

PRO MEMORIA

Per aiutare la ricerca e informare l'opinione pubblica. Coop al fianco dell'Associazione italiana ricerca Alzheimer, una malattia che sconvolge la vita delle persone, in costante aumento.

SOSTIENI LA RICERCA PER NON DIMENTICARE
COOP AIUTA LA RICERCA SULL'ALZHEIMER

Bella figurina

■ In arrivo l'album dei Peanuts. Raccogli le figurine facendo la spesa.

Frutto del lavoro

■ Partita la campagna Buoni e Giusti Coop contro il lavoro nero in agricoltura.

Me ne infisco

■ L'Italia dell'evasione fiscale, un caso unico tra i paesi più sviluppati.

Sarà virus?

■ Tutto quello che c'è da sapere su Zika.

All'attacco

■ Guida all'acquisto delle colle.

Inno alla gioia

■ Intervista allo psichiatra Vittorino Andreoli.

GIOVANI IMPRESE CRESCONO

Le 8 cooperative vincitrici del concorso Coopstartup Unicoop Tirreno. pag. 25



PEANUTS

SNOOPY E I SUOI AMICI

DAL 7 APRILE AL 1 GIUGNO 2016
COLLEZIONA TUTTE LE FIGURINE...
E ACQUISTA SUBITO L'ALBUM



© Peanuts Worldwide LLC

Le immagini hanno scopo puramente illustrativo.

ogni 10€ DI SPESA
ricevi SUBITO IN OMAGGIO
una bustina di figurine PEANUTS
Album "Peanuts Snoopy e i suoi amici"
in vendita a soli 1.90€

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

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

coop

Unicoop Tirreno

AFFILIATI e DISTRIBUZIONE ROMA

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

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

PEANUTS®

SNOOPY E I SUOI AMICI

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

HAI MEMORIA, VELOCITÀ, COLPO D'OCCHIO?



© Peanuts Worldwide LLC



Le immagini hanno scopo puramente illustrativo.

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

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

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

SOLO PER I SOCI COOP



RISTRUTTURAZIONE BAGNO

BAGNO COMPLETO: € 4.000,00 (+ IVA 10%)

materiali, rivestimenti, sanitari e rubinetterie compresi

L'OFFERTA COMPRENDE:

- **MATERIALI:** pavimenti e rivestimenti **Faetano/Del Conca** (taglio 20x20, max 25 mq, incluso 1 mq di mosaico, 8 colori disponibili), sanitari **Dolomite/Tenax** (lavabo, colonna, bidet, vaso), piatto doccia (**Ideal Standard** 70x70 o 80x80) o guscio vasca **Galassia**, cassetta **Geberit** completa, rubinetteria **Dolomite** base compresi miscelatori per lavabo e bidet + incasso doccia o gruppo vasca, piletta sifonata, asta doccia **Grohe**, tubazioni e materiali necessari al montaggio.
- **POSA IN OPERA:** demolizione e smaltimento in pubblica discarica, rifacimento impianto idrico ed elettrico, nel rispetto della disposizione precedente, montaggio cassetta nel rispetto dell'impianto precedente, montaggio standard dei rivestimenti, dei sanitari e rubinetterie, opere murarie e pittura.

L'OFFERTA NON COMPRENDE:

- Spostamento degli impianti esistenti, applicazione di sanitari a parete, pratiche burocratiche (SCIA), progettazione, canalizzazione impianto elettrico, rifacimento degli intonaci, tutto quanto non previsto alla voce "l'offerta comprende".

IL PREZZO È VALIDO PER SUPERFICI DI MASSIMO 6 MQ. È POSSIBILE SCEGLIERE MATERIALI DIVERSI DA QUELLI PREVISTI; IN QUESTO CASO VERRÀ DETRATTO DAL PREVENTIVO L'IMPORTO DI 500 € (+ IVA) E VERRÀ AGGIUNTO IL COSTO DEI MATERIALI SCELTI.

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

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

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

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

IL SERVIZIO CENTOMANI È ATTIVO NEI SEGUENTI NEGOZI:

APRILIA

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

CISTERNA DI LATINA

Via Monti Lepini, angolo Via Fermi

CIVITAVECCHIA

Via Ettore Maroncelli, Loc. Boccelle

FORTE NUOVA

Via Nomentana, 64

GENZANO

Via Emilia Romagna, 102

GUIDONIA

S.S. 5, Via Tiburtina Km 20

POMEZIA

Via del Mare, km 18.600

VELLETRI

Via S. Giovanni Vecchio

VITERBO

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

ROMA

Ipercoop-'C.C. Casilino' - Via Casilina, 1011
Ipercoop-C.C. 'Euroma2'
Via C. Colombo/angolo via oceano Pacifico
LARGO AGOSTA - Largo Agosta, 26
VIA CORNELIA - Via Cornelia, 154
VIA FRANCESCHINI - Largo Franchellucci
VIA LAURENTINA - Via Laurentina, km 7
VIA BETTINI - Via Cervi/Via Bettini



Unicoop Tirreno

in collaborazione con
NUMEROUTILE.IT
UN PROFESSIONISTA PER OGNI ESIGENZA



Fare tesoro

Abbiamo un tesoro e lo stiamo letteralmente calpestando. Ci camminiamo sopra distrattamente. Talvolta lo maltrattiamo. Troppo spesso non lo valorizziamo abbastanza. Qualcuno, esagerando un po', dice che è questo il nostro petrolio. Di cosa si tratta? È il territorio, sono le bellezze naturali della penisola, è la nostra lunga storia ricca di testimonianze archeologiche, di beni artistici e culturali che spuntano in ogni angolo del paese. Un patrimonio enorme a cui aggiungerei un altro ingrediente: la buona cucina fatta di prodotti sani, genuini, tipici che compongono il *bouquet* di una gastronomia affollata da innumerevoli ricette regionali. Detto in breve: enogastronomia, ambiente, arte, cultura e, ovviamente, turismo. Tutte cose che stanno insieme nell'immaginario di chi sogna un viaggio in Italia e, quando finalmente riesce a realizzarlo, si tuffa nei musei e nella buona cucina con la stessa libidinosa carnalità alla ricerca di un piacere che, a modo loro, anche la bellezza e la buona tavola sanno dare. Di questa assoluta italiana unicità se ne sono accorte finalmente le nostre Università. Sono ormai una mezza dozzina i corsi di laurea aperti in un settore nel quale l'Italia eccelle. L'enogastronomia è entrata nelle aule di Roma 3; in quelle di Padova esiste da alcuni anni un corso in Scienze e cultura

della gastronomia e della ristorazione; un corso di laurea sui beni enogastronomici è nato anche a Bari; a Parma c'è una laurea triennale e laurea magistrale in scienze gastronomiche; a Torino laurea triennale e laurea magistrale in scienze gastronomiche

che e a Macerata esiste persino un *master* in cultura e *marketing* dell'enogastronomia e dell'ospitalità. Bello, no?

Quello che mancava, però, era un corso in enogastronomia e turismo nel tentativo di coniugare arte e gastronomia, storia e cibo, turismo e scoperta della territorialità come luogo in cui si fondono i caratteri originali del nostro Belpaese. Ebbene, a mettere insieme tutto questo ci ha

Arte ed enogastronomia, storia e cibo, turismo e cultura. Il patrimonio del Belpaese in un corso di laurea dell'Università del Molise. Per tutelare e promuovere i tesori che abbiamo.

penso, con un'originale intuizione, l'Università del Molise istituendo a Termoli il corso di laurea in enogastronomia e turismo, con l'obiettivo di formare laureati con competenze tecnico-scientifiche, giuridiche ed economiche in due campi che in realtà si sostengono a vicenda dando dell'Italia quell'immagine che tutti nel mondo ci invidiano. «Gli insegnamenti – spiega il coordinatore del corso **Rossano Pazzagli**, storico territorialista – spazieranno dall'enologia al paesaggio, dalla gastronomia alle produzioni agroalimentari, dal *marketing* e comunicazione enogastronomica alle materie economiche e socio-umanistiche». Un grande punto di forza sarà il collegamento con importanti aziende dell'agroalimentare e del turismo e con le associazioni più rappresentative del settore, dove sarà possibile svolgere *stage* e tirocini. Il corso inizierà dall'anno accademico 2016-2017. Per l'accesso è necessario sostenere un *test* d'ammissione che si svolgerà il 27 aprile. Le iscrizioni, però, chiuderanno il 15. ■



RISERVATO AI SOCI UNICOOP TIRRENO



SCEGLI TU QUALI PRODOTTI COOP SCONTARE DEL 20%.



DALL'1 AL 15 APRILE RACCOGLI I BUONI SCONTO
E UTILIZZALI **DAL 16 AL 30 APRILE**
PER SCONTARE DEL 20%
OLTRE 1000 PRODOTTI A MARCHIO COOP.

TRA

BEVANDE
(escluso acque minerali)



ALIMENTARI
CONFEZIONATI

PRODOTTI PER LA CURA
DELLA PERSONA



PRODOTTI PER L'IGIENE
DELLA PERSONA

PRODOTTI USA E GETTA
E AVVOLGENTI



PRODOTTI PER LA
PULIZIA DELLA CASA

PRODOTTI
NON ALIMENTARI
(escluso intimo e
calzetteria)



PRODOTTI
PER ANIMALI

TUTTI I BUONI NELLA TUA CARTA SOCIO

DAL 1 AL 15 APRILE per ogni spesa ti saranno accreditati sulla carta SocioCoop 5 buoni sconto. Il numero totale dei buoni accumulati nel periodo li potrai leggere sullo scontrino di ogni spesa.

DAL 16 AL 30 APRILE scegli i prodotti Coop previsti dalla promozione, consegna alla cassa la carta SocioCoop e vedrai applicato lo sconto ad un numero di prodotti Coop pari al numero dei buoni che deciderai di utilizzare. Lo sconto sarà calcolato automaticamente sui prodotti con prezzo più alto. Il saldo con i buoni ancora da utilizzare sarà riportato su ogni scontrino.

Tutte le operazioni potranno essere effettuate presso le casse  assistite e non escluso Salvatempo Più.

Lo sconto non si applica ai prodotti in promozione, alle acque minerali, ai lattini infanzia tipo 1, ai prodotti banco gastronomia e dei reparti ortofrutta, macelleria, pane e pasticceria, pescheria, ai farmaci e parafarmaci (inclusi i veterinari) - non promozionabili per legge - e non è cumulabile con altre iniziative. Utilizzando i buoni alla cassa lo sconto è immediato. Si può utilizzare solo un buono sconto per prodotto.

coop *in* coop ipercoop

DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO - DISTRIBUZIONE LAZIO UMBRIA - DISTRIBUZIONE ROMA

Negli Ipercoop di Guidonia, Aprilia, Afragola, Quarto e Avellino l'iniziativa potrebbe svolgersi in modalità differente: verificala sul punto vendita.



Direttore responsabile

Aldo Bassoni

In redazione

Rita Nannelli
Barbara Sordini

Hanno collaborato a questo numero

Barbara Autuori
Francesca Baldereschi
Alessandra Bartali
Barbara Bernardini
Olivia Bongiani
Salvatore Calleri
Luca Carlucci
Claudia Ciriollo
Elena Corsi
Tito Cortese
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
Susanna Orlando
Patrice Poinssotte
Paola Ramagli
Gabriele Salari
Maria Antonietta Schiavina
Miriam Spalatro
Mario Tozzi
Ersilia Troiano

255

aprile 2016

Progetto grafico e impaginazione

Marco Formaioni
per Studiografico M (Piombino.LI)

Impianti e stampa

Elcograf

Direzione e redazione

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

nuovoconsumo@unicooptirreno.coop.it

Editore

Unicoop Tirreno soc. coop.

Pubblicità

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

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

Tiratura: 187.831 copie
Chiuso in tipografia il 21/3/2016



Font utilizzate

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

5 Il punto
Aldo Bassoni
Fare tesoro

contatti

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

firme

12 Salvatore Calleri
A usura e consumo
13 Gabriele Salari
Mal di mare
14 Tito Cortese
Visione poetica
15 Giorgio Nebbia
E se domani
16 Mario Tozzi
Ponte sospeso
17 Massimo Montanari
Giro d'Italia
78 Giovanni Manetti
Capacità di persuasione

attualità

18 La notizia
Rita Nannelli
Bella figurina
20 Primo piano
Aldo Bassoni
Pro memoria
46 Inchiesta
Antonio Fico
Me ne infisco

coopstartup

25 Speciale
Barbara Sordini
Giovani imprese crescono



soci

28 **La fedeltà del socio**
29 **Criteri di scelta**
32 **Frutto del lavoro**
34 **Capacità di analisi**
40 Per voi soci
79 Convenienza

viaggi

38 **D'altro cantone**
Alessandra Bartali

salute

50 **Effetto speciale**
Ersilia Troiano
51 Faccende domestiche
52 **Sarà virus?**
Barbara Bernardini
53 Sani & salvi

prodotti

54 **Cambio pasto**
Maria Vittoria Ferri
56 **All'attacco**
Roberto Minniti
58 **Aria di casetta**
Daniele Fabris
59 Eco sistema
60 **Pesci d'aprile**
Silvia Inghirami
61 Presidi Slow Food
62 **Nella vecchia fattoria**
Olivia Bongiani
64 **Menu con le fave**
Paola Ramagli
68 A tavola con i bambini

enunci

70 **Esame di coscienza**
Patrice Poinssotte
71 Tempi moderni
72 **Linea di condotta**
Barbara Autuori
73 Le vite degli altri
74 **Tribuna politica**
Jacopo Formaioni
75 Scienza infusa
76 **Inno alla gioia**
Maria Antonietta Schiavina
77 Triplavù

Io e la mia famiglia siamo clienti Coop da anni e abbiamo sempre letto Nuovo Consumo. Il numero di marzo mi ha lasciata molto perplessa in merito agli sprechi del cibo. Nella rubrica intitolata "Non si butta via nulla" (p. 51) si demonizzano gli avanzi da riciclare. Mi ricordo che anni fa c'erano spesso delle ricette proprio per riutilizzare gli avanzi, cosa che, dati i tempi che corrono, mi sembrerebbe molto utile. via e-mail

L'obiettivo dell'articolo non era demonizzare, quanto piuttosto stimolare una riflessione critica e consapevole su alcuni aspetti poco considerati della cucina con gli avanzi, che sta rischiando purtroppo di diventare solo una moda, anziché una strategia per un'alimentazione più salutare, rispettosa dell'ambiente ed economica. Le riflessioni riportate, dunque, andavano in tale direzione, per fornire spunti pratici e concreti. Di qui, innanzitutto, l'invito a considerare che, per ridurre davvero gli sprechi alimentari, la prima e più importante strategia è quella di acquisire la consapevolezza che bisogna imparare a non produrne, razionalizzando gli acquisti e le scelte di consumo. Così come, da un punto di vista nutrizionale, le ricette per riutilizzare gli avanzi rischiano spesso di essere troppo ricche per l'utilizzo di ulteriori ingredienti (grassi da condimento e formaggi), che tendono ad appesantire i piatti: la sobrietà a tavola, cardine di un'alimentazione sostenibile, significa infatti anche semplicità.

Infine, la sicurezza igienica: gli avanzi vanno sempre riutilizzati senza esagerare e senza dimenticare le più comuni regole di sicurezza in casa. In tal senso, la logica del "non si butta via nulla" non è sempre valida. Può essere, infatti, pericoloso riutilizzare parti degli alimenti che, di fatto, non sono commestibili oppure consumare le bucce di frutta e verdura se non si è certi della loro provenienza (biologica): al vantaggio di riutilizzare gli scarti potrebbe corrispondere il rischio di assumere sostanze chimiche indesiderate.

Ersilia Troiano



Carta in regola

Ho smarrito la carta SocioCoop. Qual è la procedura per riaverla? È necessario pagare?

In caso di smarrimento o furto della carta SocioCoop basta richiederne

una copia al **Punto d'Ascolto** del negozio di Unicoop Tirreno a lei più vicino. Le sarà consegnata subito una carta provvisoria che, nel giro di pochi giorni, dovrà restituire al **Punto d'Ascolto** per ritirare quella definitiva. Nel caso in cui la sua carta sia abilitata al pagamento della spesa, le consigliamo di darcene subito comunicazione in modo da bloccare questa possibilità. Ci teniamo a precisare che non dovrà pagare nuovamente la quota sociale che è valida per sempre.



Facciamo l'eco

Ho letto sulla confezione dei tovaglioli Coop la sigla Fsc. Che cosa significa?

Fsc è l'acronimo di *Forest Stewardship Council* e fa riferimento a una certifi-

cazione internazionale che garantisce l'origine del legno o della carta. La materia prima usata per realizzare i tovaglioli doppio velo Coop, e tanti altri prodotti per la casa e l'igiene della persona a marchio, proviene, infatti, da foreste gestite in maniera sostenibile, dove sono rispettati rigorosi *standard* ambientali, sociali ed economici. Coop è stata la prima catena della Grande Distribuzione, già nel 2002, ad aderire a questo *standard* dimostrando il suo impegno concreto sul fronte del rispetto dell'ambiente, della sicurezza alimentare, della salute. Ad oggi sono circa 800 i prodotti Coop in assortimento che si distinguono per il loro valore "eco": biologici, con marchi ecologici quali *Dolphin Safe*, *Friend of the Sea*, *Ecolabel*, *Fsc*, appunto, pile ricaricabili, lampade a risparmio energetico, prodotti in materiali biodegradabili, cosmetici non testati sugli animali, carne e pesce senza *ogm*. Solitamente sul retro della confezione sono riportate tutte le informazioni relative a questi prodotti amici dell'ambiente.



Informato dei fatti

Ho ricevuto un sollecito di pagamento da una società di libri per un'offerta Premium che secondo loro avrei sottoscritto. Ricordo di essere stata fermata davanti una libreria da una ragazza, che mi ha fatto acquistare un libro a un prezzo scontato dicendomi che mi sarebbero arrivate delle offerte a casa, se avessi voluto, ma nessuno mi aveva detto che sarei stata costretta a fare acquisti. Che cosa devo fare ora?

Lei ha scritto in modo inconsapevole un contratto fuori dai locali commerciali, forma contrattuale regolata dal Codice del Consumo (Dlgs 206/05 e successive modi-

fiche). Si tratta di contratti conclusi alla presenza fisica e simultanea del professionista e del consumatore, in un luogo diverso dai locali del professionista come, ad esempio, uno stand presso un centro commerciale, per strada,

col porta a porta ecc. Col recepimento della direttiva *Consumer rights* rientrano in questa tipologia anche i contratti conclusi nei locali del professionista o mediante qualsiasi mezzo di comunicazione a distanza immediatamente dopo che il consumatore sia stato avvicinato di persona e singolarmente in un luogo diverso dai locali del professionista, alla presenza fisica e simultanea. La disciplina attribuisce così una rilevanza maggiore alla fase precontrattuale ribadendo l'im-

portanza dell'informazione per il consumatore. Se prima della stipula del contratto non è stata correttamente informata delle caratteristiche del bene che avrebbe acquistato, dell'identità del venditore, del diritto di recesso ecc., può contare su tutele specifiche previste dalla norma. Sarà necessario pertanto richiedere copia del contratto e poi esercitare il diritto di recesso con invito-diffida a non pretendere più somme indebite di denaro per un bene mai richiesto, almeno esplicitamente. Se non ha ricevuto le informazioni sul diritto di recesso o le ha ricevute entro 12 mesi dall'entrata in possesso del bene? Nel primo caso il periodo di recesso termina 12 mesi dopo la fine del periodo di recesso iniziale, nel secondo caso il periodo terminerà 14 giorni dopo la data in cui il consumatore riceve le informazioni dovute. Inoltre potrà segnalare all'Antitrust questa pratica commerciale scorretta. Se non dovesse risolvere la questione, potrà rivolgersi a *Cittadinanzattiva*.

mente in un luogo diverso dai locali del professionista, alla presenza fisica e simultanea. La disciplina attribuisce così una rilevanza maggiore alla fase precontrattuale ribadendo l'im-

Cittadinanzattiva www.cittadinanzattiva.it
Antitrust - Autorità Garante della Concorrenza e del Mercato www.agcm.it

Claudia Ciriello

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

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

Processo reversibile

Nei mesi scorsi ci sono state molte polemiche sulle pensioni di reversibilità. Mi sapete dire come stanno veramente le cose? Chi ne ha diritto?

Ecce che cosa è successo. Il Governo ha presentato un disegno di legge per combattere la povertà riformando alcuni istituti assistenziali. Tra questi aveva inserito anche le pensioni di reversibilità future (non quelle già erogate alla moglie o ai figli dell'intestatario deceduto). I sindacati, però, hanno protestato dicendo che le pen-

sioni di reversibilità sono un istituto previdenziale e non assistenziale, cioè viene finanziato con le trattenute contributive dei lavoratori e non con la fiscalità generale, quindi è un diritto del lavoratore. Di fronte a questa sollevazione il Governo ha dichiarato che stralcerà il provvedimento. Staremo a vedere. Intanto hanno diritto alla pensione di reversibilità il coniuge superstite, anche se legalmente separato o divorziato se ha diritto agli alimenti; i figli e gli equiparati minorenni, con età compresa tra i 18 e i 21 anni se studenti di scuola superiore e a carico

Buco nell'acqua

È vero che bisogna bere almeno 2 litri d'acqua al giorno?



La regola di bere 2 litri d'acqua al giorno è priva di supporto scientifico. Il fabbisogno giornaliero d'acqua varia da persona a persona e dipende dal tempo, dall'attività sportiva e anche dalle condizioni fisiologiche dell'organismo. In estate, se svolgiamo un lavoro all'aperto, questa quantità deve essere aumentata, mentre in molte altre occasioni può essere eccessiva, soprattutto se rispettiamo la regola di mangiare le 5 porzioni di frutta e verdura al giorno, dato che il contenuto d'acqua in molte verdure supera il 90-95

per cento e quello della frutta l'80 per cento. Per accertarsi che stiamo bevendo una quantità sufficiente d'acqua è necessario fare attenzione al colore dell'urina che deve essere giallo paglierino, mentre in un organismo disidratato il colore si fa più intenso. In generale il nostro senso della sete si dimostra un sensore fisiologico molto affidabile, quindi ha poco senso costringersi a bere quando non si ha sete. Possono fare eccezione le persone più anziane nelle quali il senso della sete tende a indebolirsi, rischiando pertanto di non bere a sufficienza.

Fast... food

Che cosa ne pensa della dieta Fast 5+2?

Si tratta dell'ennesima dieta che promette non solo di dimagrire facilmente, ma anche di ridurre i rischi di patologie come il diabete, i disturbi cardiovascolari, molte forme tumorali e addirittura determinare una minore incidenza della malattia di *Alzheimer*. Essa consiste nel praticare un semi digiuno per 2 giorni alla settimana, nei quali non si devono superare le 500 kcal per le donne e le 600 kcal per gli uomini, mentre nei restanti giorni si mangia quello che si vuole, comprese cene al ristorante e *happy hours*. Il Servizio sanitario britannico, che si è occupato dell'efficacia e della scientificità di questo regime alimentare, ha

concluso che non ci sono prove della riduzione delle patologie, mentre per il dimagrimento i risultati non sono migliori rispetto alle normali diete ipocaloriche. In altre parole: *Fast 5+2* può far dimagrire, ma a patto di seguire un'alimentazione normocalorica nei 5 giorni liberi, perciò bisogna scordarsi le pantagrueliche cene al ristorante o troppi aperitivi. È bene anche ricordare che 500 calorie sono veramente poche e i 2 giorni di semi digiuno rischiano di penalizzare molto la qualità della vita e di essere vissuti come fonte di frustrazione. Questo potrebbe portare a una disinibizione alimentare nei giorni liberi vanificando l'effetto dimagrante della dieta. Ritengo che per la maggioranza delle persone che desiderano perdere peso questo regime non sia consigliabile.

del deceduto, fino a 26 anni se studenti universitari a carico del deceduto, di qualsiasi età se inabili. Tra gli equiparati sono compresi anche i nipoti minorenni a carico dei nonni. In mancanza del coniuge e dei figli, i genitori con più di 65 anni, privi di pensione e a carico del deceduto; in mancanza di tutti i soggetti precedenti, i fratelli celibi o le sorelle nubili, inabili, non titolari di pensione, a carico del deceduto. L'importo della pensione dipende dal grado di parentela. Per esempio: al coniuge spetta il 60 per cento, al coniuge con figlio l'80 per cento, se il figlio è l'u-

nico superstite il 70 per cento.

L'importo dipende anche dal reddito di chi eredita: sotto 3 volte il minimo (1.505,67 euro lordi), la pensione di reversibilità viene pagata per intero. Se i redditi del superstite sono superiori a tale limite, l'importo subisce delle riduzioni: nel caso di redditi compresi tra 1505,67 e 2007,56 euro lordi, la pensione viene ridotta del 25 per cento; se compresi tra 2007,56 e 2509,45 euro lordi, la riduzione è del 40 per cento; nel caso di redditi superiori a 2.509,45 euro lordi, la riduzione sale al 50 per cento.

ora legale di Salvatore Calleri



A usura e consumo

Mafiosi e colletti bianchi corrotti la praticano, imprenditori e cittadini ne sono le vittime. L'usura, un vero e proprio atto criminale di cui, però, si parla poco e che chi governa deve combattere con leggi, controlli e pene severe.

C'è un comportamento criminale orrendo di cui si parla poco. Troppo poco. Eppure sempre più spesso è messo in atto dalle organizzazioni mafiose. Sto parlando di usura, una delle cose più odiose che una persona possa subire. Chi la subisce, infatti, entra in

uno stato psicologico pesante, anzi intollerabile, in cui ci si sente soli, spaesati, indifesi e soprattutto privi di tutela. Tale stato vi posso garantire può portare al suicidio.

Dobbiamo tutti noi opporci a questa pratica criminale e per questo è mia intenzione soffermarmi sul perché si fa poco in determinate situazioni limite riguardanti l'usura e perché si tollera il comportamento di numerosi funzionari di banca abbastanza, se non del tutto, complici degli usurai strozzini. Ossia i colletti bianchi dediti all'usura. Oggi l'usura nonostante sia uno strumento usato dai mafiosi non viene associato sempre a loro, specie nelle regioni del Centro Nord. Difficilmente l'art. 416 bis trova applicazione nei confronti dei mafiosi usurai. Difficilmente i colletti bianchi pagano per le loro responsabilità.

A ciò si aggiunge una discriminante tra le vittime dell'usura.

Oggi, infatti, esistono due tipi di usurati: gli imprenditori e i cittadini. Mentre i primi vengono tutelati da una legge tutto sommato valida, i secondi non trovano tutela. Questa differenza va sanata. Basta poco. Basta una modifica alla legge 108/96 che estenda i benefici previsti per gli imprenditori ai cittadini. Parlamentari che leggerete quest'articolo battete un colpo. ■



Mal di mare

Appuntamento il 17 aprile al referendum sulle trivellazioni in mare che producono sostanze inquinanti e pericolose.

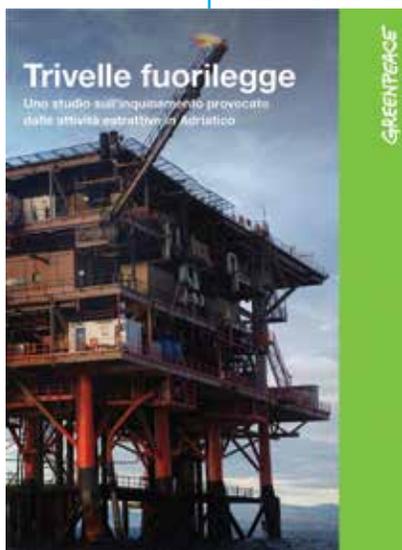
Si svolgerà domenica 17 aprile il referendum sulle trivellazioni in mare. Nel rapporto *Trivelle fuorilegge* pubblicato da Greenpeace vengono resi pubblici i dati fornitici dal Ministero dell'Ambiente relativi all'inquinamento generato da oltre 30 trivelle operanti nei nostri mari. Sostanze chimiche inquinanti e pericolose, con un forte impatto sull'ambiente e sugli esseri viventi, si ritrovano abitualmente nei sedimenti e nelle cozze che vivono in prossimità di piattaforme

offshore presenti nell'Adriatico, spesso in concentrazioni che eccedono i parametri di legge.

I dati elaborati da Greenpeace mostrano una contaminazione ben oltre i limiti previsti dalla legge per almeno una sostanza chimica pericolosa nei 3/4 dei sedimenti marini vicini alle piattaforme (76 per cento nel 2012, 73,5 per cento nel 2013 e

79 per cento nel 2014). E c'è di più: i parametri ambientali sono oltre i limiti per almeno 2 sostanze nel 67 per cento dei campioni analizzati nel 2012, nel 71 per cento nel 2013 e nel 67 per cento nel 2014. Anche nelle cozze si registra la presenza di sostanze inquinanti. Il quadro che emerge è di una contaminazione grave e diffusa. «Laddove esistono dei limiti fissati dalla legge, le trivelle spesso non li rispettano. Ci sono contaminazioni preoccupanti da idrocarburi policiclici aromatici e metalli pesanti, molte di queste sostanze sono in grado di risalire la catena alimentare fino a raggiungere gli esseri umani. Nei pressi delle piattaforme monitorate si trovano abitualmente sostanze associate a numerose patologie gravi, tra cui il cancro. La situazione si ripete di anno in anno; ciò nonostante non risulta che siano state ritirate licenze, revocate concessioni o che il Ministero abbia preso altre iniziative per tutelare i nostri mari» afferma Giuseppe Ungherese, responsabile *Campagna Inquinamento* di Greenpeace. Quel che a nessun cittadino sarebbe concesso, è concesso invece ai petrolieri. Sono motivi più che sufficienti per spingere gli italiani a partecipare al prossimo referendum sulle trivelle del 17 aprile. ■

Gabriele Salari
ufficio stampa Greenpeace



ever green di Stefano Generali

Niente sprechi

L'Italia è in prima linea nella lotta agli sprechi alimentari. Nei paesi occidentali, infatti, mediamente 1/3 degli alimenti dei pubblici esercizi viene sprecato. A differenza di quanto avviene nelle famiglie, in cui è consueto consumare cibi avanzati, per ragioni commerciali e di sicurezza i ristoratori sono obbligati a scartare enormi quantità di prodotti non consumati. Un fenomeno che in Italia è molto consistente, visto che i pasti fuori casa costituiscono il 34 per cento dei consumi alimentari, per un valore di 20 miliardi di euro. La Federazione italiana pubblici esercizi ha lanciato un appello al Parlamento perché vengano approvati al più presto alcuni provvedimenti, già allo studio, per facilitare la gestione dei progetti freschi e sfusi.

Diritto d'asilo

È un asilo nido speciale, perché destinato ai cuccioli di una delle specie animali più rare al mondo, i panda giganti. Aperto nel 1987, il centro di ricerca e allevamento dei panda si trova a Chengdu, in Cina, ed è un vero e proprio parco che imita in tutto l'habitat naturale degli animali e che ha la funzione di preservare una specie di cui al mondo restano pochissimi esemplari (circa 2mila in Cina). La riproduzione dei panda, infatti, è davvero complicata: le femmine sono fertili 2 giorni all'anno e partoriscono mediamente un cucciolo ogni 2 anni. Il centro di Chengdu non è soltanto una struttura destinata alla riproduzione, ma un vero e proprio parco aperto al pubblico che integra ricerca scientifica e turismo naturalistico. Per scaricare qualche scatto: www.panda.org.cn/english.



Visione poetica

Il valore della poesia per restare umani. La lezione di un'insegnante in pensione, amica dei giovani.

14

La poesia può ancora favorire la comunicazione e la comprensione fra le persone del nostro tempo? Può aiutare le donne, gli uomini e i bambini di ogni luogo e condizione a entrare in sintonia col respiro del mondo, ad agganciare il filo di umanità che si è teso lungo i millenni attraverso la voce dei poeti?

La domanda suona persino bizzarra, nel tempo in cui le relazioni tra gli umani, nel presente e col passato, sembrano affidate quasi esclusivamente al linguaggio prosastico della tecnica, che è di per sé il linguaggio dell'utilità ma non necessariamente del pensiero. E tuttavia la risposta è certa, per quanto strano possa apparire: sì, la poesia può aiutarci ancora tutti e il bisogno di essa

non è esaurito affatto. Basti pensare, per rimanere in casa nostra, a esempi mirabili anche recenti, uno fra tutti le letture di Dante portate da Roberto Benigni nelle piazze d'Italia, dinanzi a platee di migliaia di uditori di ogni età, incantati da quelle parole scritte tanti secoli addietro.

A tutto questo, alla poesia quale valore irrinunciabile, risorsa disponibile nel nostro come in qualsiasi altro tempo,

mi ha fatto pensare una singolare iniziativa di cui ho saputo nei giorni scorsi per puro caso, passata com'è nel silenzio al quale il chiasso scomposto delle nostre giornate condanna tante piccole belle cose che succedono tra noi.

Il fatto è questo. La festa della donna è stata celebrata quest'anno a San Biagio di Callalta, nel trevigiano, in maniera del tutto insolita, irriuale. Per iniziativa di un'insegnante in pensione, che vive nell'entroterra veneziano e di lì mantiene da anni un contatto intessuto di amicizia e di cultura con un piccolo gruppo di giovani di quel paese, l'8 marzo sono stati distribuiti 500 volantini, su ciascuno dei quali era stampata una poesia incentrata sulla donna. Gli autori? Da Saffo a Catullo, da Dante a Petrarca, da Leopardi a Montale, a Quasimodo, Cardarelli, Merini e altri ancora. Va aggiunto che questo straordinario sodalizio, tra una professoressa novantenne e i suoi amici poco più che ventenni, ha prodotto ancora delle iniziative che potranno sembrare stravaganti a qualcuno, ma che in altri (oso sperare i più) ravvivano la fiducia. Tra le altre, la raccolta di vecchi libri che poi vengono esposti in un banchetto nelle sagre dei paesi della zona, con cartelli che invitano bambini e ragazzi a toccarli, sfogliarli, annusarli e poi, se vogliono, sceglierne uno e portarselo a casa. L'Italia è anche questo, è fatta ancora di persone che credono nella poesia, nella cultura, nel dialogo, nel confronto. In ciò che si chiamava e si chiama umanità. ■



beni di consumo di Rita Nannelli

Pasto d'onore

Chi ben comincia è a metà dell'opera, si sa. Eppure in Italia si dedica meno di 8 minuti alla colazione e 4 bambini su 10 non la fanno proprio. Vediamo più da vicino i dati di una ricerca del gruppo GfK che si occupa di ricerche sociali e di mercato: meno della metà del totale dei 6,3 milioni di bambini tra i 3 e i 13 anni fa tutti i giorni una

colazione che prevede alimenti e bevande, 2,6 milioni la fanno qualche volta e 1,2 milioni non la fanno quasi mai. Va meglio nel fine settimana, quando i ritmi calano un po' e aumenta il tempo che mamme e papà dedicano ai figli: 4,1 milio-



ni di bambini si mettono a tavola per la colazione, il 65 per cento del totale. Comunque 3,5 milioni di ragazzini non mangiano e non bevono mai niente la mattina, né biscotti, né cereali, né latte. Infatti, sebbene sulla carta gli italiani riconoscono che la colazione è il pasto più importante della giornata e che deve essere varia e bilanciata, sempre meno famiglie riescono a dedicarle il tempo e la cura che merita. Tutta colpa della fretta.



E se domani

Studiarlo e prevederlo perché sia migliore e risponda ai veri bisogni dell'uomo. Il futuro è nelle nostre mani.

Il futuro, direte, non è una merce, né muta né verbosa, però deve essere una cosa abbastanza importante se l'Università delle Nazioni Unite di Tokyo e altre associazioni scientifiche hanno deciso di proclamare il primo marzo di ogni anno *Giornata mondiale del futuro*. Tutte le persone e le società umane si sono sempre interrogate sul "futuro", su che cosa succederà "domani", "fra un anno". Gli agricoltori si chiedono se pioverà, i negozianti si chiedono se venderanno le loro merci; ogni persona si chiede se sarà ricca o felice e quanto a lungo vivrà.

La saggezza popolare suggerisce che "il futuro è nelle mani di Dio", però qualche tentativo di previsioni va fatto non tanto su quello che succederà quanto piuttosto su quello che potrebbe avvenire in futuro, sui futuri possibili e sulle relative conseguenze positive o negative.

Agli inizi del Novecento alcuni governi hanno creato degli uffici per decidere le proprie politiche economiche sulla base di previsioni: di quante case o patate o trattori o automobili avrà bisogno il paese? Il primo esempio fu offerto dal governo bolscevico che, appena insediato in Russia, organizzò l'ufficio dei piani quinquennali, il *Gosplan*, il grande centro di studi sul futuro che ispirò simili

iniziative negli Stati Uniti e anche ricerche in Italia: Giorgio Mortara, dell'Università Bocconi di Milano, pubblicò dal 1921 al 1937 15 volumi di *Prospettive economiche*. Solo con qualche forma di previsione è possibile rendersi conto in tempo dei mutamenti in atto, in modo da correggere le previsioni successive.

Negli anni Cinquanta del Novecento il filosofo ed economista francese Bertrand de Jouvenel creò un vero centro di studi sui "futuri possibili", *Futuribles*, appunto, e nei successivi anni Settanta il libro *I limiti alla crescita* del *Club di Roma* è stato il più discusso esercizio di analisi del futuro. Il libro conteneva delle previsioni, basate su analisi statistiche e matematiche, di quello che avrebbe potuto succedere se fosse continuata la "crescita" della popolazione mondiale, della produzione industriale e dei conseguenti inquinamenti e impoverimento delle risorse naturali, al ritmo che aveva caratterizzato i decenni precedenti. Il libro prevedeva un peggioramento delle condizioni di vita di un pianeta sovraffollato. Poi per anni gli studi sul futuro hanno perso il fascino iniziale e stanno risorgendo un po' adesso, anche perché i cambiamenti climatici hanno spinto a chiedersi che cosa "può succedere" se continuerà il lento progressivo aumento della temperatura terrestre.

Se gli studi sul futuro diventassero disciplina di insegnamento e oggetto di ricerca in tutte le università, ne trarrebbero vantaggio governi e imprese, nell'insieme tutta la società e anche l'ambiente. ■



chissà cosa di Jacopo Formaioni

Zaino in spalla

Per una gita fuoriporta, una trasferta di lavoro o un giorno di scuola: con lo zaino appoggiato sulle spalle siamo liberi di affrontare qualunque viaggio. È diffuso in tutto il mondo, soprattutto laddove è nato, sulle montagne. Non avendo animali su cui contare, è l'uomo a farsi

carico del trasporto e negli impervi sentieri di montagna era necessario avere le mani libere. Ma a scendere in pianura ci ha messo poco, diventando valido sostituto delle borse, simbolo di libertà e pratico. Non mancano, però, le versioni lussuose ed eleganti, come il costosissimo modello delle sorelle Olsen,

in pelle di coccodrillo, alla modica cifra di 38mila dollari. Ma anche i modelli scolastici, dai 50 ai 100 euro, fanno impazzire i genitori, che si ritrovano a combattere con i figli. E poi ci sono quelli come ProGo, per chi ama la tecnologia, con antifurto bluetooth, spazio per corredo fotografico o vestiti con estrazione rapida.





Ponte sospeso

Inutile, costoso, pericoloso. Ecco perché il ponte sullo stretto di Messina non s'ha da fare. Eppure qualcuno vuole costruirlo.

16

Non si riesce a comprendere perché si continui a pensare a un collegamento fisso tra Sicilia e penisola, vagheggiando come un sogno quello che ha tutti i connotati di un incubo ricorrente: il famigerato ponte sullo stretto di Messina. Nessuno riesce a dire chiaramente che si tratta di una grande opera inutile e diseducativa, oltre che tecnicamente rischiosa e geologicamente pericolosa (anche se in modo indiretto). Il ponte è inutile in misura direttamente proporzionale a quanto ci si avvicina a Reggio e Messina. Su 15mila persone che fanno i pendolari da una parte all'altra ogni

giorno, 12mila sarebbero costretti a utilizzare la vettura, se volessero servirsi del ponte. E ci metterebbero molto più tempo dei 25 minuti attuali: infatti le rampe del ponte non sarebbero nei centri abitati, ma molto al di fuori e quindi, calcolando gli spostamenti

dalle città al ponte e poi dal ponte alle città, ci vorrebbero oltre 40 minuti, oltre all'attraversamento aereo che sarebbe, solo quello, più breve. Il ponte è diseducativo per i rapporti fra uomo e natura: ci si illuderebbe di poter trasformare a nostro piacimento anche il paesaggio mitologico dello stretto e di poter giustificare ogni intervento dell'acciaio e del cemento. Non c'è poi al mondo ancora un ponte a campata unica così

lungo: quello di Akashi-Kobe è di circa 1.600 metri (circa la metà) e non ha la ferrovia. Dunque non ci sono altre prove che rendicontino le eventuali difficoltà tecniche, comprese quelle della resistenza dei materiali a 166mila tonnellate di ponte sotto tensione, vibrazioni e carico. Infine, un geologo non può fare a meno di domandarsi per quale ragione si debbano spendere quei miliardi di euro per un ponte che insisterà su una rete infrastrutturale debolissima (quella sì da riformare), mentre solo 1/4 delle costruzioni di Reggio e Messina è attualmente antisismico. E lo stretto è il luogo del più potente terremoto mai scatenatosi finora sull'intero territorio nazionale. Ma, soprattutto, il ponte è irrealizzabile, vista la nuova legge sugli appalti che vieta categoricamente ai privati di richiedere finanziamenti statali se, per caso, avessero calcolato male in fase di progetto. Anche perché è finito il tempo dei rialzi dei costi in corso d'opera (esplicitamente vietati con la nuova legge) è c'è l'obbligo di farsi carico del rischio d'impresa, come avrebbe sempre dovuto essere. Ciò significa che, per essere remunerativo e ripagato in 30 anni – il massimo consentito in Europa –, il ponte dovrà registrare almeno 100mila passaggi al giorno: e come si farà visto che ad oggi non si arriva neppure a 20mila? Oppure si dovrà far pagare il biglietto così caro (oltre i 70 euro) da rendere comunque preferibile qualsiasi altro passaggio. L'Italia non ha bisogno di grandi opere meramente dimostrative, ma del minor numero di interventi possibile su un territorio già martoriato. ■

[t #mariotozzi](#)



al naturale di Stefano Generali

Autoaffermazione

Le auto elettriche sono ormai entrate a pieno titolo nel mercato mondiale dell'automobile e le vendite crescono a un ritmo sempre più sostenuto. Entro i prossimi 10 anni, sostengono i ricercatori di Bloomberg New Energy Finance, i veicoli elettrici saranno

un'opzione più economica rispetto alle auto diesel o a benzina, anche grazie al progressivo calo dei prezzi delle batterie. Si stima che entro il 2040 le vendite di auto elettriche toccheranno i 41 milioni di unità, arrivando a rappresentare il 35 per cento delle vendite complessive di auto nuove e circa 1/4 delle

auto circolanti nel mondo. Una buona notizia per l'ambiente, ma non per i produttori di petrolio: secondo gli analisti di Bloomberg già nel corso del prossimo decennio i veicoli elettrici potrebbero far calare il consumo di areaggio di 2 milioni di barili al giorno, per arrivare nel 2040 a una riduzione di 13 milioni di barili al giorno.





Giro d'Italia

Attraverso un gustoso libretto del Cinquecento si viaggia nell'Italia della cultura e della cucina, vitale molto prima che nascesse uno stato con questo nome.

Nel 1548 un erudito milanese di nome Ortensio Lando pubblica un curioso libretto intitolato *Commentario delle più notabili e mostruose cose d'Italia*. Mostruose nel senso latino di mirabili. È una specie di guida turistica, che Lando sostiene di aver tradotto dalla lingua aramaica e attribuisce a un improbabile visitatore orientale che racconta le bellezze del nostro paese. L'itinerario è scandito da imperdibili soste gastronomiche e par quasi di consultare una *Michelin* d'altri tempi: imperdibili i maccheroni di Sicilia grondanti burro e formaggio e gli straordinari pesci di Taranto (fortunato chi ci arriverà in quaresima, quando il pesce è d'obbligo); a Napoli si troverà un pane eccezionale e un'incredibile varietà di dolci. Ogni sorta di salumi, formaggi, vini accompagna-

rà l'esplorazione del paese, risalendolo da Sud a Nord: dalle squisitezze emiliane ai vini veneti e friulani, dai pesci dei laghi lombardi alle torte salate di Genova è un susseguirsi di ghiottonerie utili per un'approfondita conoscenza del paese, dei suoi costumi, della sua cultura. Il viaggio è virtuale, puramente letterario. Ma

la lettura di Lando ci fa capire che il turismo gastronomico, invenzione della modernità, non è senza illustri precedenti storici. Quanto al titolo dell'opera, una domanda s'impone. Di quale Italia sta parlando Ortensio Lando? Nel 1548 l'Italia non esiste; la penisola è suddivisa in innumerevoli Stati, dunque questa Italia non è una realtà politica. Forse è una semplice "espressione geografica", come sarebbe piaciuto a Metternich? Anche, ma non solo. L'Italia evocata da Ortensio Lando è l'Italia della cultura. L'Italia dell'arte, della letteratura, della musica, che non conosce confini. Michelangelo è forse un artista locale fiorentino? Lo era stato Giotto? E Dante, Ariosto, Monteverdi? Questi artisti lavoravano in un ambito culturale italiano – loro stessi lo percepivano come tale – e se ne infischiarono dei confini. Oggi a Roma, domani a Milano, dopodomani a Venezia, e poi a Napoli, a Bologna, sempre in carrozza. Fu questa circolazione di uomini, di idee, di pratiche, di gusti a giustificare il nome Italia, ben prima che uno Stato con quel nome nascesse, e addirittura fosse pensabile. Lo stesso avvenne in ambito gastronomico: cuochi circolavano da una corte all'altra, ricette di ogni provenienza si inseguivano nei ricettari, prodotti a denominazione di origine locale muovendosi sui mercati diventavano "italiani" (e solo uscendo dal loro territorio giustificavano la denominazione d'origine). Fu in questo modo che si costruì, nei secoli, il patrimonio collettivo del Belpaese. In tutti i campi della cultura, cucina compresa. ■



il buongustaio di Silvia Inghirami

È qui la festa

Una gita per scoprire i prodotti tipici della Tuscia. Nepi, la "città dell'acqua", richiama turisti e buongustai a maggio per la festa dei sapori. I golosi andranno per assaggiare il Pecorino Romano Laziale, protagonista della manifestazione,

nonché il salame cotto, la pizza con la cipolla, la scapicollata, il miele e le confetture. Gli appassionati della cultura si incammineranno per visitare la rocca dei Borgia, il palazzo comunale progettato da Antonio da Sangallo il Giovane, la cattedrale o la necropoli dei

Tre ponti. Gli amanti della natura si metteranno in viaggio per visitare le Forre, chiamate localmente i "Cavoni", scavate dalla millenaria azione erosiva dei torrenti che serpeggiano sul fondo e le cascate Caduta del Picchio. Appuntamento a Nepi il 7 e l'8 maggio.



Bella figurina

Fai la spesa e raccogli le figurine per l'album Peanuts Snoopy e i suoi amici, disponibile dal 7 aprile al primo giugno nei punti vendita di Unicoop Tirreno di Toscana, Lazio, Umbria, Affiliati e Distribuzione Roma. E scegliendo alcuni prodotti in promozione, la raccolta si fa più veloce. Quando la spesa diventa piacevole e risparmiosa.

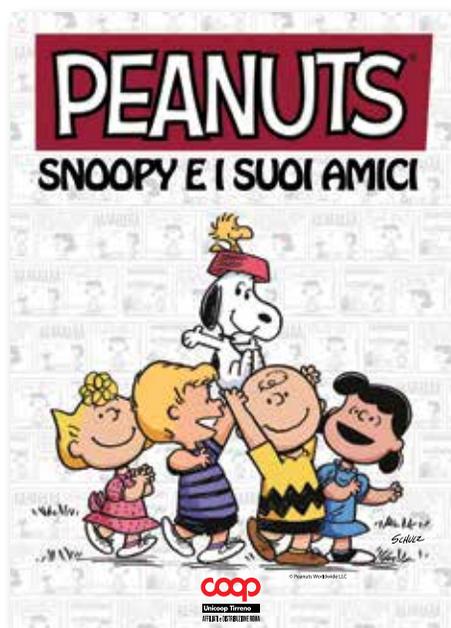
Benvenuti nel mondo dei Peanuts. Questo album colorato e divertente, che metterà d'accordo bambini e genitori, è un tuffo nella storia dei fumetti. Ma è anche una piccola e

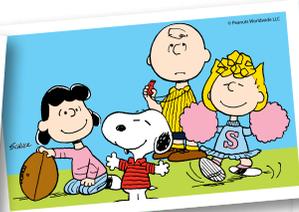
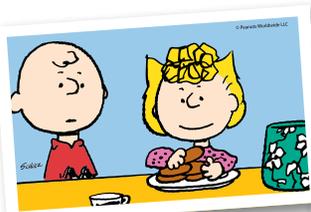
preziosa guida alla vita di tutti i giorni, così come Schulz l'ha tratteggiata negli anni attraverso i suoi amatissimi Peanuts". Così accoglie grandi e piccini l'album Peanuts Snoopy e i suoi amici, in vendita dal 7 aprile al primo giugno, nei punti vendita di Unicoop Tirreno di Toscana, Lazio, Umbria, Affiliati e Distribuzione Roma, a 1,90 euro.

Album di famiglia

E così agli acquisti si aggiunge il piacere di raccogliere le figurine: ogni 10 euro di spesa si riceve in omaggio 1 bustina con dentro 5 figurine, il cane filosofo Snoopy, il sensibile Charlie Brown, la bisbetica Lucy, il segretario e migliore amico di Snoopy Woodstock e ancora Linus, con la mitica copertina di flanella azzurra, e tutto il resto della popolare banda dei Peanuts, a cui la Cooperativa ha dedicato il progetto Snoopy e i suoi amici, partito con la rassegna di disegni per le scuole, *Sogna in grande*, e quest'estate all'arrivo. «Per accelerare la raccolta delle figurine sul volantino

■ Rita Nannelli





commerciale, che ogni 15 giorni propone ai soci prodotti in promozione, ce ne saranno alcuni che, oltre a essere convenienti, permetteranno di ricevere alla cassa 1 o 2 pacchetti in più», sottolinea **Tiziana Di Palma**, responsabile gestione iniziative *marketing* di Unicoop Tirreno. A caccia dunque di Snoopy con una lente d'ingrandimento che figurerà sul volantino accanto a ogni prodotto legato alla raccolta per un *album* formato famiglia.

Mima celo

Bisognerà arrivare a quota 144 figurine – di cui 16 *glitterate* che negli scambi “mima celo” valgono doppio, come sanno bene collezionisti di tutte le età –, diviso per filoni tematici, dal *Prendere le cose a cuore* che apre l'*album* al *Ricordarsi di ridere* che segna il lieto fine. Diversi capitoli animati dall'umorismo leggero dei fumetti di Schulz in ognuno dei quali si possono sfogliare anche le immagini dei 10 migliori disegni della rassegna *Sogna in grande* selezionati dallo *Studio Schulz*; mentre nella parte

finale, in una sezione apposita, faranno capolino le 20 opere delle migliori matite scelte dal *Wow Spazio Fumetto* di Milano con le fotografie delle rispettive classi, precedute da quelle delle classi vincitrici per gli esperti dello *Studio Schulz*. Ad arricchire l'*album* anche indovinelli, piccoli problemi matematici, disegni da colorare, strisce di fumetti. E poi il rituale dello scambio che entra a pieno titolo nell'*album* dei ricordi. «Per questo nel corso di questo mese sono in calendario diversi appuntamenti nei punti vendita di Unicoop Tirreno toscani e laziali in cui tanti ragazzini potranno incontrarsi e fare il loro “mima celo”», dice Di Palma (vedi sotto il calendario completo delle iniziative).

La posta in videogioco

Con i *Peanuts* si gioca, ma si videogioca anche, vincendo buoni spesa. Come? Attraverso un'app pensata *ad hoc* i soci di Unicoop Tirreno potranno cimentarsi con alcuni giochi sul loro *smartphone*: di puro svago con i prodotti del volantino commerciale accompagnati dalla lente di Snoopy, quello in cui marmellate, pasta, *brioche* ecc. si devono incrociare col prezzo giusto, la sfida a indovinare il marchio del prodotto nascosto con meno tentativi possibile, il gioco delle differenze tra le confezioni per il quale aguzzare la vista. Si videogioca dal 7 aprile al primo giugno e poi sarà stilata la classifica di chi, grazie a doti di velocità, buona memoria e vista acuta, avrà totalizzato più punti. Ai 10 soci vincitori andranno buoni spesa da 50 euro da spendere nei negozi di Unicoop Tirreno: 500 euro al primo classificato, 400 al secondo e così via a scalare fino ai 200 euro di spesa per il decimo in classifica, per un montepremi complessivo di 3mila euro. Vale la pena di mettersi in gioco. ■

Libero scambio

Girandola di appuntamenti per scambiarsi le figurine dei Peanuts.

◆ TOSCANA

negozi	data	orario
Rosignano	sabato 23 aprile	16-19
Follonica	sabato 30 aprile	16-19
Portoferraio	sabato 7 maggio	16-19
Grosseto - via Emilia	sabato 14 maggio	16-19
Cecina	sabato 21 maggio	16-19
Viareggio	sabato 28 maggio	16-19
Orbetello	sabato 4 giugno	16-19
Livorno - Parco Levante	sabato 11 giugno	16-19

◆ LAZIO

negozi	data	orario
Iper Euroma2	sabato 23 aprile	16-19
Iper Casilino	sabato 30 aprile	16-19
Iper Viterbo	sabato 7 maggio	16-19
Roma - largo Agosta	sabato 14 maggio	16-19
Roma - Colli Aniene	sabato 21 maggio	16-19
Roma - Laurentina	sabato 28 maggio	16-19
Colleferro	sabato 4 giugno	16-19
Pomezia	sabato 11 giugno	16-19



20



Pro memoria

Coop e AIRAlzh onlus insieme contro l'Alzheimer. È partita la campagna per raccogliere 700mila euro da destinare a 25 progetti di ricerca e per sensibilizzare l'opinione pubblica nei confronti di una malattia in forte aumento. Devastante per chi la subisce e sconvolgente per i familiari costretti a farsi carico degli ingenti costi economici e sociali, nella totale inadeguatezza di una rete assistenziale pubblica.

■ Aldo Bassoni

comincia così, quasi inavvertitamente, con pochi ma inequivocabili segnali che si ripetono e intensificano nel tempo. Poi l'aggravamento è progressivo e precipitoso verso un'esistenza priva di memoria, isolati dalla realtà di cui non si percepisce il senso, chiusi nel proprio inconsistente essere gettati nel mondo, senza un prima né un dopo e con un presente incerto, traballante, vuoto. Chi ha vissuto o vive accanto a un malato di *Alzheimer* sa cosa significa il dolore paradossale di un'assenza senza perdita, sa quant'è difficile accettare di non essere più riconosciuti da un coniuge, un genitore, un parente o un amico con cui si sono condivisi pezzi di vita. Una malattia in forte aumento. Questo è l'*Alzheimer*. Le statistiche parlano di 600mila malati in Italia, ma le associazioni pensano che siano molti di più. C'è da dire che l'*Alzheimer* è una specifica patologia del più vasto campo delle demenze senili che nel nostro paese toccano 1,3 milioni anziani. Numeri destinati a crescere a causa dell'invecchiamento della popolazione, fino a raddoppiare nel 2030 e a triplicare entro il 2050.

Remember

Assistere i malati che soffrono di questa patologia così complessa costa 11 miliardi, ma a farsene carico sono soprattutto le famiglie perché la rete assistenziale è troppo carente. E allora tutto o quasi ricade su figli, parenti, congiunti che oltre a sopportare il peso economico di dover pagare una o più badanti, subiscono l'impatto devastante sulla propria vita di questa terribile malattia. E tra i parenti sono le donne quelle che si sobbarcano al peso maggiore, mentre le strutture pubbliche sono inadeguate o assenti e spesso inaccessibili. E poi l'*Alzheimer* è ormai molto diffusa non solo tra le

persone di età avanzata (l'età media di un malato è oggi intorno ai 78 anni), ma anche persone più giovani sotto i 60 anni possono essere colpite da questa malattia. Una ricerca pubblicata recentemente dall'*American Academy of Neurology* stima che i decessi riconducibili ad *Alzheimer* siano notevolmente sottostimati, arrivando a ipotizzare che, nei paesi ad alto reddito, questa sindrome possa essere addirittura la terza causa di morte dopo le malattie cardiovascolari e i tumori. Insomma, se l'*Organizzazione mondiale della sanità* ha definito l'*Alzheimer* "una priorità di sanità pubblica", una ragione ci deve essere. E quindi è urgente attrezzarsi per curare chi è già colpito da questa malattia e investire nella ricerca per trovare una terapia risolutiva. Intanto le speranze di rallentarne e bloccarne la progressione sono concrete: dai test per diagnosticare il morbo in una fase sempre più precoce alla ricerca di nuovi farmaci, dalla scoperta dei geni coinvolti nell'insorgere della malattia alla messa a punto di vaccini terapeutici. Ma una cosa che tutti possiamo fare fin da subito per proteggere il nostro cervello sono gli allenamenti mentali e gli esercizi fisici, mentre recenti studi sembrano dimostrare che esiste anche una relazione molto stretta fra una corretta alimentazione e la riduzione del declino cognitivo. ▶

I numeri dell'Alzheimer

Nel mondo si stimano **46,8 milioni** di persone affette da demenza (*World Alzheimer Report 2015*), una cifra destinata quasi a raddoppiare ogni 20 anni. In Italia sono **1 milione e 300mila** e il **60 per cento** di queste ha la malattia di *Alzheimer*.

L'età media dei malati è di **78,8 anni**, chi li assiste di anni ne ha in media **59,2** e dedica loro **4,4 ore** al giorno di assistenza diretta e **10,8** di sorveglianza.

I costi diretti dell'assistenza ai malati di *Alzheimer* superano gli **11 miliardi** di euro e sono per il **73 per cento** a carico delle famiglie, con un costo medio annuo per paziente di **70.587 euro** compresi i costi a carico del Servizio sanitario nazionale, quelli sostenuti dalle famiglie, i costi indiretti come gli oneri d'assistenza e i mancati redditi da lavoro dei pazienti.

È diminuito del **10 per cento** dal 2006 ad oggi il numero dei pazienti seguiti da un centro pubblico. In calo anche la quota di pazienti che usano farmaci specifici. Complessivamente è diminuito il ricorso a tutti i servizi per l'assistenza e la cura dei malati di *Alzheimer*, mentre è sempre più marcato il ricorso all'assistenza privata: il **38 per cento** dei malati ha una badante.

SOSTIENI LA
RICERCA PER
NON DIMENTICARE
COOP AIUTA LA RICERCA SULL'ALZHEIMER

► In aperta campagna

Ecco perché Coop ha deciso di impegnarsi nella lotta a questa malattia con una campagna di sensibilizzazione dell'opinione pubblica e a sostegno della ricerca scientifica di alto livello a fianco dell'*AIRAlzh onlus*, l'*Associazione italiana ricerca Alzheimer*, che conta sull'adesione di numerose personalità di prestigio nei vari ambiti di appartenenza: clinici e ricercatori impegnati da anni nella cura delle malattie neurodegenerative, quali il professor **Sandro Sorbi** (vedi intervista accanto), direttore della Clinica neurologica ospedaliera di Careggi a Firenze. Coop e *AIRAlzh onlus* metteranno in piedi, nei prossimi 2-3 anni, una

Ricordati di me



A partire dalla seconda metà di questo mese, è possibile aiutare chi è affetto da *Alzheimer* acquistando alcuni prodotti Coop appositamente segnalati nei punti vendita. Una parte del ricavato, nell'ambito di un'iniziativa di livello nazionale che vede insieme Coop e *Associazione italiana ricerca Alzheimer onlus*, andrà a finanziare 25 borse di studio

per progetti di ricerca scientifica mirati a contrastare questa grave patologia, con il coinvolgimento di Università ed enti scientifici in tutta Italia.

Tra i prodotti, che varieranno a seconda del mese e saranno via via riconoscibili nei negozi, ci sono le **piante aromatiche** *ViviVerde* (salvia, rosmarino e basilico), il **tonno** Coop in olio di oliva, la cassetta da 2 kg di **albicocche**, la cassetta da 2 kg di **uva Italia**, l'**acqua**, la cassetta da 3 kg di **arance tarocco**, l'**olio** extravergine di oliva bio *ViviVerde*.

Sempre a sostegno dell'iniziativa, nella seconda metà di settembre, mese in cui cade la giornata mondiale dell'*Alzheimer*, verrà messa in vendita una **piantina di erica** in vaso, simbolo della campagna.



Chi ricerca trova

Per capire meglio le caratteristiche di questa patologia, le aspettative di cura, l'importanza della ricerca scientifica, abbiamo intervistato il professor **Sandro Sorbi**, ordinario di neurologia all'Università di Firenze e direttore della Clinica neurologica I dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria Careggi. Sorbi è presidente dell'*Associazione italiana ricerca Alzheimer onlus*, una struttura interamente dedicata a promuovere la ricerca, con cui Coop, a livello nazionale, ha avviato una *partnership* per sostenere una raccolta fondi destinata a finanziare progetti di giovani ricercatori in tutta Italia.

Professor Sorbi, quali sono le caratteristiche della malattia di Alzheimer?

«Si tratta di una patologia che porta gradualmente alla perdita delle capacità cognitive. Inizia come difficoltà a memorizzare le cose nuove, seguita da disturbi di orientamento nel tempo e nello spazio, ad esempio, trovarsi a un incrocio stradale e non sapere da che parte andare. Seguono difficoltà a usare cognizioni scolastiche, come far di conto. Fino ad arrivare a non svolgere le normali attività quotidiane, come vestirsi o alimentarsi, e a non riconoscere la propria casa e i familiari, il che rappresenta un momento molto doloroso per le persone che circondano i malati».

Ci sono cure per questa patologia?

«Non esistono farmaci per prevenire la malattia né per arrestarla. Ci sono farmaci che aiutano a rallentarne

serie di iniziative per raccogliere i fondi necessari a finanziare 25 assegni di ricerca, suddivisi fra le diverse Università presenti nei territori delle Cooperative, dal Piemonte alla Sicilia, dall'Emilia Romagna alla Puglia, dalla Lombardia alla Toscana e all'Umbria, dalla Liguria alle Marche, dal Veneto al Lazio.

«Il nostro vuole essere un aiuto alla ricerca scientifica e per questo abbiamo attivato la collaborazione con ►



Cos'è l'Alzheimer, quando e perché si manifesta, quali sono le cure per arrestarne la progressione e a che punto è la ricerca per prevenirla e debellarla. Ne parliamo con il professor Sandro Sorbi, ordinario di neurologia all'Università di Firenze e presidente dell'Alzheimer Italia, l'associazione con cui Coop collabora per sostenere la ricerca.



Sandro Sorbi.

la progressione. L'impegno è soprattutto sulla diagnosi precoce. Sono in corso di sperimentazione farmaci basati su strategie terapeutiche nuove rispetto alle attuali. La malattia si presenta a qualsiasi età (esiste una forma pre-senile), ma la stragrande maggioranza delle persone con demenza ha più di 65 anni. Se consideriamo tutta la popolazione over 65, circa il 7-8 per cento soffre di Alzheimer e addirittura il 30 per cento tra gli ultranovantenni».

Quali sono i principali fattori di rischio?

«Ce ne sono di inevitabili, come i fattori genetici, l'età e il sesso. Il rischio di ammalarsi, infatti, è lievemente più alto per le donne. Altri fattori, invece, sono legati allo stile di vita che si assume fin da giovani. Il fumo, l'alcol, l'obesità aumentano il rischio di malattia, mentre l'esercizio fisico è un fattore protettivo. È importante seguire un'alimentazione equilibrata, con gli elementi tipici della dieta mediterranea (olio d'oliva, pesce, verdure, moderati grassi, poco sale), svolgere un'attività fisica rego-

lare fin dall'adolescenza e comunque a qualsiasi età, condurre una vita socialmente interessante, svolgere un lavoro che appaghi, dedicarsi alla solidarietà».

Quanto è importante la ricerca?

«È fondamentale e per questo va fortemente finanziata. L'Associazione italiana ricerca Alzheimer onlus è dedicata a stimolare la solidarietà e la donazione alla ricerca, fornendo alle persone un mezzo concreto per contribuire. La partnership con Coop va in questa direzione. Punta a sostenere una raccolta fondi mirati a finanziare 25 giovani in tutta Italia che lavorano in centri dell'Università, del Ministero della Salute e sono impegnati nella ricerca, concentrata su una pluralità di aspetti: da quelli biologici sui fattori che causano la malattia alle metodiche di diagnosi, allo sviluppo di nuovi trattamenti. Grazie a questo strumento si costruisce quindi una vera e propria rete di giovani che, in tutto il paese, sono attivamente impegnati nella ricerca sulla malattia».

Olivia Bongianni



► un'associazione formata da scienziati che si occupano con continuità di questa specifica malattia – spiega **Stefano Bassi**, presidente di *Ancc-Coop* –. L'essere il Paese più longevo d'Europa fa sì che l'*Alzheimer* rappresenti da noi una patologia in aumento e al tempo stesso un allarme sociale. Attivarci in prima linea con un'opera di informazione capillare a partire dai nostri punti vendita e al tempo stesso di sensibilizzazione lo riteniamo un'attività utile e non banale, perfettamente coerente con la missione di cooperative di consumatori quali siamo». L'obiettivo è molto ambizioso: 700mila euro da raccogliere a partire dal 1° aprile, giorno di lancio della campagna. In tutti i negozi Coop sono visibili supporti mediatici informativi, espositori personalizzati e comunicazioni per i soci. Sempre in questo mese vengono messi in vendita i primi prodotti acquistando i quali si potrà contribuire alla raccolta dei fondi. Poi a settembre, in occasione dell'annuale giornata mondiale dell'*Alzheimer*, saranno resi noti i nomi dei vincitori delle borse di studio e i relativi progetti di ricerca, nonché l'ammontare complessivo della raccolta. In quella occasione verrà messa in vendita la piantina di erica monocolora che, come simbolo di *AIRAlzh onlus*, accompagnerà la campagna per tutta la sua durata. Sperando che porti buoni frutti e che serva anche a mobilitare le strutture pubbliche sempre più carenti di fronte al dilagare di questa malattia. ■

Con ogni cura

Come comportarsi se un nostro caro è malato di Alzheimer.

Comunicazione Il malato non è più in grado di decodificare correttamente quanto gli viene detto, ma il suo mondo si restringe in fretta. È importante **adattare continuamente il linguaggio** con la progressione della malattia, **con elasticità e sensibilità**, cercando un tono sempre rassicurante e parole adatte.

Attaccamento Il malato può dipendere in modo estremo dalla persona che lo assiste e non volere che questa lo lasci. La **sostituzione della persona con un aiutante**, che permetta di mantenere un giusto equilibrio con il pesante carico dell'assistenza, **deve avvenire sempre per gradi e dolcemente**.

Allucinazioni In presenza di allucinazioni non cercare di riportare il malato bruscamente alla realtà, ma dargli la possibilità di **parlare di ciò che lui crede stia accadendo**.

Aggressività È importante **mantenere il controllo e la calma**, non insistere, rispettare i tempi del malato, ma soprattutto **osservare e imparare a prevenire i fattori scatenanti**.

Fuga da casa Garantire al malato **passeggiate frequenti in compagnia** ne tutela l'incolumità e riduce l'ansia legata alla voglia di uscire di casa autonomamente.

Perdite di oggetti Il malato di Alzheimer dimentica spesso dove ripone gli oggetti. **Fare sempre un duplicato di oggetti importanti**, quali chiavi e documenti, e assicurarsi che non possa procurarsi oggetti di valore o preziosi.

Incontinenza Finché è possibile, è bene prevenire situazioni imbarazzanti per il malato **accompagnandolo in bagno sempre prima di recarsi in qualche posto**. Con l'evolversi della malattia sarà necessario usare presidi come i pannoloni, per mantenere igiene e dignità.

Abbigliamento Utilizzare **indumenti semplici senza cerniere e bottoni**, con tessuti morbidi ed elastici come pantaloni con elastico in vita; inoltre può essere comodo evitare scarpe con stringhe e preferire quelle con velcro.

Sonno e veglia È consigliabile **favorire l'attività fisica** durante il giorno e **aiutarlo a rilassarsi prima di andare a letto** attraverso un ambiente tranquillo. Una tazza di latte tiepido e musica rilassante possono essere d'aiuto. Assicurarsi che prima di coricarsi il malato non abbia bisogno di andare al bagno. **B.B.**



COOPSTARTUP



25

Giovani imprese crescono

Sono 8 e sono giovani le nuove cooperative nascenti. Adesso i gruppi vincitori del concorso Coopstartup Unicoop Tirreno potranno vedere realizzate le loro idee imprenditoriali.

■ **Barbara Sordini**

Si occuperanno di ecologia, di moda, di tecnologia, di viaggi personalizzati e vacanze esperienziali, di cucina etnica, della produzione di *snack* e bevande a base di castagne. Sono gli ambiti di lavoro delle 8 *startup* (5 vincitrici più 3 premi speciali) che si sono aggiudicate il concorso *Coopstartup Unicoop Tirreno* rivolto a gruppi a maggioranza *under 35*, promosso dalla Cooperativa in occasione del suo 70° anniversario e da *Coopfond* in collaborazione con *Legacoop* Toscana, Lazio, Campania, Università “Roma Tre”, Università della “Tuscia”, Scuola Superiore “Sant’Anna” di Pisa, *Fondazione Idis Città della Scienza* di Napoli.

Adesso viene il bello!

Il presidente di Unicoop Tirreno **Marco Lami**, intervenuto lo scorso 2 marzo alla cerimonia di premiazione presso la sede *Legacoop* di Roma, ha sintetizzato il progetto con quattro parole, «Giovani, lavoro, innovazione e merito» che ne racchiudono tutto il significato: favorire la nascita di nuove cooperative aiutando i giovani a realizzare le loro idee imprenditoriali. «Siamo contenti – ha affermato Lami nel suo intervento – di raccogliere questa forte spinta che i giovani portano con sé e dare un’opportunità a chi ha competenze, idee, passione, voglia di mettersi in gioco. Il tutto a conferma di come l’idea ▶



Saranno cooperative

Non c'è una classifica, le 5 startup hanno vinto tutte il primo premio. Nel corso della cerimonia di premiazione del concorso Coopstartup Unicoop Tirreno, di fronte a una platea particolarmente giovane, i gruppi vincitori hanno ricevuto un diploma personalizzato ad opera della grafica Ilaria Fresa. Consegnata loro anche la lettera a firma di Marco Lami e Aldo Soldi con le indicazioni per ricevere i contributi a fondo perduto.

26



Gruppo Erse Servizi di monitoraggio ambientale un progetto "ecologico" (Toscana)

Il gruppo completo è composto da 6 giovani laureati in biologia, architettura e scienze naturali: il progetto offre servizi di analisi ambientali,

valutazioni di impatto ambientale e attività di consulenza su progetti di gestione ambientale, oltre a servizi di guida ambientale escursionistica.

Virginia Linea di abbigliamento maschile per donne un progetto "alla moda" (Lazio)

Costituenda società cooperativa promossa da 3 giovani donne: una web marketer, una stilista e una psicologa. Si propone di ideare, produrre e commercializzare una linea di abbigliamento e accessori pensata per donne che amano vestirsi con capi maschilini.



Multicoopter un progetto "tecnologico" (Umbria)

Costituenda società cooperativa promossa da 3 giovani laureati. Fornisce servizi specializzati tramite l'utilizzo di droni per videoriprese per aziende e per la promozione del territorio.

► della forma cooperativa sia attuale anche nell'economia e nella visione della società di oggi. Grazie al concorso abbiamo incontrato tanti ragazzi e tante idee: adesso viene il bello! Finito il percorso preparatorio, da oggi nasceranno nuove imprese, nuove cooperative, e Unicoop Tirreno avrà il piacere di condividere con loro un cammino comune dal quale sono certo che riceveremo più di quello che daremo».

Fino in fondo

Presenti alla cerimonia anche Aldo Soldi, direttore generale di Coopfond, Vincenzo Lipardi, consigliere delegato della Fondazione Idis Città della Scienza, Massimo Favilli, direttore soci e comunicazione di Unicoop Tirreno, Mauro Lusetti, presidente nazionale di Legacoop. Ciascuna delle 5 startup vincitrici riceverà un finan-



Tobili Cucina in movimento
un progetto "etnico" (Campania)

Costituenda società cooperativa promossa da 4 giovani richiedenti asilo o titolari di protezione internazionale, uniti dalla passione per la cucina, più 1 italiano esperto di ristorazione e un'esperta di progettazione sociale. Propone la cucina etnica nella gestione di un bar/buvette presso la *Fondazione Quartieri Spagnoli* di Napoli, e servizi di *catering* etnico.

TripTalent
un progetto "turistico" (Campania)

Costituenda società cooperativa proposta da un gruppo di 7 persone, da giovanissimi a quarantenni, con esperienza nel settore di internet, del *business startup* e del *marketing* turistico. Il gruppo gestisce una piattaforma *web-based* che aiuta i viaggiatori a costruire itinerari personalizzati.



Assegnati anche 3 premi speciali ad altrettanti progetti che si sono contraddistinti. Il primo di questi premi è in memoria di un collega campano prematuramente scomparso, un vero cooperatore che tanto ha dato a Unicoop Tirreno, Dario Liguori.

Vascitour
un progetto "esperienziale" (Campania)
Premio Dario Liguori

Costituenda società cooperativa promossa da un gruppo di 5 persone con lauree in comunicazione, *marketing*, architettura, *design* e ingegneria informatica. Propone la vendita, attraverso il sito www.vascitour.it di brevi periodi di vacanza esperienziale a Napoli nei luoghi non contemplati dai classici itinerari turistici.



Urban Trees Management
un progetto "verde" (Lazio) Premio Coopstartup Unicoop Tirreno

Costituenda società cooperativa promossa da 3 professionisti: fornisce servizi nell'ambito della forestazione urbana come recupero di zone degradate urbane e periurbane civili e industriali, sfruttando una tecnica che permette di realizzare aree verdi boschive seminaturali senza bisogno di manutenzione.



Snack Amiata
un progetto "artigianale" (Toscana) Premio Coopstartup Unicoop Tirreno

Costituenda società cooperativa promossa da 3 tecnici specializzati in ambito agricolo e nella lavorazione di castagne. Si propone di realizzare e offrire 2 prodotti alimentari, barrette proteiche e bevanda analcolica, a base di farina di castagne.



ziamento a fondo perduto di 10mila euro da parte di Unicoop Tirreno e 5mila euro da parte di *Coopfond* per iniziare la sua attività d'impresa; i 3 vincitori dei premi speciali otterranno un contributo a fondo perduto di 5mila euro da parte di Unicoop Tirreno e 5mila euro da parte di *Coopfond*. Tutte le neo cooperative potranno accedere a un finan-

ziamento fino al 50 per cento degli investimenti e fino a un massimo di 150mila euro non assistiti da garanzie più la possibilità di attivare gli altri prodotti finanziari di *Coopfond* a sostegno della promozione e sviluppo della cooperazione. Per tutti ci sarà l'accompagnamento *post-startup* nei 36 mesi successivi alla costituzione in nuove cooperative. ■



La fedeltà del socio

28

La nuova normativa esclude i soci che non hanno nessun contatto con la Cooperativa nel corso dell'anno. Per non incorrere in questo basta davvero poco.

■ **Barbara Sordini**

Nuovo Statuto, nuove regole anche per i soci che, se per un anno non “frequentano” la Cooperativa, vengono esclusi. Unicoop Tirreno si è adeguata nel recepimento delle normative di legge in materia di *Governance delle coop di consumo* (art. 17-bis dl 91/2017) inserendo nel nuovo Statuto tutta una serie di misure che hanno il fine di migliorare i livelli di coinvolgimento dei propri soci nei processi decisionali della società. In particolare, lo Statuto recepisce, tra le altre, anche la normativa (art. 20 esclusione per inattività) che regola i casi in cui deve, per legge, essere decisa l'esclusione di un socio che nel corso di un anno solare non abbia tenuto alcun tipo di rapporto sociale o economico con la Cooperativa.

Principio attivo

A rischio esclusione sono dunque tutti quei soci che dal 1° gennaio al 31 dicembre 2016 non si relazionino in nessun modo con la Cooperativa. Nessuna relazione significa, in senso pratico, che non abbiano partecipato a un'assemblea soci o agli organismi territoriali oppure che non abbiano acquistato almeno un prodotto presso un negozio Unicoop Tirreno o usufruito dei servizi della Cooperativa dedicati ai soci come, per esempio, il pagamento delle bollette oppure non abbiano intrattenuto rapporti finanziari quali il mero possesso di un libretto di *Prestito Sociale*.

«Con l'adeguamento del nuovo Statuto alle normative di legge – afferma **Paolo Bertini**, responsabile settore soci e relazioni esterne di Unicoop Tirreno – la nostra Cooperativa va verso un rafforzamento delle relazioni con i pro-

pri soci incrementandone la partecipazione. Saranno attivate tutte quelle forme di comunicazione che permettono di aumentare la trasparenza verso i soci: parliamo di aumento delle relazioni come, per esempio, la pubblicazione sul sito internet dell'azienda (www.unicooptirreno.it) dei dati di bilancio e finanziari della Cooperativa che verranno incrementati nella loro informazione di dettaglio».

Grado di partecipazione

«Si cercherà di incentivare la partecipazione dei soci alle assemblee anche attraverso la comunicazione telematica e si rafforzeranno i diritti dei soci permettendo loro un dialogo diretto con il massimo organo delle Cooperative, il Consiglio d'Amministrazione, che avrà l'obbligo di rispondere alle richieste – continua Bertini –. I soci potranno inoltre esprimere parere preventivo su argomenti importantissimi come il bilancio preventivo e le attività a loro indirizzate. Con queste premesse, abbiamo recepito anche la normativa riguardante l'esclusione dei soci inattivi per un anno, portando comunque avanti una campagna d'informazione, attraverso *Nuovo Consumo*, con comunicazioni nei negozi, e con il contributo delle Sezioni soci che consigliano ed invitano i soci a compiere uno di quei semplici gesti che possano permettere loro di rimanere tali».

A gennaio 2017, il Consiglio d'Amministrazione di Unicoop Tirreno dovrà escludere i soci rimasti inattivi nel corso del 2016, pubblicando la relativa delibera sul sito della Cooperativa ed evidenziando esclusivamente, per motivi di riservatezza, i numeri di carta *SocioCoop* corrispondenti ai soci esclusi. A questi ultimi, viene riconosciuto il diritto di difesa, potendo dimostrare con qualsiasi elemento di aver intrattenuto rapporti con la Cooperativa, che potrà revocare la delibera d'esclusione. ■



Coop Criteri di scelta

Torna questo mese lo Scegli Tu su oltre mille prodotti a marchio Coop in promozione.

Basta scegliere tra oltre mille prodotti a marchio Coop quali scontare del 20 per cento. L'opportunità è data dal ritorno dello *Scegli Tu*, riservato ai soci di Unicoop Tirreno, che permette nel corso di questo mese prima di accumulare i buoni sconto del 20 per cento e poi spenderli su oltre mille prodotti a marchio Coop in promozione tra generi alimentari confezionati, bevande (escluso le acque minerali), prodotti per l'igiene e la cura della persona, per la pulizia della casa, usa e getta e avvolgenti, per animali, non alimentari (escluso intimo e calzetteria). Il meccanismo è sempli-

ce: dal 1° al 15 aprile per ogni spesa fatta vengono accreditati sulla carta *SocioCoop* 5 buoni sconto (il numero totale dei buoni accumulati si possono leggere sullo scontrino di ogni spesa); dal 16 al 30 aprile i soci possono scegliere quanti buoni utilizzare e lo sconto verrà applicato automaticamente sui prodotti con il prezzo più alto. Tutte le operazioni possono essere effettuate anche presso le casse

Salvatempo assistite e non. Lo *Scegli Tu* è presente in tutti i negozi Unicoop Tirreno, compresi quelli di Santa Maria Capua Vetere e Napoli Arenaccia, e nei negozi di *Distribuzione Lazio Umbria* e *Distribuzione Roma*. **I.B.S.**



Bollino di qualità

Dolce, morbido, fresco. Il kiwi Latina Igp nei punti vendita laziali di Unicoop Tirreno.

Un prodotto di alta qualità che arriva freschissimo in alcuni punti vendita di Unicoop Tirreno del Lazio. È il kiwi *Latina* col bollino *Igp*, raccolto a un buon livello di maturazione, dal sapore più dolce e una morbidezza più accentuata rispetto al kiwi tradizionale. Cresce nel territorio dell'agro pontino e nella zona a sud di Roma dove ha trovato una combinazione ottimale tra clima mite e terreno ricco di minerali di origine vulcanica. Dalle prime coltivazioni degli anni Settanta ad oggi la zona si è trasformata nel maggior polo produttivo di kiwi

in Italia ottenendo, nel 2004, il marchio europeo di *Indicazione geografica protetta (Igp)*. I frutti superano un'accurata selezione da parte dell'organismo di controllo che autorizza la vendita di lotti di piccole quantità. Così dal *Gruppo di Produttori Agri* i kiwi arrivano ai banchi ortofrutta dei punti vendita di Roma via Laurentina, Roma largo Agosta, Roma via Franceschini, Iper Euroroma2 e Roma Casilino, Collesferro, Pomezia via del Mare e via Cavour, Genzano, Frosinone, Velletri, Aprilia, Cisterna di Latina. **S.O.**



Amelia (TR)

6 aprile

La Sezione soci di Amelia organizza per mercoledì 6 aprile un corso pratico sul campo di erbe spontanee commestibili.



Appuntamento presso il negozio Coop di Amelia, alle 14,30, per poi andare nelle campagne amerine accompagnati da un esperto locale di

erbe. Alle 20 appuntamento al ristorante "Narducci" per una cena a base di erbe spontanee, dove l'enogastronoma Carla Chiuppi svelerà le loro proprietà. Costo della cena 12 euro; costo del corso sul campo 5 euro.

Scansano (GR)

dal 6 al 13 aprile

Il Comitato soci di Scansano, dal 6 al 13 aprile, in collaborazione con l'Università delle Tre Età, l'Auser, la Caritas di Scansano e l'associazione Gustalia, organizza 2 incontri informativi, con il seguente programma: mercoledì 6 aprile, alle 15,30, presso il Supermercato Coop di via Orbetellana *Occhio all'etichetta: come leggere bene le etichette e scegliere consapevolmente*, a cura di Silvia Baroncelli, biologa-nutrizionista; mercoledì 13 aprile, alle 17, presso la Biblioteca Comunale "Aldo Busatti", in via Diaz, *La so! Coop*, attività ludica e informativa sui prodotti Coop per capire perché sono convenienti, sicuri, etici, ecologici e buoni. A cura di Roberto Giomi, della direzione soci di Unicoop Tirreno.

Tuscania (VT)

10 aprile

La Sezione soci di Tuscania, domenica 10 aprile, dalle 10 alle 19, parteciperà e collaborerà alla realizzazione della *Festa di Primavera*, organizzata dall'associazione



Crescere con lode, per le vie del centro storico di Tuscania rivisitato in stile medievale. Durante la giornata sfileranno dame e cavalieri in vestiti d'epoca e si esibiranno

arcieri e sbandieratori di Umbria e Lazio. Per tutti giochi popolari e banchetti con prodotti a marchio Coop e Fior fiore.

Civitavecchia (RM)

25 aprile

In occasione della patrona di Civitavecchia, Santa Fermina, la Sezione soci e l'Asd Civitavecchia Volley in collaborazione con Avo - Associazione Volontari Ospedalieri di Civitavecchia e con il patrocinio della Fipaev - Comitato Provinciale di Roma e del Comitato dei Festeggiamenti di S. Fermina, lunedì 25 aprile, dalle 10 alle 12, organizzano la 5ª edizione della manifestazione ludico-sportiva di *minivolley Santa Fermina sotto rete 2016*, presso il parcheggio del Supermercato Coop in via E. Maroncelli - loc. Boccelle. La manifestazione è dedicata ai piccoli atleti tesserati all'Asd Civitavecchia Volley e alle bambine e ai bambini delle Scuole del progetto di *minivolley*, targato Civitavecchia Volley - Scuola Federale di pallavolo. Ai piccoli atleti sarà offerto uno spuntino a marchio Coop.



Isola d'Elba

fino al 2 maggio

Presso la sede della Sezione soci Elba, fino al 2 maggio, corso di cucito creativo con l'esperta Elisa Lambardi, iniziato a marzo. Queste le date dei prossimi appuntamenti: 4 e 11 aprile, riservati ai nuovi iscritti, il 18 aprile e il 2 maggio aperti a tutti. Gli incontri iniziano alle 14,30, per un massimo di 10 partecipanti a ogni appuntamento.



Info e prenotazioni: 3388013198
3494768361.

Viterbo

La Sezione soci di Viterbo organizza un corso di *training autogeno*, a cura della dottoressa Assunta Achilli: 12 incontri di 2 ore ciascuno, una volta alla settimana, in giorno e orario da definire, previo incontro con gli iscritti e la persona che terrà il corso. Il corso si svolgerà nella Sezione soci Coop di Viterbo, in via Monte Cervino - Centro Commerciale Coop Murialdo, e sarà attivato da 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: assunta.achilli@libero.it; 3288225815.



GENZANO

**Partito il progetto
Ausilio per la spesa**

Ausilio per la spesa è un progetto di carattere sociale che vuol dare risposta a un bisogno concreto: aiutare quelle persone che per qualsiasi ragione non possono recarsi a fare la spesa. *Ausilio per la spesa* è possibile grazie all'impegno di numerosi soci e volontari che si sono messi in rete per offrire questo servizio alla comunità. Nel 2015 era attivo in 13 territori fornendo assistenza a 288 anziani con il prezioso contributo di 221 volontari. Dal 21 gennaio 2016 il progetto *Ausilio per la spesa* è attivo anche a Genzano. Alla fine di marzo erano già 10 gli utenti che ricevono le telefonate tutti i mercoledì per ordinare la spesa che viene consegnata loro il giorno successivo.



VELLETRI

**Premiazione
concorso letterario
Dalle mimose
alle scarpette rosse**

Sabato 5 marzo 2016, presso la Sala Tersicore del Palazzo Comunale di Velletri, si è svolta la premiazione del concorso letterario *Dalle mimose alle scarpette rosse*, in collaborazione con la Commissione Pari opportunità del Comune di Velletri e alla presenza delle massime autorità dell'Amministrazione comunale.



Pagine di storia

La memoria non è un atto nostalgico, ma è un processo attraverso il quale il passato può parlare al nostro presente e ha un senso per costruire un'ipotesi di futuro. Per questo, come *Fondazione Memorie Cooperative*, parliamo di "memoria al futuro". Che cosa significa in pratica? Un lavoro continuo di ricerca di documentazione, la più

**Sulla rivista
"Global Investor"
e nella Casa della
Storia Europea,
a Bruxelles, un
frammento della
storia della nostra
Cooperativa. A
futura memoria...**

varia – dai documenti scritti alle testimonianze orali, alle foto –, d'informazione e di comunicazione, per rispettare il dovere della memoria. Ci fa molto piacere quindi che frammenti del nostro lavoro abbiano trovato e stiano trovando un piccolo spazio in istituzioni europee. Alla fine del 2015 la rivista del *Credit Suisse* "Global Investor" dedicata

alla *sharing economy*, ha pubblicato un articolo di approfondimento sulla storia della cooperazione nel mondo. Accanto alle esperienze cooperative tedesche, israeliane, inglesi, indiane e americane, viene raccontata anche la cooperazione di consumo italiana, citando in particolare il caso della Cooperativa *La Proletaria*, con immagini e informazioni che abbiamo fornito alla rivista. Forse pochi sanno che il Parlamento Europeo sta creando a Bruxelles una *Casa della Storia Europea*, che darà ai visitatori l'opportunità di sapere di più sulla storia europea e di impegnarsi in una riflessione critica sul significato che essa ha nel presente.

La trama narrativa dell'esposizione sarà accompagnata da una collezione di oggetti appositamente creati e si avvarrà di tecnologie multimediali e interattive. Il tutto con lo scopo di raccontare storie e memorie, per consentire alle generazioni future di capire come e perché l'odierna *Unione Europea* si sia sviluppata nei modi e nei tempi che conosciamo. La *Casa della Storia Europea* sarà situata nel *Parc Léopold*, nel cuore del quartiere europeo di Bruxelles e in quella casa ci sarà anche un piccolo frammento della nostra storia cooperativa. Una storia che ha radici lontane nel tempo, nella seconda metà dell'Ottocento e nei primi del Novecento, con le esperienze cooperative a Massa Marittima, a Orbetello, a Piombino, a Castagneto Carducci. Di questa storia abbiamo offerto un frammento per la costruzione di una memoria europea condivisa. ■

* direttore scientifico della *Fondazione Memorie Cooperative*

Frutto del lavoro

Tutelato, sicuro, equamente retribuito. Il senso e gli obiettivi della campagna Buoni e Giusti Coop contro il lavoro nero nella filiera ortofrutticola italiana.

32

■ Aldo Bassoni
Dario Guidi

Coop rilancia la battaglia contro il lavoro nero e lo sfruttamento dei lavoratori nelle principali filiere agricole del nostro paese. E lo fa con una campagna intitolata *Buoni e Giusti Coop* che è stata presentata il 17 marzo nella sede del Ministero delle Politiche agricole e che si svilupperà su diversi fronti per contrastare un fenomeno che, secondo le ultime stime, interessa 400mila lavoratori, l'80 per cento dei quali stranieri. Coop è stato il primo distributore in Europa a ottenere la certificazione SA8000 nel 1998 che vincola al rispetto di standard etici e dei diritti dei lavoratori.

Scelta di campo

Ma ora vuole fare un ulteriore salto di qualità con una campagna fatta di atti concreti che si muove su 3 assi: una serie di interventi concentrati sulle filiere più critiche, azioni e controlli sul campo e, in parallelo, iniziative di supporto a carattere sociale. Con una pianificazione degli interventi che tiene conto della stagionalità, sono già partiti controlli sulla filiera degli agrumi, per poi proseguire con le fragole, il pomodoro, i meloni, le angurie, l'uva, le patate novelle e altri 5 ortaggi di largo consumo. Saranno coinvolti non soltanto gli 80 fornitori ortofrutticoli del prodotto a marchio Coop (che a loro volta coinvolgono un totale di 7.200

aziende agricole), ma tutti gli 832 fornitori nazionali e locali di ortofrutta. A tutti i suoi fornitori, Coop ha chiesto di aderire ai principi del *Codice etico* che contempla una serie di impegni per il rispetto dei diritti dei lavoratori e prevede l'esecuzione di un piano di controlli a cui non ci si può sottrarre, pena l'esclusione dal circuito. Inoltre Coop ha già intensificato i controlli. Ad esempio, nella filiera degli agrumi (clementine e arance *Navel*) i primi dati che hanno coinvolto tutti i fornitori Coop e 1/3 delle aziende agricole di questa filiera su 3 regioni – Calabria, Sicilia e Puglia – non hanno evidenziato nessuna grave non conformità. Sono state invece individuate problematiche relative a norme di sicurezza disattese sulle quali è stato chiesto un pronto intervento. I prossimi controlli riguarderanno le fragole e il pomodoro ciliegino.

Buoni e giusti

L'altro binario su cui si muove la campagna *Buoni e Giusti Coop* è la richiesta alle aziende fornitrici dei prodotti a marchio di iscriversi alla *Rete del lavoro agricolo di qualità* promossa dal Ministero delle Politiche agricole nel 2015. Però la procedura complessa sta ostacolando un'adesione massiccia e, secondo Coop, occorre semplificarla se si vogliono raggiungere risultati significativi in tempi brevi. La presentazione della campagna Coop è stata, infatti, l'occasione per esprimere una posizione in merito al disegno di legge, in discussione al Senato, volto a contrastare i fenomeni di caporalato. «Da parte sua Coop sta svolgendo una parte attiva anche sul versante del disegno di legge, tanto da aver chiesto assieme alle altre sigle della Grande Distribuzione di essere ascoltata in audizione», ha ribadito **Stefano Bassi**, presidente di *Ancc-Coop*. Sollecitazioni alle quali il ministro non si è sottratto. «Fin dall'inizio questo Governo si è impegnato a combattere il caporalato e il lavoro nero con strumenti innovativi e attra-



verso una sempre più stretta collaborazione con istituzioni locali, imprese e associazioni – ha commentato il ministro delle Politiche agricole **Maurizio Martina** –. La campagna presentata oggi da Coop apre una strada nuova e importante ed è significativo il fatto che Coop abbia invitato le aziende agricole fornitrici a chiedere l'iscrizione alla *Rete del lavoro agricolo di qualità*. La *Rete* è uno strumento che abbiamo messo in atto già con la legge *Campolibero* in accordo con le associazioni e le organizzazioni sindacali; è uno strumento che vogliamo potenziare e per questo siamo pronti a rendere l'adesione alla *Rete* un passaggio sempre meno burocratico in modo che i produttori la vivano come un fatto partecipativo, distintivo ed etico per fare della legalità una



pratica quotidiana. Con queste misure puntiamo a rafforzare le norme penali e aumentare la penetrazione territoriale della *Rete* – ha assicurato Martina –. Inoltre il ministro Poletti ha già avviato il lavoro per un piano di interventi e di accoglienza per i lavoratori immigrati ed è stata individuata una lista dei territori a maggiore rischio che necessitano di un intervento urgente. Dobbiamo lavorare insieme – ha concluso Martina – per superare il fenomeno scandaloso dei ghetti che sono ancora presenti in alcuni territori».

Approccio corretto

«Il nostro è un impegno costante, sistematico e non di facciata – ha spiegato **Marco Pedroni**, presidente *Coop*

Tutti in Rete

La campagna di Coop mira anche ad occuparsi delle condizioni di vita dei lavoratori. In accordo con le istituzioni locali, il volontariato laico e cattolico, il mondo sindacale delle zone dove avvengono le campagne di raccolta, si sta definendo un piano di azioni concrete per diffondere una sempre maggiore consapevolezza del fenomeno. «Ma il ruolo dei controlli pubblici – ha sottolineato **Stefano Bassi**, presidente di *Ancc-Coop* – è comunque un passaggio imprescindibile per il funzionamento di un sistema che voglia seriamente raggiungere obiettivi di prevenzione e repressione di un fenomeno di portata nazionale. Proprio con lo scopo di favorire l'adesione alla *Rete del lavoro agricolo di qualità* noi ci siamo mossi volontariamente con il coinvolgimento delle aziende nostre fornitrici, e stimiamo che altri possano seguirci su questo stesso terreno. A questo scopo vogliamo avanzare la proposta di collegare l'accesso a qualsivoglia finanziamento pubblico o beneficio di natura fiscale all'iscrizione alla *Rete* in una logica di incentivo e sprone all'adesione. Crediamo che, così facendo, potremo dotarci di una misura più efficace nella comune lotta al caporalato».

Italia –. Siamo a fianco del Ministero e di tutti quegli enti e organizzazioni che hanno a cuore questo problema. Il rischio è che l'impresa cattiva scacci quella buona e la ricerca del prezzo più basso faccia a pugni con i diritti delle persone. La campagna *Buoni e Giusti Coop* vuole fare da apripista per intervenire concretamente sulla realtà dello sfruttamento. Ma l'illegalità ha anche un risvolto economico che si gioca sulla pelle dei più deboli e sulle imprese oneste. Accanto al contrasto al lavoro nero e alle frodi alimentari – ha proseguito Pedroni – vogliamo affrontare il tema dei prezzi nel settore ortofrutticolo, perché spesso è lì che si trova un indicatore dell'illegalità. La volatilità dei mercati è elevata, ma si possono trovare le soluzioni affinché sia i consumatori che i produttori abbiano il giusto prezzo. Come Coop siamo attenti a riconoscere ai produttori agricoli prezzi equi, non il prezzo più basso del mercato che in certe filiere nasconde l'illegalità. Va segnalato che problemi importanti nella formazione del valore dei prodotti ortofrutticoli sono sia quello dei costi intermedi e logistici (che pesano quasi il 40 per cento sul prezzo finale) che quelli di una migliore organizzazione e aggregazione dei produttori; se ne avvantaggerebbero sia i consumatori che gli agricoltori». ■

Capacità di **analisi**

34

Dalla collaborazione tra Unicoop Tirreno e l'Istituto "Leopoldo II di Lorena" di Grosseto solo risultati positivi.

■ Aldo Bassoni

Quando Coop e scuola collaborano i risultati si vedono. Questa volta è accaduto all'Istituto "Leopoldo II di Lorena" di Grosseto, dove sono state svolte analisi finalizzate a quantificare la presenza di *aflatossina B1* in prodotti a base di mais commercializzati da Unicoop Tirreno. La *aflatossina B1* è, infatti, una pericolosa micotossina prodotta da funghi patogeni, che può contaminare vari prodotti agroalimentari, primo fra tutti il mais, nelle varie fasi della filiera agroalimentare: dalla coltivazione in campo sino allo stoccaggio, trasformazione e conservazione del prodotto, causando gravi problemi per la salute umana quando assunta con l'alimentazione.

Test a posto

La molecola, che rimane inalterata con la cottura, appartiene al gruppo di "sostanze cancerogene per l'uomo", secondo la classificazione dell'*Iarc* (Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro).



I risultati delle analisi, effettuate sottoponendo i campioni a una tipologia di saggio immunoenzimatico detta "test Elisa" (Enzyme-Linked ImmunoSorbent Assay), sono stati

molto positivi: la totalità dei campioni è risultata, infatti, negativa ai test, ovvero con un livello di contaminazione da *aflatossina B1* inferiore al limite di legge vigente, fissato in 2 microgrammi di micotossina per chilogrammo di prodotto. Bisogna dire che la maggior parte dei campioni monitorati presen-

tava un livello di contaminazione talmente basso che la micotossina non era neppure rilevabile.

«A questi brillanti risultati tecnico-analitici, che confermano la bontà della rete di controlli messa in atto da Unicoop Tirreno per garantire la sicurezza alimentare sui prodotti commercializzati, si uniscono considerazioni sulla valenza didattica e formativa del progetto svolto – dicono i docenti che hanno coordinato il progetto –. Ciò in ragione del fatto che decine di studenti dell'Istituto "Leopoldo II di Lorena" sono stati coinvolti in prima persona nell'iniziativa, affrontando il problema rappresentato dalle micotossine nella filiera cerealicola ed effettuando in prima persona alcune procedure d'analisi: dalla preparazione dei campioni allo svolgimento dei test immunologici, sino ad arrivare alla valutazione critica dei risultati ottenuti».

A pieni voti

Proprio il coinvolgimento diretto degli studenti è stato il punto di forza dell'iniziativa che, assieme alla collaborazione tra l'Istituto e Unicoop Tirreno, sono stati resi noti nell'ambito del progetto con il quale il "Leopoldo II di Lorena" ha partecipato al concorso *L'eredità di Expo per la scuola*, indetto dal Ministero dell'Istruzione per promuovere *Expo 2015* nelle scuole. Il progetto, intitolato *Valorizzazione della qualità e sicurezza alimentare nella filiera cerealicola maremmana*, è arrivato terzo fra 468 progetti proposti da tutte le scuole d'Italia, nonché primo in Toscana con un punteggio di 95/100.

Un risultato che avvalorava la bontà del lavoro svolto in ambito cerealicolo dall'Istituto tramite il proprio Centro Ricerche *Crisba*, in cui la collaborazione con Unicoop Tirreno si è inserita a pieno titolo. ■

Campioni con un livello di contaminazione da *aflatossina B1* inferiore alla soglia di rilevanza analitica.

88%

12%

Campioni con un livello di contaminazione da *aflatossina B1* superiore alla soglia di rilevanza analitica, ma inferiore al limite di legge.



in collaborazione con



Unicoop Tirreno

...e un poeta inventò il

Senegal

Il Senegal ha una cultura ricca, una stabilità politica che gli conferisce lo statuto di modello di eccezione democratico dell'Africa occidentale, un clima favorevole con oltre 3000 ore di sole all'anno e oltre 700 km di costa e 530 di spiagge paradisiache. Nel paese sono presenti numerosi parchi e riserve animaliste, patrimonio mondiale dell'Unesco.



Novotel 4* Dakar

€ 1.380
da Roma Fiumicino*

€ 1.190
da Milano Malpensa*

Pacchetto: Volo di Linea da Roma Fiumicino o Milano Malpensa (da Milano, volo Meridiana), trasferimenti, 7 notti in hotel in camera doppia standard, trattamento di pernottamento e prima colazione. *Quote a persona, a partire da, tasse aeroportuali incluse, condizioni come da catalogo.



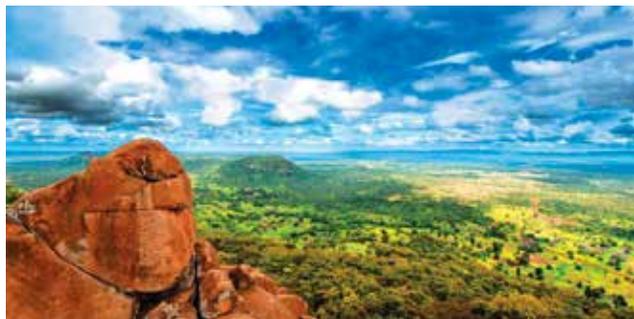
Palm Beach Resort 4*

€ 1.130
da Roma Fiumicino*

Saly Portudal

€ 940
da Milano Malpensa*

Pacchetto: Volo di Linea da Roma Fiumicino o Milano Malpensa (da Milano, volo Meridiana), trasferimenti, 7 notti in hotel in camera doppia standard, trattamento di mezza pensione, escluse bevande. *Quote a persona, valide tutto l'anno, tasse aeroportuali incluse, condizioni come da catalogo.



Gran Tour del Senegal

€ 1.430
da Roma Fiumicino

€ 1.240
da Milano Malpensa

Pacchetto: Voli da Roma e Milano: dal 01 gennaio 2016 al 31 dicembre 2016 (escluse festività). Prezzo a persona (minimo 6 partecipanti), incluse tasse. Da Milano volo Meridiana. Supplemento singola: € 170. Su richiesta altri tipi di Tour, condizioni come da catalogo.

Per info e prenotazioni contatta il numero verde **800 778 114** o recati presso le nostre agenzie di viaggio affiliate. Per maggiori dettagli consulta il catalogo sul sito www.socievacanze.it

Un'Estate da Vivere



Valtur Capo Rizzuto

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

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

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



Baia degli Achei

Calabria - Marina di Sibari
Trattamento di Soft Inclusive
Quota per persona a settimana

Partenze	Catalogo	Soci Coop
25/06/16	€777	€532
02/07/16	€819	€560
16/07/16	€910	€623
23/07/16	€945	€651
06/08/16	€1.078	€742
27/08/16	€721	€490
03/09/16	€560	€378

Bambini 0-14 anni non compiuti in 3° e 4° letto GRATIS
Adulti in 3°/4° e 5° letto riduzione del 30%
La quota include: soggiorno di 7 notti in soft all inclusive in camera garden e servizio spiaggia.
La quota NON include: tessera club obbligatoria dai 14 anni €49 anziché €77 ; Flinky Card obbligatoria dai 0 ai 4 anni non compiuti €119 a bambino a settimana; Birba e Junior Card obbligatoria dei 4 ai 14 anni non compiuti €147; quota iscrizione e assicurazione adulti €30 a persona e bambini euro 15 a persona.



Msc - Fantasia

7 notti
porto imbarco/sbarco: Napoli
Prezzi a persona
Itinerario: Napoli, La Spezia, Genoa, Cannes, Palma de Maiorca, Barcellona, Ajaccio, Civitavecchia
Disponibilità solo di cabine doppie

Categoria Bella			
Partenze	Interna	Esterna	Balcone
8 Luglio	€695	€817	€939
Categoria Fantastica			
Partenze	Interna	Esterna	Balcone
8 Luglio	€719	€841	€1024

DA AGGIUNGERE: Tasse Portuali €120 per persona. Ass. medico bagaglio e annullamento Euro 38 per persona tranne per cabina balcone fantastico euro 48 per persona.



Msc - Musica

7 notti
porto imbarco/sbarco: Kiel
Prezzi a persona
Itinerario: Kiel, Copenhagen, Helligslyt/Geiranger, Flaam, Stavanger
Disponibilità solo di cabine doppie

Categoria Bella			
Partenze	Interna	Esterna	Balcone
23 Luglio	€560	€685	€1000
Categoria Fantastica			
Partenze	Interna	Esterna	Balcone
23 Luglio	€600	€915	€1100

TRAGAZZI GRATIS FINO A 12 ANNI; VOLO DA/PER ROMA €470 Per Persona
DA AGGIUNGERE: Ass. medico bagaglio e annullamento a partire da €48
Tasse Portuali €120 a persona.



Msc - Sinfonia

7 notti
porto imbarco/sbarco: Ancona
Prezzi a persona
Itinerario: Ancona, Venezia, Split, Santorini, Myconos, Dubrovnik

Categoria Bella			
Partenze	Interna	Esterna	3°/4° Let. Ad.
29 Luglio	€609	€768	€292
Categoria Fantastica			
Partenze	Interna	Esterna	Balcone
29 Luglio	€670	€829	€353

3°/4° LETTO Ragazzo 13-17 ANNI €182; RAGAZZI GRATIS FINO A 12 ANNI
DA AGGIUNGERE:
Tasse Portuali €120 a persona Ass. medico bagaglio e annullamento da €38 a persona.

Profumo di mare

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



Nettuno Palace Hotel 4*

Calabria - Belvedere Marittimo (KR)
Pensione completa con bevande
Quota per persona a settimana

Periodo	Camera Standard		Camera Vista Mare	
	Catalogo	Soci Coop	Catalogo	Soci Coop
Dal 05/06 al 12/06	€385	€294	€455	€350
Dal 11/09 al 18/09 - 18/09 al 25/09 - 25/09 al 02/10	€385	€294	€455	€350
Dal 12/06 al 26/06	€427	€329	€497	€385
Dal 26/06 al 03/07 - 03/07 al 10/07	€441	€343	€511	€399
Dal 10/07 al 17/07 - 17/07 al 24/07	€455	€350	€525	€399
Dal 24/07 al 31/07	€469	€364	€539	€413
Dal 31/07 al 07/08	€490	€378	€560	€427
Dal 21/08 al 28/08	€490	€385	€560	€427
Dal 07/08 al 14/08	€651	€504	€721	€553
Dal 14/08 al 21/08	€770	€588	€840	€644
Dal 28/08 al 04/09 - 04/09 al 11/09	€460	€357	€530	€406

Soggiorni: i soggiorni iniziano Domenica ore 17:00 e si concludono Domenica successivo entro le ore 10:00

Bambini in 3° letto 3-10 anni non compiuti GRATIS; Bambini 3-10 anni non compiuti in 4° e 5° letto riduzione del 70%; Bambini 10-18 anni non compiuti in 3°/4°/5° letto riduzione del 50%

Adulti in 3°/4°/5° letto riduzione del 20%

La quota include: soggiorno di 7 notti in camera prescelta in pensione completa e bevande ai pasti

La quota NON comprende: Tessera Club obbligatoria a settimana da pagare in loco: €20 per bambini fino a 12 anni non compiuti ed €30 per adulti dai 12 anni. SERVIZIO SPIAGGIA OBBLIGATORIO costo di €90 per camera a settimana comprende 1 ombrellone una sdraio e un lettino per camera posizionato in terza/quarta fila. Iscrizione e assicurazione €30 per gli adulti ed €15 per i bambini.

TASSA DI SOGGIORNO OBBLIGATORIA DA PAGARE IN HOTEL.



Valtur Ostuni

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

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

Bambini 2-14 anni non compiuti in 3° e 4° letto - camera standard- quota Valturland €175 a bambino Riduzione Ragazzi 14-18 anni non compiuti in camera con due adulti: -50% quota soggiorno DISPONIBILITÀ LIMITATA.

Infant 0-2 anni n.c. gratis in camera con due adulti, quota iscrizione/assicurazione €30 per gli adulti ed euro 15 per i bambini.



Ti Blu Village- Basilicata

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

Partenze	Catalogo	Soci Coop
03/07/16	€784	€539
17/07/16	€875	€602
24/07/16	€896	€616
31/07/16	€952	€651
07/08/16	€1.008	€693
21/08/16	€980	€672
28/08/16	€700	€518

Bambini 0-14 anni non compiuti in 3° e 4° letto GRATIS

Adulti in 3°/4° e 5° letto riduzione del 30%

La quota include: soggiorno di 7 notti in soft all inclusive in camera standard e servizio spiaggia.

La quota NON include: tessera club obbligatoria dai 14 anni €49 anziché 77 ; Flinky Card obbligatoria dai 0 ai 4 anni non compiuti euro 119 a bambino a settimana; Birba e Junior Card obbligatoria dei 4 ai 14 anni non compiuti €147; quota iscrizione e assicurazione adulti €30 a persona e bambini €15 a persona.

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.

D'altro cantone

Orologi e cioccolato, certo, ma anche arte e musei, boschi e verdi colline che incorniciano il suo lago, e una storia passata e recente che della Svizzera dei banchieri ha ben poco. L'altra faccia di Zurigo, dove la sperimentazione culturale e sociale iniziò con i dadaisti e con un russo soprannominato Lenin.

■ **Alessandra Bartali**

Si dice Svizzera e si pensa a orologi a cucù e cioccolato, a banche e stili di vita borghesi. Come spesso succede, la città principale del paese, però, va ben oltre i suoi stereotipi. Che esistono anche a Zurigo, sia chiaro: filiali di *Credite Suisse* si incontrano a ogni angolo, la domenica il lungolago è affollato di famigliole scese dai loro *suw* a 6 marce e uno tra i più grandi orologi d'Europa campeggia sulla torre della *St Peterskirche*, la chiesa più antica della città. Agli orologi, poi, è dedicato uno dei musei più visitati in loco: il *Beyer Museum* ne racchiude una collezione sterminata, con pezzi che spaziano dagli automatici del Rinascimento al prototipo del primo orologio da polso al quarzo. Ma di certo Zurigo non è tutta qui.

Stato dell'arte

Il *Beyer Museum* è interessantissimo per gli amanti degli oggetti d'epoca e per contestualizzare una città nel suo

paese (in un'epoca in cui le città si somigliano sempre di più), ma è l'arte a fare da padrona nei musei locali, che nel *Kunsthaus Zürich* parla il linguaggio di Chagall, Munch, Delacroix e Giacometti. L'arte, qui come in ogni città che possa definirsi tale, si intende nella sua accezione più moderna ed ampia, come dimostra il *Museum für Gestaltung*, un centro espositivo di tutto ciò che ha a che vedere con la forma, dalla comunicazione visuale alla cultura quotidiana. Un *robot* anni Ottanta o un manifesto pubblicitario della *Cynar* raccontano (da 140 anni, quando al *design* non facevano caso nemmeno gli svedesi) l'anima di Zurigo molto più di quanto non faccia il grande *Museo Nazionale Svizzero*, con le sue botti ottocentesche e i suoi utensili agricoli della Svizzera *ante litteram*. Uscendo dalle scatole chiuse della cultura, la dicotomia tra Zurigo e la Svizzera (quella con la *v* che si legge *f* e la *r* dura alla tedesca) salta fuori a più riprese.



Ci sono strade come la sfarzosa *Bahnhofstrasse*, dove borse, abiti e naturalmente orologi costano cifre a tre zeri (tanto che i locali storpiano il nome di questa parte di città in *zu-reich*, troppo ricca), dove però in certe occasioni migliaia di corpi seminudi ballano al ritmo di musica elettronica sparata a tutto volume (la *Street Parade*, ad agosto). Ci sono chiese dalla severa e sobria architettura protestante, e altre con al loro interno finestroni decorati da Chagall. C'è un centro storico fiabesco che si allunga fino ad un lago, lo *Zürichsee*, circondato da boschi e verdi colline, e c'è la zona di *Züri-West*, con *showroom* nati sotto il viadotto ferroviario e quello che rimane dell'ex quartiere a luci rosse.

Rivoluzione svizzera

E anche la storia recente, che vede la Svizzera un paese poco propenso ad immischiarsi nelle dinamiche sociopolitiche europee, ha in realtà due facce: nella prima parte del Novecento i cantoni si dichiararono sì neutrali rispetto ai conflitti bellici, continuando a vivere nella loro dimensione borghese mentre nel resto d'Europa il sangue scorreva a fiumi. Ma proprio questa neutralità attrasse migliaia di esuli. Alcuni dei quali animati da idee ardite, come un certo Vladimir Il'ič Ul'janov (detto Lenin), che proprio in questa nazione indifferente gettò le basi teoriche per l'insurrezione proletaria. Prima di andarsene, "deluso da questi socio-pacifisti svizzeri", come scrisse lui stesso con un certo astio, Lenin abitava a Zurigo non lontano dal Cabaret Voltaire, dove nel 1916 altri esuli gettarono i semi di un'altra rivoluzione, quella dadaista. Mentre altrove la prima guerra mondiale faceva le sue vittime, in questo angolo di Svizzera si sperimentavano espressioni artistiche di ogni tipo. E lo si fa ancora oggi, seppur con un programma molto meno rivoluzionario. Un secolo dopo, gli abitanti di Zurigo non sono diventati tutti *gnomes*, termine spregiativo con cui gli anglosassoni indicano i banchieri locali, quelli con la ventiquattre dello stesso colore di scarpe e cappotto, sopra un abito dalle varie sfumature di grigio.



In alto, Zürichsee; a lato, Platzspitz; sopra Le luci del matrimonio di Chagall presso il Kunsthhaus Zürich (sopra).

Gli alternativi

Per le strade girano, infatti, anche ambientalisti convinti che pranzano in locali come l'*Hiltl*, il primo ristorante vegetariano al mondo, intervallati dagli eccentrici studenti della facoltà universitaria di arti applicate, allestita nel West tra ex capannoni industriali riconvertiti e *store* zeppi di accessori ricavati da materiali di riciclo come *airbag* scoppiati e teloni di camion. Gente che in comune con i banchieri ha solo il *Züritütsch*, variante del tedesco difficile come la sua grafia. Quasi spariti alla vista sono invece i tossicodipendenti che negli anni Novanta pullulavano nel *Platzspitz*, noto all'epoca come *needlepark*, il parco delle siringhe più famoso d'Europa, grande onta nel cuore della Svizzera operosa e benestante. Dall'epoca delle cosiddette scene aperte l'intero cantone germanofono è uscito grazie ai programmi di distribuzione controllata di eroina, così adesso non solo quel parco è tornato a svolgere la sua funzione pubblica, ma i numeri di tossicodipendenti locali sono considerevolmente calati. In modo simile si sta trattando la prostituzione, come dimostrano alcuni *sex drive in* di periferia, dove le donne possono contare su un ambiente pulito, visite mediche garantite e su alcuni assistenti sociali a loro disposizione. La rivoluzione proletaria sarà naufragata, ma Zurigo continua a cercare soluzioni socialmente alternative a quelle dominanti. ■

I PARCHI

Aquarium Mondo Marino

Massa Marittima (GR)

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

Info 0566919529
www.aquariummondomarino.com

Riserva Naturale Provinciale Padule Orti-Bottagone

Loc. Torre del Sale - Piombino (LI)

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

Info ortibottagone@wwf.it
3281937095, 3899578763

Rifugio Faunistico Padule di Bolgheri

SP 39 Vecchia Aurelia km 269,4

Castagneto Carducci (LI)

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

Info 3281937095 - 3899578763
bolgheri@wwf.it

GLI ITINERARI

Tenute Flanton Avellino

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

Info 3388758162

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



Agriturismo Podere Oslavia



Agriturismo Pian dei Pini



MUSEO DELLE ARTI IN CHIESA NELLA MAREMMA
magma

Museo Magma Follonica

Comprensorio ILVA Follonica (GR)
Sconto ai soci Coop sul biglietto di ingresso (4 euro anziché 5).
Info 056659027-243-004
info@magmafollonica.it

Azienda Agricola Giacomo Giannini Alberese (GR)

L'azienda Giannini ha 2 strutture nel verde della Maremma Toscana che propongono servizi di agriturismo: **Agriturismo Podere Oslavia** offre ai soci di Unicoop Tirreno uno sconto del 10 per cento sul soggiorno, oltre a una bottiglia di vino e l'uso di bici per tutto il soggiorno. **Agriturismo Pian dei Pini** 10 per cento di sconto per i soci di Unicoop Tirreno e omaggio di una bottiglia di vino (produzione propria) per tutti i soci che soggiorneranno e un aperitivo in vigna. Fino al 20 marzo offerta soci Coop: sconto del 30 per cento sul prezzo della camera con colazione (da 90 a 63 euro). Bottiglia di vino in camera come benvenuto.

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

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

Museo Civico Giovanni Fattori Villa Mimbelli Livorno

Via San Jacopo in Acquaviva, 65
All'interno del museo la collezione permanente costituita da dipinti di Giovanni Fattori e di altri artisti come Serafino De Tivoli, Vincenzo Cabianca, Silvestro Lega, Telemaco Signorini, Giovanni Boldini. Presente anche un'ampia panoramica sulla pittura livornese di fine Ottocento. Aperto tutti i giorni: orario 10-13 / 16-19 (escluso lunedì). Biglietto d'ingresso per i soci Coop 2,50 euro (anziché 4).

Info 0586808001-824620
museofattori@comune.livorno.it

Associazione Culturale VeramenteOrte Orte (VT)

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

Info 0761 404357 - 3487672750
www.visitaorte.com



IL BENESSERE E LA SALUTE

Audin apparecchi acustici Roma

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

> 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. Stilocone, 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 impegna a offrire prestazioni di qualità mantenendo costi vantaggiosi, soprattutto per le categorie convenzionate.

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



Centro Pegaso Grosseto

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

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



ca, blefaroplastica, otoplastica, lifting volto corpo, mastoplastica, liposuzione e liposcultura, addominoplastica, chirurgia delle calvizie, ginecomastia. **Medicina estetica:** visite specialistiche, trattamento volto, laser volto, trattamento corpo, laser corpo.

Info 0564462045

annabalasco@centropegaso.it

Natural Farm Project

Follonica (GR)

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

Info 05661900833 - 3358062363

fax 0566216911

info@lagrandebellezzanaturale.it

www.lagrandebellezzanaturale.it

CORSI

Aquatica Sport & Benessere

Massarosa (LU)

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

Info 0584976646 - massarosa@aquatica2004.it

ASD Laboratorio di danza e movimento Livorno

Via di Popogna, 50

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

Info 0586814156-811740

www.laboratoriodanzamovimento.it

f ASD Laboratorio di Danza e Movimento

ASD Uisport '92 Rosignano (LI)

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

Info 0586762249 - uisport92@tiscali.it

info@scuoladanzarosignano.it

www.scuoladanzarosignano.it

ASD Amatori Nuoto Follonica (GR)

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



Cuore Liburna Sociale

Piombino (LI)

Follonica (GR)

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

Info Piombino

0565227212

Follonica

056657798

info@cooperativacuore.it

to per abbonamenti a periodo.

Info 056657093

info@amatorinuotofollonica.it

www.amatorinuotofollonica.it

ASD Loco Club Napoli

Via Gen. F. Pignatelli, 69

Società sportiva dilettantistica di ballo. Sconti ai soci Coop 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). Sono possibili anche formule trimestrali; il tesseramento è strettamente personale.

Info 08119527675 - info@loclub.it

Centro Studi L'Arca Cecina (LI)

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-



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



lo, divise e costumi di scena.

Info 3335704228 - info@scuoladarte.it

postmaster@scuoladarte.it

SERVIZI

Blu Navy Porto Santo Stefano (GR)

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

Info 0564071007 - fax 0564071206

3931791500 - www.blunavycrociere.com

Grosseto Revisioni

Grosseto

Via Aurelia Antica, 48

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

Info 056422582



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

Appassionati del fai da te? Da oggi potete decorare, rinnovare o sistemare la casa a prezzi vantaggiosi. Per i soci Coop è previsto, infatti, il **10 per cento di sconto** su tutti gli acquisti effettuati il mercoledì nei punti vendita *Brico Io* di Toscana e Lazio: Massa, Viareggio, Livorno, Cecina-Montescudaio, Piombino, Follonica, Civitavecchia, Formia, Aprilia, Ceccano.

Lo sconto non è utilizzabile per l'acquisto di articoli già in promozione o segnalati nel punto vendita o per combustibili (petrolio, pellet, legna, bioetanolo). Inoltre non è cumulabile con coupon, tessere sconto e convenzioni.



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



The best of Aldo Giovanni e Giacomo
5 aprile
Modigliani Forum
Livorno



Baglioni-Morandi Capitani coraggiosi
15 aprile
Modigliani Forum
Livorno



Francesco De Gregori
Amore e Furto Tour 2016
16 aprile
Teatro Goldoni Livorno



Enrico Brignano
Evolushow 2.0
19-20-21 aprile
Teatro Moderno
Grosseto



Rosario Fiorello
L'ora del Rosario
26-27 aprile
Teatro Goldoni Livorno



Antonello Venditti
Tortuga in Paradiso
30 aprile
Modigliani Forum
Livorno

CINEMA



Multisala Supercinema Orbetello (GR)

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

Info 0564867176

Cinema Stella Grosseto

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

Info 056420292 - www.cinemastella.com

Le convenzioni nazionali per i soci Coop

Il Giardino Sospeso - Parco Avventura Riparbella (GR)

Società specializzata nel turismo offre agevolazioni ai soci di Unicoop Tirreno.

Info 3357726323 - www.ilgiardinosospeso.it

Parchi Val di Cornia Piombino (LI)

Società specializzata nel settore della gestione e valorizzazione beni culturali e ambientali, offre ai soci di Unicoop Tirreno sconto del 20 per cento sul biglietto d'ingresso per la visita completa al Parco Archeologico di Baratti e di Populonia; Parco archeominerario di S.Silvestro; Museo Archeologico del territorio di Populonia; Museo del Castello e delle Ceramiche Medievali (Piombino). Le agevolazioni sono estese ai soci Coop e a un accompagnatore del socio.

Info 0565261408-promo@parchivaldicornia.it-www.parchivaldicornia.it

Ente Parco Regionale della Maremma Alberese (GR)

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

Info 0564393222 - www.parco-maremma.it/sconto-sociocoop-visitare-parco

Parco naturalistico archeologico Vulci (VT)

Sconto del 20 per cento sulla VulciCard singola (biglietto d'ingresso al parco+museo): costo al pubblico 10, al socio 8; 20 per cento sconto sulla VulciCard family (biglietto d'ingresso al parco+museo 2 adulti + max 3 under 13): costo al pubblico di 20 al socio di Unicoop Tirreno 16.

Info 0766879942 - www.vulci.it

Campi Avventura Vacanze Natura Roma

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

Oasi Wwf

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

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

Explora - Museo dei Bambini Roma

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

Info 063613776 - www.mdbri.it

Aquafelix Civitavecchia (RM)

Per ogni socio di Unicoop Tirreno e un accompagnatore il costo del biglietto di ingresso sarà di euro 16,50 anziché 20.

Info 076632221 - info@aquafelix.it - www.aquafelix.it

Antiche Terme di San Teodoro Villamaina (AV)

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

Info 0825442313 - termesanteodoro@libero.it

Hotel Hermitage & Park Terme Ischia (NA)

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

Info 081984242 - hermitage@fabahotels.it

Il Mastio Firenze

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

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

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

I TEATRI DI ROMA

44

Ambra Jovinelli

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

Info www.ambrajovinelli.org

Eliseo

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

Info www.teatroeliseo.com

Manzoni

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

Info www.teatromanzoni.info

Olimpico

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

Info www.teatoolimpico.it

dell'Opera

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

obbligo di prenotazione per tutti i teatri di Roma

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

Info www.operaroma.it

Quirino

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

Info www.teatroquirino.it

de Servi

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

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

Vittoria

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

Info www.teatrovittoria.it

I TEATRI

Guglielmi Massa

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

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

dell'Olivo Camaiole (LU)

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

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

Goldoni Livorno

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

Info www.goldoniteatro.it

Metropolitan Piombino (LI)

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

Info 056530385 - 056563296
metropolitanpiombino@gmail.com

Moderno e degli Industri Grosseto

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

Info 056422429 - www.teatromodernogrosseto.it

Tognazzi Velletri (RM)

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

Info 069640642 - 3392742389
info@teatrotognazzi.com

Europa Aprilia (LT)

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

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

Stabile Napoli

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

Info 0815510336 - ufficiopromozione@teatrostabilenapoli.it

d'Europa Cesinali (AV)

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

Info 0825667366 - 3315481067
info@teatrodeuropa.com

PORTA SEMPRE CON TE LA CARTA SOCIOCOOP





Aiutiamo i nostri clienti ad essere più vicini al loro pubblico con i nostri servizi di marketing e comunicazione



Benvenuti in ADV Promotion s.r.l

LA NOSTRA MISSIONE

Il nostro obiettivo è fornire al cliente una formula di marketing completa a costi ottimali.

Il nostro team è attivo nella comunicazione dal 1988.

L'esperienza acquisita ci permette di tradurre l'esigenza del cliente in un progetto adeguato, integrato e completo.

Siamo operativi a Roma e nella regione Lazio.

Disponiamo di tre magazzini per complessivi mq 1000 strategicamente dislocati sul GRA.

Strategie di comunicazione

- CONSEGNE NON INDIRIZZATE
- ALLESTIMENTO E GESTIONE EVENTI
- HOSTESS & PROMOTER SERVICES

Contatti

Tel. 06 87195480

Cell. 329 0580000

Email: plunder@advpromotion.it

www.advpromotion.it



Me ne infisco

Secondi in Europa solo alla Grecia per evasione: 140 miliardi di euro non versati nelle casse dello Stato che fanno dell'Italia un caso unico tra i paesi più sviluppati. La difficile guerra contro chi nasconde redditi al fisco e continua a farla franca sottraendo risorse al bilancio dello Stato.

Fa un passo in avanti il dato del recupero di tasse, imposte e contributi: per il secondo anno di fila, supera i 14 miliardi di euro, anche grazie ad alcune misure che il Governo in carica ha preso, alcune delle quali andranno a pieno regime nei prossimi anni. Rimane il divario tra quanto si evade e quanto si riesce effettivamente a recuperare: appena il 10 per cento di quanto viene nascosto al fisco, rientra nelle casse pubbliche, anche nel 2015. Come ha denunciato *Confindustria* in un rapporto pubblicato a dicembre, l'evasione non solo mette in difficoltà il bilancio dello Stato, ma frena la crescita che potrebbe viaggiare a ben altre cifre: il nostro *Pil* – dice la relazione del *Centro di ricerca dell'associazione degli industriali* – con un'evasione dimezzata potrebbe essere superiore del 3,1 per cento, con un effetto in termini di occupazione di 330mila posti in più.

Teatro d'evasione

Cronaca di un problema strutturale dell'economia italiana, che è concentrata su piccole e piccolissime imprese, più a rischio evasione. Ma sarebbe sbagliato classificare il fenomeno come semplice fatalità, una tara inevitabile del sistema. Il problema, infatti, è anche politico, di consenso. Non è un caso che esita-

■ Antonio Fico

zioni e resistenze ad affrontarlo attraversino tutti gli schieramenti, sia pure in misura diversa: sì, perché gli evasori sono tanti e votano. Chi si ricorda ad esempio, l'appello di un vecchio presidente del Consiglio che riteneva giusto aggirare tasse e imposte, di fronte a una tassazione troppo elevata?

Del problema se ne parla da decenni, ma a conti fatti continua ad essere lì, enorme, insormontabile. È utile fornire ancora qualche dato per dare la misura del fenomeno. L'evasione fiscale in Italia è molto più elevata di quella riscontrabile (e quindi stimabile) in altri paesi a sviluppo economico elevato. In base ai dati ufficiali, l'evasione delle quattro principali imposte del nostro ordinamento, *Iva*, *Irpef*, *Ires*, *Irap*, superava nel 2015 i 91,4 miliardi di euro. Una cifra non dissimile per le stesse imposte era stata calcolata nel 2010 dal *Centro studi della Confindustria* e confermata dai documenti di programmazione economica e finanziaria che si sono succeduti negli an-



ni. A questa cifra vanno poi aggiunti i cosiddetti contributi sociali, che porta la stima per l'anno trascorso a 122,2 miliardi. Ma non finisce qui. Altre stime – questa volta di fonte governativa – fanno anche il quadro del mancato gettito della tassa *Imu*: 5,5 miliardi di euro. A questa cifra va ancora aggiunta l'evasione delle accise e delle altre imposte minori, arrivando realisticamente intorno ai 140 miliardi, senza considerare l'economia illegale e criminale (altri 191 miliardi, pari al 11,9 per cento del *Pil*). Si tratta di poco meno di 9 punti di *Prodotto interno lordo*, il 20 per cento delle entrate fiscali, il 28-29 per cento delle entrate tributarie. Da 2 a 3 volte i risultati di analoghe stime effettuate in altri paesi europei.

E io non pago

Ma chi evade di più? Anche questo non è più un mistero. Già perché, se ogni singolo evasore è sconosciuto al fisco, ma in realtà non troppo (le banche dati esistono, ma è problematico coordinarle), come fenomeno aggregato è ormai accertato che ad eludere le attenzioni del fisco sono in particolare alcuni segmenti e settori della nostra economia. Quali? Se l'industria in senso stretto sfugge poco all'*Agenzia delle entrate* (3,1 per cento secondo le stime di *Confindustria*, 10-11 per cento secondo il *Nens*), si registrano cifre da *record* nell'edilizia (oltre il 40 per cento), nel commercio (appena sotto il 50 per cento) e nei servizi (circa il 35 per cento). La tassa più evasa è l'*Iva*, che ci pone in Europa secondi solo alla Grecia, per un valore pari – secondo le valutazioni della *Commissione Europea* – a 47,5 miliardi nel 2013, in aumento rispetto all'anno precedente e poco meno del 3 per cento del nostro *Pil*. Eppure, un'inversione di tendenza c'è. Poca roba, si dirà, ma qualcosa sta cambiando nella lotta all'evasione, e forse sarebbe meglio parlare di recupero degli incassi, anche se non mancano i segnali contraddittori.

Giro d'imposta

A portare qualche soldo in più, alcune misure che il Governo ha messo in campo a partire dal 2014 e che dovrebbero nei prossimi anni dare

qualche arma in più all'*Agenzia delle entrate*. Ha pesato, ad esempio, l'invio di 500mila lettere a contribuenti che in base all'incrocio delle decine di banche dati disponibili, apparivano *not compliant*, cioè con una situazione reddituale e patrimoniale non conforme a quanto dichiarato. Tra i destinatari semplici contribuenti *Irpef*, un po' di partite *Iva*, titolari di plusvalenze e quanti dovevano ancora per quest'anno sottostare agli studi di settore, che da quest'anno sono risparmiati a circa 800mila professionisti. A rendere possibile l'invio delle lettere, ha contribuito in maniera determinante il 730 precompilato. Ebbene, dei 210mila cittadini che non avevano compilato la dichiarazione dei redditi, circa la metà si sono messi in riga, pagando il dovuto. In meno di 3 mesi, 47mila delle 65mila partite *Iva*, che non avevano compilato il relativo modello, hanno risposto all'appello. Ma non c'erano solo contribuenti ordinari tra gli interpellati. Con l'operazione 730 si è arrivati, ad esempio, a quanti investono in Borsa e non erano in regola con le tasse sulle plusvalenze.

Partite... Iva

Tutto questo avviene in un anno in cui l'*Agenzia delle entrate*, su intervento della *Consulta*, è stata praticamente decapitata: la nomina di 800 dirigenti era stata dichiarata illegittima, e per il momento il Governo non ►



Cambio di strategia

48

Di lotta all'evasione e di politiche fiscali parliamo con Vincenzo Visco, ex ministro e capo del Centro Studi Nens.



Vincenzo Visco.

Bene l'azione fiscale dell'Agenzia delle entrate e della Magistratura nei confronti dei grandi gruppi, come *Apple* e *Google*, ma da qui a promuovere la strategia del Governo contro l'evasione ne passa. **Vincenzo Visco**, due volte ministro nei Governi guidati da Romano Prodi, oggi a capo del *Centro Studi Nens* (*Nuova economia nuova società*) dà un giudizio netto sulle politiche fiscali fin qui seguite. «Il problema è tutto politico: il Governo ha cominciato ad adottare alcune misure, altre invece le ha respinte. Ora deve decidere se andare avanti nella lotta all'evasione, oppure fare propaganda, dicendo che stiamo facendo miracoli mentre in realtà non è vero».

► è ancora intervenuto in modo deciso per rimediare alla situazione. Altra misura è il cosiddetto *split-payment*, cioè la possibilità per le Amministrazioni pubbliche di pagare l'Iva direttamente al fisco, evitando che sia il fornitore ad incassarla e quindi magari a non pagarla, e il *reverse charge*, cioè l'inversione dell'Iva, che è pagata oggi in alcuni settori da chi compra e non da chi vende. Le 2 attività, entrambe introdotte nella Legge di stabilità per il 2015, hanno fruttato 2 miliardi. Accantonato per il momento, nonostante il parere favorevole della *Commissione finanza* di Camera e Senato, il cosiddetto scontrino elettronico, cioè l'invio contemporaneamente al cliente e al fisco della ricevuta fiscale, che secondo il *Nens* (vedi intervista a pagina 48) potrebbe portare un serio colpo all'evasione lungo la filiera dell'Iva, con un recupero a regime di 40-45 miliardi.

A marzo del 2015, intanto, l'Unione Europea sigla un accordo con la Svizzera per superare il segreto bancario e dare trasparenza ai conti depositati

Eppure i dati sembrano spingere a un cauto ottimismo. Il Governo parla di nuovo record nella lotta e nel recupero dell'evasione.

«Nella maniera più assoluta. Si sovrappongono e si confondono aspetti diversi. Il primo è quello del recupero degli incassi, relativi agli accertamenti che il Ministero delle Finanze fa ogni anno, e che negli ultimi anni sono andati crescendo. È l'attività fisiologica dell'amministrazione finanziaria, in cui però c'è dentro di tutto: dagli errori formali agli accertamenti veri e propri, sì anche quelli fatti anni fa, e che si traducono in gettito oggi. Quest'attività non ha nessun effetto sul secondo aspetto, l'evasione strutturale che rimane costante, anche nelle stime del Ministero dell'Economia: 91 miliardi di imposte evase, in realtà 140 se consideriamo anche i contributi sociali e le imposte minori. Ma se non si aggredisce quest'evasione, non c'è recupero. Nelle cose che dice il ministro Padoan ci sono, però, 3 misure che vanno nella direzione giusta».

Quali?

«Penso allo *split-payment*, al *reverse charge*, e poi quella legata agli incassi ottenuti mandando le lettere ai con-

da cittadini europei nella *Federazione Elvetica* a partire dal 2018. Tutte le informazioni su nomi, indirizzi, numeri di identificazione fiscale e date di nascita dei residenti con conti in Svizzera saranno messi a disposizione oltre a un'ampia serie di informazioni contabili e finanziarie. Problema risolto, almeno su questo versante? Forse sì, ma la Svizzera non è l'unico paradiso fiscale in cui i frodatori di casa nostra continuano a far confluire ingenti redditi non dichiarati. ■





tribuenti, che in base alle banche dati risultano *not compliant*. Sono le cose che avevamo suggerito nel 2014 e che io avevo praticato da ministro. Il Governo, che allora aveva un'altra linea sull'evasione, le accolse».

L'Iva e le vendite finali continuano ad essere la principale fonte d'evasione.

«Una botta micidiale potrebbe venire dalla trasmissione telematica dei dati rilevati di tutte le fatture emesse, che devono andare contemporaneamente al cliente e al fisco. Servirebbe a far sparire tutta l'evasione lungo la catena dell'Iva e a far emergere anche le imposte sui redditi. Parliamo di 40-45 miliardi. Ma il Governo non ha voluto sentire ragioni, anche se la *Commissione finanza* di Camera e Senato l'ha riproposta di recente. Occorre più in generale un cambio di strategia».

In che direzione?

«Dialogare, interloquire con il contribuente prima che faccia la dichiarazione dei redditi. È una cosa molto complessa, che in parte si sta facendo, e auspico si continui a fare. Si tratta di riorganizzare l'amministrazione: ci vuole tempo e banche dati funzionanti. Il problema è che per battere

comportamenti abituali e interessi robusti, che sono dietro l'evasione, ci vuole molta determinazione».

Perché tanta difficoltà nel contrastare un fenomeno di cui conosciamo praticamente tutto.

«L'evasione è un problema politico, non tecnico. Gli evasori votano. Esiste anche un problema di struttura produttiva, lega alle piccole imprese, è vero, ma è chiaro che se si consente che un settore importante dell'economia non paghi le tasse, poi queste imprese non cresceranno mai».

Condivide l'analisi di Confindustria? Combattere l'evasione farebbe crescere Pil e occupazione.

«È una analisi giusta. Con *Confindustria* c'è una convergenza di opinione, fin dai tempi in cui Montezemolo era presidente e io ero al Governo. L'industria in senso stretto evade molto meno di altri settori, per motivi ovvi».

Le risorse dell'evasione per nuovi investimenti?

«No, le risorse che si recuperano devono essere usate per ridurre le tasse, ne paghiamo troppe, gli onesti pagano moltissimo. È l'unica possibilità che abbiamo per ridurle».

Cifra tonda

Come Apple e Google evadono le tasse.

I colossi dell'informatica nel mirino dell'*Agenzia delle entrate* e della Magistratura italiana. Dopo *Apple*, tocca ora a *Google* che potrebbe essere costretta a versare quasi 300 milioni di euro al fisco italiano di tasse evase tra il 2008 e il 2013. Il colosso di Cupertino era stato costretto, a dicembre, a una transazione di 318 milioni di euro con il fisco italiano, per chiudere un procedimento ai suoi danni che lo accusava di evasione fiscale: la cifra contestata era decisamente più alta, 879 milioni di euro di tributi non pagati nello stesso quinquennio, ma l'accordo dà di fatto diritto a pagare una somma inferiore. *Apple* ha poi annunciato l'apertura di un centro di ricerca e di formazione a Napoli, letto da qualcuno

come un modo per distendere i rapporti con lo Stato italiano.

Il meccanismo contabile ora sotto esame per *Google*, lo stesso analizzato in precedenza per la *Mela*, è quello della "esterovestizione", che l'*Agenzia delle entrate* definisce come la "fittizia localizzazione della residenza fiscale in paesi o territori diversi dall'Italia", riferendosi al fatto che entrambe le multinazionali hanno sede fiscale in Irlanda ma fanno lauti affari in Italia. Al colosso dei motori di ricerca è contestata un'evasione di 800 milioni di euro, che potrebbero ridursi, con un accordo, a una cifra variabile compresa tra i 220 e il 270 milioni di euro. Si muove intanto anche la *Commissione Europea* che sta indagando sulla politica fiscale dei colossi dell'informatica. La sola *Apple*, secondo un'analisi del giornale di informazione finanziaria *Bloomberg*, rischia un pagamento di tasse arretrate pari a 8 miliardi di euro.

Effetto **speciale**

Pepe, noce moscata, cannella, zafferano, peperoncino e poi basilico, rosmarino, coriandolo, origano, prezzemolo e tante altre ancora. Consigli utili su come usare e conservare spezie ed erbe aromatiche, condimenti buoni e salutari.

■ **Ersilia Troiano**



Nonostante molti studi sulle abitudini alimentari dimostrino che i condimenti privilegiati dagli Italiani siano ancora il sale e i grassi, il consumo di spezie ed erbe aromatiche è in crescita, complici la ritrovata passione per la cucina – stimolata anche da programmi televisivi, *blog*, riviste e siti internet – e le influenze etniche sulla cucina tradizionale, con la scoperta e la sperimentazione di nuovi ingredienti e ricette.

Il mercato delle spezie

Sebbene diverse, l'utilizzo di erbe aromatiche e spezie è sostanzialmente lo stesso. Entrambe contengono sostanze ed essenze profumate, responsabili dei caratteristici aromi, così come comune è la presenza di antiossidanti, molti dei quali oggetto di studio da parte del mondo scientifico per i loro potenziali effetti benefici sulla salute. Tra le spezie, quella più popolare in Italia è il pepe, ricavato dal frutto o dal seme di una particolare pianta rampicante. Ci sono

poi la noce moscata che pure si ottiene da un seme, la cannella che si ricava da una corteccia, i chiodi di garofano da gemme floreali e la curcuma da una radice. E, ancora, lo zafferano che si ricava da un fiore e il peperoncino che si ricava, invece, da particolari bacche. Infine, le miscele di spezie quali il curry e la paprika. Generalmente coltivate, ma frequenti anche allo stato selvatico, le erbe aromatiche più comuni sono il basilico, il rosmarino, il prezzemolo, il timo, la maggiorana, l'erba cipollina, la menta romana, la mentuccia, l'aneto, lo scalogno, il finocchio, il coriandolo, l'alloro, l'origano e l'erba di San Pietro. Fresche, congelate, surgelate, essiccate o liofilizzate le modalità più diffuse in cui sono disponibili in commercio.

Erba di casa mia

Le spezie è preferibile acquistarle intere, quando possibile, e macinarle all'occorrenza, anche se le varietà essiccate e liofilizzate sono più facili da reperire e usare. Le erbe aromatiche che, se fresche, hanno tempi molto brevi di conservazione, possono essere congelate in ca-

sa, avendo l'accortezza di lavarle e asciugarle molto bene e riporle in bustine di plastica per alimenti. In commercio sono disponibili anche in confezioni pronte all'uso, che possono essere una soluzione comoda quando si ha poco tempo. In tutti i casi, la conservazione a casa è molto importante per poter preservare nel tempo l'aroma. Soprattutto per le spezie è consigliabile evitare di conservarle in posti caldi e umidi oppure in contenitori o sacchetti di plastica aperti. I contenitori dotati di chiusura ermetica, in vetro, plastica o ceramica, sono decisamente la soluzione migliore. Da un punto di vista nutrizionale, l'importanza di erbe aromatiche e spezie sta nell'apporto di sostanze ad azione antiossidante. Volendo fare solo un esempio, vari studi hanno approfondito le proprietà benefiche del peperoncino sulla salute cardiovascolare e sulla prevenzione di altre malattie croniche.

Buon uso

A onor del vero, va sottolineato che un utilizzo eccessivo, soprattutto di spezie dal sapore molto piccante o che possono avere effetto irritante, ad esempio il pepe, è controindicato in persone che soffrono di disturbi gastrici o intestinali, nei bambini e nelle donne in gravidanza. Durante l'allattamento, invece, è bene non esagerare affinché il potere aromatizzante non renda meno gradevole il latte per il neonato. Nessuna controindicazione, invece, all'utilizzo di spezie non piccanti ed erbe aromatiche nei bambini, così come negli anziani.

L'aspetto nutrizionale più rilevante quando si parla di spezie ed erbe aromatiche, ancora sottovalutato o poco conosciuto, è tuttavia la possibilità di ridurre l'utilizzo di condimenti come sale e grassi (oli, burro, margarina) garantendo, o addirittura esaltando, il sapore degli alimenti e dei piatti. Un adeguato utilizzo, basato su tradizioni culinarie e associazioni collaudate, e la sperimentazione di accostamenti nuovi e gustosi sono una delle prime strategie per ridurre l'utilizzo di altri condimenti che – è ormai chiaro – vanno usati con moderazione (oli e grassi da condimento) o limitati al massimo (meglio se completamente eliminati), come il sale. Per effetti benefici contro stress, mali di stagione, affezioni delle vie respiratorie molto c'è ancora da dimostrare. Soprattutto, è alquanto improbabile che con le normali dosi di impiego in cucina le spezie e le erbe aromatiche possano avere poteri curativi. ■

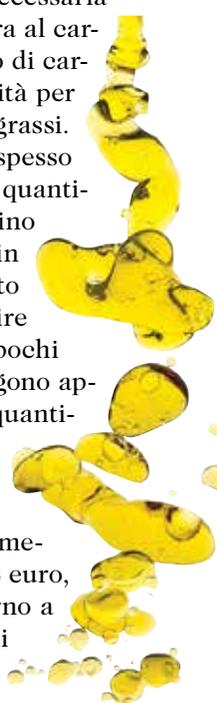
Quanto basta

Scegliere la qualità e limitare la quantità. Questa la raccomandazione delle linee guida per una sana alimentazione quando si parla di grassi da condimento: utilizzo moderato, dunque, e scelta dell'olio extravergine d'oliva per condire e per cucinare. Ma quanto mi costa cucinare per tutta la famiglia utilizzando solo extravergine d'oliva? Ebbene, numerosi sono gli accorgimenti per garantire la qualità alla nostra alimentazione senza incidere

Meno spesa e meno calorie con un uso accorto dell'olio extravergine d'oliva per condire e cucinare.

troppo sul bilancio familiare (oltre che su quello energetico). Pentole e padelle innanzitutto. Sono varie le modalità di cottura che ci permettono di limitare e, in qualche caso, eliminare, l'utilizzo d'olio. Con un buon materiale antiaderente, ad esempio, non è necessario il cosiddetto filo d'olio (che varia molto da persona a persona, di-

ventando in qualche caso un fiume), ma può essere sufficiente ungere la padella, aiutandosi con un pennello da cucina. Un po' d'acqua, brodo vegetale o vino possono essere un valido aiuto per evitare che il cibo s'attacchi. Non è necessario rinunciare al soffritto, cottura considerata tra le meno salutari in assoluto. Come? Scaldando leggermente la pentola prima di aggiungere verdure e olio. In tal modo l'effetto del calore, che estende l'olio che andremo ad aggiungere, ne rende necessaria una quantità nettamente inferiore. Cottura al cartoccio, al microonde e al forno, con l'aiuto di carta da forno o alluminio, sono altre modalità per cucinare in modo gustoso risparmiando grassi. E ora veniamo al condimento a crudo, spesso abusato. Il modo migliore per ridurre le quantità d'olio è quello di dotarsi di uno spruzzino (o nebulizzatore). Facilmente reperibile in negozi specializzati e supermercati, questo piccolo strumento ci permette di condire le pietanze, cotte o crude, utilizzando pochi spruzzi. Se pensate che 5 spruzzi equivalgono appena a 1 grammo d'olio, capirete come la quantità sufficiente a condire qualsiasi piatto sarà decisamente ridotta. Considerato che in Italia si consumano mediamente 9 litri d'olio all'anno a persona e che il prezzo medio di un buon olio si aggira intorno agli 8 euro, risparmiare anche solo 10 grammi al giorno a persona determina un risparmio annuo di quasi 30 euro e di 32mila calorie. ■



Sarà virus?

52

Che cos'è, come si trasmette, quanto e per chi è pericoloso. Il virus Zika che viene dalla puntura di una zanzara infetta, nemico delle donne in dolce attesa.

■ **Barbara Bernardini**

Le zanzare, puntuali ad ogni primavera-estate, quest'anno arrivano con un'incognita in più: il timore che tra gli insetti nostrani si nasconda il temuto *Zika*, un *virus* sconosciuto alle cronache fino a quando l'*Organizzazione mondiale della sanità* non ha dichiarato lo stato d'emergenza internazionale, tanto da mettere in seria crisi l'organizzazione delle prossime *Olimpiadi* di Rio, dove si teme un contraccolpo durissimo sul turismo atteso in Brasile.

Febbre da Zika

Ma perché tanto clamore? *Zika* rappresenta davvero un pericolo per la salute? La risposta è tutt'altro che semplice e presenta varie sfaccettature. «È doveroso precisare che l'infezione da virus *Zika* non è una malattia grave: in 4 persone su 5 l'infezione passa quasi senza accorgersene, solo con un po' di spossatezza – spiega **Andrea Rossanese**, consulente per la medicina dei viaggiatori al *Centro*

per le malattie tropicali all'ospedale "Sacro Cuore Don Calabria" di Negrar (Verona) –. Solo 1 su 5 sviluppa i sintomi come comparsa di febbre non molto alta e un'eruzione

cutanea, puntini rossi simili a quelli del morbillo. Altri sintomi, non sempre presenti, comprendono mal di testa, dolori muscolari, dolori articolari e congiuntivite, ma ad oggi non si sono mai registrati casi di morti a causa del *virus Zika*», puntualizza Rossanese. E allora dov'è il motivo di tanto allarme? Il problema è che, se *Zika* non è pericoloso

per gli adulti, potrebbe esserlo, secondo recenti ricerche, per le donne incinte, causando un ridotto sviluppo del cervello del bambino, detto microcefalia.

Contagion

Un problema grave, che può avere come conseguenza pesanti disabilità del nascituro. In Brasile, dove si è scatenata l'epidemia, gli studi parlano di 4.783 bambini microcefalici, un numero superiore alla normale incidenza di questa rara condizione. Questo ha fatto drizzare le antenne agli addetti ai lavori, innescando nei paesi colpiti misure straordinarie per la disinfezione e il controllo del contagio, sebbene il nesso tra *Zika* e microcefalia sia per ora fortemente sospetto, ma non confermato. «Il *virus Zika* appartiene alla famiglia dei *flavivirus*, la stessa del *virus* della febbre gialla e del *virus* della febbre dengue – racconta Rossanese –. Venne isolato per la prima volta da un macaco che viveva appunto nella foresta di Zika, in Uganda. L'anno successivo il *virus* fu identificato in una particolare specie di zanzara, la *Aedes*, della stessa famiglia alla quale appartiene la zanzara tigre. Infine, nel 1954 venne descritto il primo caso umano in Nigeria».

Linea di trasmissione

Attualmente il *virus Zika*, oltre che in Africa e in Asia dove è sempre stato di casa, ha causato un'epidemia nelle isole del Pacifico (Micronesia e Polinesia) ed è sbarcato in Brasile e in tutta l'America Latina, causando migliaia di casi negli ultimi mesi. Proprio in questi giorni sono stati segnalati i primi casi negli Stati Uniti d'America, in particolare in Florida. In Italia si sono già registrati alcuni casi di infezione



da *Zika*, ma ad oggi risultano tutti di importazione, cioè acquisiti in una delle aree riconosciute a rischio. «La trasmissione avviene quasi sempre ad opera della puntura di una zanzara infetta. In rari casi il virus *Zika* si può trasmettere per via di trasfusioni, dalla madre al feto attraverso la placenta e con rapporti sessuali, come è stato recentemente confermato negli Stati Uniti. I rapporti sessuali comunque non costituiscono più di qualche punto percentuale nei fattori di trasmissione di questo *virus*», afferma Rossanese che precisa: «tra qualche mese, invece, il problema sarà l'infezione delle nostre zanzare tigre, che sono comunque del genere *Aedes* e che sono buoni diffusori del *virus*». Le specie di zanzara capaci di trasmettere *Zika* si trovano dunque anche qui da noi e c'è da attendersi che, se il *virus* riuscisse ad arrivare fino in Italia, la diffusione sarebbe rapida.

Punto debole

Così, in estate sarà bene che le donne in gravidanza prevedano, a scopo del tutto precauzionale, di utilizzare repellenti e vestiti chiari, dato che l'unico modo per evitare il contagio è cercare di non essere punti da una zanzara infetta. Non c'è da aver paura, ma solo da tenere gli occhi aperti. La gravidanza rappresenta un momento particolare della vita di una donna in

Anticorpi speciali

La diagnosi viene fatta con esami sul sangue e sulle urine, ma solo in specifici centri di riferimento. Ad oggi non esiste alcuna cura per il *virus Zika* e nemmeno un vaccino. Quando una persona si ammala, assai raramente si rende necessario il ricovero in ospedale. Il sistema immunitario produce gli anticorpi specifici che garantiscono la guarigione completa e assicurano una memoria protettiva duratura nei confronti del *virus*, così che ci si può ammalare di *Zika* una sola volta nella vita. Se una donna ha già avuto il *virus* le future gravidanze non saranno a rischio.

cui l'infezione da parte di qualsiasi *virus* può avere conseguenze sul feto, basti pensare alla rosolia o al *citomegalovirus*, il quale rappresenta un fattore di rischio anche se l'infezione non è in atto, solo per il fatto di essere entrata in contatto con il *virus*, che può essere riattivato. Per *Zika* non è così: «Il rischio per le donne gravide esiste solo in corso d'infezione acuta e per tutto il periodo della gravidanza, anche se è massimo nel primo trimestre – continua Rossanese –. Una volta che la donna ha prodotto gli anticorpi, essi risultano protettivi a vita contro una reinfezione e non sono essi stessi causa di malattia per il feto. Un po' come accade per la rosolia: se la donna è stata vaccinata da bimba o ha passato la malattia, e quindi ha gli anticorpi protettivi, il feto non corre alcun rischio». ■

sani & salvi di Barbara Bernardini

Danno collaterale

Un ricerca recente dell'Università del Texas conferma che l'uso pesante della marijuana danneggia lo sviluppo cerebrale dei ragazzi. Usando la risonanza magnetica funzionale i ricercatori hanno dimostrato che se l'uso di marijuana inizia prima dei 16 anni, quando il cervello non è ancora completamente sviluppato, alcuni processi di sviluppo vengono inibiti, mentre dopo i 16 anni e nel cervello adulto si osservano segni evidenti di senescenza precoce. Lo studio, limitato per ora a un campione ridotto di 45 persone, sarà presto espanso sulla base di questi risultati.



A misura d'uovo

Una dieta ad alto contenuto di colesterolo o l'assunzione quotidiana di un uovo pare non aumentare il rischio di malattie cardiovascolari. Lo sostiene uno studio finlandese, condotto su alcune migliaia di persone con predisposizione genetica all'aterosclerosi. Si confermano così le linee guida attuali che tendono a non limitare più specificamente l'apporto di colesterolo nella dieta, se non in casi particolari. Questo non vuol dire che il colesterolo non danneggi le arterie, ma che quello alimentare non è spesso il principale responsabile del livello di colesterolo ematico che viene per lo

più prodotto dal fegato. Quanto all'uovo, pochi alimenti sono così ricchi di proteine e minerali e così facilmente digeribili.

Spirito ipercritico

Secondo uno studio dell'American Psychological Association i genitori di bambini con deficit di attenzione e iperattività dovrebbero evitare di esprimere critiche e manifestare un atteggiamento iperprotettivo che può intrappolarli in questi comportamenti complessi, non di rado causa di problemi scolastici e sociali. Nei bambini con Adhd i sintomi tendono a attenuarsi col tempo, ma nelle 300 famiglie studiate dai ricercatori in presenza di genitori ipercritici persistono in modo tutt'altro che leggero.

Cambio pasto

Ampio assortimento di prodotti Bene.Sì Coop per chi è intollerante al glutine e per chi cerca il benessere a tavola. E tra le ultime novità anche le birre senza glutine, perché cambiare pasto sia un piacere.

■ **Maria Vittoria Ferri**

Quelli diagnosticati sono circa 180mila, ma la stima è che ci siano almeno altre 400mila persone che sono celiache e non lo sanno. Intolleranza al glutine – questa è la celiachia – cioè a quella proteina presente nei cereali e quindi in tutti i prodotti, dal pane alla pasta, che contengono grano, orzo, farro e segale. Anche se lo scarto tra chi ha già una diagnosi e chi ancora ignora il suo problema è così alto, il numero dei celiaci è in costante aumento, perché sempre più informazioni ci sono su questo tema e quindi più persone si sottopongono al test per riconoscere questa “malattia”. Ai celiaci servono dunque alimenti adatti e garantiti nella loro formulazione e compo-

sizione. E se oggi pare quasi normale trovare nei negozi e nei supermercati alimenti *ad hoc*, è importante ricordare che Coop, ormai 10 anni fa, ha promosso un cambiamento radicale che ha migliorato la vita dei celiaci.

Certo che Bene.Sì

«Oggi come Coop siamo in grado di offrire 31 prodotti senza glutine (l'ultima arrivata è la birra di cui parleremo più avanti, *ndr*) – spiega Carmen Quatrate, responsabile della linea a marchio Coop Bene.Sì –, ma 10 anni fa siamo stati la prima catena della Grande Distribuzione ad avere una linea di prodotti esclusiva dedicata ai celiaci. Sino a quel momento queste persone dovevano rivolgersi in farmacie o negozi specializzati sostenendo costi decisamente alti. Portare, invece, i prodotti senza glutine in un supermercato ha consentito una forte riduzione dei prezzi,



fino al 40 per cento, insieme a un aumento dell'offerta. Siamo stati pionieri in questo senso – fa notare Quatrone – e tante altre catene ci hanno seguito. E ci fa piacere poter dire che questo ha rappresentato un cambiamento significativo per chi deve convivere ogni giorno con la celiachia». Da allora a oggi l'impegno di Coop è continuato, aumentando l'offerta e i prodotti per celiaci fanno ora parte della linea Coop Bene.Sì, che è tutta centrata sull'attenzione al benessere e alla salute del consumatore. Si va dai cosiddetti prodotti *free from*, cioè quelli senza glutine o lattosio, ad altri alimenti che sono particolarmente ricchi di nutrienti utili, come le fibre, o che aiutano a fronteggiare altri problemi (riduzione del colesterolo). Nel 2015 tutta la linea Bene.Sì ha registrato aumenti nelle vendite superiori al 10 per cento, nonostante la crisi economica. «Anche perché – sottolinea Quatrone – ci sono molte persone che pur non essendo dichiaratamente celiache, in un loro percorso di ricerca del benessere e per variare la dieta, preferiscono utilizzare alimenti senza glutine o altri prodotti appartenenti alla linea Bene.Sì».

Menu completo

Vediamo ora le ultime novità della linea senza glutine Coop.

Cominciamo dalla **birra**, disponibile da questo mese: un alimento funzionale che, come le altre birre Coop, nasce nello stabilimento bellunese della Pedavena – uno dei birrifici storici del nostro paese –, fatta con malto d'orzo al 100 per cento italiano e con un grado alcolico del 4,9 per cento, venduta in bottiglie da 33 cl. Un prodotto che, oltre a rispondere alle esigenze dei celiaci, è anche buono e di qualità, perché la linea Bene.Sì nel corso della sua evoluzione ha puntato anche sul gusto e il piacere.

Nella seconda metà del 2015, i prodotti per celiaci a marchio Coop hanno registrato altri 6 arrivi, tutte novità surgelate che tengono conto delle esigenze tipiche della vita familiare di avere piatti pronti e di qualità anche quando il tempo per la preparazione è davvero ridotto. 6 **piatti surgelati** che possono essere cucinati al microonde oppure in padella (con un'apposita busta è possibile anche il consumo in forni di uso comune, senza il ri-



schio di contaminazione di glutine). La gamma è composta da *ravioli di ricotta e spinaci* con sugo di polpa di pomodoro (busta 300 g), *filetti di pollo* di filiera Coop con panatura croccante senza glutine (busta 300 g), *crocchette di patate* ripiene di mozzarella con panatura croccante senza glutine (busta con 10 pezzi 300g), *gnocchi ripieni* con prosciutto cotto e formaggio con sugo delicato (busta 300g), *tortellini di prosciutto crudo* alla panna (busta 300g) e, infine, *lasagne classiche* alla bolognese senza glutine (vaschetta 300 g). Ma il menu senza glutine è fatto anche di diversi tipi di pasta, di biscotti e tanti altri prodotti ancora. Ulteriori informazioni sono disponibili sul catalogo *online* all'indirizzo www.catalogoprodotti.coop.it. ■

All'attacco

56

Dipende dall'uso che vogliamo farne e dal materiale da sistemare. La scelta della colla giusta per il fai da te casalingo.

■ **Roberto Minniti**

A dar retta alle confezioni, dovremmo avere un intero piano del nostro armadio destinato solo a loro. Servirebbe, infatti, una colla per attaccare la plastica, una per il vetro, una per il metallo, una per il cuoio o la carta. Oppure dovremmo fidarci, sempre seguendo le indicazioni dei produttori, di un solo prodotto, definito "universale"?

Nell'incertezza potremmo facilmente sbagliare e trovarci con un adesivo che non ci soddisfa o, al contrario, con tanti di quei tubetti pagati a caro prezzo che non finiremo mai di utilizzare o che saranno inutilizzabili dopo essere stati aperti qualche tempo prima.

Meglio dunque conoscere bene le destinazioni d'uso e le limitazioni di molti prodotti. Vediamo quelli che più frequentemente si utilizzano per il fai da te casalingo.

Con effetto immediato

La supercolla probabilmente è la più utilizzata e molti la conoscono come colla a presa rapida, proprio per il

tempo estremamente ridotto che impiega a seccarsi. Si tratta della colla al cianocrilato, uno degli adesivi più potenti ed efficaci sul mercato. Viene venduto in confezioni da pochi grammi, ne basta qualche goccia su una delle due superfici da incollare e l'effetto è immediato. Impiega talmente poco tempo a saldare metallo, ceramica e vetro che dobbiamo stare molto attenti alle dita per evitare che rimangano incollate. In questo caso dovremo staccarle con acqua calda saponata e molta, molta pazienza. L'adesivo al cianocrilato è adatto praticamente a tutti i materiali, a eccezione di quelli che finiscono sotto l'acqua calda (per esempio, le stoviglie) e su oggetti elastici o che debbono subire torsioni.

Altro punto debole è che non sono colle riempitive ma fanno aderire solo le due parti che combaciano.

Fare presa

Se l'oggetto che si è rotto è in plastica flessibile, si deve optare per un adesivo specifico. Il più adatto è quello al cloruro di polivinile che assicura



un'ottima presa. In questo caso la colla va applicata su entrambe le superfici da far aderire. In caso di materiali come il legno e la carta, la scelta migliore è una colla vinilica, la classica bianca e cremosa, composta da resine poliviniliche che può anche essere diluita con acqua. In questo caso una volta sparsa su una delle due superfici da incollare si uniscono le parti e si deve aspettare il tempo giusto perché faccia presa, dato che a mano a mano che evapora l'acqua contenuta nel prodotto le parti si saldano. Una volta secca, questa colla resiste all'acqua e ha un'ottima tenuta, perfino superiore, nei migliori prodotti, a quanto si potrebbe ottenere nel legno con i chiodi. Ci sono poi le colle epossidiche, utili per incollare metallo, ceramica, vetro e plastiche rigide. Il prodotto è costituito da due elementi, uno è la resina e l'altro l'induritore. Una volta miscelati, l'effetto è pressoché immediato, dunque come le colle super rapide è bene applicarla quando i pezzi sono già in posizione. Anche in questo caso la colla va stesa solo su una delle due superfici da saldare.

Per il vetro, invece, può essere utile un prodotto specifico per avere risultati che non ci lascino delusi. La scelta migliore è la resina ureica. Si tratta di una colla liquida, trasparente che non lascia segni e una volta esposta alla luce permette un'ottima aderenza, resistente anche all'acqua. ■

Largo al factotum

Il silicone, pratico e versatile, da tenere a portata di mano per i lavoretti di casa.

Molte colle si propongono come universali, ma poche sono quelle davvero in grado di mantenere tante promesse. Dai test indipendenti, realizzati da associazioni di consumatori europee, i risultati che si ottengono con questi prodotti sono quasi sempre insoddisfacenti, specie se paragonati ai migliori formulati specifici. Un prodotto che, invece, può funzionare efficacemente come *factotum* in casa e non dovrebbe mai mancare all'hobbista più pratico è il silicone.

In casa può essere utile per risolvere molti problemi e ha una caratteristica pressoché unica: resta elastico anche quando si è asciugato. Proprio per questo, in presenza di materiali metallici (soprattutto se sistemati all'esterno) soggetti a dilatarsi e a contrarsi con l'alternarsi di freddo e caldo, è uno dei pochi rimedi validi. Per la stessa peculiarità è ottimo per saldare i vetri, anche su superfici in movimento come le porte, dato che ammortizza eventuali movimenti che potrebbero spaccarli.

È inoltre impermeabile, ragione che lo rende molto comodo per sigillare le fessure in cui si potrebbe infiltrare l'acqua (doccia, bagni, piani cucina), ed è adatto a fissare materiali anche differenti: in particolare si usa in caso di fissaggio di uno specchio a parete.



Esame di riparazione

Le regole di un perfetto bricolage.

Non sempre è la qualità della colla a condizionare i risultati della nostra riparazione o del nostro bricolage. In diversi casi la responsabilità di un lavoro insoddisfacente è tutta nostra e dipende dall'esserci fatti prendere dalla fretta e non aver preparato bene il luogo di lavoro.

Qualche regola, in questo caso, può aiutare ad avere successo; da non trascurare anche che stiamo lavorando con prodotti chimici.

Per prima cosa, a titolo di sicurezza, **controlliamo bene le istruzioni** della confezione, cercando di capire se il prodotto è infiammabile, se va areato bene il luogo in cui operiamo, come si possono togliere residui di colla dalla pelle. In caso di colle molto rapide, l'ideale sarebbe **utilizzare dei guanti** per evitare il contatto con la pelle.

A questo punto possiamo iniziare il nostro bricolage partendo da un'**accurata pulizia** dei pezzi da incollare; se la parte è molto frastagliata, soprattutto se è in legno, una **carteggiatura** potrebbe facilitare l'operazione. **Prepariamo il piano e l'occorrenza:** se si tratta di un prodotto a presa rapida spargiamolo con l'aiuto di una piccola spatola (se la superficie è piccola va bene anche uno di quei cucchiaini da caffè del tipo delle macchine erogatrici automatiche). **Attendere con pazienza** i tempi indicati in confezione.



Aria di **casetta**

Quella di plastica per bambini da mettere in giardino, per sviluppare creatività e autonomia.

Attenzione, però, che sia robusta, stabile e sicura.

Farli giocare all'aria aperta, al più presto e nei limiti del possibile, senza l'oppressivo controllo dei genitori. Sono i dettati, abbastanza intuitivi, degli psicologi perché i nostri bambini sviluppano il più possibile fantasia e creatività. Nessuna censura, va detto, per

i videogiochi né divieti assoluti per la Tv, ma per fargli sviluppare autonomia e coraggio lasciarli all'aperto è fondamentale. Parola di Peter Gray, psicologo e biologo del *Boston College*, autore del *best seller Lasciateli giocare*.

Vietato ai maggiori

Chi ha la fortuna di avere uno spazio aperto fuori dalla propria casa o un balconcino sufficientemente ampio, non ci sono scuse: porte aperte e bambini fuori a giocare. Meglio ancora se in una zona che abbiamo attrezzato, magari sfruttando le molte offerte di giochi che possono aiutare il bambino a prendere possesso del suo spazio esterno e sviluppare la fantasia.

Cosa c'è di meglio, a questo scopo, di una casetta che riproduca l'ambiente casalingo e in cui possano riorganizzare le attività secondo i propri desideri, immaginare di essere loro stessi gli adulti, far viaggiare l'immaginazione per diventare principesse, mamme, *cow boy* assediati da nemici invisibili? Gioco ideale per bambini di tutte le età, questo piccolo rifugio da sistemare all'aperto diventa presto un luogo a uso esclusivo, vietato agli adulti, dove il piccolo fa la sua tana. A patto di scegliere il modello con molta attenzione, sia sotto il punto di vista della sicurezza che sotto quello della qualità. Trattandosi di uno dei pochi giocattoli che non finiranno inutilizzati dopo poco tempo, ma consentiranno a nostro figlio di giocare per diversi anni, non facciamoci spaventare dal prezzo per evitare un prodotto scadente, o ancor peggio, pericoloso.

Welcome!

La prima caratteristica da valutare è la robustezza. Guardiamo dunque le pareti e il tetto della casetta, tenendo presente che il nostro piccolo ben presto si trasformerà in un coraggioso scalatore

Daniele Fabris

Casetta Grand Soleil "casa mia"

In vendita dal 1° aprile al 31 maggio nei negozi Coop

- casetta con porta e finestre
- cm 130x106x115
- uso domestico esterno

Prezzo per soci 89 euro



Al sicuro

10 buoni consigli del Ministero della Salute per la scelta dei giochi dei piccoli di famiglia.

1. Nella scelta del giocattolo tenere sempre in considerazione la fascia di età indicata, in particolare il simbolo 0-3, accompagnati dall'indicazione di pericolo.
2. Comprare sempre giocattoli con il marchio di conformità alle norme europee, indicata dal marchio Ce, tra le più rigorose al mondo.
3. Acquistare sempre i giocattoli presso rivenditori e siti web di fiducia. I rivenditori non affidabili ignorano le prescrizioni in tema di salute e sicurezza e potrebbero commerciare prodotti contraffatti.
4. Cercare di orientarsi verso i giochi più adatti all'età del bambino, che stimolino la sua curiosità, le sue capacità e che lo aiutino ad acquisire nuove conoscenze.
5. Nella scelta, cercare di capire cosa interessa di più al bambino.
6. Considerare l'importanza del movimento: triciclo a pedali, monopattino, bicicletta possono essere un incentivo divertente e una valida alternativa ai giochi sedentari.
7. Cercare spazi all'aperto dove il bambino possa correre, saltare, giocare.
8. Proporre ai bambini i giochi di movimento che favoriscono l'apprendimento e aiutano a gestire l'ansia per la prestazione scolastica, educandoli a un buon controllo emotivo e al rispetto delle regole.
9. Tenere d'occhio il piccolo mentre gioca e lasciargli costruire i suoi spazio e tempo di gioco.
10. Trovare il tempo per giocare con i figli o per leggere loro un libro.

che intende arrampicarsi su finestre e tetto. Meglio, dunque, preferire le plastiche più spesse, in grado di resistere alle sue sollecitazioni (che saranno senza dubbio sempre più intense).

Stessa considerazione va fatta per le dimensioni del giocattolo: più è ampio e più facilmente sarà arredabile e potrà ospitare amichetti senza liti. La casetta diventerà probabilmente uno dei luoghi in cui il bambino passa più tempo anche in estate: meglio dunque che abbia aperture su almeno due lati per favorire tanto il gioco che l'areazione. Sul versante sicurezza, la prima regola è evitare parti non smussate o sporgenti che possono ferire o graffiare il piccolo. Importante è anche controllare che i bambini non si facciano male nell'aprire o nel chiudere porte e finestre della casetta: verificate quindi che una volta accostate, le ante lascino lo spazio per la manina del piccolo. I produttori migliori adottano queste accortezze. Eventuali molle e altri meccanismi in movimento non debbono poi essere accessibili alle dita. Molto importante – è bene accertarsene – che porte e finestre da cui il bambino può uscire si aprano senza sforzo dall'interno. ■

Scivolo della fantasia

Un altro dei classici dei giochi all'aria aperta è lo scivolo. E anche in questo caso la scelta non dovrebbe essere fatta a caso. La prima caratteristica da tenere in considerazione è la stabilità del gioco, a prescindere che si tratti di un modello in plastica o di uno più impegnativo in legno o metallo. Meglio che si possa ancorare saldamente al terreno, almeno se si tratta di uno scivolo più alto di 1 metro. Anche per quelli più piccoli, la base d'appoggio deve essere tale da non farlo ribaltare. Le scale devono essere antiscivolo e la parte finale, quella in cui il bambino atterra, non troppo alta e ripida per impedire cadute brusche. A questo proposito meglio fissare nella zona in cui si tocca il terreno un piccolo tappeto (se possibile in *tartan*) per evitare l'impatto duro con il suolo.

La via dell'orto

Un orto domestico da realizzare sul balcone o in terrazza, anche con poca esperienza, sfruttando solo i consigli disponibili su internet. È l'orto verticale, sempre più diffuso tra gli amanti del giardinaggio. Si realizza, come dice il nome, su un piano verticale piuttosto che orizzontale, dando la possibilità di coltivare ortaggi pur non disponendo di grandi spazi, sfruttando solo una parete ben soleggiata e poco esposta agli agenti atmosferici. Le tipologie di ortaggi che è possibile coltivare sono tante, anche se si prediligono insalate, rucola, pomodori, e peperoncino, che spopola tra i giovani, e piante aromatiche come basilico e menta. Numerosi siti internet danno

Quello verticale, sul balcone o in terrazza, ideale per chi ha poco spazio a disposizione.

indicazioni per la buona riuscita degli orti verticali, fornendo anche prodotti idonei a realizzarli velocemente con strutture adatte a tutte le tasche (acquistabili dalle più note aziende di commercio elettronico). Interessante è anche la possibilità di sfruttare – riciclandoli – i comunissimi *pallet* (pedane) in legno utilizzati come supporto nel trasporto e per la logistica delle merci, trasformandoli con semplici accorgimenti in strutture di supporto di un orto verticale



pratico e economico. I consigli per la buona riuscita di questi orti riguardano l'esposizione alla luce delle piante, la scelta del terreno idoneo al tipo di ortaggio da coltivare e un buon concime organico, oltre che la costanza nell'innaffiare l'orto. Ma ha anche un valore architettonico: basti pensare al pluripremiato grattacielo *Bosco Verticale* – edificio caratterizzato dalle pareti fitte di vegetazione – del quartiere Porta Nuova Isola di Milano, che ha fatto incetta di premi internazionali per la sua originalità e sostenibilità ambientale. Un altro esempio dell'importanza crescente di sfruttare superfici verticali per realizzare produzioni agricole domestiche – simpaticamente definite a “centimetro zero” – è stata la *Fattoria Verticale* proposta nel padiglione degli Stati Uniti a *Expo 2015*. Una grande parete concepita come un campo capovolto lungo il padiglione ospitava su pannelli mobili e con un sistema d'irrigazione in grado di raccogliere e riciclare l'acqua piovana colture provenienti dai 50 stati americani. ■

Pesci d'aprile

60

Ne è ricco il nostro mare, il che va a vantaggio della qualità e del prezzo. Alici e palamite, due degni rappresentanti della famiglia del pesce azzurro.

■ **Silvia Inghirami**

I cacciatore e la sua preda. In realtà sono due pesci: la palamita, dalla bocca ampia e con denti affilati e taglienti, e le alici, dal corpo affusolato lungo al massimo 20 centimetri. Un cacciatore e una preda che appartengono entrambi alla grande famiglia dei pesci azzurri insieme ad aguglie, pesci sciabola, sardine, sgombri, sugarelli che rappresentano una voce importante della nostra pesca.

Principe azzurro

La loro grande diffusione nel Mediterraneo del pesce azzurro lo rende poco costoso, sminuendo forse le sue grandi doti di qualità, freschezza e sapore. Qualità perché apporta proteine e acidi grassi *omega 3*, minerali (calcio, ferro, fosforo e selenio) e vitamine del gruppo B (riboflavina e niacina). Freschezza perché non deve percorrere migliaia di chilometri per arrivare ai nostri mercati. Sapore perché ha un gusto intenso e

in forno, in umido, usata nella preparazione di polpette o come ragù, ma anche tagliata a fette sottili, condita con olio e limone e messa sott'olio, diventando una prelibatezza anche superiore al tonno. In effetti, il suo aspetto è simile a un piccolo tonno, ma la palamita ha carni più saporite: nei nostri mari vengono per lo più pescati esemplari da 1 a 5 kg e non va confusa con il tonnetto striato (dal quale si distingue per le striature dorsali oblique) e con il tonno a pinna gialla (che ha le pinne dorsali più lunghe).

Mare nostrum

Tanto l'alice quanto la palamita abbondano nell'Adriatico, nel canale di Sicilia e nel Golfo di Genova; le prime tra la primavera e l'autunno vivono vicino alla costa spostandosi in branchi e quando le temperature scendono si rifugiano in profondità. Vivono in media circa 3 anni e sono particolarmente prolifiche tanto che un esemplare femmina può deporre fino a 40 mila uova.

I branchi di palamita sono presenti nei nostri mari in particolare nel periodo



inconfondibile che la cucina tradizionale italiana ha saputo valorizzare in mille ricette. Marinate, in salamoia, fritte, in tegame, al forno, crude sul pane con un po' di burro, le alici sono protagoniste dal tempo dei romani, che le mettevano sotto sale e ne ricavano il *garum*, una salsa usata come condimento.

La palamita viene cucinata alla griglia,

di maggio-giugno e da fine settembre a novembre quando arrivano per la riproduzione. «La presenza di questi pesci nei punti vendita Coop è legata alla stagionalità e alle condizioni meteo – spiega **Riccardo Romano**, responsabile pesce di Unicoop Tirreno –. Le nostre forniture sono tutte nazionali, tanto dal Tirreno quanto dall'Adriatico». Qualità e freschezza sono sempre le priorità: «Il pesce azzurro è delicato e i tempi dalla pesca alla vendita al consumo rientra-

no tra le 24-48 ore. Le caratteristiche di qualità su cui vigiliamo sono legate anche alle modalità di lavorazione a bordo delle navi e lungo la filiera». Controlli e sicurezza che non fanno comunque lievitare i prezzi: «Tendiamo a mantenere i prezzi costanti – ci tiene a sottolineare Romano –, anche se a volte il cattivo tempo ne blocca la pesca incidendo sui costi». Prezzi bassi e caratteristiche salutiste hanno spinto gli acquisti del pesce azzurro che registrano una tendenza in ascesa consolidata.

Riserva naturale

Il consiglio degli esperti è di incrementare il consumo di questi pesci non solo per gli aspetti nutrizionali, ma anche per motivi di sostenibilità ambientale. La *Fao* ha calcolato che il 76 per cento delle riserve mondiali di pesce è già sovrasfruttato e alcune specie sono in via di estinzione. Il contributo che possiamo dare come consumatori è di diminuire il consumo di pesci più bersagliati come tonni, merluzzi e sogliole, e privilegiare prodotti nazionali che possono contare su delle buone riserve. Secondo il Ministero delle Politiche agricole, alimentari e forestali delle oltre 700 specie commestibili solo il 10 per cento circa è effettivamente commercializzato: tra le specie poco utilizzate molte fanno parte della famiglia del pesce azzurro che, invece, sono preponderanti nelle catture dei nostri mari e protagoniste della dieta mediterranea. ■

Ben conservati

I pesci azzurri hanno un'elevata proporzione di tessuto muscolare bruno altamente vascolarizzato, che contiene un alto tenore di emoglobina e mioglobina per rifornire d'ossigeno e d'energia queste specie formate generalmente da grandi nuotatori. Questa caratteristica lo rende più facilmente deteriorabile. Perciò una volta acquistato occorre lavare il pesce, eliminare le interiora e conservarlo immediatamente in frigorifero, in un contenitore forato (come uno scolapasta) oppure avvolto nella pellicola trasparente per evitare che gli alimenti attorno possano prendere odore, e consumarlo entro 2 giorni.

Prese nel sacco

La tradizione norcina nel Vallo di Diano, in Campania, è attestata da secoli e affonda le sue radici nelle attività agricole dell'area, da sempre dedite all'allevamento e alla pastorizia. In un documento del comune di Diano (l'odierno Teggiano) risalente all'epoca medievale e che

Salsiccia e soppressata del Vallo di Diano da carni suine selezionate e lavorate a mano, come vuole la tradizione.

riguarda la vendita dei commestibili si attesta che soppressate e salsicce ben confezionate si vendono in quantità di un rotolo (circa 1 chilogrammo) e al prezzo stabilito dai catapani (delegati comunali addetti al controllo sulle vendite in piazza). Il territorio agricolo, completamente circondato da catene montuose, si colloca in alta

collina con caratteristiche climatiche e temperature che influenzano positivamente la stagionatura del prodotto. A caratterizzare la **salsiccia e soppressata del Vallo di Diano** sono la laboriosa selezione e lavorazione della carni che avviene manualmente tagliando a punta di coltello le parti magre e grasse da insaccare: spalla, pancetta, lombo e prosciutto per la salsiccia e parti magre e lardo del dorso per la soppressata. Dopo l'asciugatura e una stagionatura successiva di 30-40 giorni, l'eventuale conservazione del prodotto avviene secondo la tradizione sottolio o sotto grasso, in barattoli di vetro o terracotta. La laboriosa lavorazione a mano operata dai norcini più esperti rende questo prodotto ormai sempre più raro da reperire anche sul territorio. Rende la situazione ancora più difficile la scomparsa progressiva degli allevamenti nella zona;



Salsiccia e soppressata del Vallo di Diano

Area di produzione Comuni di Atena Lucana, Buonoabitacolo, Caggiano, Casalbuono, Monte San Giacomo, Montesano sulla Marcellana, Padula, Pertosa, Polla, Sala Consilina, San Pietro al Tanagro, San Rufo, Sant'Arsenio, Sanza, Sassano, Teggiano, provincia di Salerno

ormai molti di quelli un tempo presenti si limitano a produrre per il consumo familiare. Il Presidio riunisce alcuni norcini e aziende agricole che continuano a produrre salsicce e soppressate secondo tradizione impiegando carni suine provenienti da allevamenti locali che utilizzano per nutrire i maiali prodotti agricoli dell'area per almeno il 60 per cento e che non somministrano alimenti contenenti *ogm*. L'obiettivo è valorizzare la realtà agricola locale attraverso queste produzioni e rilanciare un'economia del territorio legata alla filiera suina. ■

Nella vecchia **fattoria**

62

Ci sono l'antica tenuta, la famiglia di agricoltori e i prodotti genuini della terra. Alla Fattoria Bio Didattica La Girandola i giovani fanno rivivere le tradizioni del territorio.

■ **Olivia Bongiani**

Salvaguardia delle varietà di piante antiche e sguardo al futuro, rispetto della storia e delle tradizioni del territorio e pratica di un'agricoltura dal volto giovane. Tutto in un'ottica rigorosamente *bio*. È un connubio che – è il caso di dirlo – sta dando buoni frutti, quello che mettono in campo alla *Fattoria Bio Didattica La Girandola*.

Madre natura

Ci troviamo a sud di Grosseto, nel comune di Orbetello, vicino a Magliano in Toscana. Sorge qui, a pochi chilometri dal mare, un'azienda tutta a conduzione familiare: a dirigerla sono il trentaduenne Andrea Ciccioni e la sorella Martina, ventisettenne, insieme al padre Tiziano, la mamma Laura e gli zii Mario e Antonella.

«La nostra è una famiglia di agricoltori da 3 generazioni – racconta **Andrea Ciccioni** ripercorrendo le tappe di questo ritorno alla campagna, ai suoi valori e ai suoi silenzi –. Circa 5 anni fa abbiamo deciso di reinvestire sul nostro lavoro e di cambiare indirizzo, avviando il



processo di conversione al biologico, che da quasi 3 anni è giunto a compimento».

Alla *Fattoria Bio Didattica La Girandola* 50 ettari di terreno (16 di proprietà, i restanti in affitto) sono oggi tutti coltivati esclusivamente con metodi biologici per un totale di oltre 120 articoli differenti. Alle innumerevoli varietà di ortaggi, praticamente quasi tutti quelli che si possono coltivare, si aggiungono

anche 300 olivi e un frutteto che oggi conta 300 piante, principalmente peschi e albicocchi, ma l'intenzione è di ampliarlo. In programma per il prossimo futuro ci sono anche grano e altre colture.

Tempo al tempo

In queste terre tutto avviene all'insegna del valore aggiunto che il modello biologico è in grado di offrire: ritorno alla semplicità e rispetto del senso del limite, che in agricoltura si traduce soprattutto nella ricerca di un equilibrio fra le attività umane e le leggi di natura. Questo significa dare al terreno il giusto tempo per riposare, riportare le cose alla loro dimensione, non ricorrere a sofisticazioni. Le parole chiave sono misura, salute, cura, stagionalità. «L'agricoltura biologica è un'agricoltura dotta, sapiente – afferma Ciccioni – perché non guarda all'immediato, ma ha consapevolezza, una coscienza del domani e usa prodotti a bassissimo impatto: naturali, vegetali, organici, ugualmente efficaci». In linea con questo approccio, nella coltivazione non vengono impiegati pesticidi chimici, ma soltanto derivanti dalle piante, e si utilizzano concimi organici: scelte che consentono anche di accentuare ed esaltare le caratteristiche organolettiche della pianta, con benefici sia sul piano del gusto e del sapore sia sulla qualità dei nutrienti.

Tutti i passaggi, dalla a alla zeta, sono seguiti con cura e passione, in modo genuino: dalla scelta del seme alle fasi della raccolta, dall'incassamento alla consegna.

Tutto bio

La filiera è corta, cortissima, praticamente a chilometro zero. I prodotti della *Fattoria Bio Didattica La Girandola* vengono consegnati freschi ogni



FATTORIA BIO DIDATTICA
LA GIRANDOLA
di F.lli Ciccioni

mattina direttamente al Supermercato Coop di Orbetello: si possono acquistare, sfusi, nell'isola del biologico e la scelta varia a seconda delle stagioni. Ad aprile, per esempio, si possono trovare i carciofi, gli asparagi, i baccelli, i piselli e gli altri prodotti di stagione, mentre nel periodo estivo ampio spazio viene dato anche alla frutta con i meloni, i cocomeri, le fragole e le pesche.

Una particolare attenzione è dedicata alla salvaguardia di vecchie varietà di ortaggi che stanno scomparendo a causa della loro bassa produttività: la *Fattoria* ha, infatti, aderito al progetto *Coltivatori Custodi* nell'ambito del quale vengono coltivate varietà autotone, come il cece rugoso di Maremma o il fagiolo cannellino di Sorano, nell'intento di preservarle e di valorizzarne la diffusione sul territorio. Inoltre varietà antiche sono presenti anche tra gli alberi da frutto.

Non solo. Tante nuove idee e progetti sono in cantiere. «Apriremo un punto vendita dove poter acquistare i prodotti direttamente in azienda – aggiunge Ciccioni –. Ci piacerebbe anche rendere la fattoria

un luogo di incontro per iniziative di tipo culturale, come la presentazione di libri o convegni, corsi e degustazioni». Attualmente sono in via di completamento i lavori di ristrutturazione, improntati a criteri di sostenibilità e salvaguardia ambientale. L'intenzione è anche quella di avere degli animali, come mucche e cavalli.

Infine, l'attenzione per le nuove generazioni, a cominciare dai più piccoli. C'è l'idea, infatti, di avviare percorsi con le scuole: esperienze dirette e giochi educativi sulla semina, la cura dell'orto, la raccolta delle olive, i cicli della natura, con lo scopo di avvicinare i bambini al mondo rurale e agricolo e alle sue bellezze e di far riscoprire i vantaggi di una sana alimentazione naturale. ■

Prosciutto prosciutto

Con il prosciutto a marchio Igp, prodotto dalla famiglia Lanzi, il meglio della tradizione norcina.

Arriva dal cuore del Parco nazionale dei Monti Sibillini, e più precisamente da Norcia, la rinomata città umbra dov'è nata l'antica arte della lavorazione delle carni suine e della manifattura di salumi. È il prosciutto di Norcia Igp prodotto dalla *Lanzi srl*, azienda a conduzione familiare fondata nel 1962 con un primo salumificio da David Lanzi, che ancora oggi ne è al timone insieme alle 5 figlie, 2 generi e 2 nipoti. Giunta quindi alla terza generazione «l'azienda – spiega il direttore commerciale **Fabio Morelli** – è oggi un prosciuttificio-salumificio-caseificio che dà lavoro a 60 dipendenti».

Alla *Lanzi* la lavorazione del prosciutto viene portata avanti con sapienza, vocazione artigianale e nel rispetto della tradizione ormai divenuta parte integrante di questi luoghi: com'è noto, deriva da Norcia il termine "norcino", ovvero storicamente colui che macella il maiale e ne lavora le carni, combinando abilità manuali, pratiche e tecniche tramandate da secoli e affinate con il passare del tempo.

Il prosciutto di Norcia Igp proviene da suini pesanti (valore aggiunto, questo, in termini di qualità), adulti, di razza bianca, nati, allevati e macellati in Italia in mattatoi autorizzati dal *Consorzio di tutela del prosciutto di Norcia Igp*. «Nella realizzazione – precisa Morelli – non viene utilizzato nessun conservante chimico, ma soltanto sale e pepe in modeste quantità». Il risultato è un prodotto di alta qualità e dal sapore inconfondibile: non salato ma nemmeno troppo dolce, simile al toscano.

Il *prosciutto di Norcia Igp* (con o senza osso) che viene fornito dalla *Lanzi* a Unicoop Tirreno parte da un minimo di 16 mesi di stagionatura e si può acquistare al reparto gastronomia in tutti i punti vendita di Unicoop Tirreno del Lazio. Circa 4-5 volte all'anno lo si può trovare anche nei negozi della Toscana nell'ambito di attività promozionali.

Infine, sempre nei negozi del Lazio, si possono acquistare altre specialità della *Lanzi*, come il salame corallina, il coglion di mulo, la coppa, il capocollo, il salame al tartufo, e prodotti provenienti dal caseificio come la caciotta di Norcia, la ricotta salata e il formaggio pecorino, anch'essi ottenuti con lavorazioni caratterizzate da un forte richiamo alla tradizione di queste terre.





Quiche con fave, piselli e carciofi

Ingredienti

- 1 confezione di pasta brisée ■
- 400 g di fave sgranate ■
- 250 g di pisellini freschi o surgelati ■
- 3 piccoli carciofi ■
- 200 g di ricotta fresca ■
- 2 tuorli ■
- 200 ml di panna fresca ■
- 50 g di pecorino grattugiato ■
- maggiorana ■
- 1 limone ■
- sale e pepe ■
- carta da forno ■
- legumi secchi q.b. ■

Preparazione

Sbollentare le fave, scolarle e passarle sotto l'acqua fredda (se sono troppo grosse togliere la pellicina). Seguire lo stesso procedimento per i piselli. Pulire i carciofi, tagliarli a fettine sottili, tenerli immersi in acqua e limone per 10 minuti, quindi scottarli insieme a una buccia di limone. Montare la ricotta con il pecorino grattugiato, qualche fogliolina di maggiorana, i tuorli e la panna. Regolare di sale e pepe, mettere da parte una cucchiata di ogni qualità di verdure e amalgamare la rimanente con l'impasto di ricotta. Srotolare la pasta brisée in uno stampo con carta da forno e punzecchiare il fondo con una forchetta. Disporre sopra un altro foglio di carta da forno bagnato e strizzato e riempire con i legumi secchi. Cuocere a forno caldo a 180° per 20 minuti. Togliere dal forno, eliminare carta e legumi e versare il composto di ricotta. Cuocere nel forno a 180° per 30 minuti, sformare, far intiepidire e togliere dallo stampo. Decorare con le verdure rimaste e servire.

Preparazione



Costo



Abbinamento

Si consiglia un bianco come, ad esempio, un **Trebbiano d'Abruzzo**.

La dietista

350 Kcal a porzione (per 6)

Proteine ◆◆◆ Carboidrati ◆◆ Grassi ◆◆◆

Un pieno di fibra per questa quiche vegetale: carciofi, piselli e fave ne sono infatti un'ottima fonte. Per alleggerire il contenuto di grassi si può provare a sostituire la panna con la ricotta.

Preparazione

facilissimo 
 facile 
 medio 
 difficile 

Costo

economico 
 medio 
 alto 

Nutrienti

quantità/bilancio
 scarso 
 adeguato 
 eccessivo 



Cuscus piccante

Ingredienti

- 300 g di cuscus precotto 
- 300 g di fave sgranate 
- 200 g di ceci in scatola 
- 4 cipolle 
- 2 peperoni 
- 1 melanzana 
- 2 carote 
- 300 g di pomodori 
- 3 spicchi d'aglio 
- 2 foglie d'alloro 
- 8 foglie di menta 
- brodo vegetale q.b. 
- olio extravergine d'oliva 
- sale 
- 40 g di harissa 

Preparazione

Cuocere 2 cipolle tritate fini in olio d'oliva e quando sono appassite unire il cuscus, il brodo vegetale e lavorare con le mani finché i grani saranno ammorbiditi. Tappare il recipiente e coprire con un panno spesso per tenere al caldo. Tritare l'aglio e rosolarlo in olio extravergine d'oliva, quindi unire peperoni, melanzane, carote, cipolle e pomodori, tutti tagliati a dadini. Dopo pochi minuti aggiungere l'alloro e la menta, del brodo vegetale e far cuocere per 15 minuti. Unire le fave, i ceci sciacquati, il sale e l'harissa. Far cuocere per altri 10 minuti e servire caldo con il cuscus.

Preparazione



Costo



La dietista

560 Kcal a porzione

Proteine  Carboidrati  Grassi 

La presenza di cereali, legumi e verdure lo rende un piatto unico dal punto di vista nutrizionale. Basta dunque accompagnarlo con una bella porzione di frutta e il pranzo è servito.



Abbinamento

Ideale un **Cabernet Sauvignon** per un cuscus ricco di gusto.

Impropriamente considerate verdure, le fave appartengono alla famiglia dei legumi, dei quali hanno tutte le proprietà nutrizionali: una discreta percentuale di proteine vegetali e carboidrati, zero grassi e tanta, buona e salutare, fibra alimentare.



Girello di vitello farcito

Ingredienti

- 600 g di girello di vitello aperto a tasca ■
- 300 g di fave sgranate ■
- 4 filetti d'acciuga salata ■
- 50 g di mandorle ■
- 30 g di pecorino grattugiato ■
- maggiorana ■
- farina q.b. ■
- 1 bicchiere di vino bianco ■
- 1 spicchio d'aglio ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale e pepe ■

Preparazione

Lessare le fave per 5 minuti e sbucciarle se non sono piccole, quindi schiacciarle grossolanamente. Unire il pecorino, qualche fogliolina di maggiorana e le acciughe tritate. Tostare le mandorle in un padellino, tritarle grossolanamente e aggiungerle agli altri ingredienti. Mescolare bene e riempire il girello. Cucire l'apertura con del refe da cucina e infarinare. Rosolare la carne con lo spicchio d'aglio e un filo d'olio, regolare di sale e pepe, sfumare con il vino e proseguire la cottura in forno a 170° per 40 minuti, bagnando di tanto in tanto con il fondo di cottura. Servire freddo a fette.

Preparazione



Costo



40 minuti

La dietista //
350 Kcal a porzione

Proteine ◆◆◆ Carboidrati ◆◆ Grassi ◆◆

Sapevate che la maggiorana non ha origini mediterranee? Sebbene sia molto diffusa dalle nostre parti, è originaria della lontana Asia minore. Per gustare appieno il suo potere aromatico, è preferibile utilizzarla fresca.



Abbinamento

Va bene un **Cabernet Sauvignon** o un **Chianti dei Colli Senesi**, d'annata.



Fave dolci dell'Artusi

Ingredienti Preparazione

- 400 g di farina** ■ Pestare le mandorle sbucciate riducendole alle dimensioni di chicchi di riso ed unire poco alla volta lo zucchero.
90 g di burro ■ Disporre 360 grammi di farina a fontana e raccogliervi nel centro le mandorle zuccherate, le uova, la cannella, il rosolio e 50 grammi di burro a temperatura ambiente.
3 uova ■ Impastare fino a ottenere un composto omogeneo; quindi staccare dal composto tanti piccoli pezzi e, schiacciandoli leggermente, dare a ciascuno la forma giusta. Sistemare le fave dolci su una placca da forno imburrata e cosparsa di farina, quindi spennellarle con l'uovo leggermente sbattuto.
180 g di mandorle ■ Cuocere i dolcetti in forno già caldo a 180° per 20 minuti. Lasciare raffreddare completamente prima di servire.
180 g di zucchero ■ Per la crema pasticcera: sbattere i tuorli con lo zucchero, mescolare con la farina, quindi il latte tiepido poco alla volta.
1 pizzico di cannella ■ Aggiungere la scorza del limone e far cuocere il composto sempre mescolando finché la crema si sarà addensata senza bollire. Togliere la scorza del limone e aggiungere caffè o cacao o altri aromi per arricchire la ricetta.
2 cucchiaini di rosolio
mezza bustina di lievito
per la crema pasticcera:
4 tuorli d'uovo ■
100 g di zucchero ■
40 g di farina ■
½ l di latte ■
la scorza di 1 limone ■

Preparazione



Costo



Abbinamento

Abbinare a questo dessert un **Moscato**, meglio non passito.

La dietista

660 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦♦

Profumato e delicato, dal gusto dolce e dalla gradazione alcolica inferiore agli altri liquori, la classica ricetta del rosolio prevede l'utilizzo di petali di rosa, preferibilmente muschiata.

1-3 anni



Torta morbida all'ananas

Ingredienti per 2 adulti e 2 bambini

- 200 g di farina tipo 00 ■
- 200 g di yogurt bianco ■
- 150 g di zucchero ■
- 2 uova ■
- 1 bustina di lievito per dolci ■
- 4 cucchiaini di olio di semi di mais o girasole ■
- 5-6 fette di ananas sciroppato ■
- scorza grattugiata di mezzo limone biologico ■
- 1 pizzico di sale ■
- zucchero a velo q.b. ■

Preparazione

Con un frullino elettrico sbattere le uova con lo zucchero in una ciotola capiente. Continuando a girare con le fruste elettriche a bassa velocità aggiungere l'olio di semi, lo yogurt, la farina, la bustina di lievito e la scorza grattugiata di mezzo limone. Infine il pizzico di sale. Imburrare e infarinare la tortiera da 22 cm, versare il composto e disporre in superficie le fettine di ananas. Infornare a 180° per 45 minuti in forno statico. Quando la torta sarà raffreddata spolverizzare con lo zucchero a velo.

Proprietà nutrizionali e note

Un dolce alla frutta, semplice e leggero, da preparare quando in casa manca la frutta fresca. Ottimo a colazione o per merenda.

4-10 anni



Carciofi al tonno

Ingredienti per 2 adulti e 2 bambini

- 4 carciofi ■
- 160 g di tonno al naturale ■
- 200 g ricotta di mucca ■
- 50 g parmigiano grattugiato ■
- 2 tuorli d'uovo ■
- succo di un limone ■
- sale q.b. ■
- olio extravergine d'oliva q.b. ■

Preparazione

Pulire i carciofi eliminando la parte esterna del gambo e le foglie esterne più dure. Togliere la parte interna e fibrosa dei carciofi con uno scavino, senza, però, rompere la corona esterna del cuore. Separare il gambo dal cuore del carciofo. Man mano che vengono puliti, porre i carciofi in una bacinella con acqua e limone spremuto, affinché non anneriscano. Scolare bene il tonno asciugandolo con carta da cucina. Nel robot da cucina amalgamare la ricotta, il tonno, i gambi dei carciofi, i tuorli d'uovo, il parmigiano grattugiato e un pizzico di sale, fino a ottenere un composto solido.

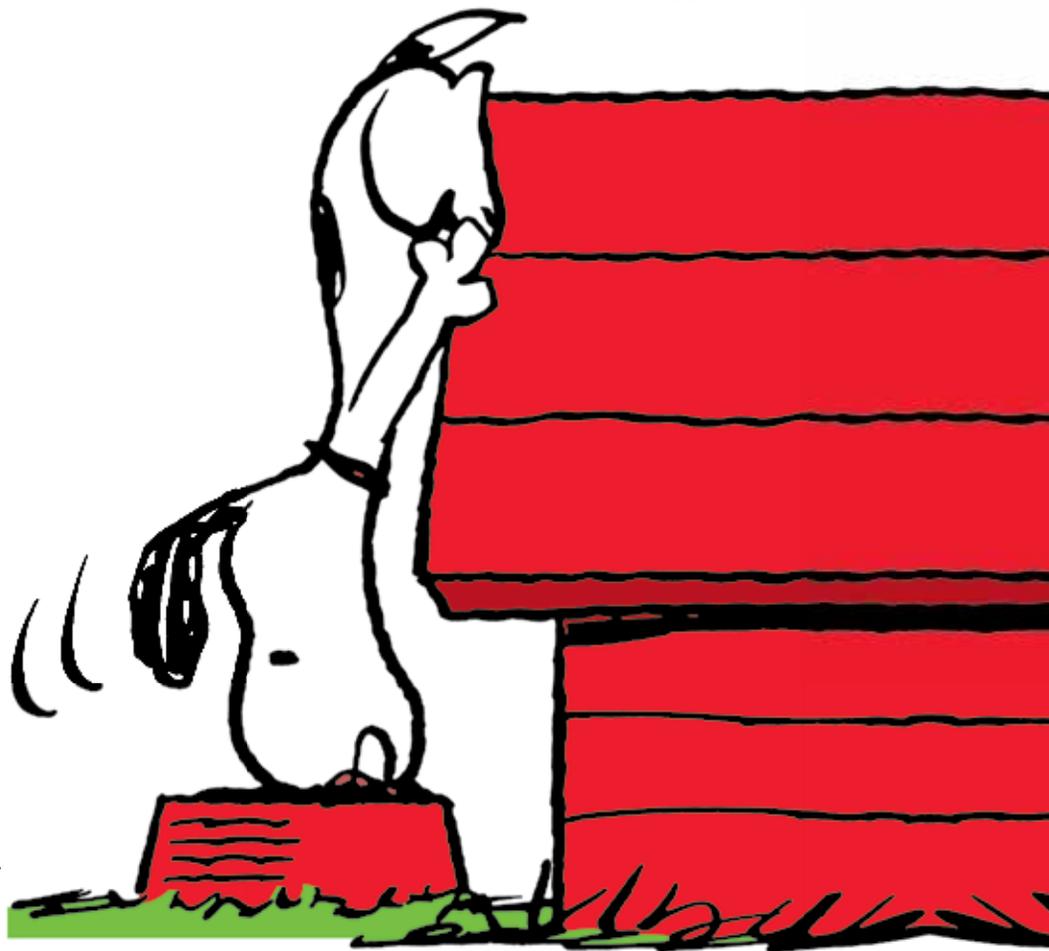
Togliere i carciofi dall'acqua e limone e lessarli in acqua bollente per circa 10 minuti, stando attenti a non farli diventare troppo molli. Scolarli, farli freddare e farcirli con il composto preparato in precedenza. Una volta farciti, sistemarli in una teglia, versare sul fondo circa mezzo bicchiere d'acqua con 2 cucchiaini d'olio. Irrorare il ripieno con un filo d'olio e far cuocere in forno a 180° per circa 30-35 minuti.

Note

Quando si sceglie un tonno in scatola, è preferibile quello al naturale (in genere meno sapido), a cui si può aggiungere del buon olio extravergine d'oliva.

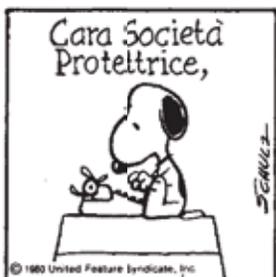
PEANUTS

SNOOPY E I SUOI AMICI



SCHULZ

© Peanuts Worldwide LLC



© 1980 United Feature Syndicate, Inc.

Per mettere in ordine arriva tardi. Come la coscienza riceve ed elabora informazioni provenienti dal mondo esterno e ci fa diventare coscienti. Ma che cosa sia fino in fondo non è dato sapere.

Esame di coscienza

■ **Patrice Poinsette**

E possibile una scienza della coscienza? Un po' di scetticismo è d'obbligo perché la scienza s'interessa della comprensione dei fenomeni oggettivi, cioè osservabili e misurabili della natura, mentre la coscienza è soggettiva: ognuno ha la sua e non è accessibile agli altri. Scienza e coscienza, una contraddizione in termini che, però, ricerca e tecnologie moderne tentano di superare. A cominciare dal fatto, tutt'altro che irrilevante, che «siamo fatti di materia, ed è da questa che nasce la coscienza», afferma **Richard Frackowiak**, neurologo all'Università di Losanna e co-direttore del progetto internazionale sulla simulazione del funzionamento del cervello umano, l'*Human brain project*.

Presenza diretta

La maggioranza dei neuroscienziati è convinta ormai che la modellizzazione del lavoro dei neuroni consentirà a breve di simulare la coscienza che non è per forza qualcosa che emerge dal sistema nervoso. Per dimostrarlo

dispongono oggi di mezzi tecnologici di ultima generazione. Grazie all'informatica, infatti, i cervelloni del cervello hanno identificato i meccanismi cerebrali obiettivi dei processi soggettivi. In parole povere, sono riusciti a misurare

fenomeni cerebrali che indicano la presenza della coscienza. Ma di che coscienza stiamo parlando? Dell'ultimo passo dell'evoluzione? Per la scienza si tratta di un processo mentale che gerarchizza e seleziona informazioni sensoriali provenienti dal mondo esterno attraverso i sensi per darne una rappresentazione soggettiva e unica. Quanto a decodificarla? «La prima cosa che emer-

ge dalle nostre ricerche è la straordinaria profondità del trattamento non conscio dell'informazione. Tutte le zone del cervello sono, infatti, in grado di lavorare in una maniera non cosciente – spiega **Stanislas Dehaene**, neuroscienziato e professore al Collège de France –; tutto accade come se tanti processori cerebrali (delle aggregazioni neuronali) lavorassero insieme allo stesso obiettivo: rendere cosciente l'informazione. Un processo cerebrale graduale che inizia nell'inconscio, un'area dove vengono cumulati stimoli esterni. Per esempio, l'area visuale del cervello può essere attivata senza presa di coscienza, che arriva più tardi, dopo una tappa detta distribuita – ci svela che cosa accade nella nostra testa Dehaene –, quando l'attività cerebrale supera una certa soglia e “avvampa” una vasta area cerebrale». La presa di coscienza è perciò un fenomeno tardivo, non lineare e distribuito in tutte le zone del cervello, nient'altro che l'ingresso di un'informazione in uno spazio di lavoro globale composto da un denso sistema di neuroni nelle regioni prefrontali e parietali dell'encefalo.

Che senso ha?

Disponibile, stabile e flessibile allo stesso tempo. Ecco perché un'informazione cosciente può essere sfruttata dalle zone del linguaggio, immagazzinata nella memoria e usata nel comportamento. Ma quest'esame di coscienza a che cosa serve? Secondo alcuni neuroscienziati a niente, perché numerosissime operazioni si svolgono nell'inconscio e solo dopo un terzo di secondo le informazioni così elaborate accedono alla coscienza, “lenta” e in ritardo rispetto al mondo esterno. Un po' come le signore quando si mettono in perfetto ordine prima di uscire... Esistono, però, delle funzioni particolari della coscienza che suggeriscono il contrario, che cioè occuparsene ha senso, come, per esempio, ragionare serenamente mantenendo a lungo l'informazione nella memoria di lavoro:



la ricetta del pensiero razionale. Non è tutto. Permette anche di comprimere l'informazione, cioè di ridurla e di organizzarla in maniera ottimale per stoccarla nella memoria. Un procedimento secondo il quale il meccanismo della coscienza può essere rappresentato nei termini della termodinamica. Le ultime ricerche neuroscientifiche condotte all'Università di Berkeley (California, Usa) e di Salerno da **Walter J. Freeman** e **Giuseppe Vitiello**, di prossima pubblicazione, ci dicono che "la formazione di schemi coerenti può essere spiegata come il passaggio da uno stato disordinato, con alta entropia, a uno stato organizzato". Come succede per l'acqua quando passa dallo stato gassoso a quello liquido.

Tali e qualia

Ma il ruolo più inatteso della coscienza è la sorveglianza delle nostre operazioni mentali per individuare i nostri errori: un sistema cerebrale paradossale che sbaglia e se ne rende conto, che si attiva solo per informazioni coscienti. «Abbiamo coscienza della nostra coscienza – riprende De-

haene –. Ci sono due circuiti, uno che agisce e un altro che controlla qual era l'intenzione e la paragona con quello che stiamo realmente facendo. È il confronto che consente alla coscienza di dedurre che abbiamo fatto un errore». E fin qui tutto facile, si fa per dire. L'ultima frontiera dell'esame di coscienza sono, infatti, i *qualia*, gli aspetti qualitativi delle esperienze coscienti, ossia "la questione difficile della coscienza" come la definisce il filosofo David Chalmers. La scienza sembra in grado di descrivere come una percezione emerge alla coscienza, il colore rosso, per esempio, ma non è in grado di spiegare, ad oggi, l'impressione che genera la sua visione in ciascuno di noi. Rosso, giallo, nero, odori, sapori, a tutto questo variegato mondo sensibile corrispondono tanti stati mentali diversi fra loro che la scienza cerca di riportare nell'ambito dell'oggettività. Facciamolo dire meglio dal fisico **Jean Perrin**: «la scienza consiste nel sostituire al visibile complesso l'invisibile semplice». L'unico modo per fare fino in fondo i conti con la coscienza. ■

tempi moderni di Rita Nannelli

A regola d'art nouveau

Eleganti, maliziose, sinuose in abiti dal taglio neoclassico, circondate da motivi floreali. Le *femmes fatales* di **Alfons Mucha**, pittore, scultore, illustratore ceco dell'Art Nouveau, si riconoscono al primo sguardo. Se vi siete persi la mostra milanese a Palazzo Reale, avete l'occasione di vedere cartelloni pubblicitari, manifesti teatrali, copertine per riviste, illustrazioni librerie, oli e sculture al Palazzo Ducale di Genova. Nella mostra **Alfons Mucha e le atmosfere Art Nouveau** – aperta dal 30 aprile al 30 settembre – oltre 200 opere in un percorso espositivo variegato che ricostruisce il gusto prezioso e sensuale dell'epoca di cui Mucha fu uno dei principali interpreti, attraverso arredi, ceramiche e opere d'arte decorativa di artisti europei a lui contemporanei. Ma il nucleo principale è costituito da più di 100 opere dell'artista che conquistò la fama con un poster della *Gismonda*, un'opera teatrale di Victor Sardou con protagoni-

sta la regina del palcoscenico del tempo, Sarah Bernhardt. Da lì in poi produttori di profumi, di champagne, di biscotti fecero la coda davanti alla porta di Mucha. Il pittore delle linee sinuose, dei decori floreali e delle splendide figure femminili che ha fatto epoca, anzi Belle Époque.



Alfons Mucha e le atmosfere Art Nouveau
Palazzo Ducale
piazza G. Matteotti, 9 - Genova
Tel. 0108171600-663; biglietteria@palazzoducale.genova.it; palazzoducale@palazzoducale.genova.it
www.palazzoducale.genova.it

Chiodino fisso

Sarà la riscossa del contatto fisico con le cose e dell'esplorazione del reale dopo anni di pura virtualità?

Nato in Francia negli anni Quaranta, ma diventato famoso in Italia grazie a un ex pilota torinese negli anni Cinquanta, il gioco dei chiodini di plastica colorati sfida i videogiochi. Un miliardo solo nel 2015, diffuso in tutto il mondo, adesso esiste anche il pixel per adulti, un chiodino più piccolo per comporre mosaici che da lontano hanno l'aspetto di immagini fotografiche, ritratti, paesaggi, riproduzioni di opere d'arte. Un gioco intelligente e di destrezza manuale per il bambino – e per l'adulto – che, come dimostrano le neuroscienze, stimola anche le aree del cervello che interessano il linguaggio. Perché giocare è una cosa seria.

Figlia dei fiori

Mini o nella versione shopping, pochette o tracolla, in pelle, in tela, sempre e comunque cosparsa di fiori variopinti, stampati, ricamati o in rilievo. Che sia primavera si capisce dalla borsa, vero fiore all'occhiello se vi vestite di bianco, panna, avorio o magnolia che sia, o con un completo nero di taglio maschile.



Coerente, motivata, solo quando serve davvero.

Il valore della punizione, per un comportamento sbagliato o una regola infranta, che aiuta bambini e ragazzi a diventare adulti.

72

Linea di condotta

■ **Barbara Autuori**

Il confino in cameretta. La giornata senza Tv, computer o cellulare. La festa di compleanno o l'uscita settimanale negata. Punizioni vecchie e nuove che, prima o poi, ogni figlio (e genitore) sperimenta. «Anche se molte famiglie affermano di averla abolita, perché percepita come sgradevole in quanto infligge sofferenza, la punizione in realtà è ancora molto in voga», spiega **Roberto Farné**, pedagogista e docente all'Università di Bologna. Argomento che suscita emozioni e prese di posizione contrastanti, il castigo è spesso un terreno minato sul quale si preferisce sorvolare. «Meglio sarebbe, invece, affrontare la questione senza timori e dire che le punizioni sono un dispositivo pedagogico che può essere utilizzato a patto di sapere qual è l'intenzione, il senso, il valore che gli si dà», sottolinea il pedagogista.

Le regole del gioco

Negli ultimi cinquant'anni, d'altra parte, la sanzione educativa ha subito moltissime trasformazioni passando da modelli troppo autoritari e severi (si pensi alle punizioni corporali) ad altri fin troppo permissivi: sistemi pedagogici opposti all'interno dei quali le famiglie di oggi cercano faticosamente una loro dimensione. Ed ecco arrivare non a caso sul piccolo schermo la *fiction* *Come fai sbagli* (in onda su Rai Uno dallo scorso 20 marzo) in cui le due famiglie protagoniste si sfidano a colpi di stili educativi opposti: uno più tradizionalista e conservatore, l'altro più liberale e progressista. Chi ha ragione e chi sbaglia? «In realtà, sia quando si punisce che quando si premia – risponde Farné – bisogna sapere cosa si sta facen-

do: gli adulti sono chiamati ad esercitare un potere che va usato con senso di responsabilità e calibrato sulla relazione educativa che si instaura». Se inquadrata in una cornice chiara di regole, tanto la sanzione quanto la ricompensa possono essere comprese appieno dal bambino e produrre un effetto pedagogico positivo. L'importante è che la lezione venga data quando serve davvero.

La mala educación

Punire ad ogni piè sospinto servirà solo a sviluppare un'assuefazione alla punizione che pertanto non sarà più percepita come un richiamo forte a rientrare nelle regole. «Altrettanto sbagliato è non alzare mai il cartellino rosso nel tentativo di iperproteggere i piccoli di casa, dimenticando che la crescita consiste in un cambiamento fatto anche di fatica e sofferenza», avverte Farné. In quest'ottica, le delusioni che derivano dalle punizioni possono insegnare a sopportare il peso di un comportamento sbagliato o di una regola infranta e così contribuire a quel processo di responsabilizzazione ed autonomia che trasforma bambini e ragazzi in giovani adulti. «Ma i genitori di oggi – afferma **Paola Cosolo Marangon**, formatrice e consulente pedagogica per il *Centro psicopedagogico per l'educazione e la gestione dei conflitti* di Piacenza (www.cppp.it) – usano le punizioni più per esasperazione che nell'ottica della correzione». Una stanchezza che si riscontra anche tra gli educatori della scuola dove gli studenti non di rado sono bersaglio di punizioni a ripetizione. «Collezioni di note e richiami branditi come armi difficilmente faranno comprendere allo studente perché ha sbagliato», ribadisce Marangon.

Perché no?

Un obiettivo possibile se, a scuola come a casa, gli adulti sono in grado di assicurare una tenuta educativa costante, coerente e condivisa capace di cambiare adattandosi alla crescita dei piccoli.



«Fino agli 11 anni – sottolinea Maran-
gon – i bambini chiedono ai grandi cosa
devono fare e la sanzione vera e propria
non ha molto senso. Durante l'adoles-
cenza, età trasgressiva per eccellenza,
i genitori hanno invece l'obbligo di dare
regole chiare ai figli: una funzione che
spetterebbe principalmente alla figura
maschile». Il primo approccio con re-
gole stabilite per il bene comune avvie-
ne, però, nella scuola dell'infanzia. «A
3 anni c'è la fase dei no e l'impatto con
quelli della comunità scolastica è sen-
za dubbio fonte di piccole frustrazioni,
tuttavia necessarie per evitare il senso
di onnipotenza tipico di questa età»,
chiarisce **Antonietta Sagaria**, psicologa
e insegnante di scuola dell'infanzia
nonché coordinatrice del settore aiuto
compiti dell'associazione *Aiutiamo i
bambini a crescere* ([associazione-
abc.jimdo.com](http://associazione-abc.jimdo.com)). «Con pochi no, chia-
ri e condivisi tra le insegnanti, anche
i bambini più piccoli imparano presto
a capire fin dove possono arrivare». E
quando sbagliano vanno messi in pau-
sa. «A scuola usiamo il *time out* – pro-
segue l'educatrice –: un comportamen-
to sbagliato come picchiare un compa-
gno viene immediatamente stoppato e
si chiede al bambino di calmarsi per
qualche minuto». Come nello sport, il
time out deve essere breve e seguito da
una chiarimento con la maestra che,
spiegando cosa c'era di sbagliato nel
comportamento, giunge con il bambi-
no a riparare il danno e a riscattare la
sua condotta. La pausa serve a arginare
il comportamento burrascoso senza far
sentire sbagliato il bambino. ■

Appunti di lezione

Ecco le punizioni da evitare.

**Cibo, sport e tutte le attività for-
mative** (dalla lezione di musica alla
lettura serale) sono aspetti impres-
cindibili dell'educazione, perciò
da non usare mai contro i figli.

No a punizioni psicologiche o a
ricatti affettivi. Non lasciano ci-
catrici visibili ma possono fare
molto male.

**Togliere i dispositivi tecnologi-
ci si può**, a patto di conoscere
il grado di privazione che i figli
sono in grado di tollerare.

Comunione dei beni

**Storia d'amore di chi
dedica la vita agli altri
nell'Oasi della Divina
Provvidenza, una
casa famiglia gestita
dall'associazione
Insieme Onlus.**

Riccardo e Barbara. Giornalista napoletano di 47 anni lui, architetta siciliana di 45 lei. Marito e moglie, uniti dallo stesso desiderio di mettere le loro vite al servizio degli altri. Insieme si occupano dell'*Oasi della Divina Provvidenza* a Pedara

(CT), una delle tre case famiglia gestite dall'associazione *Insieme Onlus* (www.insieme.ct.it) in Sicilia.

Com'è nata questa scelta d'amore quotidiana?

«Nel 2003 sono stato in Romania per documentare l'operato di un ragazzo siciliano a cui vidi fare di tutto per salvare dalla strada un ragazzino. Un anno di tribolazioni e ho deciso di raggiungerlo in Sicilia. Da allora mi occupo a tempo pieno degli ospiti che accogliamo: disabili fisici e mentali, anziani soli, malati terminali, disoccupati, migranti. Gli ultimi degli ultimi, quelli che non vuole nessuno».

E Barbara?

«L'ho conosciuta a Palermo grazie a Fratel Biagio. Ho raccontato la sua storia di volontaria sulla mia pagina *Facebook* che racconta solo belle notizie (www.facebook.com/laagioiapage). Da dicembre si è trasferita qui a Pedara ed è la cuoca ufficiale della casa».

Come si svolge la vostra giornata?

«Come le antiche comunità cristiane: mettiamo in comune tutto quello che riceviamo e ognuno fa ciò che può. Io dall'assistenza base ai malati alle incombenze burocratiche; Barbara, oltre a cucinare, dà da mangiare a una ragazza *down* malata terminale».

Anche il vostro matrimonio è stato messo "in comune".

«Abbiamo chiesto che ogni regalo fosse destinato a 3 progetti rivolti a persone svantaggiate di *Insieme Onlus*: la coltivazione di zafferano biologico eseguito da persone con ritardo psichico medio-grave, quella di spirulina realizzata da persone con provvedimento di affidamento, un impianto di lumache per la raccolta di bava biologica (molto richiesta in farmacologia e cosmetica) fatta da persone con lesione midollare e che sarà acquistato proprio con gli 8mila euro che abbiamo ricevuto come dono di nozze da ogni parte d'Italia e non solo. Il resto, dall'acconciatura di Barbara al ricevimento, al viaggio di nozze a Roma per l'udienza da Papa Francesco, ci è stato donato in una gara di solidarietà che ha coinvolto tantissima gente».

Cosa c'è di bello e di difficile nella vita che avete scelto?

«Bello è sentirsi ogni giorno migliori un po' di più nella pazienza, nella carità, nella fede. Difficile è non poter mai staccare per dedicarsi un po' a se stessi. In questo, però, la preghiera è di grande aiuto e conforto». ■



Che cos'è l'impegno politico nell'era dei tweet e dei "mi piace".
Luci e ombre dell'attivismo in rete, soprattutto giovanile.

Tribuna politica

74

■ **Jacopo Formaioni**

Il mio voto per un *clic*. La politica e il *web* si sono corteggiati a lungo; più il mondo della politica si è avvicinato a internet e ai *social media*, più la rete ha dato sfogo alla fantasia. Da qui tutto un fiorire di profili *fake*, di divertenti *meme* grafici e *gif* animate. Era il lontano 1992 quando Bill Clinton usò per la prima volta le *e-mail* per comunicare con i propri elettori. Da allora l'importanza di internet nella politica è aumentata, diventando uno dei principali strumenti per informarsi e soprattutto partecipare.

Mezzi d'informazione

«Internet ha cambiato molto il modo di comunicare e fare politica – spiega **Patrizio Di Nicola**, professore di sociologia all'Università "La Sapienza" di Roma –. Grazie alla rapidità e all'immediatezza, come i 140 caratteri di *Twitter*, i politici possono rilasciare le loro dichiarazioni e *link* per ampliare il loro messaggio. Oppure inserirsi in dibattiti per

dire la loro e ottenere quella visibilità che non riescono ad avere su giornali e Tv, sfruttando strategie studiate a tavolino. Inoltre ha aumentato la mole di informazioni – aggiunge Di Nicola – che, se da un lato permette di essere ben informati, dall'altro rischia di veicolare notizie false. Di fatto chi filtra le notizie, come il giornalista, non riesce a fare una selezione dell'enorme quantità di *news* che circolano. Sta così anche all'utente affinare il suo spirito critico». Nel mondo e in Italia, la televisione resta il mezzo predominante per l'informazione politica, ma nel 2015 internet ha scavalcato i giornali. Nel nostro paese il 30 per cento della popolazione, oltre 12 milioni di persone, soprattutto giovani, si informa delle vicende politiche su internet in vari modi. Quello più diffuso è la lettura di giornali, *news* e riviste *on line* (oltre 9 milioni di persone, il 77,7 per cento di chi si informa tramite internet). La stampa resta quindi il mezzo più usato, a cui però si affiancano altre fonti: così il 45 per cento si informa anche o solo attraverso *social network* o *blog*, *newsgroup* o *forum* di discussione, il 20,3 per cento attraverso radio o Tv *on line* e il 13,7 per cento consulta siti di partiti.



Basta un clic

Per la rete dunque passa l'informazione politica, che spesso si traduce in partecipazione. *Clicktivism* lo chiamano ed è un po' quello che in passato è stato l'attivismo dei partiti: i ragazzi si informano sul *web* e li danno il loro assenso o dissenso. Mentre i partiti non hanno più – o quasi – organizzazioni giovanili strutturate e tendono ad evitare cambi al vertice, i giovani si impegnano sempre più spesso su internet. Non è militanza politica attiva, ma si concentra spesso su un unico tema specifico e svanisce la differenza tra destra e sinistra. Basta andare sulla bacheca di *Facebook* di un politico e dare la propria opinione; oppure creare un movimento virtuale che susciti interesse e attenzione su un problema o tenti di mobilitare altre persone. Secondo una ricerca del centro americano *Pew In-*

Aria di cambiamento

■ **Oggi le petizioni si fanno on line.**

Una petizione per trasformare i *clic* in realtà. È tra gli strumenti più usati per l'attivismo *on line*: chiunque può firmare stando comodamente seduto davanti al computer o sul divano con lo *smartphone* in mano. In molti ci hanno provato, tra siti, piattaforme e progetti nati spesso per petizioni *ad hoc* poi esauriti. **Change.org** è la realtà più importante: un sito che conta 132 milioni di utenti globali e 5 italiani. Tutti possono presentare una petizione e diffonderla. Molte sono quelle che raggiungono il traguardo di firme stabilito; ma al di là della vittoria, è difficile che il cambiamento si consumi da sé. Quando i volumi dei firmatari diventano grossi, le petizioni si trasformano in un termometro sociale e non passano inosservate, arrivando alle orecchie di chi prende le decisioni. Il primo piccolo passo della repubblica elettronica?

Sale d'attesa

ternet, il 34 per cento dei giovani fa, infatti, un uso politico dei *social network* e il 72 per cento degli utenti politicamente attivi su internet ha meno di 35 anni. Ma il rischio che l'impegno politico si esaurisca cliccando un "mi piace" o condividendo un *tweet* è dietro l'angolo. E dal *clicktivism* si passa allo *slacktivism* – attivismo da poltrona – la tendenza a cliccare un *link* o a mettere un *like* piuttosto che intraprendere azioni concrete. «Il *web* permette di partecipare, ma solo quando la politica include davvero, ricercando tra gli utenti idee e proposte – conferma Di Nicola –. Se si limita alla ricerca di condivisioni e *mi piace* non coinvolge e allontana, cadendo nel pericolo dell'autoreferenzialità: ci si chiude nella propria cerchia e si annulla il dialogo che, se nasce, assume toni violenti».

In modo virtuale

C'è posto nella politica virtuale anche per satira e comicità. Ecco allora apparire a fianco degli impegnati *Occupy Wall Street*, *Movimento 5 Stelle* e *Podem* una miriade di movimenti *on line*, *fake*, *meme* e *gif*. È il caso della pagina "Matteo Renzi che fa cose": grazie al *mix* di foto con didascalie dal forte richiamo all'attualità, il profilo, che è su *Facebook*, *Twitter* e *Instagram*, si è imposto in rete, attirando l'attenzione dello stesso Renzi che lo l'ha citato lo scorso primo febbraio addirittura nella sua *e-news*. «Sul *web* passano approfondimenti, *news*, dibattiti, bufale, satira e comicità, mischiando prodotti amatoriali e professionali. Ha delle potenzialità incredibili, ma non solo positive – conclude Di Nicola –. Può essere uno strumento di controllo del potere, per partecipare e dare vita a quella che molti hanno già definito repubblica elettronica. Oppure svilupparsi come il tanto temuto Grande Fratello, come ha dimostrato di poter fare in diverse occasioni. Dobbiamo tenere alta la guardia e avere fiducia nei grandi nomi del *web*. Sperando che non scelga il lato oscuro». ■

Il sale nell'acqua va messo prima o dopo l'ebollizione? L'argomento deve essere trattato con rigore scientifico, perché in cucina, come nella vita (quella di coppia in particolare), ci sono ingredienti di cui non si può fare a meno, il sale della vita appunto. Cominciamo col dire che la categoria italiana dei *pasta-lovers* si può suddividere in due: c'è chi sala subito, a freddo, e chi quando l'acqua bolle. Quale sia il momento giusto c'è lo dice la fisica. L'acqua nella pentola riscaldata la troviamo in due forme diverse: liquida e gassosa. Due stati della materia che corrispondono all'interazione più o meno forte delle molecole di idrogeno e ossigeno (H₂O). Possiamo immaginare un liquido come delle persone che si tengono

Il momento giusto di buttare il sale nell'acqua della pasta. La ricetta della fisica.

per mano, mentre nel gas sono libere di muoversi per conto proprio. E la forza che determina la separazione è fornita dal divampare del calore, ma non della passione. Scaldare un liquido vuol dire perciò aumentare il movimento delle

single molecole allentando le interazioni che le mantengono unite. L'acqua liquida diventa quindi vapore quando la temperatura è tale da rompere alcuni legami intermolecolari e liberare le molecole più irrequiete da qualsiasi ordine e organizzazione. E quando l'acqua raggiunge i 100 gradi – temperatura di ebollizione –, tutte le molecole possiedono l'energia sufficiente per vaporizzare. A questo punto aggiungiamo il sale e vediamo che cosa succede. Composto di cloruro di sodio (NaCl), ossia da 1 atomo di sodio (Na) e di 1 di cloro (Cl) – che di per sé avrebbero una temperatura di ebollizione molto più alta di quella dell'acqua – quando viene buttato nell'acqua bollente si rompe in 2, Na+ e Cl-. Una dissoluzione che richiede energia sotto forma di calore.

Se misurassimo la temperatura dell'acqua prima e dopo l'aggiunta di sale verificherebbero che è più alta prima. Ciò significa che aggiungere sale nell'acqua non fa altro che consumare energia, quindi abbassare la temperatura. Pronta dunque la ricetta: per evitare una diminuzione di temperatura con conseguente fine dell'ebollizione, pericolosa per la pasta come per la coppia, il momento migliore per salare è proprio quando l'acqua bolle e prima di buttare la pasta. L'aggiunta non influirà, infatti, sull'agitazione del liquido che già bolle e la diminuzione di temperatura causata dalla dissoluzione verrà neutralizzata dal calore del momento. E non lasciamoci ingannare dal fatto che il liquido bolle in maniera più esuberante tanto da dare l'impressione che la temperatura stia aumentando. L'effervescenza dipende dalla presenza dei cristalli di sali che ne favoriscono la formazione, senza che la temperatura si alzi. Un piatto di pasta al dente val bene l'attesa. ■



G L O S S A R I O

Profilo fake Profilo dichiaratamente falso di un personaggio pubblico, con cui chi lo gestisce fa la parodia del personaggio reale.

Meme Contenuto o idea, sotto forma di frase e immagine che viaggia di persona in persona ed evolve lungo il suo percorso.

Gif Immagine digitale che si ripete di continuo.

Tenere conto dell'altro, coltivare legami affettivi, dare valore alle piccole cose. Il segreto della gioia di vivere, alla portata di tutti, secondo uno dei più famosi psichiatri italiani, Vittorino Andreoli.

Inno alla gioia

■ **Maria Antonietta Schiavina**

Un matrimonio che non funziona, un figlio difficile, le liti in famiglia, un tradimento, un abbandono, un lavoro frustrante. Situazioni che fanno male, ma che si possono superare. Come scrive nel suo ultimo libro *La gioia di vivere* (Rizzoli), **Vittorino Andreoli**, uno fra i più famosi psichiatri italiani, che attraverso la riflessione sui classici, la filosofia, la religione, l'osservazione delle storture della società, mostra come sia possibile raggiungere, nonostante il periodo non proprio facile che stiamo vivendo, una condizione di gioia. «Condizione che non può essere raggiunta da soli, perché l'uomo non è mai solo, ma includendo nella nostra visione del mondo anche la dimensione dell'altro. Stiamo vivendo una preoccupante degenerazione sociale, sono saltati tutti i principi e tutte le regole – afferma Andreoli, che come suggerisce il titolo del suo

libro, affronta un tema che riguarda tutti noi da vicino – e non essendo più capaci di essere felici usiamo tutte le nostre migliori energie per coltivare le paure».

Con i suoi consigli ci accompagna, pagina dopo pagina, alla ricerca del segreto della gioia.

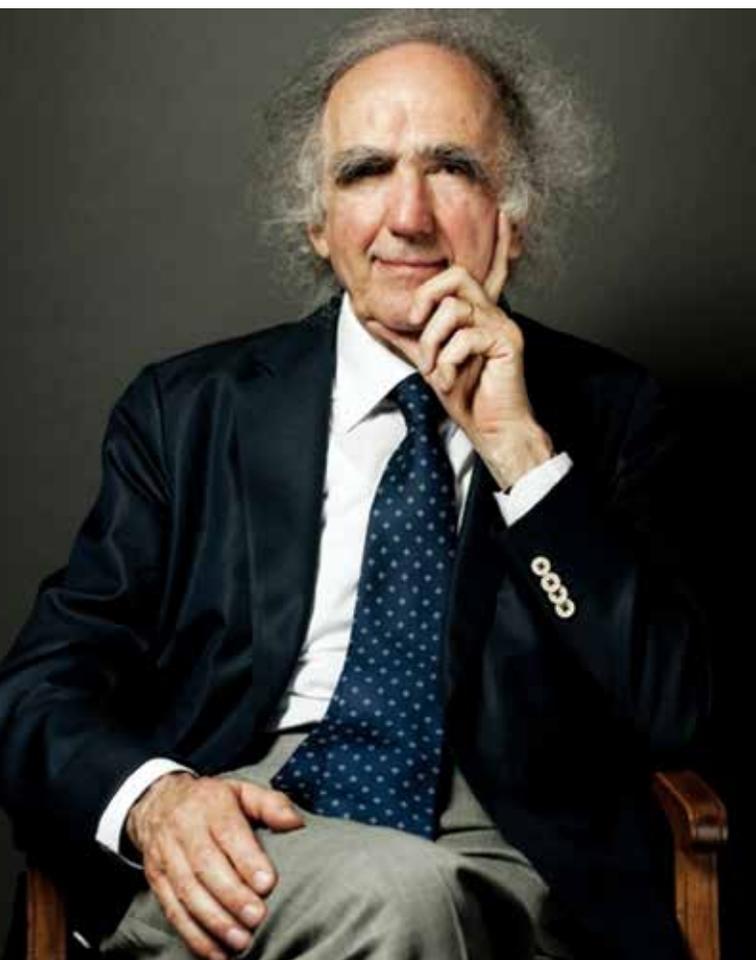
«Nel mio lavoro mi occupo principalmente di matti, ma nel corso degli anni è aumentato in me il fascino per il comportamento e le relazioni che i cosiddetti normali hanno nella società... Di fronte allo scorrere del tempo molte persone reagiscono, anche nelle difficoltà, traendone sensazioni positive, individuandone gli aspetti vantaggiosi ed esprimendo la gioia di vivere, con un modo di vedere l'esistenza che si inserisce nel flusso della natura, accettando ciò che la vita ci dona. Ma la maggior parte di noi è sopraffatta dalla fatica di vivere, sempre in azione e mai soddisfatta, spinta dalle ambizioni, dalla paura dell'insuccesso o della morte».

In sostanza nel suo libro delinea un percorso per recuperare la vera essenza del nostro essere umani.

«Il "magico potere" di un sentimento che ci fa stare bene non è altro che la capacità, che tutti abbiamo dentro, di passare dalla dimensione dell'"Io" a quella del "Noi", vivendo in relazione con gli altri, contando sui legami affettivi e guardando in faccia il presente, senza le costruzioni di desideri difficili o impossibili, che spostano sempre la gioia al futuro e senza i rimpianti che respingono nel passato. E soprattutto prendiamo atto che questo potere può essere appreso, per migliorare finalmente la nostra vita».

Nella società attuale però sembriamo tutti affetti da una sorta di male di vivere, che ci rende infelici e mai soddisfatti.

«Oggi purtroppo è sempre più diffusa una sensazione di malessere generale di chi teme di non farcela. Questa modalità di percepire il mondo come una fatica di vivere è una delle visio-



ni possibili, ma non è l'unica. E per non lasciarci sopraffare dall'angoscia dobbiamo cominciare ad avere un'altra visione, che è appunto quella della gioia di vivere».

≡ **Professore, che differenza c'è tra felicità e gioia?**

«La parola felicità oggi è molto usata, al contrario della gioia che si nomina poco. La prima riguarda il singolo e quella sensazione di benessere che si prova di fronte a uno stimolo positivo. Ma quando finisce lo stimolo finisce anche la felicità, una specie di piacere che poi si spegne. Per essere gioiosi, invece, si tiene conto degli altri, della comunità, perché la gioia dipende anche dall'altro, si riflette nell'altro e dà quindi una visione diversa. È una condizione continua, come la saggezza che non rappresenta il successo o il bisogno di apparire, ma un modo di dare significato anche alle piccole cose».

≡ **A proposito di comunità. La famiglia negli ultimi tempi ha subito molti cambiamenti e spesso è accusata di non essere più il porto sicuro. Lei che cosa ne pensa?**

«Come ho scritto nel libro *Lettera alla tua famiglia*, stiamo parlando di un gruppo di persone che abitano nello stesso luogo. E far funzionare un gruppo è un po' come dirigere un'orchestra, piccola o grande che sia. Si deve guardare non al risultato del singolo, ma dell'insieme che deve essere in sintonia. Però, proprio come un'orchestra, potrebbe non funzionare affatto: se, per esempio, si perde la visione d'insieme, con un padre che afferma la propria supremazia, una madre autorevole e un figlio contro entrambi, allora la famiglia diventa un gruppo stonato. Può accadere che, se presi singolarmente, i vari membri suonino bene, ma che la loro musica d'insieme sia terribile. Ci sono insomma delle situazioni in cui la famiglia

dà sicurezza e serenità, soprattutto in una società che è complicata e crea molti problemi. Ma altre in cui il nucleo familiare si trasforma in un *ring* dove ci si può far davvero molto male». ■



Corsi e ricorsi

Partiamo dalla parte più brutta, dall'acronimo: *Mooc* sta per *massive open on line course*, cioè corso *on line* aperto a tutti e a numero illimitato di partecipanti.

Nel mondo infatti non si contano più le università e le istituzioni culturali che, spesso in collaborazione con grandi aziende, hanno attivato corsi e programmi di *e-learning* più o meno gratuiti appoggiandosi a una qualche piattaforma specializzata, coprendo grossomodo tutti i campi dello scibile umano.

I moduli ricorrono a tutti gli strumenti dell'*e-learning* – dalle videolezioni ai *quiz* interattivi – e hanno durata variabile (da qualche giorno a qualche mese). Pur essendo in genere gratuiti, spesso viene richiesta una quota opzionale di qualche decina di euro nel caso si voglia ricevere un attestato ufficiale di partecipazione al corso emesso dall'ente che l'ha erogato.

Alcune fra le principali piattaforme – dietro le quali spesso stanno a vario titolo istituzioni universitarie di rilevanza mondiale come Stanford o il *Mit* – sono *Coursera* [www.coursera.org], *edX* [www.edx.org], *Future Learn* [www.futurelearn.com], *Canvas Network* [www.canvas.net], *Khan Academy* [www.khanacademy.org], *Iverson* [iversity.org].

Unico ostacolo la lingua. Scartabellando sui cataloghi dei corsi disponibili potrete trovare, infatti, alcuni (pochissimi) moduli tenuti in italiano, ma la gran massa è nell'idioma ufficiale della globalizzazione, in inglese. Può essere una buona occasione per impraticarsi anche con quello, e spesso le videolezioni sono sottotitolate in inglese per favorire la comprensione. ■

Google ti dà una mano

Google ha di recente attivato un programma formativo *on line* completamente gratuito e in italiano pensato per chi, dal libero professionista alla piccola e media impresa, deve o vuole usare internet per lavoro. Il programma si chiama *Made in Italy – Eccellenze in digitale* [eccellenzeindigitale.withgoogle.com], ti prende per mano partendo da zero ed è suddiviso in 23 argomenti, ognuno dei quali viene sviluppato in varie lezioni. Gli argomenti spaziano dal saper trovare e farsi trovare con i motori di ricerca al come farsi conoscere attraverso i *social media*, dal creare e gestire un sistema di vendita *on line* al saper cogliere le opportunità offerte dall'internet mobile. E se completerai il corso alla fine riceverai un attestato di formazione *made in Google*.



78 Capacità di persuasione

Un personaggio gioca il ruolo di giudice che approva l'operato di un altro personaggio, quello che usa il prodotto reclamizzato. La strategia persuasiva usata dallo spot Buitoni.



Il nuovo spot della Buitoni racconta una storia curiosa, centrata su una strategia persuasiva particolare. Una giovane signora ha a cena degli amici che attendono che vengano messi in tavola i dovuti manicaretti preparati dalla padrona di casa. Ma questa si presenta con una torta di pasta sfoglia, da cui emerge un rivestimento rosso, che sembra non promettere niente di buono. Con un'aria non priva di una certa perfidia, una delle invitate sedute a tavola prorompe in un'esclamazione interrogativa per niente rassicurante: «Barbabietole?». Come dire: «Che schifezza è questa?». La padrona si accorge dell'insidia possibile che le si presenta in quel momento: l'insuccesso della serata e la sua squalifica come cuoca. Di primo acchito assume l'espressione mortificata di chi sembra che voglia sprofondare; poi prende il coraggio a due mani e risponde tutto d'un fiato: «Sì. E caprino». Alla commensale non rimane altro che provare questo strano e insolito piatto, fatto di barbe rosse e formaggio di capra dentro a una sfoglia, pronta forse a gettare ulteriore veleno. Ma qui avviene il miracolo. La stessa donna che si era mostrata tan-

to scettica decreta, insperatamente, l'eccellenza del piatto, dicendo: «Ma questa sfoglia è diversa. Ha un gusto leggero. Come ti è venuto in mente?». È il rovesciamento della situazione iniziale; il massimo della sanzione positiva. Quello che ogni padrona di casa vorrebbe sentirsi dire dai propri ospiti. Sta tutta qui la particolare strategia persuasiva dello spot: far vedere un personaggio che ha il ruolo di giudice, il quale sanziona favorevolmente l'operato di un altro personaggio che ha usato il prodotto reclamizzato. L'uno e l'altro personaggio sono simulacri di membri del pubblico, fatto di spettatori, che sono anche potenziali consumatori. Ma c'è anche un rinforzo, esplicitato dallo slogan finale: «Buitoni. L'abitudine di cambiare». È un ossimoro, ovvero un'espressione paradossale che unisce due concetti antitetici. E già questo basta ad attirare l'attenzione; ma il suo significato è che con Buitoni ci si può lanciare in esperimenti culinari inusitati (e forse improbabili), con buona speranza di successo. Lo spot gioca anche la carta dell'umorismo, mostrando come era venuta in mente l'idea alla padrona di casa: non c'era stata vera intenzione di comprare barbe rosse, ma si trattava di un equivoco prodottosi dal verduraio, avvenuto perché la padrona di casa si era distratta con una chiamata al cellulare. Nell'insieme una storiella leggera e divertente. ■

libero pensiero di Elena Corsi

Vizio di riforma

Nel 1517 Lutero affiggeva sul portone della chiesa di Wittenberg 95 tesi sul significato della fede. Almeno così vuole la leggenda. In realtà il frate inviò tutto agli arcivescovi, ma vedendosi ignorato,

cominciò indispettito a spargere l'elenco fra i conoscenti. Nasceva la Riforma protestante. Senza chiodi né martello, circolava fra le tipografie, passando di bocca in bocca: finché un bel giorno, dopo molte vittime e una Contro-riforma, ognuno lesse la Bibbia nella propria lingua. Finiva anche

la demonizzazione del lavoro. Per Lutero era l'ozio "il padre di tutti i vizi". Qui c'è una contraddizione che forse sfuggì. Per leggere serve tempo libero. E l'ex agostiniano doveva ben saperlo se, come racconta, capì la Lettera ai Romani meditando alcuni passi «nella latrina della torre».



LA CONVENIENZA A MISURA DI SOCIO

RISERVATO AI SOCI
UNICOOP TIRRENO

DALL'1 AL 30 APRILE

**PANTALONI UOMO IN GABARDINA
LEGGERA CARRERA**

modelli, colori e misure assortite

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

25,90€



GUANCIALE STYLE MEDICARE

saponetta - 42 x 72 cm/
doppia onda - 60 x 43 cm

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 27,00 €

18,90€

**SCONTO
30%**



100% Memorex

A contatto con il tepore del corpo, i cuscini in Memorex, una schiuma di poliuretano visco-elastica ad alta densità, si ammorbidiscono modellandosi alla forma del collo. Le proprietà decomprimenti del Memorex, alleviano i dolori cervicali, favorendo la circolazione del sangue.

**ANATOMICO, ANTIBATTERICO
ANALLERGICO**

rivestiti in tessuto **medicozero**

Tattamento antibatterico ed allergico che previene l'insorgere di muffe e batteri, favorendo una costante sensazione di benessere.
Principi attivi: Benzothiazolinone, Octylisothiazolinone.



MOBILI RIPONIMENTO

Mod. WOOD LINE L

armadio alto portascopie oppure armadio tuttoripiani - 77 x 46 x h 180 cm

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

79,90€

armadio basso - 77 x 46 x h 90 cm oppure
box multiuso 420L - 120 x 57 x h 63 cm

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

49,90€



LAVATRICE CANDY

Mod. GC1282D3

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 399,00 €

279,30€

**SCONTO
30%**

Numero programmi 16
Funzioni di partenza ritardata (fino a 24 h)
Programmi speciali:
Rapido 59' A 40C + Rapido 30' 40Cv +
Rapido 14' + Lana & Seta

Classe Energetica
A+++

Capacità Carico
8 kg

Centrifuga
giri/minuto
1200

H cm. 85
L cm. 60
P cm. 52



OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA

coop incoop* ipercoop**

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

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

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

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



RISERVATO AI SOCI
UNICOOP TIRRENO

LA CONVENIENZA

DALL'1 AL 1

PETTO DI POLLO A FETTE COOP
confezione famiglia



PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

Anziché 10,40 €

7,28€

al kg

SCONTO
30%
ALLA CASSA

MASSIMO
10 CONF.
PER OGNI CARTA



AFFETTATI IL GUSTO TOSCANO
PIACENTI

UN ESEMPIO: porchetta arrosto - 120 g

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

2,30€

19,17 € al kg

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA
TRA I VARI TIPI



POLPO MAROCCO FIORE SOTTOZERO
surgelato - 800/1200 g ca.

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

Anziché 16,15 €

10,50€

al kg

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



POMODORO CILIEGINO
1 kg

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

Anziché 2,80 €

1,68€

SCONTO
40%
ALLA CASSA

MASSIMO
10 CONF.
PER OGNI CARTA



TONNO PALMERA
ALL'OLIO DI OLIVA
80 g x 12

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

Anziché 13,98 €

6,99€

7,28 € al kg

MASSIMO
8 CONF.
PER OGNI CARTA



4 MOZZARELLE FRESCHE
VALLELATA
800 g

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

4,65€

5,81 € al kg

MASSIMO
6 CONF.
PER OGNI CARTA



NUTELLA FERRERO
825 g

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

3,89€

4,72 € al kg

MASSIMO
4 PEZZI
PER OGNI CARTA



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

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

** Nei punti vendita di DISTRIBUZIONE ROMA potrebbero non essere

ENZA A MISURA DI SOCIO

5 APRILE

COCA COLA
1,5 litri x 4

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

3,69€

0,62 € al litro

MASSIMO
6 CONF.
PER OGNI CARTA



COMPLETO LETTO 100% COTONE ZUCCHI

colori e fantasie assortite

UN ESEMPIO: matrimoniale - composto da:

lenzuolo piano 240 x 280 cm

lenzuolo con angoli 175 x 200 cm - 2 federe 50 x 80 cm

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 55,00 €

38,50€

SCONTO
30%



LOGGIA DEL SOLE DOCG LE CHIANTIGIANE

morellino di Scansano/vernaccia di San Gimignano

75 cl

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

3,29€

4,39 € al litro

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA
TRA I DUE TIPI



CIABATTA DONNA INBLU

Mod. MALVASIA

colori e misure assortite

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

12,90€



inblu
SEMPRE CON TE

SANDALO UOMO INBLU

Mod. MALVIN

colori e misure assortite

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

13,90€



TERRICCIO UNIVERSALE VIGORPLANT

TERRE DI CASA

biologico - alta qualità - 25 litri

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

2,20€



FERRO A CALDAIA A RICARICA CONTINUA POLTI

Mod. VAPORELLA FOREVER 609

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 129,00 €

77,40€

SCONTO
40%



Potenza caldaia 1700 Watt

Capacità caldaia 0,7 litri

Potenza ferro 800 Watt

Piastra inox

Vapore continuo 80g/minuto

Caricamento continuo (autonomia illimitata)

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

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



RISERVATO AI SOCI
UNICOOP TIRRENO

LA CONVENIENZA

DAL 16 AL 22

VITELLONE COOP
BISTECHE



PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

SCOPRI
IL PREZZO
nel tuo punto
vendita



SUGO PRONTO AI FRUTTI DI MARE
CONDI SCOGGIO ARBI
surgelato - classico/pomodoro - 450 g

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

SCOPRI
IL PREZZO
nel tuo punto
vendita



FRAGOLE
1 kg



PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

SCOPRI
IL PREZZO
nel tuo punto
vendita



PIZZA 26X38 GRAN PIZZERIA
ITALPIZZA

surgelato - margherita - 450 g

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

surgelato - prosciutto e funghi/
wurstel e patate/
verdure - 545 g

NOVITÀ

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

SCOPRI
IL PREZZO
nel tuo punto
vendita



GRANA PADANO DOP BONI
stagionato 14/16 mesi - 900/1000 g ca.

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

SCOPRI
IL PREZZO
nel tuo punto
vendita



OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA
100% ITALIANO PIETRO CORICELLI
3 litri

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

SCOPRI
IL PREZZO
nel tuo punto
vendita



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

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

** Nei punti vendita di DISTRIBUZIONE ROMA potrebbero non essere

ENZA A MISURA DI SOCIO

30 APRILE

**FILETTI DI TONNO YELLOWFIN ORTIZ
ALL'OLIO DI OLIVA**
400

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**



**SCOPRI
IL PREZZO**
nel tuo punto
vendita

**CARBONELLA DI LEGNA COMPATTA
FOCHISTA BBQ BRIKETTE**
2,5 kg

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

3,00€



LA CACCIATORA
Montepulciano d'Abruzzo doc/trebbiano d'Abruzzo doc/
nero d'Avola terre siciliane igt - 5 litri

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**



**SCOPRI
IL PREZZO**
nel tuo punto
vendita

**CONFEZIONE 3 PARISCARPA SPORTIVI
UOMO/DONNA KAPPA**

colori e misure assortite

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

CONF. 3 PAIA

4,90€

Kappa



DIXAN LAVATRICE
polvere - vari tipi - 74 misurini - 4,81 kg
liquido - vari tipi - 63 lavaggi - 1,365 litri x 3

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**



**SCOPRI
IL PREZZO**
nel tuo punto
vendita

VIDEOCAMERA DIGITALE GOPRO HERO
Mod. DK0040022

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 329,90 €

263,92€

**SCONTO
20%**

Video 1080p60
Foto 8 Megapixel
Wi-Fi integrato
Bluetooth
Waterproof 40 metri

ASCIUGATUTTO TENERELLA
500 strappi x 2

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

4,99€



HERO+
LCD

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

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

Attivati!

sei socio coop ma non usi mai la tessera?

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



coop

Unicoop Tirreno

La tua Coop.