivo hanno bisogno della stiratura frequente. Colori e fantasie si fanno anche qui più caldi proprio per dare sensazioni che contrastino con il clima di stagione. A rallegrarle, spiegano gli esperti, possono bastare le fantasie.

L'ideale sarebbe sempre di acquistare un set completo, tovaglia, tovaglioli, canovacci. Ma può essere interessante anche rompere un po' la monotonia cercando di opporre al colore della tovaglia delle tinte nettamente diverse di tovaglioli e canovacci. In soggiorno sono due le rivoluzioni che possono darci la sensazione di aver cambiato aria. Inserire cuscini con fantasie nuove e cambiare i tendaggi. E sui primi ci si può sbizzarrire con fantasie di ogni tipo o tinte anche forti, a condizione che il tessuto sia caldo, sulle tende si torna a tessuti pesanti. In camera da letto, infine, i cambiamenti sono molto visibili già dal passaggio a trapunte e piumoni più o meno caldi. A noi non resta che rinfrescarli, se è il caso, con copripiumi-



In promozione per i soci dal 1° al 31 ottobre

Promozione arredo casa *Gabel*, marchio leader nel settore tessile, sinonimo di innovazione, colore e stile.

Completo letto (matrimoniale, singolo, 1 piazza e mezzo)

- 100% cotone
- colori assortiti.

Esempio: matrimoniale 39,90 euro (anziché 65)

Piumino mezza stagione, hi-tech Bamboo (matrimoniale, singolo, 1 piazza e mezzo)

- tinta unita bicolore
- colori assortiti.

Esempio: matrimoniale 29,90 euro (anziché 55)

La promozione di prodotti di biancheria per la casa *Gabel* continua nei mesi di novembre (set spugna 1+1 jacquard - accappatoio con cappuccio) e dicembre (piumino 4 stagioni hi-tech Aloe - trapunta stampata hi-tech seta).

Morbidi al tatto

Stagionalità, sensazioni che dà al contatto, uso e stanza a cui è destinato. Ecco come scegliere il tessuto giusto.

Camera da letto Il cotone È la fibra naturale più diffusa al mondo e per il suo alto potere assorbente. Il vantaggio di questo tessuto è che si può usare tutto l'anno. Se volete che la *parure* di lenzuola duri a lungo nel tempo, sceglietene una a trama fitta (57 fili/centimetri quadrati minimo): vera a propria garanzia di qualità. **Il lino** In grado di regolare la temperatura corporea durante il sonno, ci mantiene freschi. È molto resistente e lascia respirare la pelle; tuttavia, alcune persone non amano la sensazione che lascia al tatto ma più si lava più diventa morbido.

Il misto lino Ottenuto mescolando il lino con fibre di cotone, è un tessuto nobile e pregiato, perfetto in ogni stagione. Gradevole al tatto e delicato sulla pelle, ha un aspetto davvero molto raffinato.

Il raso di cotone Bello soprattutto da vedere, il raso stupisce per le sue *nuance* opache e brillanti. Morbido al tatto, è estremamente confortevole e non scivola, a differenza del raso di poliestere.

Il percale Ideale per la stagione estiva, questo tessuto liscio e setoso regala una sensazione fresca e leggera.

Teli e tendaggi Sono gli elementi ideali per abbellire gli interni, con colori più caldi durante le stagioni fredde. Un telo o un plaid stampato su un divano può essere l'occasione per donare un tocco di fantasia alla stanza ed essere molto utile per scaldarsi. Il cotone invernale risponde molto bene a tutte e due le esigenze.

Il bagno In fatto di tessuti, la biancheria da bagno offre poca scelta. Teli in spugna più leggeri, il lino e il cotone a nido d'ape sono perfetti per l'estate. D'inverno è il caso di optare per spugne più pesanti e morbide.

mini fantasiosi, specie nelle stanze dei bambini. Quando è il momento di rinnovare le lenzuola, oltre alle atmosfere che possono conferire alla camera, considerate anche la sensazione che assicurano questi tessuti al contatto con la vostra pelle. Quanto ai colori, anche qui, oltre ai classici bianco e azzurro, si spazia dal beige alle tinte più calde del rosso. ■

Uno contro zero

Liberarsi di piccole apparecchiature elettroniche ed elettriche – cellulari, *tablet*, rasoi elettrici, calcolatrici, *mp3 player* – giunte a fine vita è diventato molto più facile. Il decreto del Ministero dell'Ambiente n. 121 – meglio noto con il nome “uno contro zero” – ha introdotto nuove norme per lo smaltimento di *Raee* (rifiuti da apparecchiature elettriche ed elettroniche) di piccolissime dimensioni, per intenderci quelli di misura esterna inferiore a 25 centimetri. Questa nuova norma dispone l'obbligo per i distributori medio-grandi – punti vendita al dettaglio con superficie di almeno 400 mq – di ritirare gratuitamente i piccoli *Raee* di cittadini

e famiglie, senza imporre l'obbligo di acquisto di prodotti di tipo equivalente o un qualsiasi altro prodotto, superando il criterio dell'“uno contro uno”. I negozi di più piccole dimensioni avranno, invece, la possibilità di scegliere se applicare questo nuovo e più virtuoso sistema o continuare con l'obbligo imposto dal vecchio “uno contro uno”. Sistema quest'ultimo che dal 2010 impone ai distributori per tutti i *Raee* il ritiro del rifiuto in caso di contestuale acquisto di un prodotto nuovo equivalente. I punti vendita che rispondono alla tipologia indicata dal decreto devono predisporre apposite isole ecologiche dotate di contenitori in cui è possibile lasciare i piccoli apparecchi fuori uso, semplificando di fatto lo svolgimento delle attività di raccolta e riciclo. Questo faciliterà anche l'obbligo imposto dalla normativa al nostro Paese di passare nei prossimi 2 anni dall'obiettivo di raccolta *pro capite* di *Raee* di 4 chilogrammi a quello di 12. “La raccolta differenziata è una condizione preliminare per garantire il trattamento specifico e il riciclaggio dei *Raee* ed è necessaria per raggiungere il livello stabilito di protezione della salute umana e dell'ambiente nell'Unione” è questo il principio comunitario a cui si ispira il decreto. In effetti per il 2016 la normativa prevede che l'Italia raggiunga una quota di differenziata del 45 per cento del peso medio delle apparecchiature elettriche ed elettroniche immesse sul mercato nei 3 anni precedenti; nel 2015 è stato raggiunto il 30 per cento. ■

Nuove norme per lo smaltimento dei Raee, piccole apparecchiature elettriche ed elettroniche fuori uso.



Tanto di cappello

60

Ecco a voi porcini e cantarelli, due delizie dei nostri boschi. Perché l'autunno in cucina è sinonimo di funghi.

■ **Silvia Inghirami**

Il serio “notabile” e l'allegria comitiva. Tutti abitano sotto abeti, castagni e querce ma con spirito diverso. Il signor porcino, col suo cappello scuro, si cela allo sguardo dei passanti; i cantarelli si mettono in mostra riempiendo di giallo il bosco scuro. Già il nome mette allegria: il cantarello (dal greco *kántaros*, cioè coppa) diventa *finferlo* nel Nord Italia, *gallinaccio* in Sardegna, *galluccio* in Molise, *addenazzo* in Campania e ancora *galletto*, *gialletto*, *pizzagiallo* e *pizzarello*. Il porcino, invece, è solo porcino e a distinguerlo sono gli appellativi: *nero*, *bruno*, *giallo*, *granuloso*, *d'estate* e *bovino*. Infine, il *porcinello*, dal cappello rufo. I canterelli crescono in grandi gruppi disposti a circolo e trovarli è una festa. La loro caratteristica, oltre al colore (giallo pallido, giallo uovo, giallo arancio ma anche color crema se è rimasto coperto da foglie e muschio), sono le pieghe molto marcate sotto al cappello, che negli esemplari adulti è convesso al centro come una coppa.

Due in gambo

Il porcino ha il cappello carnoso a forma circolare e il gambo panciuto: gli antichi romani lo chiamavano *suillus*

per l'aspetto tozzo e massiccio. Peso e dimensioni cambiano a seconda delle varietà: il cappello può raggiungere un diametro di 30 centimetri e ci sono anche esemplari di peso superiore a 2 chilogrammi. Il più robusto, e anche il più pregiato, è il porcino nero riconoscibile per il cappello molto scuro. I cantarelli sono, invece, di piccole dimensioni, in genere di 3-5 centimetri, con il gambo sodo di colore giallo. La carne è spessa, biancastra, quasi inodore prima della cottura ma molto gradevole quando cuoce: il sapore è dolciastro, tanto intenso che nel misto di funghi se ne mette una piccola quantità, perché sovrasterebbe gli altri.

Inconfondibile l'aroma dei porcini, differente da qualsiasi altro fungo. La carne soda, bianca, non cambia colore dopo essere stata tagliata ed è ottima anche cruda: basta tagliare a listarelle verticali e condire con un pizzico di sale, olio extravergine d'oliva, una goccia di limone. Una vera prelibatezza sono i porcini grigliati e una specialità quelli fritti. I cantarelli invece vengono consumati soprattutto trifolati ma non mancano ricette che li prevedono marinati e abbinati a carni secche, formaggi, verdure, oppure cucinati al sugo, nonché con panna e besciamella.

D'altro cantarello

Il porcino è in Italia uno dei funghi più apprezzati, mentre all'estero è considerato un fungo come tanti. Questo anche perché i nostri porcini sono molto più buoni di quelli di altri paesi e la cucina ne esalta al meglio gusto e aroma: basti pensare a zuppe, risotti, polenta e tagliatelle. Non di meno i cantarelli si abbinano magnificamente a pasta e carne.

Per chi li preferisce freschi, la loro pulizia è abbastanza semplice. Dei cantarelli basta eli-



minare la parte inferiore del gambo e sciacquarli delicatamente sotto acqua corrente. Con i porcini occorre avere qualche attenzione in più, per tagliare la parte terminale e poi eventualmente asportare la terra sulla testa, quindi strofinare con un telo inumidito. Se contengono parassiti, il suggerimento è di adagiare i funghi su un foglio di giornale con la testa rivolta verso il basso; gli “ospiti” saliranno verso la parte finale del gambo che si potrà tagliare. Sia porcini che cantarelli possono essere conservati in frigo per 3 giorni o precotti in freezer.

Spuntano come funghi

Grande spazio in cucina hanno trovato negli ultimi anni porcini e, in minor misura, cantarelli surgelati, che garantiscono la sicurezza del prodotto insieme al sapore, oltre naturalmente alla praticità. L'ampliamento dei consumi ha spinto le importazioni ed ora sempre più funghi, tanto freschi quanto secchi o surgelati, provengono dai paesi dell'Est e del Nord Europa. I funghi che si acquistano al supermercato sono naturalmente controllatissimi dagli ispettori micologici delle Asl. L'unica accortezza per i consumatori è verificare che non ci siano tracce di muffa e, nel caso di funghi secchi, leggere bene la data di scadenza.

I funghi contengono in prevalenza acqua ma anche proteine, carboidrati, sostanze minerali e vitamine, in percentuali variabili a seconda del livello di maturazione, ma sono poveri di calorie (solo 20-22 chilocalorie per 100 grammi di prodotto). Le vitamine prevalenti sono quelle del gruppo B e i sali minerali sono rappresentati principalmente da potassio e fosforo. I funghi sono poco digeribili a causa del contenuto di micocellulosa, una fibra che non è aggredibile dagli acidi dello stomaco e nel loro utilizzo è consigliato di non superare le 3 volte a settimana. I cantarelli sono comunque considerati di facile digeribilità perché poveri di *micosina* (sostanza presente sulla parete delle ife di molti funghi), mentre i porcini contengono un maggiore quantitativo di minerali e vitamine del gruppo B rispetto ad altri tipi di funghi. ■

Come va scritto?

Situato a pochi chilometri da Potenza, il lago del Pantano di Pignola si estende in un'ampia conca circondata dai monti della Maddalena, alti oltre mille metri e disposti come un anfiteatro naturale. Il **fagiolo rosso scritto** pare si sia sviluppato in questa zona dell'alta

La rinascita del fagiolo rosso scritto del Pantano di Pignola in Basilicata.

valle del Basento seguendo i coloni spagnoli di ritorno dalle Americhe. Acclimatato perfettamente alla zona, diventò subito un elemento fondamentale della dieta locale. Ma è in epoca napoleonica che i fagioli della zona diventano un sostegno fondamentale delle famiglie contadine come testimonia la *Statistica Murattiana* del 1811, relazione statistica voluta da Gioacchino Murat, che descrive le condizioni di vita nel Regno di Napoli. Alla fine dell'Ottocento la produzione di fagiolo a Pignola e in tutto il circondario è da primato e alla *Terza Fiera Campionaria Intenazionale* di Napoli del 1923 partecipano proprio i *fagioli di Pignola*. La pianta, rampicante, produce un seme tondo ovoidale, con fondo beige e screziature rosso scuro da cui deriva il nome di rosso scritto. In cucina, grazie alla buccia molto tenera, è indicato per la preparazione di antipasti e contorni, ma è anche consumato in zuppe, da solo o “maritato” con verdure o carne. La coltivazione ha lasciato il posto nel dopoguerra agli allevamenti di bestiame e i giovani hanno abbandonato progressivamente le campagne andando a lavorare in città o nell'industria chimica sviluppatasi in zona. L'*Agenzia di sviluppo e innovazione in agricoltura della Basilicata* ha svolto negli anni passati un lavoro di selezione e caratterizzazione morfologica della semente coinvolgendo tutti i coltivatori rimasti in zona. Oggi i produttori del Presidio sono riuniti in un'associazione di coltivatori custodi, con un proprio disciplinare di produzione e un marchio che contraddistingue il *fagiolo rosso scritto* originale. ■



Fagiolo rosso scritto del Pantano di Pignola

Area di produzione:
Comune di Pignola e alcune aree del comune di Abriola sopra i 600 m slm in provincia di Potenza

Legume storico

62

Lenticchie, fave, ceci, fagioli, lupini e cicerchie: i legumi, da sempre base di una sana alimentazione.

■ **Eleonora Cozzella**

Gustosi, sani, nutrienti, e soprattutto ecosostenibili perché consumano poche risorse idriche e giovano anche ad altri tipi di coltivazioni. Sono i legumi: lenticchie, ceci, fave, piselli, arachidi (ebbene sì, le nocciole americane sono legumi) e fagioli (questi ultimi giunti in Europa solo nel XVI secolo dal Nuovo Mondo), più i “riscoperti” legumi antichi come lupini, roveja e cicerchie, che continuano nonostante il passare dei secoli ad arricchire di colori e profumi le tavole del mondo. Sono tra i prodotti più antichi con cui l'uomo si è cimentato in cucina, tanto che sono annoverati tra le leccornie già nella *Bibbia*. Nella *Genesi* si narra che Esaù, in lite col fratello Giacobbe per questioni d'eredità, barattò il suo diritto alla primogenitura con una minestra di lenticchie rosse.

Giudizio di valore

Nel corso dei millenni i legumi sono stati sostentamento per generazioni e generazioni. Essiccati, non solo si mantenevano a lungo, ma diventavano farina, base per le povere ma nutrienti polente, che gli antichi romani chiamavano *puls*. E non è un caso che oggi anche nella lingua inglese (che molti termini gastronomici ha mutuato dal latino) i legumi, oltre che *legumes*, si chiamino *pulses*.

Appetitosi e basilari in una corretta alimentazione, il loro valore nutritivo è indiscutibile, specie se usati nelle zuppe di verdure o abbinati a pasta e riso. Sì, perché le qualità nutritive dei legumi vengono completate dai cereali e insieme regalano all'organismo una miscela proteica di altissimo valore biologico: buoni, dunque, ma anche sani tutti i tradizionali piatti come pasta e ceci, risi e bisi, zuppe di farro e fagioli in Italia, ma anche all'estero dal pane tostato e fagioli al pomodoro che accompagna l'*english breakfast*, ai *cuscus* con i ceci del nord Africa. Ceci, piselli, fave, lenticchie e fagioli, cicerchie, lupini non sono altro che i semi commestibili di piante della famiglia delle leguminose contenuti nei bacelli. Sono i vegetali più ricchi di proteine e hanno (sia freschi che secchi) un alto contenuto di carboidrati. Ottima fonte d'energia perché di elevato valore calorico, sono poveri di grassi (circa il 2-4 per cento) e quindi indicati nelle diete ipolipidiche. Tra i loro pregi, inoltre, l'apporto di calcio, magnesio, potassio e zinco, fosforo, ferro, vitamine del gruppo B e il contenuto in fibra alimentare.

Di fama internazionale

Se si aggiunge che costano poco, che sono facili da conservare e durano a lungo, che possono essere una buona alternativa alle carni (per produrli si consumano meno risorse naturali: 1 chilo di lenticchie richiede 50 litri d'acqua contro i 4.325 di 1 chilo di pollame), si capisce perché la *Fao* abbia scelto di promuoverne il consumo dichiarando il 2016 *Anno Internazionale dei legumi*. Che non fanno bene solo agli uomini; sono ottimi mangimi per gli animali e rendono più fertili i terreni dove vengono coltivati, arricchendoli di azoto. Eppure, secondo i dati *Fao*, il loro consumo va diminuendo: nei Paesi in via di sviluppo rappresentano il 75 per cento



della dieta, in quelli industrializzati solo il 25 per cento. Il senso dell'Anno internazionale dei legumi è proprio aumentare la consapevolezza del valore di questo alimento, riscoprirne la ricchezza nutrizionale, la valenza gastronomica e la convenienza. Tanto più se si tratta di prodotti coltivati con cura vicino a noi. Come fa la famiglia Ranieri che ha creato l'azienda *Perle della Tuscia* a Grotte di Castro, in provincia di Viterbo. «Qui nella Tuscia viterbese – spiega **Roberta Ranieri** – da sempre si sono coltivati i legumi a livello familiare. Ognuno produceva piccole quantità più che altro per uso privato, mentre tutte le terre erano occupate in monocultura dalle più famose patate della Tuscia, appunto. Ma noi abbiamo pensato alla saggezza contadina di una volta, alla pratica del *sovescio* (anche detta concimazione verde) che consiste nell'affiancare e/o alternare alle coltivazioni standard anche quelle di leguminose. Il terreno ne viene fertilizzato in modo naturale».

Come una volta

Ecco che un'idea ecologica è diventata un successo di mercato. Tra le specialità dei Ranieri spiccano le *Lenticchie della Tuscia*, che crescono nel territorio incontaminato intorno al lago di Bolsena; le *Lenticchie di Onano*, chiamate “lenticchie dei Papi” perché consumate già nel Seicento alla corte papale ed erano apprezzate da Eugenio Pacelli, futuro Pio XII; il *Cecio Croccante*, particolarmente consistente; il *Fagiolo Tondino del Purgatorio*, servito da tradizione per il pranzo del mercoledì delle Ceneri (accompagnato da riso e zuppe di pesce di lago) fin dal XVI secolo dall'*Opera Pia per il Suffragio delle anime del Purgatorio*; e i *Ceci Neri* così belli e lucenti da essere detti *Perle Nere*.

La qualità è garantita da un lavoro che ancora si fa come una volta: «Le nostre lenticchie, piccole e dolci, sono raccolte con le trebbie e i nostri fagioli, dalla polpa soda e la buccia tanto sottile da volere poco tempo d'ammollo, sono raccolti ancora a mano – racconta Roberta –. Non vengono usati agenti chimici per scelta di produzione, ma anche per filosofia di vita: in fondo diamo da mangiare anche ai nostri figli». Per questo se vi dovesse capitare di trovare un sassolino nella confezione, non siate arrabbiati, ma felici: è il segno che tutto arriva direttamente dal campo. ■

Sotto svariate forme

Pecorini, caciotte, primo sale.
I formaggi del Caseificio Follonica
che incontrano i gusti di tutti.

Maremma amara dice la vecchia canzone popolare toscana. Amara perché terra difficile che in passato ha saputo essere rude con i suoi abitanti, ma anche bellissima e generosa. Così gli uomini non l'hanno abbandonata, anzi, si sono presi cura di lei, rendendola meravigliosamente fertile, valorizzando la piccola pianura incastonata nella macchia mediterranea. Terra di butteri – i *cowboy made in Italy* – e di pastori, è qui che **Francesco Spadi**, un giovane che veniva dagli Appennini a portare al pascolo il suo gregge, ha deciso di fermarsi. I suoi nonni e i suoi genitori erano dediti alla transumanza ma lui scelse di restare.

E avviò una piccola produzione di formaggi, da cui negli anni si è sviluppato l'odierno *Caseificio Follonica*. Perché dall'incontro fra gli usi e le abilità dei vecchi pastori e la generosa maremmana, con la sua terra fertile, i pascoli ricchi e il suo clima adatto al bestiame, una piccola realtà agricolo-pastorale ha preso i connotati di una moderna azienda, dove tecnologie contemporanee e lavorazione artigianale contribuiscono a uno dei tipici prodotti regionali: il pecorino. A raccontare questa storia è la figlia **Federica** che oggi si occupa dell'azienda controllando le varie fasi della lavorazione.

Così da latte di pecore – e ora anche mucche – della zona, arrivano le forme di pecorini e caciotte miste, che incontrano i gusti di tutti, i tradizionalisti come chi è alla ricerca di sapori con qualche novità. Si va allora dal *Pecorino Toscano dop*, prodotto secondo i disciplinari del *Consorzio di Tutela* che opera un controllo su tutta la filiera produttiva, nelle versioni fresca (20-40 giorni), semistagionato e stagionato, al *Rosso degli Etruschi*, trattato in superficie con concentrato di pomodoro, dal *Grotta stagionato* secondo le migliori tradizioni del pecorino di fossa al *Nonno Francesco* al peperoncino, fino ai freschissimi *primo sale*, magari impreziositi da pinoli, da rucola o da noci. E, per gli amanti delle sfumature aromatiche, ecco il *formaggio Reale*, profumato di tartufo. **E.C.**



menu di gorgonzola

64



Vol-au-vent al gorgonzola

Ingredienti

- 12 vol-au-vent ■
- 100 g di gorgonzola dolce ■
- 80 g di burro ■
- 2 cucchiaini di marsala ■
- 2 cucchiaini colmi di panna montata ■
- 1 cipollina tritata finemente ■
- paprica q.b. ■

Preparazione

Lasciare ammorbidire il burro e lavorarlo con una frusta montandolo bene. Passare 2 volte il gorgonzola al setaccio, quindi unirlo al burro, alla cipolla, al marsala e a un pizzico di paprica. Mescolare bene il tutto e poi incorporare con delicatezza la panna montata al composto. Riempire i *vol-au-vent* e servire senza mettere in frigo.

Da sapere Il marsala, considerato tra i migliori vini liquorosi italiani, è così chiamato dalla città siciliana in cui è concentrata la sua produzione. Il marsala viene imbottigliato a partire dalla fine del Settecento, quando il mercante inglese John Woodhouse concepì l'idea di lavorare i vini locali con sistemi analoghi a quelli spagnoli e portoghesi, già allora molto apprezzati. I vini marsala sono classificati in base al tempo di invecchiamento: fine (4 mesi), superiore (2 anni), vergine (5 anni e senza aggiunta di mosti), speciale (all'uovo, alla crema, chinato ecc). Per questa ricetta utilizzare il tipo fine.

La dietista

316 Kcal a porzione

Proteine ◆◆ Carboidrati ◆◆ Grassi ◆◆◆

Piccoli ma nutrienti, meglio non lasciarsi prendere dal classico uno tira l'altro. La panna, il burro e il gorgonzola apportano, infatti, una discreta quantità di grassi alla ricetta, così come la pasta sfoglia dei *vol-au-vent*.

Preparazione



Costo



20 minuti



Abbinamento

È il **Gutturnio** il vino per eccellenza dedicato al gorgonzola. Con questo antipasto suggeriamo un **Gutturnio frizzante della doc Colli Piacentini**.



Preparazione

facilissimo 
 facile 
 medio 
 difficile 

Costo

economico 
 medio 
 alto 

Nutrienti

quantità/bilancio
 scarso 
 adeguato 
 eccessivo 



Risotto con gorgonzola e radicchio

Ingredienti

- 500 g di riso ■
- 250 g di gorgonzola piccante ■
- 300 g di radicchio rosso ■
- 1 dl di panna ■
- 20 g di burro ■
- 1 litro di brodo di carne ■
- 1 cipolla ■
- 1 dl di vino bianco ■
- 20 g di parmigiano grattugiato ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale e pepe ■

Preparazione

Pulire il radicchio, lavarlo e ridurlo a listarelle. Far appassire la cipolla tritata con l'olio e il burro, unire la metà del radicchio e far rosolare per un minuto. Aggiungere il riso, farlo tostare, bagnare con il vino e, quando sarà evaporato, portarlo a cottura unendo il brodo bollente un mestolo alla volta. 5 minuti prima del termine della cottura incorporare il radicchio rimasto. Nel frattempo privare il gorgonzola della crosta e tagliarlo a pezzettini; farlo sciogliere a fuoco dolce in un tegamino con la panna mescolando con un cucchiaino. Togliere dal fuoco il risotto, mantecare con la crema di gorgonzola e parmigiano, far riposare per qualche minuto e servire ben caldo.

Preparazione



Costo



Abbinamento

Va bene in coppia col risotto un **Gutturnio classico doc**.

La dietista

760 Kcal a porzione

Proteine  Carboidrati  Grassi 

Se proprio vogliamo goderci appieno la golosità di questa ricetta, consideriamola un piatto unico da non accompagnare con il secondo. Per una versione più leggera, niente panna.



Ostriche al gorgonzola

Ingredienti Preparazione

- 12 ostriche ■
 - 120 g di gorgonzola dolce ■
 - 2 dl di panna ■
 - 2 cucchiari di vino bianco ■
 - 2 scalogni ■
 - 30 g di burro ■
- Sbucciare gli scalogni. Tritarli e farli appassire con il burro, versare il vino, lasciare evaporare, unire la panna. Far cuocere per qualche minuto, unire il gorgonzola spezzettato e continuare la cottura per 2-3 minuti. Aprire le ostriche, eliminare la valva vuota, svuotarle parzialmente del loro liquido e coprirle con la salsa al gorgonzola calda. Passarle sotto al grill del forno per qualche minuto e servire.

Preparazione



Costo



La dietista

330 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦♦ Grassi ♦♦♦

Molluschi di grande pregio, le ostriche vengono consumate generalmente crude perciò bambini, anziani e donne in gravidanza dovrebbero evitarle. In questa versione, dove sono parzialmente cotte, si può anche osare.



Abbinamento

Si consiglia di continuare con il **Gutturino classico**.

Pur rientrando nella categoria dei formaggi molli, dal punto di vista nutrizionale il gorgonzola non ha nulla da invidiare a quelli stagionati per il contenuto di proteine, grassi e calcio. Attenzione dunque a non considerarlo un'alternativa leggera.



Panna cotta al gorgonzola e miele

Ingredienti Preparazione

- 500 g di panna liquida da montare ■
- 4 cucchiaini di zucchero ■
- 3 cucchiaini di miele ■
- 50 g di gorgonzola dolce ■
- 5 g di gelatina in fogli ■
- 250 ml di passito o di marsala ■
- altri 2,5 g di gelatina in fogli ■
(per il vino)

Mettere a scaldare (senza arrivare al bollore) la panna, il gorgonzola e lo zucchero. Quando il formaggio sarà sciolto, aggiungere il miele. Far raffreddare e unire la gelatina ammorbidita in acqua fredda e strizzata bene. Mescolare accuratamente, versare in coppette monoporzionamento e mettere in frigo finché il composto sarà solidificato. Ammorbidire i 2,5 grammi della rimanente gelatina e stemperarla in un po' di vino aromatico a fiamma bassa fino a che sarà sciolta. Togliere dal fuoco e aggiungere il rimanente vino. Aiutandovi con un cucchiaino versare un velo di vino appena rappreso sopra a ogni coppetta, lasciare raffreddare, guarnire a piacere e servire.

Preparazione



Costo



Abbinamento

Ideale per questo dessert una **Malvasia dop dei Colli Piacentini**.

La dietista

410 Kcal a porzione

Proteine ◆ Carboidrati ◆◆◆ Grassi ◆◆◆

Curioso abbinamento per un dolce piccolo ma energetico e completo dal punto di vista nutrizionale. Sapevate che la gelatina può essere di origine animale (carne o pesce) o vegetale (frutta)?

1-3 anni

68



Cuoricini di broccoli

Ingredienti per 4 persone (2 adulti e 2 bambini)

- 300 g di cime di broccoli già pulite ■
- 3 uova ■
- 130 g di farina ■
- 80 ml di latte ■
- 80 ml olio di semi ■
- 1 cucchiaio di lievito per torte salate ■
- 100 g di provola ■
- 1 pizzico di sale ■

Preparazione

Lessare le cime di broccoli in abbondante acqua salata. In una ciotola setacciare la farina e aggiungere il lievito e un pizzico di sale. Aggiungere le uova, il latte e l'olio di semi e amalgamare il tutto. Tagliare la provola a cubetti. Frullare i broccoli e unirli al composto finché non sarà omogeneo. Riempire gli stampini da forno per 2/3. Infornare a 180° per circa 25 minuti.

Proprietà nutrizionali e note

Sia per i dolci che per le torte salate è possibile utilizzare l'olio al posto del burro. Il pericolo che i grassi polinsaturi, contenuti ad esempio negli oli di semi, con le alte temperature possano produrre radicali liberi dannosi è reale quando parliamo di frittura, mentre nella preparazioni da forno l'importante è mantenere una temperatura bassa e aggiungere, quando è possibile, alimenti ricchi di antiossidanti come, ad esempio, i broccoli.

4-10 anni



Risotto carciofi e prosciutto

Ingredienti per 4 porzioni

- 6 carciofi ■
- 300 g di riso ■
- 200 g di prosciutto cotto (o tacchino arrosto) ■
- 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva ■
- una noce di burro ■
- sale q.b. ■

Preparazione

Pulire 6 grossi carciofi, togliendo le punte spinose, quasi tutto il gambo e le foglie dure. Tagliarli in 8 spicchi eliminando il fieno (o lana) che c'è all'interno. Tenerli in ammollo in acqua e sale con qualche goccia di limone per evitare che diventino scuri. Arrotolare la fetta di prosciutto (o di tacchino arrosto) e tagliarla a striscioline orizzontali. Far ammorbidire i carciofi in una pentola capiente con un po' di acqua e olio. Quando diventano morbidi, aggiungere altra acqua e portare a bollore. Versare il riso e mescolare di tanto in tanto finché non sarà cotto. A cottura ultimata aggiungere un pezzetto di burro e il prosciutto tagliato a striscioline. Mantecare il tutto e servire.

Proprietà nutrizionali e note

Un carciofo di qualità è caratterizzato da gambo e foglie interne tenere, foglie esterne verde scuro e punta chiusa. Le diverse parti del carciofo hanno proprietà nutrizionali differenti: le foglie esterne contengono molto calcio, potassio e ferro; le foglie intermedie sono ricche di fibra e potassio; il cuore è ricco di potassio, calcio, vitamina C, betacarotene e acido folico.

Chiacchiere di corridoio

Come cambia l'antico e praticatissimo pettegolezso nella versione tecnologica dei social network. Perché, tra un paradosso e l'altro, il rumor diventa silenzioso.

La regina indiscussa è stata Hedda Hopper – me lo ha ricordato in tempi recenti Helen Mirren mirabilmente nei suoi panni nel film *L'ultima parola. La vera storia di Dalton Trumbo* –, che con la sua rubrica di *gossip* sul “Los Angeles Times” fece del pettegolezso un’arma velenosa contro le *star* di Hollywood (in *Viale del tramonto* Billy Wilder le fece impersonare se stessa). Pettegolezso, maldicenza, voce, *gossip*, *rumor*, diceria, chiacchiericcio, una parola vale l'altra: è la “chiacchiera indiscreta e malevola sul conto di qualcuno”. Da che mondo e mondo tutti parlano male delle malelingue, ma di spettegolare nessuno sa fare a meno (**paradosso numero 1**). In principio erano i versi *fescennini*, maldicenza poetica dei latini antichi, poi le shakespeareiane allegre comari di Windsor, quelle delle goldoniane baruffe chiozzotte, il cortile, i salotti aristocratici, il corridoio, il salone della parrucchiera. Oggi ci sono soprattutto il *web*, i *social network*, i *blog* con cui il pettegolezso classico affidato alla lingua diventa chiacchiera digitale affidata alle dita sulla tastiera (**paradosso numero 2**: più spettegoli più ti isoli, più te ne stai in silenzio). Sociologi, psicologi e filosofi prendono sul serio la questione: qual è il ruolo sociale del pettegolezso? Cambiamenti e modalità di diffusione possono aiutarci a capire meglio le relazioni nella società contemporanea? Ebbene le chiacchiere non si fermano più al cortile (cfr. *Social gossip. Dalla chiacchiera di cortile al web pettegolezso* dei sociologi Antonella Cava e Francesco Pira, *Aracne editrice*), ma circolano senza

confini attraverso un mondo virtuale che rappresenta il luogo privilegiato del *co-yeurismo* verbale; e sui *social network*, in particolare, finiscono per diventare parte integrante della costruzione dell'identità personale (**paradosso numero 3**: commenti contingenti e volatili lasciano tracce per sempre). Nella lingua italiana pettegolezso potrebbe derivare dal termine *pithecus* (scimmia) e forse da qui sono partiti alcuni psicologi sociali per elaborare la seguente teoria: l'umano parlare sarebbe simile al *grooming* dei primati che, spulciandosi reciprocamente, riescono a mantenere le relazioni con la loro cerchia. In più l'*homo sapiens-technologicus* per spulciarsi e farsi le pulci può contare su un canale di informazione e di propagazione tanto portentoso, la rete, che neppure le comari più maliziose avrebbero osato immaginare. (**paradosso numero 4**: il pettegolezso di pollice in pollice si arricchisce di dettagli gustosi che rendono, però, sempre meno attendibile l'informazione). Non è che così tutto alla fine diventa pettegolezso? Qualche studioso lancia l'allarme: il rischio è l'“eternizzazione della chiacchiera” (spunti stimolanti in *Twitter e la filosofia* di Adriano Fabris, *Edizioni Ets*), cioè tanto *rumor* e cinguettii per nulla. Allora quello che sembrava un altro **paradosso (numero 5)** a ben guardare non lo è: sappiamo tutto di tutti grazie a *social network* ingozzati a ciclo continuo di foto e pensierini della sera che si dilatano ad argomento di dibattito, ma di pettegolezzi non ne abbiamo mai abbastanza. Perché è come con le noccioline e la nutella: più ne mangi più ne mangeresti. ■



Toccasana per anima e corpo, in armonia con la natura, ma in via d'estinzione. Il suono del silenzio, che cos'è, come e perché, secondo le ricerche scientifiche, serve riscoprirlo, almeno ogni tanto.

Silenzio, per favore!

■ **Patrice Poinsette**

Il silenzio è d'oro. In una società più inquieta che in quiete, che preferisce il chiacchiericcio e il continuo trillare dei cellulari alla riflessione solitaria che fa entrare in contatto con se stessi, mai proverbio fu più azzeccato. Che il silenzio sia pieno zeppo di significati, che tocchi quelle corde dell'anima che il suono riesce solo a sfiorare, ce lo dicono da sempre poeti, filosofi, artisti, ma oggi anche i risultati di indagini scientifiche, come quelle di Gordon Hempton, bioacustico americano che da 35 anni percorre il mondo alla ricerca dei suoni della vita: non gli schiamazzi e il picchietto inesausto e invadente delle attività umane, ma la voce della natura, del vento, dell'acqua, degli alberi, degli animali.

Rumore di fondo

Che cosa rileva Hempton? Che il rumore sta conquistando terreno. Secondo lo scienziato, al mondo rimangono appena una cinquantina di zone riparate dall'inquinamento acustico umano e, se non viene fatto nulla per preservarle, il silenzio rischia di sparire. E sono guai per l'ambiente e per il cervello dell'uomo. Ma cominciamo col chiarire che cosa il silenzio è. L'impresa non è scontata né banale: come definire, infatti, una sensazione acustica priva di contenuto, risalire all'essenza del nulla? La scienza si limi-

ta, infatti, a spiegare il fenomeno "silenzio" come un'area nella quale una persona dotata di buon udito non percepisce nessun rumore di origine antropica durante 15 minuti consecutivi.

Siccome il nostro udito è in grado di orecchiare suoni lontani da più di 20 chilometri, tanto che il semplice rumore di un aereo ad alta quota è in grado di alterare la quiete del momento, Hempton ha escluso tutte le zone vicine a strade, centri

abitati, corridoi aerei, aree industriali. Il risultato è quello che dicevamo: solo una cinquantina di luoghi sono al riparo del chiasso delle attività umane, di cui 12 in America del Nord, alcuni nell'Europa settentrionale, nessuno in Francia. Chi afferma il contrario soffre probabilmente di una parziale perdita di udito – lo studioso non ha dubbi al riguardo –, magari a causa proprio di tutto questo rumore di fondo.

Con più calma

Molto rumore per nulla? Non proprio, perché il frastuono diffuso un effetto sull'organismo ce l'ha ed è diametralmente opposto a quello benefico prodotto dal silenzio. La musica non addomesticata dei nostri marchingegni provoca, infatti, stress e tensione; "il rumore ammazza i pensieri" diceva Nietzsche, mentre il silenzio – come svela uno studio pubblicato nella rivista "Heart" – calma i nervi a tal punto che ne bastano 2 minuti per farci rilassare. Dati questi confermati da altre ricerche secondo le quali il silenzio avrebbe un riflesso positivo sul cervello: topi esposti a 2 ore di

silenzio quotidiano sviluppano tutti delle nuove cellule nell'ippocampo, zona del cervello associata a memoria, emozione e apprendimento. «Uno sviluppo cerebrale che non si traduce necessariamente in un effetto dopante – precisa Imke

Kirste della *Duke University*

(Usa) –, ma che è in grado di aiutare

le nuove cellule a diventare neuroni attivi e a integrarsi nel sistema cerebrale». In più la quiete permette alla coscienza di eseguire un lavoro molto efficiente perché «nei momenti di silenzio l'encefalo ha la libertà di cui ha bisogno per scoprire il suo posto nel nostro mondo interno ed esterno, il che aiuta a pensare in modo più profondo e con maggiore fantasia», dichiara **Joseph Moran** del *Center for brain science* dell'*Università di Harvard* (Usa).



Onda d'urto

Ma, anziché mandare nel mondo il suono dimenticato del silenzio, la civiltà (in-civiltà?) contemporanea fa aumentare l'inquinamento acustico che è responsabile, tra l'altro, di 3mila infarti l'anno, secondo i dati dell'*Organizzazione Mondiale della Sanità*. Perché le onde sonore, convertite in segnali elettrici nell'orecchio, penetrano nell'organismo fino al cervello, creando in questo modo uno stato di allerta permanente. Se questo viene mantenuto a lungo, porta al rilascio di cortisolo, l'ormone dello stress; perciò le persone che vivono in ambienti rumorosi (vicini a strade, aeroporti, stazioni, nei centri storici inondati di musica, invasi da passanti che urlano e cani che abbaiano senza tregua) tendono a essere più agitate e ansiose del

normale. Come fanno notare gli scienziati, quando si ascolta una canzone, per quanto piacevole e rilassante, a infonderci tranquillità sono proprio quei 2 minuti di silenzio che precedono o seguono il brano. Questo la dice lunga su quanto farebbe bene ad anima e corpo rendere afone le città, ma solo ogni tanto. Nel posto più silenzioso del mondo, una camera anecoica presso gli *Orfield Laboratories* (Usa), nella quale vengono assorbiti il 99,99 per cento dei rumori, nessuno, infatti, almeno finora, è riuscito a rimanere più di tre quarti d'ora: le persone si orientano normalmente col suono – spiegano i responsabili del laboratorio – e prive di questi paletti extrasensoriali risultano disorientate e irrequiete. Ecco perché non si può ridurre tutto al silenzio. ■

tempi moderni di Rita Nannelli

Corsa maggiore

In cerca di buone idee e di un pizzico di autostima in più? Allacciate le scarpe da ginnastica, indossate



pantaloncini e maglietta e andate a correre. Secondo la ricerca internazionale commissionata da Brooks Running (marchio mondiale nel mondo della corsa) in occasione del Global Running Day – d'estate in tutto il mondo – 6 corridori su 10 considerano, infatti, la corsa l'attività ideale non solo per tenersi in forma, ma anche per accendere la lampadina della creatività o risolvere un problema che assilla nella vita privata come nel lavoro. Se fatta al mattino per il 97 per cento di chi la pratica è un toccasana che rende migliore l'umore e la giornata: di questi il 60 per cento sente di avere una maggiore energia per far fronte agli impegni di lavoro, il 44 per cento che la stima di sé cresce, il 26 per cento si sente più tonico e

reattivo. Si comincia come podisti della domenica e in poco tempo, almeno in Italia, non si può fare a meno di mettere nella valigia della vacanza un paio di scarpe da corsa. I luoghi preferiti per scorrazzare sono in ordine di preferenza davanti al mare, in campagna, in montagna, amata da pochissimi la città. Che all'orecchio risuonino i Rolling Stones, David Guetta o Taylor Swift, rock, dance, o pop, più o meno nelle stesse percentuali, si corre a ritmo di musica. Sempre più donne di corsa per sport e per piacere – in Italia 6 su 10 –, anche quello di non doversi truccare.

Nota di colore

"Il colore è un potere che influenza direttamente l'anima", diceva Kandinsky. E quanto colore nella moda dei prossimi mesi. A trionfare sono il giallo girasole, il verde smeraldo e il rosa fucsia, ma anche il motivo scozzese, il pois e il maculato renderanno modaiolo il vostro guardaroba autunno-inverno. Per chi, invece, tra i colori non sa decidersi, resta una via neutra: quella del grigio, altra tendenza di stagione.

Tessuto connettivo

Connessi sempre e comunque, grazie a telefonini, pc, palmari e compagnia tecnologica, oggi a connettersi sono anche i vestiti. Costumi

da bagno, magliette per bambini, abiti sportivi, che ci dicono quando stiamo per scottarci, se il figlio ha la febbre o a quanto ci batte il cuore mentre si alzano i pesi in palestra, attraverso un microchip, che più micro non si può, collegato allo smartphone. Questo, pronto e scattante, anzi squillante, ci avvisa che il nostro abito ci sta mandando un messaggio. Il primo a essere intelligente è stato il costume da bagno, inventato da una start-up francese, ora arrivano anche i vestiti capaci di consigliarti con che cosa abbinarli, di ricordarti quando e dove sono stati indossati, che si lamentano se non li metti abbastanza ecc. Funzioni utili e meno utili che si attivano premendo il logo sull'orlo destro di ogni abito: all'interno dell'etichetta è nascosto appunto un sensore che comunica con un'app installata sullo smartphone (iPhone o Android). Modelli e tinte seguono la moda, il prezzo va da 100 a 130 euro circa più spese di spedizione perché i vestiti connessi si comprano su internet. Ovvio.



Bravi autori che hanno fatto del reality una telenovela, tanto materiale, storie e personaggi per altri programmi Tv a basso costo. La longevità del Grande Fratello rilanciato ora nella versione Vip, mentre negli altri paesi ormai il genere si snobba.

In tempo reality

Barbara Autuori

Sei uomini e sei donne, tutti rigorosamente *Very Important Person*. Questi i nuovi partecipanti dell'ultimissima edizione del *Grande Fratello Vip* in onda da settembre su *Canale 5* con la conduzione di Ilary Blasi. Un chiaro segnale che il genere televisivo del *reality show* non sembra destinato a tramontare e che, a distanza di 15 anni, riesce ancora a far registrare un buon indice di ascolti. Una longevità tutta italiana poiché nei paesi stranieri dove è nato questo *format* è stato abbandonato ormai da tempo.

Prova d'autore

«Un risultato notevole da attribuire principalmente alla bravura degli autori del programma», spiega Armando Fumagalli, docente di semiotica all'Università Cattolica di Milano e direttore del *master* universitario in scrittura e produzione per la *fiction* e il cinema. «La guida autoriale – prosegue il docente – ha saputo *mixare* sapientemente ciò che è stabilito a tavolino con le reazioni e le risposte dei partecipanti che di volta in volta si sono avvicendati nella Casa».

Un lavoro che si è andato affinando di edizione in edizione conquistando l'attenzione di un pubblico trasversale. «L'abilità degli autori è stata quella di costruire dei percorsi narrativi realizzati con un raffinato montaggio quotidiano e capaci di creare dei veri e propri personaggi». Piccole

storie simili a mini *soap* che hanno dato importanza ad ogni singola puntata. «Montando strisce giornaliere di 20-25 minuti – sottolinea Fumagalli – gli autori hanno fabbricato due o tre storie principali che hanno catturato l'interesse e la curiosità degli spettatori su come sarebbero andate a finire». Amicizia, amore, invidia, gelosia sono i sentimenti che condiscono le storie non solo nella casa del *GF*, ma anche negli altri *reality show* che in questi anni si sono moltiplicati sull'esempio del programma di orwelliano richiamo. «Si potrebbe definire un esperimento sociologico a cui il pubblico assiste come a una telenovela di cui si continua a parlare anche quando il programma non è in onda o è terminato».

Show business

Da questi *reality*, infatti, si riesce a ricavare materiale utile per molte altre trasmissioni: programmi d'intrattenimento spesso poco costosi che trovano nelle dinamiche dei *reality* occasioni per costruire intere puntate, nei protagonisti dei veri e propri personaggi. Nel rapporto costi-benefici dunque il *format* specifico del *GF* sembra ancora vincente, anche se in molti altri paesi viene trattato ormai alla stregua di un fenomeno da baraccone. «Dopo 14 edizioni dalle sorti altalenanti – aggiunge il docente milanese – la versione *Vip* sembra un tentativo di rilanciare una formula che si sta un po' esaurendo». Spolvero strategico per preparare il terreno alla 15esima edizione o meno, di certo il *reality* è un macrogenere che può essere declinato in moltissimi modi differenti: «Dalle situazioni al linguaggio, dai personaggi agli ambiti in cui si ambienta, questo *format* si presta a mescolanze di ogni tipo», precisa Fumagalli. Ciò che resta sempre uguale, invece, è la costruzione di effetti di realtà secondo schemi preorganizzati che attingono alla vera vita delle persone per mettere in scena uno *show* molto poco *reality*. ■



Identikit di GF

2000 prima edizione italiana su *Canale 5* del *GF* sul *format* olandese *Big Brother*. **14+1** edizioni finora andate in onda, compresa la versione *Vip*. **16** i milioni di telespettatori (triplicati rispetto all'inizio) dell'ultima puntata del primo *GF*. **4** le donne alla conduzione: Daria Bignardi, Barbara D'Urso, Alessia Marcuzzi e Ilary Blasi per quella ora in onda. **24** le ore di ripresa quotidiana della vita dei partecipanti nella Casa. **1.800** record di mq del palastudio (nella 12esima edizione) a *Cinecittà*, non lontano dalla Casa.

Tutto un programma

Tra riconferme e qualche novità, ecco l'autunno della Tv.

Dall'informazione all'intrattenimento passando per satira e *fiction*, l'offerta Tv dell'autunno presenta molte riconferme e alcune novità capaci di movimentare il panorama televisivo senza stravolgerlo. **Informazione:** tra numerosi *déjà-vu* (da *Report* a *Bersaglio mobile*), ripensamenti (*Ballarò* sì o no?) e cancellazioni (*Virus*), le reti principali cercano di realizzare innesti e novità. La più interessante è il ritorno di un giornalista di razza come Giovanni Minoli che su *La7* con i suoi "faccia a faccia" stile *Mixer* la domenica sera affronta un avversario ostico come Fazio. Più ricca la proposta di Giovanni Floris che incrementa *diMartedì* con uno *spin-off* nel quale va a visitare luoghi d'arte italiani per raccontarli in "presa diretta". Sul fronte della **satira** Maurizio Crozza lascia *La7* dopo dieci anni (a dicembre migra sul canale *Nove*), ma arriva Sabina Guzzanti con una finestra all'interno di *Piazza Pulita*. Per l'**intrattenimento** di *Mediaset* Maria de Filippi aggiunge ai suoi programmi cult il nuovo *House Party*, sei serate di musica e spettacoli. È caccia aperta a mini talenti un po' su tutte le reti: da *Rai1* dove Vanessa Incontrada conduce da metà novembre *Prodigi* a *Canale5* che vede Gerry Scotti alla guida di *Little Big Shots*. Ricchissima, infine, la proposta di **fiction e serie Tv** targate *Mediaset* e *Rai*, anche se la vera attesa è per *I Medici - Masters of Florence* che debutterà su *Rai1* in prima serata tra la fine del 2016 e l'inizio del 2017. Produzione internazionale e cast di lusso (Cosimo de' Medici è interpretato da Richard Madden, mentre il patriarca Giovanni de' Medici da Dustin Hoffman) per otto puntate che *Rai Fiction* ha già venduto in tutto il mondo. «Un prodotto interessante – sottolinea l'esperto **Armando Fumagalli** – rivolto ad un pubblico generalista, ma con una solida base storico-culturale».

Spirito di patatina

"È parigino il gusto delle patatine fritte" scrive Louis-Ferdinand Céline nel suo *Viaggio al termine della notte*. In realtà qualche dubbio c'è sulla paternità di questa ghiottoneria, spesso attribuita ai belgi; mentre è certo che si sentiva sfrigolare già nel diciannovesimo secolo nei dintorni di uno dei più famosi ponti della *ville lumière*, il Pont neuf. Peccati di gola a due passi da Notre Dame, dove il gusto unico e la tessitura delle patatine facevano impazzire tutti i golosi di Parigi. Croccanti fuori e morbide dentro, ecco il segreto di un successo tutt'altro che facile da riprodurre, una bella patata bollente per chi si trova alle prese con la friggitrice. Ma la scienza ci viene in aiuto. Innanzitutto è bene sapere che sono acqua e amido i principali ingredienti delle patate: due elementi che mal sopportano l'olio bollente

Chi lo ha detto che per fare delle patatine fritte a regola d'arte non ci vuole la scienza?

tanto che le molecole di amido non resistono al bagno e si rompono. Una reazione questa che consente al tubero di riempirsi d'acqua e di produrre una specie di purè che, laddove entra in contatto diretto con l'olio di cottura, si trasforma in crosta. L'astuzia del cuoco sarà dunque quella di tenere la patata a mollo il tempo sufficiente per la formazione di una crosta dorata senza che evaporino totalmente l'acqua dal cuore. Quasi un esercizio di stile – i belgi ne sono maestri – per il quale servono non una, ma due cotture:

la prima, di circa 8 minuti tra 150 e 160 gradi centigradi, la seconda, più corta, di 2 minuti a 180-190 gradi. Ecco il segreto che permette al cibo prima di cuocere, rimanendo morbido dentro, e poi, fuori, di dorare. Ma a una condizione: che la temperatura dell'olio rimanga ben calda e uniforme durante l'intera cottura. A questo pensa da sola la fisica. È, infatti, la convezione (uno dei meccanismi di propagazione del calore) a uniformare spontaneamente la temperatura dell'olio e a renderequisite le nostre patatine. Sapete perché nello spazio non avreste lo stesso risultato? Perché l'assenza di gravità impedisce la naturale mescolanza dell'olio e alla temperatura di raggiungere il livello ottimale. ■



Condividere le spese, ottimizzare i consumi, usare in comune cucine, lavanderie, biblioteche, insomma coabitare.

Il modello del cohousing che prende piede anche in Italia.

Visione d'insieme

■ **Jacopo Formaioni**

Andiamo a convivere. Anzi no, a coabitare. Non si tratta di condividere un appartamento o una casa, come farebbero degli studenti fuori sede o un coppia di fidanzati. Per *cohousing* si intende un nuovo modello abitativo, fatto di alloggi privati più piccoli della media, ma dotati di tutto e cor-

redati da ampi spazi destinati all'uso comune tra i conviventi. Tra i servizi collettivi ci possono essere cucine, lavanderie, laboratori per il fai da te, biblioteche, spazi gioco per bambini e tutto quello che si può condividere. Inoltre c'è la condivisione dei beni: dall'auto al cibo, con i gruppi d'acquisto, dai servizi medici e sanitari alla cultura. Ogni *cohousing* può diventare, infatti, luogo di eventi di ogni tipo da condividere tra coinquilini e non solo.

Senso comune

Il *cohousing* è un'evoluzione del primordiale modello di comunità; ma nei nuovi insediamenti abitativi c'è la consapevolezza e la progettazione di qualcosa di sostenibile. È il 1964 quando l'architetto Jon Godmand Hoyer progetta il primo; poi a partire dagli anni Settanta comincia a diffondersi nei paesi del Nord Europa, dove è più forte il richiamo comunitario, per rompere l'isolamento e il frazionamento familiare. Oggi sono 600 i *cohousing* danesi, un centinaio in Olanda, 50 in Svezia e così via. Ma vivere insieme ha preso piede anche in Italia dove, più che in altri paesi, si sono fatti sentire i venti della crisi «Viviamo una crisi economica che ha portato all'emergenza abitativa per tutte le fasce sociali – commenta **Rossella Galdini**, docente di sociologia dell'abitare dell'Università *La Sapienza* di Roma –. Coabitare ha molti vantaggi, come il risparmio economico, la riduzione dell'impatto ambientale e il rilancio edilizio. Tantissimi sono gli edifici dismessi che potrebbero essere recuperati come condomini solidali, ma queste iniziative devono partire dai privati – suggerisce Galdini – ed essere proposte alle istituzioni in modo che esse comprendano le opportunità che potrebbero derivare in termini economici, occupazionali e di miglioramento della qualità di vita». Oltre alle difficoltà economiche anche la frammentazione dei nuclei familiari rende attuale questo model-



& Co.

Le diverse esperienze di coabitazione nel Belpaese.

Anche l'Italia ha visto nascere in questi ultimi anni molti progetti di *cohousing*, sparsi un po' ovunque, soprattutto nelle grandi città. *Urban Village Bovisa* di Milano è uno dei precursori, nato nel 2007, oggi coabitato dalle 30 famiglie che lo fondarono. Sempre a Milano *Coventidue* ha permesso di ristrutturare un palazzo in stile *liberty* in pieno centro, riprogettato per la più alta qualità della vita. *Cohlonia* ha visto ristrutturare un bellissimo edificio degli anni Trenta in riva al mare in provincia di Pisa, progetto *mixato* di case di vacanza e case stabilmente abitate. A Torino l'associazione *Coabitare* gestisce 4 progetti, tra cui spicca *Numero Zero*, una palazzina ottocentesca in piena Porta Palazzo ristrutturata per offrire una diversa esperienza di vita.

Compagnia bella

Indicazioni utili per sapere come si fa a coabitare.

In Italia manca qualunque forma di legislazione sulla coabitazione e le normative sull'edilizia sono molto stringenti. Un gruppo di persone interessate deve quindi rivolgersi alle associazioni che già l'hanno intrapresa, inserendosi in una rete (www.coabitare.org, www.cohousingsolidaria.org). Il passo successivo è poi quello di creare una cooperativa, dando il via a una progettazione partecipata, a cui seguirà la fase attuativa, di costruzione o riqualificazione di un vecchio stabile. E poi finalmente la condivisione della propria vita.

lo abitativo: «la famiglia tradizionale è stata sostituita da diverse tipologie di "coabitanti", dal singolo alla coppia di anziani, ai genitori separati – prosegue la docente –. Si stanno moltiplicando le esigenze abitative e così nascono nuove idee di casa».

Civile abitazione

Coabitare significa condividere le spese e ottimizzare i consumi, con la possibilità di una rendita economica, grazie alla vendita di prodotti biologici o l'affitto di strutture interne, come palestre, piscine o appartamenti destinati a vacanze o soggiorni lavorativi.

«La città è il luogo della solitudine – afferma Galdini –, le metropoli, ma anche i centri più piccoli, hanno portato a un isolamento del cittadino che comporta numerosi disagi. Esiste quindi una rinnovata voglia di comunità. E i vantaggi derivanti da questi nuovi modelli sono molteplici, sia a livello economico che di tempo, per la sostenibilità e l'ecologia». I primi a beneficiarne sono gli anziani che, grazie alla coabitazione, riescono a mantenere la loro autonomia, condividendo spese e attività ricreative. Una soluzione alternativa alla casa di riposo, che nel nostro paese, dove è alto il numero degli *over 65* e circa la metà percepisce pensioni inferiori ai 1.000 euro, potrebbe migliorare la vita di molti. Senza creare *cohousing* di soli anziani, ma di generazioni diverse che vanno a vivere insieme. ■

le vite degli altri di Barbara Autuori

Medici in prima linea

Benvenuti nel nuovo portale di
MedicinaSolidale
10 anni di attività ininterrotta
Assistenza socio-sanitaria e specialistica
gratuita per le fasce sociali fragili



La medicina solidale, quella che cerca di garantire assistenza medica alle persone povere ed emarginate delle periferie romane.

Ricercatore del dipartimento di medicina sperimentale e chirurgia all'Università di Tor Vergata, 56 anni, romano, Francesco Russo è vicepresidente dell'*Istituto di Medicina Solidale Onlus, Imes*, (www.medicinasolidale.org) che

cerca di garantire assistenza medica alle fasce povere ed emarginate delle periferie romane.

Come nasce l'Imes?

«Nel 2004, in una parrocchia di Tor Bella Monaca, la dottoressa Lucia Ercoli dà avvio a un sistema di assistenza sanitaria per coloro che non hanno accesso ad alcuna cura medica: dai poveri ed emarginati a chi non ha residenza e non ha diritto all'assistenza medica di base».

Attraverso quali strutture agite?

«L'ambulatorio storico (in un locale in uso gratuito dal Comune di Roma) è a Tor Bella Monaca. In città ci sono 4 ambulatori più piccoli, sul modello dei dispensari in Africa, gestiti da medici volontari: 2 in zona Eur, 1 sotto il colonnato di San Pietro e 1 in via della Lungara davanti al carcere. C'è anche un camper sanitario donato dalla Santa Sede con cui raggiungiamo campi nomadi o case occupate».

Come vi finanziate?

«La scelta iniziale è stata di non accedere ad alcun finanziamento pubblico e affidarsi alle sole donazioni private. Così ogni euro che entra è speso solo per l'assistenza medica ai poveri e non si sviluppano strani appetiti. I 25 medici che ci aiutano lo fanno a titolo completamente gratuito. Nei nostri ambulatori si alternano anche tirocinanti di medicina dell'ateneo di Tor Vergata che spesso restano come volontari».

L'identikit del vostro assistito tipo?

«Età media 25 anni perché la povertà metropolitana colpisce moltissimi giovani. Tante donne in gravidanza, almeno 350 l'anno, e circa 3mila bambini. Ma anche gli anziani con la pensione sociale: almeno un terzo dei nostri assistiti sono italiani».

Un sogno nel cassetto?

«Per il 2017 ne ho due: informatizzare tutti i nostri dati per gestirli in tempo reale e orientare così in maniera più efficace l'azione presente e futura; organizzare poi il primo convegno delle medicine solidali e degli ambulatori di strada in modo da creare una rete e un linguaggio comune». ■

Classe e talento da vendere, dolce e determinata, ballerina famosa, moglie e madre. Ritratto di signora della danza, Carla Fracci, a 80 anni ancora sulle punte.

Sulle punte

76

Maria Antonietta Schiavina

Il 20 agosto scorso **Carla Fracci** ha compiuto 80 anni. Un bel traguardo che l'étoile ha festeggiato in tutta tranquillità nella sua casa di campagna vicino a Firenze, con il marito, il figlio Francesco, la nuora e i due nipoti. Elegante, schiva, un carattere determinato, addolcito da una innata gentilezza nei modi, la signora della danza, amata da più generazioni e famosa in tutto il mondo, nelle interviste rilasciate in occasione del compleanno ha spiegato di aver vissuto il suo percorso come una favola, "pur non smettendo mai di tenere i piedi per terra". Forse perché nella favola lei, figlia di un tranviere e con una famiglia semplice alle spalle, ci è arrivata a 10 anni per caso, entrando dopo una severa selezione nella scuola di danza del teatro *La Scala*, grazie al suggerimento di una coppia di amici dei genitori, che avevano un parente orchestrale.

Da allora lei è sempre stata un numero uno e, nel 1958, a soli 22 anni, è diventata prima ballerina. In tutto questo non ha mai avuto paura?

«Paura no, però certe volte mi chiedo anch'io come ho fatto, perché ho lavorato davvero con grandi artisti, da Vladimir Vasiliev a Henning Kronstam, da Mikhail Baryshnikov ad Amedeo Amodio, da John Cranko a Roland Petit, vivendo momenti magici ma anche di grande fatica».

Ha dichiarato più volte di aver avuto ottimi maestri.

«È vero, sono stata fortunata. Non solo ho avuto ottimi maestri ma molti punti di riferimento. Grandi personaggi della cultura che hanno creduto in me, trasmettendomi la forza e la grinta per andare avanti».

Che cosa consiglierebbe oggi ai giovani che vogliono intraprendere la sua strada?

«Di cercare punti di riferimento forti, modelli veri. Ma anche di avere passio-

Giro di danza

Carta d'identità della diva del balletto italiano.

Ha solcato i palcoscenici di tutto il mondo e in tutto il mondo ha potuto portare il suo cavallo di battaglia: *Giselle*, il balletto che meglio esemplifica i sentimenti di amore, dolore, gioia e passione, tipici del romanticismo che, da lei magistralmente interpretato, l'hanno consacrata come una delle più grandi ballerine del Novecento. Carla Fracci è l'ultima grande diva del balletto italiano che ha duettato con i più grandi: da Nureyev a Baryshnikov, fino alla star del balletto Roberto Bolle. Figlia di Luigi, un tranviere dell'Atm (azienda di trasporti milanesi), nasce a Milano il 20 agosto 1936 e, mentre il padre è in guerra, cresce in campagna con la mamma e gli zii, in un picco-

lo paesino della provincia di Genova. L'incontro con la danza avviene per puro caso. Alcuni amici di famiglia rimangono incantati vedendola ballare il valzer, cogliendo i segni di un raro talento e suggeriscono ai genitori di iscriverla a una scuola di ballo. E pensare che lei voleva fare la parrucchiera.



ne per quello che fanno, perché senza la passione non si può raggiungere nessun traguardo».

Lei è stata l'unica ballerina a scegliere di avere un figlio nel pieno della carriera e di danzare fino al quinto mese di gravidanza. Coraggio o incoscienza?

«Né l'uno né l'altra. Volevo un figlio per completare la famiglia e ci sono riuscita, grazie anche a Beppe (il regista Menegatti, ndr), un marito esemplare e un compagno di lavoro meraviglioso, ma anche alla signorina Luisa, una tata dolcissima che si è presa cura di mio figlio Francesco, affiancandomi in modo ineccepibile e permettendomi di lavorare senza sensi di colpa».

Quest'estate ha danzato alla Versiliana di Pietrasanta in *Shéhérazade e le mille e una notte*, nel ruolo della regina Thalassa. Si sarebbe aspettata all'inizio della sua carriera di danzare ancora a 80 anni?

«Mai andare in pensione, mi disse un giorno Rita Levi Montalcini. E aveva ragione. Ho coltivato il mio corpo alla sbarra, mi sono sempre tenuta allenata. Il movimento e la danza sono gli unici elisir di giovinezza che conosco».

Virginia Raffaele nella sua parodia al Festival di Sanremo ha esasperato certi suoi atteggiamenti. Ma lei non si è offesa e l'ha voluta incontrare, dimostrando grande spirito di autoironia.

«Meravigliosa Virginia! Con la sua satira ha portato in modo divertente ma garbato la danza davanti al grande pubblico di Sanremo. Dimostrando di essere una grande professionista».

Nonostante i grandi nomi che l'hanno portata sul palcoscenico la danza è sempre stata messa in ultima fila nel nostro paese. Cosa ne pensa?

«Purtroppo è vero. Da parte mia, però, ho sempre cercato di promuoverla, perché volevo che non fosse d'élite ma alla portata di tutti. Forse per questo il pubblico mi ama e mi considera un'amica».

Il pubblico le è molto grato per le emozioni che gli ha trasmesso sia sul palcoscenico che fuori.

«Questo mi rende felice. E, se tornassi indietro, rifarei tutto allo stesso modo, perché ho dato ma ho anche ricevuto tanto».

Nessun rimpianto dunque?

«Forse uno sì: quello di non avere una mia compagnia da dirigere. Ma non è detta l'ultima parola. Ci spero ancora».

Contanti saluti

Tra i tanti ambiti rivoluzionati da internet c'è anche quello cruciale dei pagamenti e dei trasferimenti di denaro alternativi al sistema bancario tradizionale. Una delle più interessanti novità nel campo arriva proprio dall'Italia e si chiama *Satispay* [www.satispay.com].

È in sostanza un'app (per *iOs*, *Android* e *Windowsphone*) che si integra con il conto bancario tradizionale, rendendo facilissimi e immediati i piccoli pagamenti, sia tra privati sia verso gli esercenti fisici e *on line* che aderiscono al sistema. Ci si iscrive, si forniscono le coordinate del proprio conto bancario a partire dall'*Iban* e si decide un *budget* settimanale da gestire attraverso l'app (il massimo attuale è 200 euro) e il gioco è fatto. L'app provvederà in automatico a prelevare dal conto la cifra del *budget* rendendola disponibile per i pagamenti e, inoltre, verificherà se si è andati "sotto" perché si è speso del denaro. In tal caso l'app ripristinerà il *budget* prelevando dal conto l'importo mancante. Se si è "sopra" perché si è ricevuto del denaro da qualcuno, l'app verserà sul conto il denaro in eccesso rispetto al *budget*. In qualsiasi momento si può riportare sul conto bancario tutto il denaro presente su *Satispay* semplicemente settando il *budget* settimanale a zero.

Il tutto per l'utente privato è completamente gratuito e senza commissioni o spese. Vantaggi? L'immediatezza e la liberazione dal contante: con un semplice *click* sul cellulare si può trasferire denaro a un contatto della propria rubrica o pagare il conto al ristorante.

Per i negozianti i vantaggi consistono in un sistema di pagamenti agilissimo, privo di carte, *pos* e macchinette varie, visto che basta uno *smartphone*, ma soprattutto a bassissima spesa per l'esercente stesso: l'unico costo, infatti, consiste in una commissione di 20 centesimi che *Satispay* applicherà solo sulle transazioni superiori a 10 euro. ■

Felice incontro

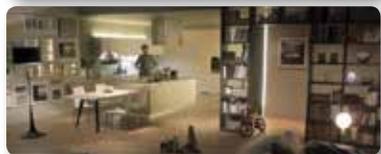
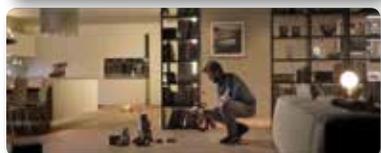
Ogni giorno migliaia di imprenditori, creativi, sviluppatori propongono in rete progetti innovativi sperando di azzeccare quello che farà fortuna e li renderà ricchi e famosi. Ma bastano buone idee e competenze per emergere? Tendenzialmente no: bisogna, infatti, far vedere il progetto alle persone giuste, e trovare i fondi per finanziarlo e farlo crescere. E proprio a questo serve la piattaforma *on line* *SiamoSoci* [siamosoci.com], un punto di incontro serio e qualificato fra *startup* da un lato e investitori, *venture capital* e *business angel* dall'altro. Insomma il luogo giusto dove trasformare la tua buona idea in un progetto concreto e con un futuro.



Vicino a noi

78

Scavolini e il cuoco Carlo Cracco: come la pubblicità sa sfruttare il desiderio di identificazione con un personaggio famoso da parte del pubblico. Così il grande chef diventa uno di noi.



È ormai da tempo che il divismo ha pienamente investito il mondo degli *chef* cosiddetti stellati. Ma lo ha fatto anche in un modo che è più sottile della normale idolatria del personaggio fuori del comune da parte degli spettatori. Qual è questo modo? Presto detto: è un certo atteggiamento del pubblico che, oltre ad osannare la *star* nella sua veste professionale ed esteriore, desidera conoscere di quest'ultimo anche i lati intimi, avere informazioni su come si comporta nella vita di tutti i giorni, sapere cosa fa quando la luce dei riflettori è spenta. Questo atteggiamento dei *fans*, che desiderano spiare il privato della *star*, ha forse il segreto scopo di stabilire un paragone con essa e misurare una distanza minore rispetto a quando si presenta sul palcoscenico della dimensione pubblica; ed è proprio questo che decreta definitivamente lo statuto di *star* di un certo attore pubblico. Non c'è più la proiezione, ma il desiderio di identificazione. La pubblicità l'ha capito e ci gioca, quando utilizza un *testimonial* di prestigio mostrandolo in una situazione quotidiana, per favorirne l'umanizzazione e la conseguente disponibilità del pubblico a identificarsi con lui. Ed è proprio in questo modo che la *Scavolini*, nello *spot* dell'attuale campagna, ricorre a Carlo Cracco – osannato protagonista di un programma come *Masterchef* e cuoco superstellato di un ristorante milanese – per promuovere l'ampliamento della sua produzione di arredi. La nota marca è già *leader* da più di 30 anni nel campo delle cucine, tanto che tutti la identificano con il noto *slogan* degli inizi: “la più amata dagli italiani” (frase che all'epoca aveva un soggetto ambiguo tra la cucina *Scavolini* e la *testimonial* di allora Lorella Cuccarini); oggi produce anche arredi per il bagno e per la zona soggiorno. Cracco, nella sua funzione di *chef* stellato, è l'interprete perfetto per la linea tradizionale, che faceva leva su valori come l'italianità, la professionalità, l'eleganza, ma che può fare anche da traino per i nuovi orizzonti produttivi. Con Cracco raggiunge questo scopo proprio facendolo uscire dalla sua dimensione pubblica e professionale per presentarlo come un privato cittadino che si gode la sua casa. Infatti lo *spot* lo fa vedere nel momento del rientro dal lavoro, quando chiude il ristorante, cammina poi a piedi in una Milano notturna attraverso la Galleria, per giungere finalmente a casa. Una volta entrato va al lavandino del bagno per rinfrescarsi, passando poi nel *living*, dove si prepara una tisana e si rilassa sul divano. Se all'inizio dello *spot* il *testimonial* diceva di se stesso «Anche per oggi Cracco chiude», usando cioè il cognome celebre e la terza persona, è sulle immagini dell'intimità domestica che pronuncia la frase faticosa: «Torno ad essere semplicemente Carlo», usando un nome di battesimo e la prima persona. Proprio come uno di noi. ■

libero pensiero di Elena Corsi

Linea di confine

La guerra è piena di contraddizioni. Nella Siria settentrionale, per esempio, c'è una terra in cui vige un'utopia. Si tratta del Rojava, meglio noto come il Kurdistan siriano, passato agli onori della cronaca per i sanguinosi combattimenti di Kobane, quando le milizie curde strapparono la città dalle mani

dello Stato islamico. Poco o nulla si sa invece della sua organizzazione politica. Il Rojava si dichiara una “confederazione democratica”, ispirata alle idee di Murray Bookchin, un libertario americano che ha teorizzato l'abolizione dell'organizzazione gerarchica dello Stato ispirandosi... a Hegel! Sono centinaia i giovani del Rojava a frequentare corsi in cui donne

e uomini, spesso loro coetanei, insegnano i valori della libertà, della parità dei sessi, della salvaguardia dell'ambiente, della democrazia diretta e della libertà di religione. Ad appena venti chilometri una donna curda imprigionata dal Califfato verrebbe torturata e uccisa. Tanto sottile è talvolta il confine tra una distopia e una speranza per il futuro.

Attivati!

sei socio coop ma non usi mai la tessera?

Ricorda che, in virtù della nuova legge sull'informazione e la partecipazione nelle cooperative di consumo, se **per un anno non usi** la tessera *SocioCoop* 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.