

IL REGALO PIÙ GRANDE

*A Natale siamo tutti più buoni:
retorica, impegno, speranza o un po' tutt'e tre?
Piccola lezione di vita dalla festa più bella dell'anno.*

■ INCHIESTA

Sentirsi protetti

Poca informazione, tanti tabù e le infezioni sessualmente trasmesse crescono. Meglio prevenire con *Fallo protetto!*, il nuovo preservativo a marchio Coop.

■ SALUTE

Per cause di forza minore

Contro il calo della forza muscolare il rimedio c'è anche per gli anziani.

■ GUIDA ALL'ACQUISTO

L'utensile al dilettevole

I piccoli elettrodomestici che danno una mano in cucina.

■ VICINO A NOI

Il naufragar m'è dolce...

A Natale e tutto l'anno i dolci del *Banco del gusto*, il meglio della tradizione toscana.

■ GUSTO DEL VIAGGIO

Punti di vista

Bologna, città di portici, piazze, torri e ora anche di *Fico*.

■ L'INTERVISTA

Gianna Gianna Gianna

La Nannini si racconta ai lettori di *Nuovo Consumo*.



Caro socio, proprietario della Cooperativa, principale acquirente dei prodotti, finanziatore tramite il *Prestito Sociale*, cittadino delle comunità in cui Coop è presente.



Per questo non si può e non si deve rimanere indifferenti alle tue necessità, ma farsi carico delle esigenze, dei bisogni, delle aspettative che hai, con risposte concrete, ogni giorno. E questo è ciò che ci impegniamo a fare anche per il nuovo anno, valorizzando ancora di più gli aspetti peculiari e caratteristici della nostra impresa. Perché il nostro "distinguerci" non sia solo sulla carta, a te continueremo a riservare offerte sui prodotti, occasioni particolari d'acquisto, servizi e opportunità a prezzi vantaggiosi, campagne solidaristiche con cui aiutare chi ha più bisogno, se lo vorrai, la possibilità di prendere parte alla vita sociale e culturale del tuo territorio. Continueremo a darti un'informazione chiara e corretta, anche attraverso questa rivista,

perché informare è un servizio reso a te, per tenere vivo un dialogo franco e costruttivo. Sarai coinvolto negli organismi decisionali, sarai reso partecipe delle strategie della Cooperativa. Un patto di fiducia, ma anche di reciproco vantaggio, quello che ti lega alla Cooperativa, di cui potrai accogliere e sviluppare le proposte, contribuendo ai suoi risultati. Il tuo essere socio, la tua partecipazione, la tua soddisfazione, il tuo modo di scegliere e di acquistare i prodotti non solo ci interessa, è la stessa ragion d'essere della nostra Cooperativa. Soci di oggi e soci di domani. L'impegno che stiamo mettendo per il risanamento dell'impresa, anche con scelte difficili e prove dure per alcune realtà, ha infatti una funzione sociale fondamentale: quella di garantire il futuro della Cooperativa, di garantire che il suo patrimonio economico, di competenze, di valori continui nel tempo e passi alle nuove generazioni. Perché il socio al centro non è uno slogan. ■

sommario

contatti

- 4 Fermo posta
- 5 Coop risponde
- 6 Chi protegge il cittadino
- 6 Previdenza
- 7 Benestare

attualità

- 8 Primo piano
Aldo Bassoni
Rita Nannelli
Il regalo più grande
- 12 Pianeta terra
Luca Mercalli
Evidenza plastica
- 12 Pace verde
- 13 Inchiesta
Dario Guidi
Sentirsi protetti

soci

- 20 Secondo il Piano
- 22 Alta fedeltà
- 23 Stare al gioco...
- 26 Per voi soci
- 28 Ecosistema

salute

- 29 **In buona compagnia**
Ersilia Troiano
- 30 Cibo & benessere
- 30 Sani & salvi
- 31 **Per cause di forza minore**
Barbara Bernardini

prodotti

- 32 La merce muta
Giorgio Nebbia
Battaglie vinte
- 32 Micro economia
Pompeo Della Posta
Spinta emotiva
- 34 **In alto i calici**
Maria Vittoria Ferri
- 36 **L'utensile al dilettevole**
Roberto Mimmi
- 37 **Il naufragar m'è dolce...**
Olivia Bongianini
- 38 A tavola
- 38 A tavola con i bambini
- 41 Centro tavola
Massimo Montanari
È qui la festa
- 41 Presidi Slow Food

gusto del viaggio

- 43 **Punti di vista**
Alessandra Bartali
- enenci**
- 44 L'intervista
Gianna Gianna Gianna
Maria Antonietta Schiavina
- 44 Post moderno
- 45 Scienza infusa
Quoziente di natalità
Patrice Poinssotte
- 46 **Cucina a vista**
Barbara Autuori
- 47 Consumi in scena
Pronta all'uso
Giovanni Manetti



In eccesso

È vero che un'alimentazione troppo ricca di proteine nuoce alla salute? Vorrei qualche consiglio, visto che mangio spesso formaggi e salumi. via e-mail

Quando si consumano troppi alimenti proteici, soprattutto animali, rispetto al proprio fabbisogno, si parla di eccesso proteico, nascosto anche in alcune cattive abitudini. Vediamone alcune: mangiare formaggi dopo i pasti o in aggiunta ad altri secondi, associare più fonti proteiche nello stesso piatto, come latticini e insaccati o, ancora, consumare piatti elaborati, come lasagne, paste ripiene, parmigiane, sformati, nel contesto di un pasto già ricco, non considerandoli per quello che sono: piatti unici. Tuttavia è importante precisare che nes-



suna malattia può essere causata dal consumo, seppure eccessivo, di un solo alimento o di gruppi di nutrienti. Ma abitudini alimentari senza misura in termini di calorie, proteine animali e grassi saturi possono essere associate a un rischio maggiore di patologie croniche come diabete, obesità, malattie cardio e cerebrovascolari e alcuni tipi di tumori. Le *Linee guida per una sana alimentazione* raccomandano di alternare regolarmente le fonti proteiche come carni, pesce, uova, latticini, formaggi e legumi, dando la preferenza a preparazioni semplici, anche per il metodo di cottura (in umido o al vapore). Va, invece, molto limitato il consumo di carne trasformata (preparati a base di carne come panati e simili) e conservata (salumi e insaccati).

Ersilia Troiano

Grande pubblico

Ho letto su qualche numero fa di Nuovo Consumo che esiste il crowdfunding come modo per promuovere un'iniziativa. Vorrei sapere più nel dettaglio di che tipo di strumento si tratta e come funziona?

Il *crowdfunding* è uno strumento, nato negli Stati Uniti, con cui il promotore di un'iniziativa economica, sociale, culturale o benefica richiede al pubblico (*crowd*), tramite un sito internet (portale o piattaforma), somme di denaro, anche di modesta entità, per sostenere il proprio progetto (*funding*). Può seguire il modello *donation based* senza scopo di lucro per associazioni *no profit*, il *reward based*, che garantisce una ricompensa in cambio



della donazione, il *lending based*, basato su microprestiti, o *lequity based* che prevede la partecipazione al capitale sociale dell'impresa e che attualmente è l'unica forma regolamentata in Italia dalla *Consob*. Avendo chiaro il proprio obiettivo, è possibile contattare tramite internet una delle tante piattaforme che aiutano a sviluppare la propria campagna per attirare le donazioni. Le piattaforme *on line* operano in diversi settori, come le italiane *Cineama* nel cinema, *Distribuzioni dal basso*, *Produzioni dal basso* e *BeCrowdy* in opere culturali, *Bookabook* nell'editoria, *1 Caffè* in progetti *no profit* di solidarietà e *Universitiamo* nella ricerca. Ci sono anche quelle internazionali, come *Kickstarter*, *Uhule* e *Indiegogo*.

Jacopo Formaioni

Sulla carta

Sono vostro socio da molti anni e vorrei sapere se ci sono problemi con la mia tessera, visto che nel negozio Coop vicino casa non viene riconosciuta.

Le cooperative con più di 100mila soci devono escludere, in base alla normativa, quelli che per un intero anno non abbiano intrattenuto con la Cooperativa rapporti di natura commerciale – cioè non abbiano mai fatto la spesa in un suo punto vendita o acquistato servizi presentando la carta *SocioCoop* –, finanziaria, cioè non abbiano un libretto di *Prestito Sociale*, e non abbiano partecipato alle assemblee dei soci. Per questo motivo lei è stato escluso dal *Libro Soci*. La invitiamo perciò a presentarsi presso un nostro punto vendita per richiedere il rimborso della quota sociale versata e in quell'occasione, se vorrà, potrà chiedere la possibilità di fare una nuova domanda di ammissione a socio. Intanto, per chi quest'anno non ha intrattenuto rapporti con la Cooperativa, c'è tempo fino al 31 del mese per usare la tessera *SocioCoop* almeno una volta e non essere escluso dal *Libro Soci*. **Attivati!** è l'invito di Unicoop Tirreno.



Ben confezionati

Perché non usate materiali riciclabili per le confezioni dei biscotti Coop?

A breve saranno disponibili diversi tipi di biscotti con un imballaggio più ecologico che potrà essere smaltito nella carta. Inoltre Coop sta lavorando con i suoi fornitori per estenderlo a tutti i biscotti della linea a marchio. Su www.e-coop.it/web/guest/prodotto-coop1 potrà conoscere più nel dettaglio la posizione e l'impegno di Coop sul fronte del rispetto per l'ambiente.

In ascolto

Perché avete tolto dai vostri punti vendita la scheda Dillo alla Coop? Come possiamo darvi suggerimenti o presentare un reclamo?

Per rendere migliore il servizio e più veloci le risposte, modernizzando il servizio di *Filo Diretto*, il tradizionale *Dillo alla Coop* cartaceo è stato sostituito con un *form* interattivo sul nostro portale, www.unicooptirreno.it, accessibile a tutti i clienti che vi si sono registrati. Inoltre è stato potenziato il **numero verde gratuito 800861081**, permettendo l'utilizzo anche dai telefoni cellulari.

Direttrice responsabile
Rita Nannelli

Hanno collaborato a questo numero

Barbara Autuori
Francesca Baldereschi
Alessandra Bartali
Aldo Bassoni
Barbara Bernardini
Olivia Bongianni
Fabio Canessa
Luca Carlucci
Claudia Ciriello
Pompeo Della Posta
Maria Vittoria Ferri
Jacopo Formaioni
Dario Guidi
Francesca Lenzi
Giovanni Manetti
Massimiliano Matteoni
Luca Mercalli
Roberto Minniti
Massimo Montanari
Chiara Moreno
Giorgio Nardinocchi
Giorgio Nebbia
Michela Pettorali
Patrice Poinsette
Gabriele Salari
Maria Antonietta Schiavina
Barbara Sordini
Miriam Spalatro
Ersilia Troiano

272
dicembre 2017

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: 184.600 copie
Chiuso in tipografia il 21/11/2017



Questo prodotto è stampato
su carta certificata FSC®
come pure tutta la catena
di lavorazione

Font utilizzate

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

A che prezzo?

Ho comprato un passeggino su internet e solo dopo mi sono accorto che su altri siti, e anche su quello in cui avevo fatto l'acquisto, il passeggino della stessa marca e dello stesso modello costava molto meno. Com'è possibile?

In effetti può capitare che lo stesso bene o servizio abbia un prezzo diverso a seconda del *device* (pc, tablet, smartphone) da cui si accede o del sito su cui si naviga. La causa di queste differenze di prezzo sarebbero da ascrivere ai diversi algoritmi che caratterizzano le pagine di *e-commerce* o le aziende di ven-

dita. Per questo, prima di effettuare un qualsiasi acquisto *on line*, *Cittadinanzattiva* consiglia di comparare il bene o il servizio su diversi siti di *e-commerce*, ma anche di fare una verifica sul sito *web* del rivenditore autorizzato, per valutare se c'è una reale convenienza rispetto a un acquisto in un negozio tradizionale. Inoltre, prima di sottoscrivere il contratto col rivenditore, è opportuno verificare che vi sia rispondenza tra quanto pubblicizzato sul sito e le effettive caratteristiche del prodotto, e che siano presenti tutte le indicazioni delle modalità di recesso, della garanzia e del venditore, dalla sede legale ai canali attivi per eventuali reclami ecc. Per maggiori chiarimenti o in caso di problemi potrà rivolgersi a *Cittadinanzattiva* per ricevere assistenza.



Claudia Ciriello

Responsabile politiche della conciliazione e consulente Pit - Area Consumatori e servizi di pubblica utilità di *Cittadinanzattiva*

previdenza di Giorgio Nardinocchi (LiberEtà e-mail: redazione@libereta.it)

Tutto sommato

Sono un geometra che ha lavorato nella Pubblica Amministrazione e come libero professionista. È vero che posso cumulare i periodi contributivi delle due gestioni previdenziali per andare in pensione?

Sì, la legge di bilancio 2017 ha riformato le regole del cumulo gratuito per agevolare il pensionamento dei lavoratori con posizioni assicurative ripartite in più gestioni. Con le nuove regole, per esempio, si possono sommare le contribuzioni versate all'*Inps* e all'ex *Inpdap* o all'*Enasarco*, senza dover fare la ricongiunzione a pagamento com'era in precedenza. La pensione sarà perciò calcolata sommando le quote maturate nei singoli fondi secondo i

loro criteri di calcolo. Inoltre la legge ha introdotto altre importanti novità: per esempio, la facoltà di cumulo è estesa alla pensione anticipata, oltre che a quella di vecchiaia; poi l'aver maturato un diritto autonomo alla pensione in una gestione pensionistica non impedisce più il cumulo; infine, vengono ammesse per la prima volta le casse di previdenza dei liberi professionisti. Quest'ultima novità ha sollevato le maggiori incertezze interpretative e ritardi legati all'applicazione della nuova legge. Ma con la circolare n. 140 *Inps* ha sciolto le riserve applicative dando alle proprie sedi istruzioni che rendono pienamente operativo il cumulo anche se coinvolge le casse di previdenza dei liberi professionisti.

Cammina cammina

Dopo il pranzo di Natale con mio marito e alcuni amici facciamo sempre una passeggiata a passo spedito. Mio marito sostiene che, oltre ad aiutarci a digerire, ci permette di bruciare una buona parte delle calorie in eccesso assunte a tavola. Lo ritiene possibile?

No. Le calorie che riuscite a bruciare con la vostra passeggiata rappresenteranno solo una piccola parte di quelle assunte con il pranzo natalizio. Di solito nei pasti delle festività si arriva ad accumulare facilmente anche 3mila kcal se partiamo dagli antipasti e diligentemente si arriva fino al dolce. Le calorie consumate camminando si possono calcolare moltiplicando il nostro peso corporeo (espresso in kg) per i chilome-

tri percorsi per 0,6. Ad esempio: una persona di 70 kg che percorre 10 km (a passo spedito impiega circa 2 ore) consumerà solo 420 kcal. Suo marito, però, ha ragione nel sostenere che la passeggiata aiuta la digestione e agiungo che contribuisce a ridurre l'iperglicemia che, dopo pasti luculliani, raggiunge valori piuttosto elevati. I muscoli in movimento utilizzeranno il glucosio come carburante principale (al posto dei grassi) e questo contribuirà a addolcire la curva glicemica. Ricordiamoci che, quando in eccesso, la glicemia è pericolosa perché il glucosio tende a legarsi ai tessuti del corpo danneggiandoli. Approfitto anche per sottolineare che andare a letto oppure stendersi sul divano dopo un pasto abbondante non è mai una buona abitudine.



benestare di Michela Pettorali dottoressa veterinaria
e-mail cvgianicolense@gmail.com

Feste da cani

Vorrei avere qualche consiglio perché il mio cane viva in sicurezza le feste di Natale. Penso, in particolare, agli addobbi dell'albero e ai botti di capodanno.

Lalbero di Natale è il pas-satempo preferito dei nostri amici animali che vorrebbero giocare con ogni singola pallina. Per tenere al sicuro loro e l'albero addobbato è bene metterlo in un angolo protetto da più lati così, se dovesse cadere, il rischio è ridotto. Prese e fili delle luci vanno nascosti dietro l'albero, dove cani e gatti non

hanno accesso. È opportuno inoltre creare una barriera protettiva mettendo pacchi regalo ingombranti alla base dell'albero ed evitare di appendere le delicate palline di vetro

in basso. Un altro consiglio: resistere alla tentazione di dare agli animali cibo dalla tavola oppure gli avanzi alla fine del pranzo perché piatti troppo elaborati o conditi possono provocare disturbi gastrointestinali. Attenti anche alla stella di Natale (*Euphorbia pulcherrima*), pianta tossica per cani e gatti, se accidentalmente ingerita, a causa del suo lattice urticante. Se ciò dovesse accadere si deve portare subito l'animale da un medico veterinario. Per capodanno il suggerimento è di evitare, se possibile, luoghi rumorosi e affollati; in caso di botti scegliere un posto più tranquillo. In casa si può accendere Tv o radio per mascherare un po' il rumore fastidioso. Sapendo già che cane o gatto soffre per il rumore, è il caso di farsi prescrivere dal medico veterinario un prodotto apposito per tenerlo tranquillo. Perché siano delle buone feste anche per l'amico di famiglia a quattro zampe.



- **Crocchette ripiene di pollo e formaggio 60 g**
- Snack croccanti dal cuore morbido, consigliati come premio.
- Adattare la dieta del vostro gatto di conseguenza e lasciare sempre a disposizione una ciotola d'acqua fresca. **Consigli per la conservazione:** conservare in un luogo asciutto e al sicuro da fonti di calore e consumare entro pochi giorni dopo l'apertura.





Il regalo più grande

E se "a Natale siamo tutti più buoni" non fosse una frase retorica, ma un impegno, un augurio, una speranza per restare umani? Come la festa più bella dell'anno ha qualcosa da insegnarci per la vita di tutti i giorni, perché essere buoni significa pensare e agire consapevoli che la realizzazione di sé dipende da quella degli altri. Ed essere cattivi, in fondo, non dà la felicità. ■ **Aldo Bassoni**

Che crediamo o meno nella sacralità del Natale, che siamo devoti cristiani o agnostici impenitenti, il 25 dicembre lo vivremo tutti o quasi allo stesso modo, tra le mura domestiche, nella sicurezza emotiva della famiglia, riuniti attorno a una ricca tavolata a scambiarci sorrisi e regali. I brutti pensieri, i sentimenti odiosi e le cattiverie sono banditi almeno per un giorno e lasciano campo libero ai buoni sentimenti. In quelle ore le relazioni gioiose cercano di invadere ogni istante della nostra vita e noi siamo ben lieti di aprire le porte del cuore ai nostri cari, agli amici intimi, alle persone a cui vogliamo bene. Perché a Natale siamo tutti più buoni. O almeno così si dice.

Giorno di festa

«Ho sempre pensato al Natale come ad un bel momento. Un momento gentile, caritatevole, piacevole e dedicato al perdono. L'unico momento che conosco, nel lungo anno, in cui gli uomini e le donne sembrano aprire consensualmente e liberamente i loro cuori, solitamente chiusi».

Charles Dickens



«In parte c'è una sorta di inganno in quest'aria di festa – afferma con l'amaro in bocca **Adriano Zamperini**, docente di psicologia sociale all'Università di Padova –. Ho come l'impressione che ci sia lo stesso ragionamento dei bambini quando vengono inseriti in laboratori scolastici sui diritti umani e sulla tolleranza. Tempo

fa avevo fatto ricerche sull'educazione civica nelle scuole. Parlando con questi ragazzi mi dicevano che nel laboratorio dei diritti umani si sentono tutti uguali, si vogliono bene, cooperano, poi tornano in classe e lì comincia ad essere il tempo della competizione. Mi ero fatto l'idea – continua Zamperini – che il laboratorio era un po' una vacanza dalla vita, nel senso che la vita è lotta, confronto. Ecco: la festa è una sorta di sospensione della *routine* quotidiana». Niente contro la festa più bella dell'anno, ci mancherebbe. Anzi dovrebbe aiutarci a rispecchiarci dentro un'idea di vita che potremmo fare, ma che non facciamo. In altre parole le festività ci dovrebbero permettere di riflettere sulla vita reale per renderci conto di quello che non va nelle relazioni con gli altri. «Credo che la questione sia di sconfiggere l'idea che si possa stare bene solo se prendiamo una vacanza dalla vita. Questa è un po' la prima sfida di fondo – sospira Zamperini –: riuscire a ragionare se

possiamo permetterci di essere altruisti e solidali come stile di vita». C'è chi lo fa, dedicando una buona parte del proprio tempo ad aiutare il prossimo.

Spirito di solidarietà

I dati sul volontariato fotografano un paese tutt'altro che chiuso in sé stesso. Nonostante la crisi, crescono i numeri di chi sceglie di operare nel sociale. Mentre redditi e occupazione crollano, i fondi raccolti dalle organizzazioni umanitarie registrano crescite a 2 cifre. Secondo il *Censis* sono 32 milioni gli italiani che hanno fatto una donazione nell'ultimo anno; e dal 5 per mille sono arrivati 132 milioni di euro ai primi 10 destinatari su un totale di circa 500 milioni di euro. Un sms, un bonifico, un lascito testamentario, tutto può contribuire a dare una mano a chi ha bisogno. Se il *welfare* pubblico si ritrae – il *Fondo nazionale per le politiche sociali*, ad esempio, è passato da 1,5 miliardi di euro nel 2007 a 312 milioni nel 2016 –, si dilata la rete di aiuto informale sostenuta dalle donazioni e da una responsabilità individuale diffusa. Il boom delle donazioni certifica ancora una volta la propensione all'altruismo e alla solidarietà degli italiani come un connotato costitutivo e rappresenta anche una

risposta al progressivo restringimento dello stato sociale. E non mancano le forme di donazione più innovative, che cominciano a prendere piede: nel 2015, sempre secondo l'indagine del *Censis*, l'1,2% degli italiani ha finanziato iniziative e progetti promossi sul *web* tramite piattaforme digitali di *crowdfunding* (tra i giovani la quota sale al 4,3%).



Dono di sé

Ma il vero salto di qualità avviene quando si passa dalla pur importante beneficenza al dono di se stessi, soprattutto tra i giovani. In alcune città si sta provando a gestire l'inserimento di centinaia di studenti in associazioni di volontariato per alcune settimane,

al posto della tanto discussa alternanza scuola-lavoro che si traduce spesso in bieco sfruttamento da parte di aziende private, ben felici di utilizzare manodopera a costo zero. «Perché in fondo, nell'ottica di chi fa del bene, l'altro è colui con cui abbiamo a che fare quotidianamente – sottolinea **Adriano Fabris**, docente di filosofia morale all'Università di Pisa –. È, soprattutto, chi ha bisogno di noi, anche per piccole cose che non ci costano nulla. È colui che ci permette di essere noi stessi, visto che da soli non siamo nulla». Già, nessuno si fa da sé. Tutti abbiamo bisogno di tutti e proprio le feste di Natale ci potrebbero aiutare a riflettere sulla possibilità di vivere in modo armonioso con gli altri durante tutto l'anno. «Secondo me è possibile. Solo che siamo presi da una frenesia che ci impedisce di essere consapevoli di ciò che facciamo, sempre sotto pressione – spiega Zamperini –. Durante la festa, invece, è tutto più lento, è come se il tempo si dilatasse: puoi fare due parole, puoi fermarti, puoi ascoltare qualcuno. Durante l'anno per essere ascoltato devi pagare uno psicologo». A pensarci bene, si tratta proprio dell'eterno dibattito sulla natura umana, tra il pessimistico *homo homini lupus* di Hobbes e il mito bucolico del *buon selvaggio* di Rousseau. Quale scegliere tra queste due prospettive?

Ben altro

«Nessuna delle due – afferma Zamperini –. Credo piuttosto che dobbiamo avere il coraggio di essere quello che siamo, esseri socievoli, mansueti e comunitari, per dirla col grande Aristotele. Non vedrei il male come un destino inesorabile: non siamo già dannati e nemmeno salvi a prescindere da come ci comportiamo. ▶



«Vorrei poter mettere lo spirito del Natale all'interno di un barattolo e poterlo tirare fuori mese per mese, poco alla volta».

Harland Miller



«Strano, vero? La vita di un uomo è legata a tante altre vite.

E quando quest'uomo non esiste lascia un vuoto».

Dal film La vita è meravigliosa



«Una buona coscienza è un Natale perpetuo».

Benjamin Franklin

► Sta a noi costruire comunità e spazi di convivenza che ci permettano, in quanto esseri umani consapevoli e responsabili, di non cadere né in una sonnolenza buonista né in una perenne ansia allarmata». Certo, quello che accade nel mondo non ci aiuta ad avere fiducia nel prossimo. La paura è un'emozione che segnala una sorta di vulnerabilità, più mi sento minacciato più metto in atto strategie di protezione che possono anche tradursi in strategie di offesa. In altri termini, per paura del male mi trovo io stesso a fare del male. E il tema dello straniero è determinante. «Quella



«Il Natale spesso è una festa rumorosa: ci farà bene stare un po' in silenzio, per sentire la voce dell'Amore».

Papa Francesco

dello straniero è una figura storicamente minacciosa che genera grande preoccupazione

ma di cui viene fatto un uso politico – precisa Zamperini –. In realtà ci sono dei cambiamenti a livello globale che mettono in risalto alcuni aspetti che prima si pensavano risolti e che spingono a ripensare il legame sociale, cioè come stiamo insieme. Quando è partita la globalizzazione la si è vista come un processo da santificare, però ci siamo dimenticati che non si spostano solo le merci, ma anche gli esseri umani». Mettersi nei panni dell'altro: in fondo è semplicemente questo l'impegno sul quale il Natale ci invita a riflettere. ■

Che cosa c'è di buono?

Una speranza o un impegno, comunque "essere buoni" ha a che fare con la felicità. Ce lo spiega Adriano Fabris, docente di filosofia morale all'Università di Pisa.

Che cosa significa, se un significato ce l'ha, "a Natale siamo tutti più buoni"? Dato di fatto, augurio o retorica?



«È certamente una speranza. Per alcuni, anzi, si tratta di un impegno. È comunque l'idea che, almeno in un periodo dell'anno, dobbiamo provare a fare in modo che le divisioni non prendano il sopravvento sulle relazioni che abbiamo costruito o che stiamo costruendo. Anche piccoli segni – un pranzo insieme, la condivisione di un regalo – hanno questo significato».

Si può essere buoni, generosi e solidali verso il prossimo in tempi di crisi come questi, in cui ci facciamo i conti in tasca?

«Proprio in momenti come questi certi gesti hanno ancora più valore. La solidarietà, comunque, non è solo mettere mano al portafoglio. È soprattutto un modo per dimostrare, in tante forme, che gli altri non ci sono estranei, e che noi, per loro, non siamo degli estranei».

Allora chi è l'"altro" nell'ottica di chi fa del bene?

«È proprio colui che mi permette di essere me stesso. Da solo, senza gli altri, non sono nulla».

Ma "essere buoni" che cosa significa? E si può imparare a esserlo davvero?

«Significa togliersi dalla testa l'idea di essere al centro del mondo. Significa pensare e agire consapevoli che la realizzazione di sé dipende da quella degli altri. Significa operare concretamente, in maniera costruttiva, per evitare i conflitti. E dato che spesso ci comportiamo in maniera diversa, tutto ciò lo dobbiamo imparare».

Tra bontà e cattiveria oggi chi vince?

«Vince sempre la bontà. Non è una speranza ingenua: è la constatazione che la cattiveria non rende felici». ■ **Rita Nannelli**

A noi la scelta

Buoni o cattivi, più che la biologia, c'entra l'etica.

Ma la natura umana potenzialmente violenta dove la mettiamo? A questo e ad altri interrogativi cerca di rispondere il saggio di **Adriano Zamperini** *La bestia dentro di noi. Smascherare l'aggressività* (il Mulino). «La bestia è un mito – sostiene Zamperini –, cioè per troppo tempo abbiamo pensato che ci sia qualcosa dentro di noi di negativo che ci spinge a fare del male. In effetti nel corso della storia sono emersi istinti aggressivi e pulsioni violente, ma tutto ciò non trova alcuna prova scientifica nella biologia umana. La questione che pongo – prosegue Zamperini – è che questa spiegazione semplicistica e comoda ci deresponsabilizza rispetto alla nostra esistenza come se l'aggressività fosse il frutto di qualcosa che ci abita, il che non è affatto vero. Nel libro invito a riflettere sul fatto che certe spiegazioni hanno effetti negativi rispetto al nostro impegnarci. Se io ho il gene dell'aggressività allora tutto si spiega e tutto si giustifica, invece non è così. Pensiamo che la nostra biologia sia maligna, in realtà l'aggressività non è qualcosa di naturale». Dunque fare del male o del bene dipende dalla nostra volontà e non da tirannici processi biochimici.





Si può rendere dignitosa la vita di un bambino nella sua terra d'origine, far sì che chi non può permettersi cure e assistenza medica, non dall'altra parte del mondo, ma dietro l'angolo di casa, possa riceverle, si può sostenere lo sviluppo di cooperative e quindi di lavoro nei paesi poveri. Fare la spesa in Coop può diventare un atto di solidarietà verso i più bisognosi, ogni giorno, ma a Natale ancora di più.

Spendere il giusto

Perché gli acquisti siano davvero buoni basta donare i punti della spesa, basta un piccolo gesto. E *Basta un gesto* è il nome dietro il quale ci sono i tanti progetti umanitari cresciuti in diverse parti del mondo grazie all'impegno e alla generosità dei soci di Unicoop Tirreno: il *Sostegno a distanza* di tanti bambini che vivono nei paesi in via di sviluppo, in collaborazione con la *Fondazione Avsi*, (171 i sostegni a distanza quest'anno, con l'obiettivo di confermarli per il 2018); *coopxtogoxvanda*, insieme al *Movimento Shalom*, perché continui la formazione professionale nel centro realizzato a Lomé, capitale del Togo, che ospita anche un panificio; il *Progetto Migranti* perché il Poliambulatorio di Palermo, creato e gestito da *Emergency* per l'assistenza gratuita, continui a tenere aperte le porte alle persone in difficoltà. Volti, storie, vite che possono cambiare anche grazie a un atto semplice e concreto: consegnare la propria tessera socio alla cassa del punto vendita o al *Punto d'Ascolto* e dire la quantità di punti che si vogliono destinare alla solidarietà; oppure fare la donazione *on line* collegandosi al sito www.unicooptirreno.it, comodamente da casa.



BASTA UN GESTO 



Basta un gesto sono i progetti di solidarietà di Unicoop Tirreno e quello semplice di tanti soci che donano i punti accumulati facendo la spesa a chi ha bisogno, qui e in altre parti del mondo. Tutto il buono dei soci Coop, tutto l'anno, ma a Natale più che mai.

di Rita Nannelli

Il Natale di Coop

Ma perché il Natale sia davvero solidale ci sono anche il cesto *Gran dono* e quello *Tre Marie* e poi il *Dolce pensiero*: confezioni di prodotti, da scartare sotto l'albero o da regalare, riservati ai soci, i cui punti saranno devoluti direttamente ai progetti di *Basta un gesto* e la Cooperativa ne raddoppia il valore. Inoltre in questi giorni sono presenti in alcuni negozi i Comitati soci per offrire informazioni utili e consegnare una cartolina solidale che agevola la donazione dei punti. Visto che il loro accumulo si conclude il 31 dicembre (e il limite per utilizzarli è il 31 gennaio) questo è il mese solidale per antonomasia. «Ogni anno sono alcune migliaia i soci che donano i loro punti a *Basta un gesto* e grazie a loro è possibile portare avanti i progetti che ne fanno parte e ribadire, passo dopo passo, la vocazione solidale di Coop e i valori che fanno della solidarietà cooperativa un fattore costitutivo e irrinunciabile della missione aziendale – ricorda **Massimo Favilli**, direttore soci e comunicazione di Unicoop Tirreno, nell'invitare i soci a dimostrarsi più generosi che mai –. Principi e valori che si esprimono anche in un semplice acquisto, donando i punti fedeltà, perché si sostengono così innumerevoli iniziative qui vicino a noi e in altre parti del mondo». Punti che fanno bene alle persone a cui vengono donati e a noi. ■

Anima Libera

Quando con un regalo si aiuta la lotta alla mafia: il pacco natalizio con cinque prodotti firmati Libera Terra.

Dietro l'etichetta l'etica. Nel pacco natalizio di *Libera Terra* ci sono prodotti di qualità dei terreni strappati alle mafie e recuperati attraverso un lungo e paziente lavoro delle cooperative agricole. Linguine di semola di grano duro, caponata di melanzane di Sicilia, ceci lessati, frollini integrali all'avena con miele millefiori, vino *Placido Rizzotto rosso Terre Siciliane IGT 2016*, tutti rigorosamente biologici,



nella confezione regalo *Sapori e Sapori*, in vendita nei negozi di Unicoop Tirreno della Toscana a 19,99 euro.

«Prodotti buoni in tutti i sensi – sottolinea **Paolo Bertini**, responsabile settore soci e relazioni esterne di Unicoop Tirreno –, che rappresentano il riscatto di quelle terre e di quelle popolazioni dopo aver subito il giogo della criminalità organizzata. Le cooperative agricole di *Libera Terra* in Sicilia, Calabria, Puglia, Campania, Piemonte danno lavoro ad oltre 140 persone, più del 30% delle quali svantaggiate, e con loro Coop è impegnata fattivamente ormai da anni». E a Natale la lotta alla mafia si sostiene anche con un dono. **R.N.**





Evidenza plastica

Accumulata per mare e per terra, talvolta tossica, contro la diffusione della plastica è tempo di fare qualcosa.

12

La plastica è forse il prodotto più rappresentativo dell'Antropocene, la nuova epoca geologica segnata dalla profonda alterazione dell'ambiente terrestre da parte dell'uomo. L'abbiamo inventata noi da circa un secolo, ma è negli ultimi 50 anni che il suo uso è diventato onnipresente e con esso pure l'inquinamento di terre e acque. Le plastiche – ce ne sono di diversi tipi – non sono biodegradabili, si accumulano nell'ambiente, eventualmente si rompono in pezzetti sempre più piccoli, impercettibili per la nostra vista, ma chimicamente sempre presenti. Talora sono tossiche, o liberano additivi come gli interferenti endocrini, che poi entrano nella catena alimentare a partire dal plancton oceanico fino al nostro piatto e al nostro sangue. Viviamo in un mondo di plastica: compongo queste parole su una tastiera di plastica, poi vedo l'isolante dei cavi elettrici, le penne per scrivere, l'imbottitura della sedia, l'abito di fibre sintetiche che indosso. Si tratta di materiali fantastici e a basso costo, che hanno permesso di fare cose incredibilmente utili e comode in ogni campo. Ma proprio il basso



costo e la diffusione ne hanno agevolato la dispersione. Esco di casa e per strada trovo una bottiglietta dell'acqua in *pet* (polietilene tereftalato), un cartoccio di succo di frutta con cannuccia, un sacchetto della spesa, un imballo per affettati. Smuovo della terra ed esce un vecchio flacone di detersivo e un pezzo di tubo in *pvc*: sono sottoterra da decenni, intatti, ci staranno per millenni. E mentre voi leggete, nel mondo miliardi di altri oggetti di plastica sono caduti dalla mano di qualcuno o buttati consapevolmente da un camion in una discarica non controllata. Il vento porterà via quelli più leggeri che si impiglieranno tra i rami degli alberi, si mischieranno con le foglie secche, i vecchi copertoni rotoleranno lungo qualche scarpata e si copriranno di terra, e ogni altro oggetto grande o piccolo trasportato dai fiumi finirà in mare. Un disastro che si ingigantisce ogni giorno. Che cosa fare allora? Innanzitutto mettere una tassa a cauzione su tutti gli oggetti e gli imballi, che favorisca la riconsegna a punti di raccolta capillari sul territorio invece che l'abbandono. Poi bisognerebbe raccogliere quello che in quasi un secolo abbiamo sparso ovunque. Difficile farlo nell'immensità degli oceani, ma almeno sulle terre emerse, sotto casa nostra, sarebbe facile riavvolgere il nastro dell'ignoranza: le mani che hanno buttato, raccolgano ogni giorno un rifiuto e lo differenzino con cura. Servirebbe di più di tanti inutili discorsi. ■

pace verde di Gabriele Salari

ufficio stampa Greenpeace

10 eco-comandamenti

In occasione delle festività, niente di meglio che fare qualcosa per rispettare l'ambiente. Ecco alcuni piccoli, grandi, accorgimenti. **1.** Installare un pannello solare o diventare membri di una cooperativa che produce energia 100 per cento rinnovabile. **2.** Comprare lampade a *led*. A parità d'illuminazione, si ha un risparmio energetico dal 50 al 80%. **3.** Apparecchiare la tavola delle feste senza impiegare piatti, cannucce e bicchieri di plastica. Sono disponibili diverse alternative biodegradabili e compostabili. **4.** Mettere in tavola la sostenibilità privilegiando prodotti prove-

nienti da agricoltura biologica, locali, stagionali e liberi da *ogm*. Acquistare legumi e zafferano dalle terre colpite dal terremoto nell'Italia centrale, aiutando così questa parte del paese a ripartire. **5.** Scegliere pesce fresco locale che viene offerto dalla piccola pesca artigianale (fishfinder.greenpeace.it). **6.** Regalare abiti senza sostanze chimiche pericolose oppure orientarsi su vestiti di seconda mano o abiti in cotone biologico. **7.** Acquistare meno vestiti. In media, una persona acquista il 60% in più di prodotti d'abbigliamento ogni anno e la loro durata media si è dimezzata rispetto a 15 anni

fa, producendo montagne di rifiuti tessili. Meglio scegliere capi d'abbigliamento che durino nel tempo e possano essere riparati. **8.** Controllare che nei bagnoschiuma o altri prodotti di bellezza e per l'igiene personale che vengono regalati non ci siano microsferine di plastica (compaiono tra gli ingredienti alla voce Polietilene o Polipropilene) che vengono inserite per il loro potere abrasivo e poi finiscono per contaminare il mare ed essere ingerite dai pesci. **9.** Godersi l'atmosfera natalizia passeggiando o utilizzando la bici o i mezzi pubblici. Portarsi dietro buste e sacchetti riutilizzabili e acquistare preferibilmente prodotti ecosostenibili, facendo attenzione all'imballo. **10.** Sostenere Greenpeace: www.greenpeace.it.

GREENPEACE



13

Inchiesta

Sentirsi protetti

Tra casi di infezioni in aumento e calo dei profilattici venduti, la diffusione delle malattie sessualmente trasmissibili è un problema tutt'altro che risolto. E Coop sceglie, prima, di produrre un preservativo a marchio e, ora, in occasione della giornata mondiale contro l'Aids, di lanciarne uno ancora più resistente. Perché le relazioni intime non diventino pericolose.

Se mai qualcuno pensasse che la diffusione di corrette informazioni e la messa in atto di comportamenti che aiutano a prevenire la diffusione delle malattie sessualmente trasmissibili siano qualcosa di scontato e già assodato, si sbaglia di grosso. In Italia, infatti, le cifre parlano chiaro: da un lato aumentano i casi di infezioni (ne esistono diversi tipi, dall'*Hiv* alla sifilide ad altre forme meno gravi) e dall'altro cala il numero di profilattici venduti che, come spiegano medici ed esperti, sono strumento fondamentale di prevenzione. Tra il 2015 e il 2016 nelle farmacie le confezioni di profilattici vendute sono scese di un 6,5% (e già tra 2006 e 2014 si era perso un ulteriore 20%, cioè da 11 a 9,3 milioni di confezioni).

Le relazioni pericolose

Cifre che indicano la necessità di riprendere e rilanciare una battaglia, specie tra i più giovani, che abbinati alla sessualità il binomio informazione e prevenzione. Del resto gli anni in cui esplose l'emergenza dell'*Aids* – parliamo di fine anni Ottanta –, quando l'opinione pubblica fu costretta a scoprire questo problema, paiono lontani. In più parlare di educazione sessuale nelle

■ Dario Guidi

scuole e più in generale nella società è ancora merce piuttosto rara. «In Italia si registrano ancora troppe nuove infezioni da *Hiv*. Molte persone sono inconsapevoli di vivere con l'infezione e continuano a favorirne, loro malgrado, la trasmissione – dichiara **Bruno Marchini**, presidente nazionale di *Anlaids* (Associazione Nazionale per la Lotta contro l'*Aids*) –. Come *Anlaids* operiamo da oltre 30 anni per fermare la diffusione dell'infezione da *Hiv* e le nostre attività si sviluppano in diversi campi. Sosteniamo la ricerca medico-scientifica, strumento essenziale per incrementare la conoscenza della malattia e per combatterla in maniera più efficace. Una sempre più efficace terapia antiretrovirale ha permesso di controllare la replicazione del virus *Hiv* – spiega Marchini –, trasformando l'infezione in una patologia cronica. Chi ha una buona aderenza alla propria terapia antiretrovirale riesce a ottenere una carica virale non determinabile e quindi non trasferisce *Hiv*. Come associazione abbiamo ►



► contribuito a questi risultati. Poi ci occupiamo di supporto e assistenza alle persone che vivono con la malattia (informazioni e approfondimenti su www.anlaidsonlus.it, ndr). Senza dubbio – precisa Marchini – fare prevenzione è fondamentale per ridurre le nuove infezioni, rendere responsabili le persone rispetto ai loro comportamenti, incrementare l'utilizzo del profilattico». Molto è stato fatto, ma la strada è ancora lunga.

Al sicuro

Proprio per questo Coop ha deciso di lanciare, in concomitanza con la *giornata mondiale contro l'Aids* del 1° dicembre, un nuovo tipo di profilattico sempre denominato *Fallo protetto!*. Si tratta dei profilattici +Spessi, cioè ancora più resistenti e pensati per coloro che si sentono più sicuri utilizzando preservativi di spessore maggiore, quindi per persone che vivono con ansia la rottura del profilattico, per i giovani, gli omosessuali e gli amanti dei rapporti più intensi. Da cosa deriva quest'impegno sul fronte della salute e di una sessualità consapevole? «Per Coop – risponde il responsabile della strategia del prodotto a marchio Coop, **Roberto Nanni** – la tutela del consumatore è fondamentale e va perseguita in tutte le sue espressioni. Perciò ci siamo sempre occupati di temi sociali di primo piano, sviluppando progetti e iniziative

«Gli indicatori scientifici dicono che le infezioni sessualmente trasmesse continuano a crescere, in Italia e non solo. L'anno scorso i Governi dell'Unione Europea hanno sottoscritto un impegno per cercare di intervenire e riportare la situazione sotto controllo a conferma che il problema non può essere sottovalutato. Dietro la crescita delle infezioni ci sono ragioni culturali, ma anche politiche e religiose. Rispetto all'uso del profilattico, che è la vera barriera di protezione contro questo tipo di infezioni, continuano a esserci pregiudizi e preconcetti. Spiegare a ragazzi e ragazze come si usa e come si indossa è ancora un tabù. Come associazione siamo impegnati costantemente a promuovere una sessualità consapevole, senza pregiudizi, facendo informazione».

Massimo Oldrini, presidente della Lega Italiana per la lotta all'Aids (Lila - www.lila.it)

l'intervista

Nemici intimi

Infezioni che passano velocemente di persona in persona per il contatto intimo di rapporti non protetti: ne parliamo con Barbara Suligoj, direttore del Centro operativo Aids dell'Istituto Superiore di Sanità.

Quale andamento ha avuto la diffusione delle infezioni sessualmente trasmissibili (Ist) in Italia nell'ultimo decennio?

«Bisogna avere chiaro che si parla di 20 diverse patologie, con sintomi diversi, agenti causali diversi, diversa diffusione nella popolazione e diverse tendenze temporali. Non ci sono, né in Italia né in altri paesi, dati nazionali sulla diffusione di ciascuna di queste patologie, eccetto che per sifilide e gonorrea. Per le altre sono disponibili numeri tratti da sistemi di sorveglianza "sentinella", cioè ottenuti da una rete stabile di centri segnalatori diffusi su tutto il territorio nazionale. Tuttavia non riportano il numero totale delle diagnosi in Italia, ma danno indicazioni sui sottogruppi maggiormente colpiti e sugli andamenti temporali. Chiarito questo, tutti i dati disponibili indicano un aumento costante delle Ist

corretta educazione sessuale, sensibilizzando soprattutto i più giovani al rispetto per se stessi e per gli altri, sostenendo l'uso del profilattico e offrendo un prodotto di qualità a un prezzo conveniente».

Fine delle trasmissioni

L'uscita del nuovo profilattico si accompagna, oltre che ad attività informative e promozionali nei punti vendita, alla collaborazione con associazioni come *Anlaid*, *Lila* e *Arcigay* che si battono per informare, eliminare la discriminazione e per fermare l'Aids, combattendo paure e pregiudizi. A queste associazioni saranno donati da Coop profilattici da distribuire nel corso delle attività previste per



nell'ultimo decennio. Con una tendenza analoga a quanto si vede anche in altri paesi occidentali».

Rispetto all'Hiv qual è la situazione?

«In Italia nell'ultimo decennio si osserva un lieve declino del numero annuo di nuove infezioni, ma il numero totale di persone Hiv positive aumenta costantemente per effetto delle nuove terapie antivirali che comportano una aumentata sopravvivenza. Stimiamo che in Italia siano presenti circa 120mila persone Hiv positive».

Si può tracciare una mappa del rischio?

«I sottogruppi a rischio si differenziano molto a seconda della malattia: per alcune Ist le donne sono più vulnerabili (Hpv, clamidia), per altre i giovani (clamidia) o i maschi che fanno sesso con maschi (condilomi, sifilide, linfogranuloma venereo) oppure gli stranieri (gonorrea) o le donne straniere (sifilide latente) ecc.».

Tra i giovani c'è adeguata consapevolezza dei rischi e sono informati più che in passato?

«In tutta la popolazione la conoscenza delle Ist è molto bassa e difficilmente si percepisce il rischio, compreso l'Hiv. I giovani in particolare hanno poche fonti di informazione, spesso imprecise, e sono quelli che rischiano di pagare il prezzo più elevato per una patologia non curata, in termini di effetti negativi sulla fertilità futura e sulla qualità della vita. L'idea più diffusa è che queste patologie colpiscono unicamente alcuni gruppi di



Barbara Suligoj,
direttore del
Centro operativo
Aids dell'Istituto
Superiore di Sanità.

Info

- www.iss.it/ccoa/ del Centro Operativo Aids: pubblicazioni e informazioni generali su Ist, Hiv e Aids.

- www.unicontrolaids.it/aids-ist/test/dove.aspx dell'Unità Operativa Ricerca psicosocio-comportamentale: indicazioni di tutte le strutture che fanno i test per Ist e Hiv, in Italia, con indirizzi, recapiti telefonici e orari.

- **Telefono Verde Aids e Ist 800861061**, servizio nazionale a cui rispondono ricercatori esperti nel settore, dalle 13 alle 18 (da lun. a ven.). È presente anche un consulente in materia legale, dalle 14 alle 18 (lun. e gio.).

persone (omosessuali, prostitute, tossicodipendenti, pluripartner, transessuali) di cui non facciamo parte, e che quindi non ci toccano e non ci interessano. Di fatto le Ist interessano tutte le persone sessualmente attive, di qualsiasi età e gruppo sociale, senza discriminazioni. Purtroppo, passato il boom legato all'Aids negli anni Novanta, non si parla più di infezioni che si trasmettono con i contatti sessuali, né sui media né in casa né tantomeno a scuola».

Quale dunque la strategia migliore da mettere in atto sul fronte della prevenzione?

«Sarebbe necessario innanzitutto che tutta la popolazione fosse informata sulla larghissima diffusione di queste infezioni e sulle gravi conseguenze che possono avere alcune di esse se non vengono diagnosticate e curate in tempo (tumori, sterilità, gravidanze ectopiche ecc.); e inoltre che queste infezioni possono colpire veramente ognuno di noi e i nostri figli. È importante sottolineare che spesso queste infezioni non si manifestano in modo evidente a livello genitale e quindi qualsiasi sintomo anormale o inusuale riscontrato deve essere motivo per consultare il medico curante o lo specialista (ginecologo, andrologo, infettivologo ecc). Poi bisognerebbe educare ogni cittadino all'uso del preservativo in tutti i rapporti sessuali occasionali o con partner non stabili, spiegando che questo è l'unico strumento a disposizione di tutti».

il 2018. «Per evitare la trasmissione di infezioni per via sessuale, dobbiamo usare il preservativo come mezzo abituale di prevenzione, così come si usa la cintura di sicurezza o ci si lava i denti dopo i pasti; non dobbiamo temere di urtare la sensibilità del partner, spiegando che non è un gesto di sfiducia nei suoi confronti, ma un'incertezza sullo stato di salute dei suoi partner precedenti – dichiara Barbara Suligoj, direttore del Centro operativo Aids dell'Istituto Superiore di Sanità. Infine consiglieri a tutte le persone che hanno avuto un rapporto sessuale non protetto con un compagno non stabile di fare un test per l'Hiv». Quanto al preservativo si compra ormai ovunque e nei supermercati il prezzo è particolarmente contenuto. Perché non usarlo? ■

Spesso e volentieri

I nuovi profilattici +Spessi saranno venduti nella confezione da 6 profilattici, e si aggiungeranno alle 2 referenze Fallo protetto! già presenti sugli scaffali: *Classici* (confezioni da 6 e 12 profilattici) e *Sottili* (confezioni da 6 e 12 profilattici). In puro lattice di gomma naturale, ogni profilattico Coop è fabbricato con materie prime di qualità e testato per rispettare gli elevati standard di qualità internazionali. Ogni singolo profilattico viene testato elettronicamente per assicurare l'assenza di micro-fori. Un campione statistico di profilattici è prelevato da ogni lotto prodotto per ulteriori rigorosi test di qualità: verifica dello spessore e della lunghezza; prova di resistenza allo scoppio; prova di tenuta d'acqua per il controllo di eventuali perdite; prova di trazione per verificare la resistenza alla trazione in conformità agli standard internazionali.

Fallo come vuoi, ma Fallo protetto! Si legge sulle spille del personale addetto, il primo, il 2 e il 3 di questo mese, in 8 punti vendita di Unicoop Tirreno per il lancio del nuovo profilattico a marchio Coop: Supermercato di Avenza, Cecina e Follonica; IperCoop di Livorno, Grosseto, EuRoma2, Casilino e Viterbo.



Secondo il Piano

Risultati ottenuti, ostacoli da superare e prospettive della Cooperativa lungo un percorso di risanamento e rilancio, tutt'altro che semplice, partito alla fine dello scorso anno. Ne parliamo con Marco Lami, presidente di Unicoop Tirreno, e Piero Canova, direttore generale. Con uno sguardo all'anno che verrà.

20

Rita Nannelli



Marco Lami, presidente, e Piero Canova, direttore generale di Unicoop Tirreno. Sotto, la sede della Cooperativa.



«**P**artiamo dai numeri per riannodare il filo del discorso, iniziato alla fine dello scorso anno, sulla nostra Cooperativa che ha oggi fondate aspettative di cogliere alla fine di quest'anno risultati in linea col Preventivo – dichiara **Marco Lami**, presidente di Unicoop Tirreno dopo il Consiglio d'Amministrazione che ha esaminato e discusso le stime di fine anno –. Il percorso di risanamento è una corsa a ostacoli e due fondamentali gli abbiamo superati: si è concluso in modo positivo il processo che ha portato a raddoppiare il nostro patrimonio, attraverso la sottoscrizione degli strumenti finanziari partecipativi da parte delle altre Cooperative. E poi c'è il dato sulle vendite (a settembre 2017, ndr) cresciute dello 0,72% rispetto allo stesso periodo del 2016. Un risultato questo che ci consente di guardare avanti senza trionfalismi, ma anche senza un atteggiamento disfattistico».

La parola ai numeri

Così, facendo il punto sui risultati raggiunti, le sfide da cogliere e le prospettive di Unicoop Tirreno, l'attenzione va ai dati e al preconsuntivo per cui si prevede un +0,70% di incremento annuale. «Numeri che mostrano una crescita anche un po' superiore a quella preventivata – sottolinea **Piero Canova**, direttore generale di Unicoop Tirreno –. Per quanto attiene il risultato di bilancio 2017 sono pienamente rispettati gli obiettivi fissati nel Piano industriale triennale che per quest'anno aveva previsto una riduzione a 1/3 delle perdite. Un dato positivo e incoraggiante, anche nel quadro dell'andamento generale della

Grande Distribuzione, con punti vendita d'eccellenza, come diversi negozi toscani, che, grazie a un *format* moderno e innovativo, puntando su qualità e servizi particolari, producono risultati all'altezza della migliore concorrenza. Pensiamo poi al cambio di passo dell'IperCoop Euroma2 dopo la ristrutturazione – precisa il direttore generale –, con una crescita di oltre il 20%. Ma tornando alle stime generali, queste ci dicono che a fine anno si manterrà lo 0,70 di crescita. L'obiettivo, però, in base al Piano industriale, è quello di tornare a fare utili nell'attività caratteristica nel 2019, a garanzia del futuro della Cooperativa. Una Cooperativa di consumo che ha il preciso dovere verso i soci e i soci prestatori di produrre risultati per la loro stessa tutela».

Gestione del personale

Leggero aumento delle vendite, gestione più attenta delle risorse, ricerca di un nuovo e più diretto rapporto con il socio e il cliente per guadagnare nuovi spazi di mercato e riduzione dei costi. Questi gli elementi fondamentali che spieghino l'andamento attuale di Unicoop Tirreno e le stime di qui a fine anno. E sul fronte dei costi, diversi sono gli aspetti messi in evidenza da Canova: «La lista dei costi che sono stati ridotti è molto lunga, dal numero delle auto aziendali a quelli energetici e di manutenzione –. Ma il rilancio non poteva non avere un impatto significativo sulla struttura del personale per ottenere un'organizzazione più efficiente e adatta alle nuove esigenze della Cooperativa, per costruire le basi di questo percorso di sviluppo. Nel pieno rispetto degli accordi sindacali sottoscritti e consapevoli della nostra identità cooperativa – voglio sottolinearlo – nessun dipendente è

stato licenziato. In oltre 200, tra sede e negozi, sono usciti o stanno uscendo volontariamente con lo strumento dell'esodo incentivato, e un numero minore di dipendenti del previsto sta facendo la cassa integrazione, proprio perché nel frattempo si è molto investito nell'incentivazione all'esodo. Quanto al personale dei negozi che sono stati chiusi, esso è stato ricollocato negli altri punti vendita della Cooperativa, cercando di ridurre al minimo l'impatto sociale di queste chiusure, rese necessarie da troppi anni di pesanti perdite», chiarisce Canova senza negare la delicatezza e la complessità di questa fase.

E, infatti, di chiusure e cessioni ce ne sono state: quest'anno la Cooperativa ha chiuso 9 punti vendita, 4 in Toscana e 5 nel Lazio, al termine di un lungo processo di verifica della possibilità di mantenerli aperti e rilanciarli.

Linee di investimento

Ma è stato anche un anno di investimenti consistenti, ricorda Canova: «Ristrutturazione e rilancio di punti vendita in Toscana, Grosseto via Inghilterra, Ribolla, che ora, più nuovi e a misura di cliente, stanno dando buoni frutti; nel Lazio, Roma Casilino, Euroma2, Colferro, Acquapendente. Si è molto investito anche in progetti innovativi: dall'illuminazione a led per il risparmio energetico e la tutela ambientale alla nuova concezione di Ipermercato introdotta all'IperCoop Euroma2, dalle etichette elettroniche, sperimentate a Grosseto via Inghilterra, all'app *My Foody* nel Lazio contro lo spreco alimentare. C'è poi il distributore *EnerCoop*, il primo della Toscana, che a Grosseto è il più economico. E dal prossimo anno – conclude Canova – nei punti vendita si potranno sottoscrivere anche contratti di luce e gas per uso domestico a costi vantaggiosi e con la garanzia di Coop che siano seri e trasparenti. Anche questo significa missione sociale della Cooperativa».

La strada di Coop

E guardando al 2018 ormai alle porte, in un clima sociale pesante, «la Cooperativa è pienamente consapevole della parzialità dei risultati finora conseguiti e del fatto che il prossimo anno si presenterà come un anno in cui tutte le



scelte definite nel Piano industriale dovranno avere una piena e completa attuazione – dichiara Lami –. Ma occorre valorizzare gli ostacoli superati, per guardare avanti con la consapevolezza che una parte del percorso è stata compiuta, anche grazie al dialogo costruttivo con le parti sociali, quel dialogo che ha prodotto un accordo fondamentale per la Cooperativa. Il modo migliore di pensare ai soci e ai dipendenti – dice il presidente di Unicoop Tirreno – è quello di sostanziare qualsiasi dichiarazione di merito con numeri e fatti, quelli che ci consentono di dire che siamo sulla buona strada, ben sapendo però che ce n'è ancora molta». ■

Alta fedeltà

C'è tempo fino al 31 gennaio per investire i punti fedeltà accumulati. Ma tante novità sono già dietro l'angolo, a tutto vantaggio dei soci.

22

■ **Barbara Sordini**



Ci sono diversi modi per spenderli. Per ottenere uno sconto sulla spesa, per usufruire delle promozioni riservate ai soci oppure per compiere un semplice gesto di solidarietà nei confronti dei progetti umanitari, nazionali e internazionali, che Unicoop Tirreno segue da tanti anni.

Punti di arrivo

Sono i punti fedeltà legati ai due cataloghi soci (*Soloxte* in Toscana, *I frutti della spesa* in Lazio, Umbria e Campania) che terminano la loro validità il 31 dicembre (i punti accumulati per non essere azzerati devono essere utilizzati entro il 31 gennaio 2018) in attesa della nuova edizione che partirà dal prossimo 1° febbraio. E viste le imminenti festività, l'investimento di redenzione dei punti può essere rivolto proprio alle spese natalizie, all'acquisto dei regali o dei prodotti legati alla tradizione. Tutti i soci possono inoltre donare i loro punti (200 punti o loro multipli i soci toscani, 20 punti o multipli quelli di Lazio, Umbria

e Campania) ai progetti di solidarietà raccolti sotto la sigla di *Basta un gesto: Aÿssi-Sostegno a distanza, Emergency-Progetto Migranti e coopxtoξoxvaxanda*. Il valore dei punti donati verrà raddoppiato dalla Cooperativa. Sul sito www.unicooptirreno.coop.it i soci possono trovare tutti i dettagli in merito ai due cataloghi e su come investire quanto accumulato.

L'anno che verrà

E mentre si va verso la conclusione dei vecchi cataloghi, la Cooperativa guarda al futuro prossimo e alle novità che interesseranno i soci. Già dalle prime settimane del 2018 tutta la rete di vendita sarà interessata da iniziative di fidelizzazione anche in modalità *on line*: questo permetterà di ottenere vantaggi a tutti i nostri clienti fedeli e in particolare ai soci, a cui saranno dedicate attività di fidelizzazione esclusive. Novità in particolare per i soci del Lazio con un nuovo regolamento *fidelity* in grado di cogliere in modo più efficace le loro aspettative. Ma i vantaggi per questi ultimi non finiscono qui: nuove attività commerciali a vantaggio immediato sono previste sin da gennaio, con l'obiettivo di aumentare il valore da trasferire ai soci stessi. E per festeggiare il prodotto a marchio un *gadget* a sorpresa per i nostri soci a disposizione nei nostri punti vendita in prossimità del Natale. Insomma, fedeltà premiata. ■

L'ora di ricostruire

Nei paesi del Centro Italia colpiti dal terremoto, grazie alle Cooperative di consumatori.

Sono arrivati a destinazione, proprio là dove era stato scelto che venissero impiegati: nel polo scolastico di Caldarola di Macerata andato distrutto a causa del terribile terremoto che ha colpito il Centro Italia ad agosto 2016. Sono i proventi della raccolta fondi avviata dalle Cooperative di consumatori che ammontano a circa 1 milione e 700mila euro, grazie a soci, dipendenti e donazioni effettuate verso l'operatore CoopVoce. Le Cooperative di consumatori, per far fronte a una se-



rie di progetti sostenibili, hanno completato questa cifra con parte del ricavato della vendita del *Prodotto a marchio* nella seconda settimana di novembre 2016. Quanto a Unicoop Tirreno ha portato il suo contributo di 194.226 euro, con Coop Alleanza 3.0 come capofila insieme alle altre Cooperative, alla ricostruzione del polo scolastico di Caldarola, d'intesa con la direzione della *Protezione Civile*; con Coop Centro Italia come capofila, Unicoop Tirreno e le altre Cooperative parteciperanno inoltre alla realizzazione di un progetto in collaborazione con l'Università di Camerino. A questi si aggiungono altri interventi: Coop Centro Italia e Unicoop Firenze hanno finanziato la ricostruzione della scuola di Norcia (PG); mentre l'intervento per la nuova scuola di Cittareale (RI), integrata dalla costruzione di alcuni ambulatori sanitari, è stato realizzato da Unicoop Firenze. ■ **B.S.**

In concreto

I soldi raccolti con l'iniziativa Insieme per Livorno ai giovani, allo sport, alla socialità.

L'Associazione Accademia della Scherma, l'Associazione Ginnastica Livornese e la Polisportiva P. Carli Salviano Calcio. Queste le tre strutture a cui sono destinati i fondi raccolti da Unicoop Tirreno a favore della città colpita a settembre dall'alluvione. Il

denaro raccolto grazie all'iniziativa *Insieme per Livorno* servirà all'acquisto di varie attrezzature e a lavori di ristrutturazione che per i ragazzi delle 3 associazioni vogliono dire la piena ripresa dell'allenamento. Saranno promosse anche alcune iniziative con gli associati e con gli abitanti del quartiere in cui si trovano gli impianti e le palestre nel segno della socialità. Una vicinanza concreta di Unicoop Tirreno, insieme a *Legacoop Toscana* e in collaborazione con *Legacoop Nazionale*, alla città dove proprio pochi mesi fa si sono celebrati i 130 anni dalla nascita di *Legacoop*. ■ **R.N.**

Stare al **gioco...**

Allenano il cervello e stimolano la manualità dei bambini. I laboratori creativi della CreAngolo tutti in una scatola.

■ **Barbara Sordini**

Un gioco che faccia divertire, anzi entusiasmare, e sia in grado di stimolare le capacità intellettive, creative e manuali dei bambini. Ecco qua, una buona idea regalo per i bambini – dai 4 ai 12 anni – che permette di esercitare attività “allena cervello” e distogliere dalla pratica di ore interminabili passate davanti a Tv e videogiochi. Il tutto racchiuso in una scatola, quella dei laboratori creativi *CreAngolo*, realizzata dalla *Mitama* con la consulenza del dottor Emanuele Gagliardini, pedagogo specializzato in linguaggio, apprendimento e comportamento. Un *kit* pratico e intelligente, che si può acquistare nei negozi Unicoop Tirreno (reparto cancelleria), in offerta soci in Toscana dall'1 al 15 dicembre (la valigetta *Girandolone* è in offerta soltanto negli Iper fino al 6 gennaio).



A scatola aperta

I *CreAngolo* sono delle vere e proprie attività ludico-creative che permettono un'importante crescita individuale attraverso l'esperienza della colorazione e diventano per il bambino il miglior alleato per il tempo libero.

Le scatole sono corredate da contenuti web: *video tutorial* per conoscere le tante attività creative; possibilità di scaricare dal sito *Mitama* (www.mitama.biz alla voce “prodotti”) contenuti aggiuntivi, nuovi disegni, schede, sfondi e ambienti. È inoltre disponibile gratuitamente l'app *Mitama 4D*, grazie alla quale i disegni prendono vita.

I contenuti dei laboratori *CreAngolo* sono disponibili anche in pratiche confezioni ricarica, perché il divertimento non abbia fine. ■

Portoferraio (LI)

4 dicembre

Sono dedicate alle **decorazioni natalizie** e ai piccoli oggetti da mettere sotto l'albero le lezioni del **corso di cucito creativo**, organizzate dalla Sezione soci dell'Elba, presso i locali di via Tesei a Portoferraio. Due le insegnanti, Elisa Lambardi e Karin Santamaria Nieves, quest'ultima in cattedra **lunedì 4 dicembre** (15,30-17,30) per insegnare la realizzazione di portachiavi con cerniera. Massimo 8 partecipanti che devono essere in possesso di una macchina per cucire e del materiale da utilizzare. Il corso è gratuito.

Info e prenotazioni 338 8013198

Ribolla-Scarlino Monterotondo (GR)

dal 5 dicembre

Cinema e cucina: un connubio che va da sé nella storia della settima arte, a cui è dedicata la rassegna ***I gusti del cinema***. Presso il Cinema Teatro di Ribolla (GR) il Comitato soci Est Maremma ha in programma due appuntamenti: **martedì 5 dicembre** con la proiezione del film *Un tocco di zenzero* di Tassos Boulmetis e **martedì 19** con *Verso l'ignoto* di Federico Santini. Anche presso il Teatro del Ciliegio di Monterotondo Marittimo il Comitato soci Colline Metallifere ha previsto a dicembre (**giovedì 7**) la proiezione del film *Verso l'ignoto*. Sempre *Verso l'ignoto* è il protagonista della serata di **martedì 12 dicembre** a Scarlino Scalo (Sala Auser, ore 21) organizzata dalla Sezione soci Colline Metallifere. Previsti la presentazione del film e momenti di scambio.

Orbetello (GR)

15 dicembre

A contatto con la natura e non solo. La Sezione soci Costa d'Argento organizza fino al prossimo febbraio iniziative legate al *birdwatching* e all'osservazione dei fenicotteri rosa che nella laguna di Orbetello hanno trovato la loro residenza. **Sbinocolando: i fenicotteri interpreti del territorio** è fatta di laboratori, animazioni, visite guidate e degustazioni, legate alla scoperta del territorio della Costa d'Argento. A dicembre, **venerdì 15**, alle 16.30, presso il Supermercato sul Lungolago di Ponente a Orbetello, è in programma il laboratorio *Buon Natale* ad opera dell'associazione *Flamingo* con il coinvolgimento di bambini e adulti nella realizzazione delle decorazioni per le feste.

Dai servizi per il benessere e la salute a quelli per la tutela e l'informazione del consumatore, dalle attività all'aria aperta a quelle culturali e ricreative, dal cinema agli spettacoli teatrali, dalle mostre ai concerti.

Queste e molte altre opportunità a prezzi speciali grazie alle convenzioni stipulate da Unicoop Tirreno. Ecco le proposte di questo mese... **per voi soci.**

Metti una sera
a teatro, anche a Natale.
Nella Capitale, come nelle
altre città toscane e campane,
l'appuntamento per le feste
è con le migliori compagnie teatrali
che mettono in scena opere d'autore
classiche e contemporanee. Per i soci di
Unicoop Tirreno un trattamento riservato
con sconti sul biglietto d'ingresso
e sugli abbonamenti.

TEATRI DI ROMA

de' Servi

via del Mortaro, 22
(ang. via del Tritone)

In pieno centro storico, il Teatro de Servi è uno dei più accoglienti teatri di media capienza di Roma.

Dal 19 dicembre al 7 gennaio 2018, la *Glicine Produzioni* presenta *39 Scalini* di John Buchan, regia di Leonardo Buttaroni con Alessandro Di Somma, Diego Migeni, Yaser Mohamed e Marco Zordan.

Prenotazioni 066795130

Info promozione@teatrosevi.it
www.teatrosevi.it

Eliseo

via Nazionale, 183

I nomi più importanti del teatro nazionale ne hanno calcato il palcoscenico, scrivendo ad ogni spettacolo un nuovo pezzo di storia del Teatro Eliseo. **Dal 19 dicembre al 7 gennaio 2018** in cartellone *La guerra dei Roses* di Warren Adler, con Ambra Angiolini e Andrea Cremon, regia di Filippo Dini. **Dal 9 al 28 gennaio 2018** è la volta di *Sogno di una notte di mezza estate* di William Shakespeare, con

Sconto
per i soci che
prenotano. Ritiro
del biglietto presso
le diverse biglietterie
presentando la carta
SocioCoop.

Stefano Fresi e Paolo Ruffini, regia di Massimiliano Bruno.

Prenotazioni 0669317099

promozione@teatroeliseo.com
(ritiro del biglietto almeno 3 giorni prima della data scelta)

Info www.teatroeliseo.com

Manzoni

via Monte Zebio, 14/C
(piazza Mazzini)

Il cartellone propone **dal 28 dicembre al 28 gennaio 2018** *Uomini stregati dalla luna* di Ammendola&Pistoia, regia di Silvio Giordani.

Prenotazioni 063223634

manzoni.promozione@libero.it
Info www.teatromanzoni.info

Olimpico

piazza Gentile da Fabriano, 17
Maurizio Battista è in scena **dal 26 dicembre al 21 gennaio 2018** con *Scegli tu una carta*.

Prenotazioni 0632659927

3339307636
ufficiopromozione@teatroolimpico.it
Info www.teatroolimpico.it

Quirino

via delle Vergini, 7

Nell'incantevole angolo della Roma barocca e neoclassica è situato il Teatro Quirino-Vittorio Gassman. **Dal 18 al 31 dicembre** è la volta di Massimo Ranieri in *Malia napoletana (Rama 2000 International)* mentre **dal 2 al 7 gennaio 2018** la *Gitiesses Artisti Riuniti* in coproduzione con *Spoleto 59*, presenta *Filumena Marturano*, di Eduardo De Filippo, regia di Liliana Cavani con Mariangela D'Abbraccio e Geppy Gleijeses.

Prenotazioni 0683784802

promozione@teatroquirino.it
Info www.teatroquirino.it

Vittoria

piazza S. Maria Liberatrice, 10
Il Teatro Vittoria non ha mai smesso di far divertire i romani con ospiti internazionali e produzioni della cooperativa *Attori&Tecnici* che debutta **dall'11 al 28 gennaio 2018** in prima nazionale con la nuova produzione *Il diavolo certamente* di Andrea Camilleri, regia di Stefano Messina.

Prenotazioni 3930255428

teatrovittoriarm2@gmail.com
Info www.teatrovittoria.it



PORTA SEMPRE CON TE LA CARTA **SOCIOCOOP**

ALTRI TEATRI

Goldoni Livorno

via E. Mayer, 57

Il Teatro Carlo Goldoni è l'unico grande spazio teatrale cittadino sopravvissuto ai bombardamenti della seconda guerra mondiale e alle speculazioni del dopoguerra. Nel teatro è allestito un percorso espositivo dedicato a Pietro Mascagni, dove sono conservati alcuni cimeli appartenuti al compositore livornese. Sconti per i soci prenotando allo 0586204290 o area.comunicazione@goldoniteatro.it.

Info www.goldoniteatro.it

Moderno e degli Industri Grosseto

via Tripoli, 33 e via Mazzini, 101

Per i soci prezzo ridotto per l'acquisto di abbonamenti e biglietti d'ingresso agli spettacoli della stagione teatrale 2017-18. Per ottenere la riduzione sull'acquisto, presentare

la carta SocioCoop e un documento di riconoscimento.

Info 3341030779 - promozione.cultura@comune.grosseto.it

Tognazzi Velletri (RM)

via F. Turati

Per i soci sconto del 15% su posti di ogni categoria (galleria, poltrona, poltronissima).

Info 069640642 - 3392742389 info@teatrotognazzi.com

Stabile Napoli

Il Teatro Stabile della Città di Napoli è un'istituzione pubblica di produzione teatrale fondata nel 2002 e dalla stagione 2003/2004 ha sede nel Teatro Mercadante. Successivamente sono stati integrati sulla gestione dello Stabile il Teatro San Ferdinando e il Ridotto del Mercadante. Dal 20 dicembre al 7 gennaio 2018 la Compagnia del Teatro Stabile di Napoli presenta, presso il Teatro San Ferdinando, *Ragazze sole con qualche esperienza* di Enzo Moscato, regia e scene di Francesco Saponaro.

Per i soci sconto del 15% su abbonamenti e singoli biglietti.

Info 0815510336 ufficiopromozione@teatrostabilenapoli.it

d'Europa Cesinali (AV)

via Valle, 18

Il 16 (ore 20.30) e il 17 dicembre (ore 19.30) la Compagnia Teatro d'Europa presenta *Ogni anno punto e a capo* di Eduardo De Filippo, regia di Lucio Bastolla. Il 20 gennaio (ore 20.30) e il 21 (ore 19.30), la Compagnia Teatro d'Europa presenta *Emma B. vedova Giocasta* di Alberto Savinio, regia di Luigi Frasca.

Info 0825667366 - 3315481067 info@teatrodeuropa.com

delle Scuderie Granducali Seravezza (LU)

Per gli spettacoli teatrali della stagione di prosa tariffa ridotta per i soci di 2 euro sul biglietto d'ingresso e per un eventuale accompagnatore. Inoltre tariffe ridotte di 10 euro sull'acquisto degli abbonamenti alla stessa stagione teatrale.

Info 0584756046 segreteria@terremedicee.it

CINEMA



Stella Grosseto

Biglietto d'ingresso ridotto di 1 euro per i soci muniti della carta SocioCoop.

Info 056420292 www.cinemastella.com

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.) Per i film in 2D 5 euro

(anziché 7), per quelli in 3D 7 euro (anziché 9).

Info 0564867176

Etrusco Multisala Tarquinia (VT) Alfellini

Grottaferrata (RM)

Presentando la carta SocioCoop sconto sul biglietto d'ingresso: 5 euro (tutta la settimana per i film in 2D (cinema Etrusco e Alfellini);

6,50 euro tutta la settimana per i film in 3D (cinema Etrusco).

Info Cinema Etrusco, via della Caserma, 32 - 0766856432

Cinema Alfellini, viale I Maggio, 82 069411664

Scuderie Granducali Seravezza (LU)

I film del giovedì (proiezioni pomeridiane e serali) a prezzo ridotto di 5,50 euro per tutti i soci che presentano la carta SocioCoop. La riduzione non è valida per i giovedì festivi o prefestivi.

Info 3391861719 www.cinemascuderiegranducaliseravezza.it

BOX OFFICE
TOSCANA
www.boxofficetoscana.it



Il secondo figlio di Dio

5 dicembre
Teatro Fonderia Leopolda Follonica



La guerra dei Roses

6 dicembre
Teatro Moderno Grosseto



Mariti e mogli

19 dicembre
Teatro Goldoni Livorno



Grease

29 e 30 dicembre
Teatro Verdi Firenze



Mamma mia!

30 gennaio
Teatro Goldoni Livorno

Supermercati con servizio Box Office dove si possono acquistare i biglietti:
Avenza, Viareggio, Livorno Parco Levante, Livorno Chiosco del C.C. Fonti del Corallo, Rosignano, Cecina, San Vincenzo, Venturina, Follonica, Grosseto Maremma.



Tenute Flanton Avellino

La "Verde Irpinia" è una zona dove la natura mostra tutta la sua bellezza e i suoi frutti. Tra questi, le uve degli antichi vitigni ellenici che trasmettono ancora oggi gli aromi e i profumi ai vini delle *cantine Terranera*. Affidata alla professionalità delle **Tenute Flanton** è l'accoglienza presso l'agriturismo tra i vigneti *Terranera*. Tranquillità e ottimo cibo con due possibili soluzioni per i soci: un pernottamento con prima colazione in camera doppia, presso hotel 4 stelle a pochi chilometri dalla tenuta. Cena e pranzo (pasti completi dall'antipasto al dolce) presso la tenuta, visita guidata in cantina. Il costo del pacchetto completo è di 60 euro a persona. L'altra proposta è costituita da un pacchetto senza pernottamento, con pranzo (pasto completo dall'antipasto al dolce) e visita guidata in cantina, per un costo complessivo di 25 euro a persona. In entrambe le soluzioni, i bambini d'età inferiore ai 7 anni non pagano il pranzo.

Info 3388758162

Azienda Agricola Giacomo Giannini Alberese (GR)

Natura e buon vino. È quanto si può trovare presso l'**Azienda Giannini** che propone ospitalità in due strutture con servizi di agriturismo: il **Podere Oslavia** che offre ai soci uno sconto del 10% sul soggiorno, oltre a una bottiglia di vino e l'uso di bici per tutto il soggiorno, e il **Piano dei Pini**, con il 10% di sconto per i soci, omaggio di una bottiglia di vino (produzione propria) e un aperitivo in vigna.

Info

> Podere Oslavia

0564407116 - info@alberese.net - www.alberese.net

> Pian dei Pini

0564589937 - piandeipini@gmail.com - www.piandeipini.com

Fattoria Il Duchesco Alberese (GR)

Nel 1973 con Aldo Duchini e la moglie Ivana prende il via un percorso che porterà alla realizzazione ad Alberese di un agriturismo per i viaggiatori che ricercano tranquillità e immersione nella natura della Maremma toscana. Nel 1996 ottengono la certificazione *Ecolabel* per l'eccellenza ambientale e oggi nella veranda del ristorante della fattoria **Il Duchesco** si possono gustare prodotti tipici e biologici a km zero e i piatti tipici della cucina maremmana. È possibile inoltre organizzare degustazioni per gruppi con vini della fattoria e *menu* tipico realizzato dallo chef Andrea Rustici che fa parte del circuito internazionale *Slow Food Chef dell'Alleanza*. Per i soci sconto del 10% sullo scontrino del ristorante (esclusi i giorni con festività comandate e dove l'evento preveda un *menu* fisso concordato). L'agriturismo si trova all'interno del Parco della Maremma, al n. 29 della Strada Provinciale 59.

Info e prenotazioni 3388462659 - info@ilduchesco.it

Verde Natale

Qualche piccola accortezza perché lo shopping delle feste sia rispettoso dell'ambiente, ma anche originale.

La grande maratona per gli acquisti natalizi è cominciata. Ecco qualche consiglio, semplice da seguire, perché l'ambiente non venga messo nel dimenticatoio quando si comprano regali a parenti e amici. Innanzitutto non acquistare oggetti fragili e di scarsa utilità che rischiano dopo alcuni giorni di finire nella spazzatura; se il tempo stringe e non abbiamo ancora le idee chiare, piuttosto che ripiegare sul primo oggetto che capita, conviene scegliere doni immateriali come biglietti di spettacoli, iscrizioni in palestra, pacchetti benessere e la lista dei servizi da regalare continua. Se proprio dobbiamo acquistare un oggetto, evitiamo il più possibile di sceglierlo di plastica, come articoli usa e getta o *gadget*. Un occhio di riguardo ai giocattoli per i bambini: preferiamo quelli di legno o i giochi di società o comunque articoli che non prevedono l'utilizzo di pile; se proprio non possiamo farne a meno, regaliamo insieme al gioco delle pile ricaricabili. Nell'acquisto di prodotti alimentari preferiamo quelli biologici, equosolidali o a chilometro zero.

Scelte verdi anche per le confezioni regalo. Preferibili le decorazioni naturali come rametti colorati, spezie (ad esempio: bastoncini di cannella) e fiori secchi; meglio la rafia dei nastri. Poi possiamo cercare della buona carta riciclata, anche dai colori grezzi, evitando buste regalo lucide plastificate o contenenti metallo. Chi lo ha detto che rispettare l'ambiente non è originale e creativo? ■



In buona compagnia

Meglio soli che male accompagnati? I cibi e la loro giusta combinazione nel piatto. Sarà vero dilemma?

29

Ersilia Troiano

Prosciutto e melone, bistecca con patate, spezzatino di carne con patate e carciofi: solo alcuni degli abbinamenti da evitare. E, ancora, i cibi proteici non vanno mischiati con i cibi amidacei, così come zucchero e frutta con quest'ultimi. Tutte regole sulla cosiddetta compatibilità dei cibi e sulle combinazioni alimentari che è possibile trovare in rete. Peccato che tra le indicazioni della scienza della nutrizione, quella ufficiale, fatta di studi, di prove e di fatti, non si trovi traccia di tutto ciò.



Conditi per le feste

Piccoli aggiustamenti e un pizzico di misura sulla tavola delle feste. Per limitare i danni...

La tavola delle feste si presta poco a rappresentare il concetto di equilibrio nutrizionale: molti piatti, per lo più ricchi ed elaborati, fine pasto con dolci o frutta secca. Senza rinunciare alla tradizione, si può ricercare l'equilibrio assaggiando "di tutto un po'", alleggerendo i pasti precedenti e successivi senza, tuttavia, saltarli. Di sicuro si può tagliare qualcosa, a partire dagli antipasti (olive, salatini, salumi) alle aggiunte come il pane o i prodotti da forno (crostini, grissini ecc.) così come, per la salute oltre che per la linea, meglio limitare il più possibile il consumo di bevande alcoliche e superalcoliche. Soprattutto, va fatta molta attenzione ai fuoripasto, da evitare in questo periodo anche di più che nel resto dell'anno.

In piena regola

Dalla dieta del "gruppo sanguigno" a quella "dissociata", numerose e ingegnose sono le elaborazioni di questa teoria, alla base della quale c'è il principio che l'organismo non riesce a digerire contemporaneamente proteine e carboidrati o le altre combinazioni "vietate" e che questo affatichi il corpo e soprattutto sia la causa di mancato dimagrimento. Diciamo pure, senza paura di smentite, che partendo da giusti principi di fisiologia, ovvero dal funzionamento della digestione, queste teorie piuttosto curiose sono tutte da dimostrare. Niente regole, dunque, per combinare gli alimenti? L'unica regola di cui tenere conto quando si parla di combinazioni degli alimenti è l'equilibrio nutrizionale del pasto e della giornata, nonché dell'alimentazione nella sua globalità, cioè la giusta quantità di nutrienti raccomandata dalle *Linee Guida*.

Che combinazione!

Tradotto in alimenti: una dieta a base prevalente di cereali, anche integrali, senza eccessi di grassi e condimenti e un consumo sobrio di fonti proteiche vegetali e animali. Gli alimenti vanno, sì, scelti e abbinati, ma in un'ottica di armonica compensazione dei nutrienti, con particolare attenzione a quelli con un provato impatto positivo sulla salute come, ad esempio, verdure, legumi, aromi, spezie ed erbe aromatiche. In tal senso, le minestre di legumi e cereali, così come i piatti unici semplici e poco elaborati o, ancora, gli abbinamenti di carne o pesce con patate possono rappresentare un esempio di equilibrio da non accompagnare con il pane ma con contorni colorati di verdure, conditi con poco olio. E la frutta? Non va consumata dopo i pasti solo se si soffre di digestione lenta, perché la sua elevata quantità d'acqua rischia di rallentarla ulteriormente. In tutti gli altri casi rappresenta un ottimo e tradizionale chiudi-pasto, di certo da preferire a dolci o *dessert*. ■

Regno vegetale

Pranzi in famiglia, cene con gli amici e con i colleghi, giorni di vacanza: nel periodo natalizio tendiamo generalmente a mangiare un po' di più rispetto a quanto siamo soliti fare negli altri mesi dell'anno, con la conseguenza di una digestione più lenta e faticosa per i pasti troppo sostanziosi.

Ma anche nella vita di tutti i giorni, in cui spesso riusciamo a ritagliare solo poco tempo per la pausa pranzo e finiamo col mangiare molto velocemente, può capitare di incontrare difficoltà a digerire. In alcuni casi queste abitudini alimentari possono, per così dire, stressare l'intestino e causare gonfiore intestinale.

Forse non tutti sanno, però, che esistono degli integratori alimentari che possono aiutare a contrastare i problemi di digestione più diffusi e comuni, contribuendo, ad esempio, alla riduzione dei gas intestinali dopo i pasti. Stiamo parlando del carbone attivo, di provenienza al 100% vegetale, ottenuto con un procedimento di carbonizzazione specifico che permette di creare una rete di pori, il che ne aumenta molto la superficie specifica di assorbimento e di conseguenza la capacità di facilitare l'eliminazione di sostanze gassose e liquide. Viene ricavato da legni di specie differenti, generalmente betulla o salice. Un esempio di integratore alimentare il cui ingrediente principale è appunto costituito dal carbone vegetale in polvere è il *Carbone vegetale Equilibra*.

Si tratta di un integratore che è presente in assortimento anche nei punti vendita di Unicoop Tirreno, disponibile nella confezione da 50 compresse (non contiene glutine). Sulla sua confezione sono riportate tutte le indicazioni sulle dosi consigliate e le corrette modalità d'uso, così da poter essere utilizzato al meglio e rivelarsi un alleato prezioso per la salute del nostro intestino. ■

Info www.equilibra.it



Il carbone vegetale, un toccasana naturale per la digestione dopo i lauti pranzi delle feste.

Il giusto peso

La cosiddetta *sindrome yo-yo* è l'incubo di chi sta a dieta. Evitare di riprendere peso dopo una dieta potrebbe essere più facile grazie a un'importante scoperta fatta da un gruppo di ricercatori della Mayo Clinic di Rochester negli Stati Uniti. Con una sostanza inibitrice, detta *butirilcolinesterasi*, è stato bloccato l'ormone *greлина*, che segnala la fame e aumenta dopo le diete. Il farmaco, in fase sperimentale, sarà forse disponibile nei prossimi anni.

Un pizzico di sale

Secondo uno studio la dieta mediterranea porterebbe all'insorgenza dell'ictus. Possibile? Il motivo lo spiega Simona Giampaoli del dipartimento malattie cardiovascolari dell'Istituto Superiore di Sanità che punta il dito contro l'eccessivo consumo di sale tipico della dieta mediterranea, un fattore che facilita l'ipertensione arteriosa, le malattie cardio-cerebrovascolari, le patologie renali. Dieta mediterranea si dunque, ma attenti al condimento.



Tecnica in movimento

Se dopo un incidente grave al midollo alcune fibre sono rimaste integre, una nuova tecnica potrebbe aiutare le persone paralizzate a riprendere i movimenti. 4 uomini paralizzati da almeno 2 anni hanno potuto compiere movimenti volontari delle gambe (dita dei piedi, caviglia e anche) grazie a una terapia basata sulla stimolazione elettrica del loro midollo spinale, a livello della lesione che gli ha procurato la paralisi. Reso noto sulla rivista *Brain*, è il risultato del lavoro di Roderic Pettigrew, direttore del National Institute of Biomedical Imaging and Bioengineering (Nibib) che fa parte degli istituti di salute pubblica Usa, insieme a medici delle Università di Louisville e di Los Angeles.

Per cause di **forza minore**

Con gli anni si perdono forza e massa muscolare. Ma il rimedio alla sarcopenia c'è: l'allenamento fisico specifico, progressivo e intenso.

31

■ **Barbara Bernardini**
fisiologa

Gli italiani sono sempre più longevi... e sempre più fragili. C'è un'epidemia silente nella popolazione mondiale che rischia di pesare come un macigno sulla salute degli anziani. Si chiama sarcopenia ed è la fragilità che si sviluppa con l'avanzare dell'età a causa della perdita di forza e di massa muscolare. Accompagnata all'indebolimento delle ossa dovuto all'osteoporosi ecco che si profila all'orizzonte una tempesta perfetta, l'aumento esponenziale dei traumi ossei dovuti a cadute e incidenti, come la temutissima frattura del femore che negli *over 65* rappresenta un rischio d'invalidità e di morte sovrapponibile a quello di molti tumori.

Cultura di massa

Si stima che i cambiamenti demografici dei prossimi anni comporteranno un aumento del numero di fratture del femore nel mondo dai 1,66 milioni del 1990 ai 6,26 milioni del 2050. Ma andiamo per gradi e capiamo bene di che cosa si tratta. I muscoli sono fatti di fibre composte di unità sottili, i cosiddetti sarcomeri. Questi complessi si contraggono e

si rilassano a una velocità impressionante a ogni minimo movimento, bruciando per lo più lo zucchero che normalmente si trova all'interno del muscolo, il glicogeno. Ora, la forza di contrazione e la massa del muscolo sono determinati da alcuni fattori, la genetica, l'allenamento e gli ormoni, in particolare testosterone, *DHEA*, e ormone della crescita (*GH*)

il cui calo rapido dopo i 45 anni corrisponde alla fine progressiva dello stimolo alla crescita e alla forza muscolare. Una persona mediamente attiva a 50 anni ha perso il 10% della forza, calo che prosegue al ritmo dell'1% all'anno in chi non fa attività fisica; oltre i 70 anni ha il 30% in meno della forza di un giovane adulto. Perdita della forza che corrisponde inevitabilmente a una minore efficienza, a una minore coordinazione e di conseguenza a un aumento della probabilità di incidenti che colpiscono soprattutto le donne perché di massa muscolare già ne hanno meno, mentre vanno facilmente incontro all'osteoporosi a causa dei cambiamenti ormonali.

Tenersi in allenamento

Fin qui le cattive notizie, veniamo adesso alle buone. Se l'invecchiamento non si può evitare, la medicina *anti-aging* ha dimostrato ampiamente che lo si può rallentare. Basta impegnarsi. Nel caso della sarcopenia la ricetta è molto semplice: allenamento fisico. Gli *over 65* dovrebbero andare in palestra non per fare ginnastica dolce, ma allenamento ad alta intensità contro resistenza, in poche parole *body building*. Non il sollevamento pesi come lo si immagina, ma un allenamento specifico, progressivo, in cui l'istruttore determina in modo corretto la resistenza da incrementare in modo lento ma costante. In palestra bisogna fare fatica e i dati parlano chiaro: non è mai troppo tardi. Anzi. L'allenamento della forza muscolare nell'anziano funziona sempre, con risultati migliori raggiunti proprio da chi in passato non aveva mai fatto nulla. È sufficiente anche una sola seduta a settimana, ma i risultati migliori si raggiungono con 2. Gli effetti sono notevoli, dall'aumento della produzione ormonale alla diminuzione della pressione arteriosa. L'allenamento degli ultraottantenni coi pesi migliora la forza del 113%, dell'11% la velocità, del 24% la capacità di salire le scale. Vi sembra poco? ■



Fuori i muscoli

L'importanza dell'alimentazione per muscoli in forma.

I muscoli si costruiscono a tavola. Con l'avanzare dell'età deve aumentare il consumo di proteine – carni bianche, pesce, uova – e diminuire quello di carboidrati – pasta, pane, farinacei –. Gli effetti sono sorprendenti. Mangiare per credere.

Info www.agemony.com



Battaglie vinte

Anni di cause vinte e battaglie per la salute e l'ambiente a cui ha partecipato anche Coop.

32

Se oggi abbiamo merci più sicure, posti di lavoro meno pericolosi, processi produttivi agricoli e industriali meno dannosi per l'ambiente si deve a molti gruppi o singole persone che hanno messo in evidenza inconvenienti ed errori, ne hanno parlato, ne hanno fatto oggetto di denuncia e hanno ottenuto così leggi migliori nell'interesse di tutti noi consumatori.

Molte di queste battaglie sono raccontate in un recente libro di Michele Boato, padladino di molte cause che sono state vinte, come dice il titolo: *Quelli delle cause vinte. Manuale di difesa dei beni comuni* (edizioni Libri di Gaia), con la prefazione di Marinella Correggia, altra attivista delle lotte per la salute e l'ambiente, i due più importanti "beni comuni", appunto. Un lungo capitolo è dedicato alle battaglie, in corso da almeno mezzo secolo, contro le frodi alimentari e la contaminazione del cibo. Un tema trattato dallo stesso Miche-



le Boato anche in un precedente libro, della stessa casa editrice, *Dalla parte dei consumatori*. Fra le battaglie ricordate nel libro quella per eliminare dai preparati per lavare i fosfati che, dopo il lavaggio, finivano nelle fogne e poi nel mare. Qui facevano da nutrimento per le alghe che si moltiplicavano rapidamente sottraendo ossigeno al mare e provocando la morte dei pesci. Una battaglia che vide in prima fila Coop nella campagna *Bianco il bucato, azzurro il mare* (1984). In prima fila fu anche nella battaglia, anch'essa vinta, contro i gas che distruggono l'ozono stratosferico, presenti negli *spray* per cosmetici e vernici, combattuta con la campagna *C'è uno strappo nel cielo, ricuciamolo* (1988).

Se oggi possiamo portare la spesa dal negozio a casa con sacchetti contenenti "meno plastica", più leggeri e decomponibili, si deve ad un'altra causa vinta dai movimenti dei consumatori e ambientalisti. Il libro in questione è importante perché fornisce un messaggio di speranza: con l'attenzione e l'informazione, come quella offerta da 26 anni da questa rivista ai suoi lettori, si possono chiedere e ottenere dal Parlamento delle leggi migliori e si può vivere meglio. ■

microeconomia di Pompeo Della Posta

docente dipartimento di economia e management
Università di Pisa

Spinta emotiva

Basta una "spintarella gentile" per indurre un comportamento desiderato, parola di Nobel per l'economia. Ma sarà sempre per gentilezza?

Il premio per l'economia della Banca di Svezia in memoria di Alfred Nobel quest'anno è andato a Richard Thaler, esponente della cosiddetta economia comportamentale, centrata sul ruolo svolto nelle scelte che compiamo dagli aspetti psicologici piuttosto che dalla razionalità. Il merito di Thaler è stato quello di mostrare che, se è vero che le scelte dipendono dalla psicologia più che dalla realtà delle cose, allora, per esempio, un governo che voglia fare in modo che i cittadini tengano comportamenti virtuosi è sufficiente che adotti piccoli espedienti che inducano le azioni desiderate, cioè che dia ai suoi cittadini una "spintarella gentile", così è stata definita. Un esempio chiaro è rappresentato dalla mosca che sempre più spesso troviamo stampigliata sui vespasiani dei bagni pubblici, che

evita pozze maleodoranti sul pavimento confidando non su divieti, ma sull'innata tendenza di noi maschietti a prendere la mira contro un qualunque obiettivo... Ma che implicazioni ha tutto questo per i consumatori? Quella "spintarella" è sempre così gentile? Non è difficile immaginare, per esempio, che anche chi voglia condizionare i nostri acquisti usi gli strumenti nascosti della psicologia per ridurre il nostro grado di razionalità e aumentare quello dell'emotività. Potrebbe anche non esserci nulla di male in tutto questo: si pensi all'esposizione ordinata della frutta in un negozio o alla cura con la quale vengono composte delle belle vetrine, che possono rappresentare segnali dell'attenzione che il venditore dedica ai suoi prodotti e quindi anche della sua serietà e affidabilità. Diverso, però, è il caso in cui le etichette dei prezzi siano volutamente poco leggibili o quello della disdetta volutamente lunga e confusa di un abbonamento, mentre la procedura per farlo è semplice e immediata: una "spintarella" questa tutt'altro che gentile, se non un vero e proprio trabocchetto. ■



In alto i calici

Rossi, bianchi, spumanti. I vini Fior fiore sulla tavola delle feste, unici e di alta qualità, dalle migliori cantine italiane.

34

■ **Maria Vittoria Ferri**

Per una linea, quella **Fior fiore**, nata per proporre il meglio della tradizione e della cultura gastronomica, l'incontro col mondo dei vini era inevitabile. Perché, se c'è un settore nel quale il Belpaese è in grado di esprimere eccellenze di livello mondiale è proprio questo. E così, sugli scaffali dei negozi Coop si possono trovare **2 spumanti**, **2 vini bianchi** e **3 rossi**. Qualificatissima avanguardia di un elenco di etichette destinato a crescere nel tempo.



Davvero unico

«Quelli che proponiamo già oggi così come quelli che seguiranno – spiega **Laura Stefanini**, *brand manager* di *Coop Italia* – sono vini tipici e spumanti di alta qualità, rappresentativi di regioni, territori, vitigni, colture, culture e realtà produttive molto diversi tra loro. Tutti i vini *Fior fiore*, anche in virtù di queste differenze, rappresentano l'eccellenza, la ricchezza e la bellezza della varietà dei

territori da cui provengono. Anche per i vini, così come per gli oltre 400 prodotti alimentari della linea *Fior fiore*, Coop ha selezionato i progetti e i produttori migliori: solo cantine di grande esperienza per una proposta che è unica», racconta Stefanini. In pratica ogni cantina ha scelto insieme a Coop un vino con caratteristiche di unicità e quel vino viene imbottigliato soltanto a marchio *Fior fiore*. «L'unicità della proposta può essere legata, ad esempio, alla scelta di un determinato vigneto, come nel caso del *Braviolo* che viene da due appezzamenti di terreno, denominati Manotorta e Poggiolo, oppure di una particolare miscela che l'enologo ha costruito con sapienza e passione, o ancora a un particolare processo di affinamento o a un invecchiamento superiore – chiarisce Stefanini –. Tutti elementi volti a qualificare e a dare precisa identità all'offerta, nel rispetto dei disciplinari di produzione dei singoli vini (*doc/dop*, *docg* o *igt*). Dunque un progetto realizzato insieme. Ecco perché sulle etichette il nome delle cantine viene riportato ben visibile», ci tiene a sottolineare Stefanini.

Sue eccellenze

Poi Coop garantisce per tutti i vini *Fior fiore* la tracciabilità della filiera che è certificata fino alle aziende agricole produttrici delle uve. Aziende agricole che sono sottoposte alle verifiche di Coop per tutti gli aspetti relativi al processo produttivo, sul fronte della sicurezza e dei requisiti igienico-sanitari. Le verifiche in campo riguardano anche il rispetto dell'etica nella filiera, in particolare il lavoro nella vigna. Le cantine selezionate hanno sottoscritto un impegno a fornire con la massima trasparenza tutte le informazioni sui processi produttivi e sulle pratiche enologiche utilizzate. Ecco allora i principali requisiti previsti per questi vini: residui di fitofarmaci inferiori al 70% rispetto ai limiti di legge (sul vino); riduzione della presenza di solfiti fino al 50% inferiori rispetto ai limiti di legge. Comunque, come indicato sull'etichetta, è bene farne un consumo moderato. ■

Parola di sommelier

C'è di più, c'è l'approvazione del *sommelier*. Ogni vino *Fior fiore*, prima di essere messo in vendita, viene assaggiato e valutato da un gruppo di *sommelier* dell'*Associazione Italiana Sommelier* e deve soddisfare requisiti e livelli qualitativi d'eccellenza, naturalmente nell'ambito di quanto stabilito dal relativo disciplinare della denominazione di origine di appartenenza. Il profilo descrittivo di ogni singolo vino, che è riassunto dal punteggio *Ais*, è un ulteriore elemento di garanzia che va a completare i requisiti di qualità richiesti da Coop.





I magnifici 7

Ecco la "carta dei vini" tipici e spumanti Fior fiore Coop.

Spumanti

Valdobbiadene ①

prosecco superiore docg
millesimato

vitigno: glera
grado alcolico: 11,5%
zona di produzione: area docg
di Valdobbiadene.
cantina: *Bellussi Spumanti*,
Valdobbiadene (TV)

Monogram ②

Franciacorta docg
pas dosé millesimato

vitigno: chardonnay, pinot bianco
grado alcolico: 12,5%
zona di produzione: area docg
della Franciacorta (BS)
cantina: *Azienda agricola
Castel Faglia*, Calino (BS)

Bianchi

Gewürztraminer ③

Südtirol Alto Adige doc

vitigno: gewürztraminer
grado alcolico: 15%
zona di produzione: zone
altamente vocate della città di
Bolzano e dintorni.
cantina: *Produttori Bolzano*

Sauvignon ④

Friuli colli orientali doc

vitigno: sauvignon
grado alcolico: 14%
zona di produzione: comuni di
Buttrio, Manzano, Premariacco
e San Giovanni al Natisone
cantina: *Le Vigne di Zamò*,
Manzano (UD)

Rossi

Braviolo ⑤

rosso di Toscana igt

vitigno: sangiovese, merlot
grado alcolico: 14,5%
zona di produzione:
provincia di Siena

cantina: *Fattoria del Cerro*,
Acquaviva di Montepulciano (SI)

Primitivo di Manduria ⑥

dop

vitigno: primitivo
grado alcolico: 13,5%
zona di produzione: provincia di
Taranto; colore: rosso intenso.
cantina: *San Marzano*,

San Marzano di San Giuseppe (TA)

Casalguerro ⑦

lambrusco di Modena dop

vitigno: lambrusco grasparossa
di Castelvetro - lambrusco
salamino di Santacroce
grado alcolico: 10,5%
zona di produzione: aree dop
del lambrusco di Modena
cantina: *Cleto Chiarli tenute
agricole*, Castelvetro (MO)

Gamberi argentini Fior fiore

① Pescati nelle acque fredde dell'oceano Atlantico sud-occidentale, sono selezionati fra le numerose specie presenti, offrendo un prodotto di pregio. Sono già sgusciati (venduti surgelati in confezioni da 300 g) e dalla pezzatura grande, per il loro sapore intenso si prestano a diventare l'ingrediente principale per piatti ricercati.



Nettare di mirtillo biologico ViviVerde

② Con le sue proprietà salutari, ricco di vitamine e antiossidanti, ecco il nettare di mirtillo *ViviVerde*, con almeno il 40% di succo di mirtillo e zucchero di canna biologici e, come previsto dalla legge, senza l'uso di coloranti e conservanti. Viene proposto in confezioni con 2 bottigliette da 200 ml.



Latta Solidal di Natale

③ Con una nuova grafica, fresca e colorata, torna la latta *Solidal* di Natale, per un regalo tutto equo e solidale. Che cosa c'è dentro? Caffè classico, crema spalmabile, zucchero di canna chiaro biologico, tè english breakfast biologico, tavoletta di cioccolato finissimo al latte, tavoletta di cioccolato fondente extra cacao 72%, tavoletta di cioccolato finissimo al latte con nocciole e tavoletta di cioccolato bianco.



L'utensile al dilettevole

36

■ **Roberto Minniti**

Saranno le tante *Cucine da incubo*, i *MasterChef* che spopolano ovunque, ma gli italiani non mollano la passione per la cucina. Anzi, gli aspiranti Cracco crescono e cercano alleati disposti a dare una mano nella preparazione dei piatti.



Tritatutto, frullatore a immersione, sbattitore: gli "assistenti elettrici" in cucina, piccoli elettrodomestici a prova di chef.

Assistenti alla produzione

Non avendo a disposizione una sfilza di assistenti disposti, come in Tv, a tritare, pelare, frullare, montare e impastare, ripiegano su un elettrodomestico in grado di supportarli.

Uno di quegli apparecchi che facilitano la vita e fanno risparmiare tempo e fatica. Le proposte non mancano: per i più pigri ci sono i *robot* da cucina in cui inserire gli ingredienti, scegliere una ricetta (magari dal catalogo digitale della macchina) e aspettare che faccia tutto da solo, dalla miscelazione alla cottura. Poca poesia e molta praticità.

C'è poi chi decide di dotarsi di un "aiutante elettrico" molto dotato, che racchiuda tutte le funzioni di frullatore, *mixer*, impastatrice. Il romanticismo della cucina è salvo, a patto che si abbia lo spazio per sistemare un modello ingombrante e il tempo di lavare tutti i componenti una volta che si utilizzano. La terza via? Quella di dotarsi di strumenti singoli da tirare fuori all'occorrenza e in grado di diversificare l'aiuto.

Nel loro piccolo

Innanzitutto un frullatore a immersione, ottimo per preparare un passato o un frullato; un tritatutto per sminuzzare verdure crude e frutta secca; uno sbattitore, insostituibile per montare una maionese o impastare.

Perché tre strumenti diversi, vi chiederete, invece di una macchina multifunzionale? La risposta è semplice: per godere di apparecchi più piccoli, pratici da riporre e tirare fuori al momento opportuno, e comodi da pulire.

Quanto alle regole d'oro per sceglierli, è bene tenere di conto che tanto per le lame che per le fruste l'ideale è l'acciaio *inox*. Sempre meglio, poi, che abbiano più velocità per adattarsi ai tipi di preparazioni che affrontano. E la potenza? Potete togliervi il pensiero: nelle normali operazioni in cucina non servono *wattaggi* esagerati, 400 *watt* sono più che sufficienti per affrontare le difficoltà culinarie. ■

Per sicurezza

Per apparecchi sicuri occhio alle certificazioni di qualità.

Molto delicata nella scelta di questi apparecchi da cucina è la garanzia della loro sicurezza. Questi piccoli utensili, infatti, possono essere la fonte di più di un pericolo in cucina se concepiti o prodotti senza adottare tutte le precauzioni e non è infrequente che vengano messi all'indice dai test delle associazioni europee dei consumatori per difetti talmente gravi da richiedere l'immediato ritiro dal mercato. Le fonti di rischio, d'altra parte, non sono poche. I *mixer*, per esempio, vengono a contatto con l'acqua (o con i liquidi) quando ancora sono collegati a una presa di corrente. Facile comprendere quanto sia importante l'isolamento delle parti elettriche, un particolare che il consumatore non può controllare direttamente, ma sul quale deve esigere ci siano tutte le certificazioni di qualità che garantiscono per lo meno il rispetto delle leggi. Meglio ancora se esistono marchi di qualità (come quello dell'*Imq* o di equivalenti istituti europei) che testimonino il superamento di accurati test in fase di produzione.

Queste certificazioni, tra l'altro, dovrebbero anche garantire che le parti in movimento (come le lame) non vengano troppo facilmente a contatto con le mani, evitando rischi di ferite e di taglio. La garanzia è molto importante per i tritatutto che hanno le zone taglienti poco protette e facilmente accessibili da chi li utilizza. A questo proposito è sempre meglio verificare che il produttore abbia previsto un meccanismo di sicurezza che impedisca l'accensione se il contenitore non è chiuso ermeticamente.

Il naufragar m'è dolce...

■ **Olivia Bongiani**



Panettone, ricciarelli, cavallucci, panforte. Sono le specialità natalizie del *Banco del gusto* che si distinguono per le loro confezioni in carta trasparente, in alcuni casi impreziosite da delicate decorazioni. In questo modo si può vedere subito e “senza filtri” il prodotto che, del resto, è genuino e quindi parla da sé.

Meglio di così

Le ricette delle delizie di Natale del *Banco del gusto*, così come di tutti gli altri prodotti di pasticceria in assortimento, sono semplici, e si richiamano a quelle dei dolci e dei biscotti fatti in casa. La caratteristica peculiare e al tempo stesso il valore aggiunto di questi dolci sta nel fatto che le materie prime sono tutte rigorosamente di alto livello.

Il ristretto capitolato della linea impone, infatti, l'assenza di conservanti, additivi o coloranti. La scelta degli ingredienti è tutta basata sulla qualità, sulla ricerca del “meglio”.

Per fare un esempio, il burro, come ci spiega **Lucia Evangelisti**, responsabile ufficio qualità del *Panificio Toscano* – l'azienda che fornisce i prodotti di pasticceria che fanno parte della linea –



Materie prime di qualità e confezioni decorate per i prodotti di pasticceria a marchio Banco del gusto. Nel nome un dolce destino.



proviene dal Belgio «poiché è qui che si trova quello migliore, ideale per la lavorazione in pasticceria. I canditi che vengono scelti per il panettone non contengono anidride solforosa, che in alcuni casi viene invece usata come conservante per bloccare la maturazione di certi frutti. Nel dolce tipico della tradizione milanese, ormai diventato un po' dappertutto sinonimo del Natale, si utilizzano le arance candite».

Pieni di gusto

Il panforte, specialità dolciaria molto antica legata alla città di Siena, è arricchito anche con canditi di cedro e melone. Di tradizione senese sono anche i ricciarelli, dalla caratteristica forma a chicco di riso, “screpolati” in superficie e rivestiti di zucchero a velo. La pasta di mandorle è fatta alla maniera classica: «con le mandorle che vengono leggermente ammolate in acqua, lo

zucchero e l'albume d'uovo, senza l'aggiunta di aromi o farine leguminose, che talvolta si ritrovano invece nelle produzioni industriali», precisa Evangelisti.

Infine, sempre di origine toscana sono anche i cavallucci, biscotti dalla forma



irregolare e dal sapore caratteristico: secondo taluni il loro nome deriva dal fatto che si usasse consumarli nelle osterie e nei luoghi di sosta dove erano soliti fermarsi diligenze e conducenti

di cavalli. Ciascuno con le sue caratteristiche, tutti pieni di gusto. ■



Fatti in casa

Occhi di bue, lingue di gatto, rose del deserto. Dolci e biscotti buoni tutto l'anno.

Non c'è solo il Natale: con i prodotti di pasticceria del *Banco del gusto* si possono addolcire i palati anche tutti gli altri giorni dell'anno. L'assortimento è molto ricco e comprende la pasticceria secca di mandorle o di pasta frolla glassata, gli *occhi di bue* (con confettura extra o crema al cacao), biscotti caserecci come le *rose del deserto*, il *pane del pescatore*, i *biscottacci*. E ancora le *lingue di gatto*, gli *spumini*, gli *sfogliatini*. Ci sono poi le torte: *mantovana*, *plum cake*, *ciambellone*. Si tratta di lavorazioni che conservano significativi tratti di artigianalità. Certo, ci sono le macchine impastatrici e altri macchinari ma, per fare un esempio, la stesura della confettura sulle crostate viene fatta a mano dal pasticciere: si tratta, infatti, di una confettura extra (ovvero quella di più alto livello, con più frutta e meno zucchero) e in quanto tale mantiene al suo interno piccoli frammenti e pezzi di frutta che il macchinario non sarebbe in grado di stendere. La cura e il richiamo al “fatto in casa” è presente in ogni dettaglio: nelle torte di mele gli spicchi del frutto che si usano per decorare la superficie vengono messe a mano, una per una.

Dall'antipasto al dolce il menu di Natale si fa con gli ingredienti della tradizione.

Terrina di cappone

38



Ingredienti per 4 persone

- 400 g di polpa di cappone lessata
- 100 g di panna fresca
- 60 g di pane bianco bagnato nel latte
- 40 g di albume
- 1 foglia d'alloro
- 2 foglie di salvia
- 1 rametto di timo
- sale
- pepe nero in grani



preparazione cottura

40 minuti 25 minuti

La dietista

320 Kcal a porzione

Proteine ♦♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦

Preparazione

Intiepidire la panna, unire le erbe, spegnere il fuoco e lasciare infondere per 30 minuti. Nel frattempo pulire il cappone dal grasso e dalla pelle, metterlo in un frullatore con il pane strizzato dal latte, l'albume e la panna filtrata. Salare e insaporire con 2-3 bacche di pepe nero pestate. Versare il composto in uno stampo da terrina rivestito di pellicola, richiudere sigillando bene e cuocere a bagnomaria in forno a 180°C per 25 minuti. Lasciare raffreddare e servire la terrina a fette accompagnata a piacere con pan brioche caldo, insalatina all'olio e limone e chicchi di melagrana.

Un consiglio Al momento dell'acquisto controllare che la melagrana sia integra, priva di macchie e senza spaccature superficiali. Inoltre sceglierla matura (deve avere un colore rosso). Non acquistarla acerba perché matura solo sulla pianta.

➤ *Il cappone è una carne bianca più saporita e delicata, ma anche più ricca in grassi del galletto. Perciò, visto anche l'utilizzo della panna da cucina, ottima l'idea di evitare olio, burro o altri condimenti.*



Vino in abbinamento

Franciacorta Monogram Fior fiore

a tavola con i bambini

Alimentazione Bambini
il sito che ti aiuta a nutrire meglio i tuoi bambini



alimentazionebambini.e-coop.it

Biscotti di Natale

1-3 anni



Ingredienti per 4 porzioni

- 300 g farina
- 150 g di burro
- 100 g di zucchero
- 2 tuorli
- 1 bustina di vanillina
- 1 cucchiaino di semi di papavero
- buccia di limone grattugiata
- cannella

Preparazione

Setacciare la farina con la vanillina e disporla a fontana. Mettere al centro il burro a flocchetti, lo zucchero, i tuorli, la buccia di limone grattugiato, la cannella e i semi di papavero. Lavorare velocemente con le mani fino a ottenere un impasto omogeneo. Coprire con carta da forno o pellicola e lasciare

riposare l'impasto in frigo per 30 minuti. Stendere quindi l'impasto su un piano infarinato e ritagliare dei biscotti aiutandosi con formine natalizie. Disporre i biscotti su una teglia ricoperta da carta da forno e cuocerli in forno già caldo a 180° per 10-15 minuti.



Tortelli di bietole in crema di parmigiano



Ingredienti per 4 persone

- 50 g di farina bianca "00"
- 1 uovo
- 1 tuorlo
- ½ cucchiaino d'olio extravergine d'oliva

per il ripieno:

- 250 g di ricotta
- 100 g di bietole
- ½ cucchiaino di parmigiano reggiano Dop 30 mesi Fior fiore
- noce moscata
- sale e pepe

per la crema:

- 3 cucchiaini di parmigiano reggiano Dop Fior fiore
- 3 cucchiaini di brodo vegetale
- 3-4 cucchiaini di nocciole



preparazione cottura

20 minuti 35 minuti

La dietista

305 Kcal a porzione

Proteine ◆◆ Carboidrati ◆◆ Grassi ◆◆

Preparazione

Sulla spianatoia versare la farina a fontana e unire le uova e l'olio; impastare il tutto e lasciare riposare per 20 minuti in frigorifero avvolgendo la pasta nella pellicola trasparente. Lavare e sbollentare le bietole. Frullarle e unirle alla ricotta e al parmigiano. Profumare con la noce moscata, salare e pepare a piacere. Tirare una sfoglia sottilissima e comporre i tortelli con il ripieno preparato. In una terrina sbattere con una forchetta il parmigiano con il brodo caldo. A parte pestare le nocciole. Cuocere i tortelli in abbondante acqua salata, scolarli e servirli con la crema di parmigiano e le nocciole tritate.

➤ Cosa chiedere di più a un piatto delle feste? Tradizione e originalità, equilibrio nutrizionale, valore energetico adeguato, gusto e semplicità. Adatto a tutti.



Vino in abbinamento

Freisa di Chieri

Cupcake delle feste

4-10 anni



Ingredienti per 12 cupcake

- 125 g di farina 00
- 125 g di zucchero
- 2 uova
- 125 g di burro
- 2 cucchiaini di latte
- ½ bustina di lievito per dolci
- Un pizzico di sale

Per la decorazione:

- 200 g di formaggio fresco cremoso
- 200 ml di panna da montare
- 50 g di zucchero a velo
- confetti colorati o ciliegie candite rosse
- colorante naturale verde per alimenti

Preparazione

Montate burro e zucchero fino a ottenere una crema soffice e spumosa. Aggiungervi le uova e mescolare bene. Versare quindi la farina, il lievito e il pizzico di sale. Mettere il composto nei pirottini e infornare per 20 minuti a 180°. Sforare e lasciate raffreddare. Montare il formaggio cremoso con lo zucchero a velo in una ciotola e in un'altra montare la panna liquida. Versare il colorante verde e amalgamare le due creme delicatamente con un cucchiaino di legno. Mettere la crema ottenuta in un sac à poche e realizzare su ogni cupcake un abete. Decorare con i confetti colorati o con le ciliegie candite.

Cosce di anatra al miele e aceto balsamico, purè di sedano rapa

40



Ingredienti per 4 persone

- 4 cosce di anatra
- 2 cucchiaini di spezie miste (chiodi di garofano, anice stellato)
- olio di semi
- 1 cucchiaio di miele di acacia
- 1 cucchiaio di aceto balsamico
- 1 spicchio di aglio
- timo
- rosmarino
- sale

per il purè di sedano rapa:

- 300 g di sedano rapa
- 200 g di patate
- 30 g di burro
- 250 ml di latte
- sale



preparazione 40 minuti cottura 55 minuti

Preparazione

Massaggiare le cosce di anatra con le spezie sbriciolate e 1 cucchiaino di sale. Lasciarle marinare per 30 minuti. Poi scaldare una padella e farvi rosolare la carne, quindi metterla in una teglia da forno a bordi alti con le erbe aromatiche e l'aglio e cuocere a 170°C per 30 minuti. Pelare e tagliare il sedano rapa e le patate a tocchetti, cuocerli in acqua bollente leggermente salata per 20 minuti. Scolarli e passarli al passaverdura. Unire il latte e il burro e salare. Mescolare bene e tenere al caldo. Mescolare l'aceto balsamico con il miele e spennellare le cosce di anatra. Lasciare in forno altri 5 minuti, quindi servire con il purè di sedano rapa.



Vino in abbinamento

Gewürztraminer Alto Adige-Südtirol Fior fiore

La dietista

560 Kcal a porzione

Proteine ♦♦♦ Carboidrati ♦♦♦ Grassi ♦♦♦

➤ L'anatra si presta a varie interpretazioni culinarie. In questa ricetta è accompagnata da un originale purè di sedano rapa, da proporre anche a chi ama poco le verdure.

Semifreddo al torrone con salsa al cioccolato



Ingredienti per 6 persone

- 150 g di torrone alle mandorle
- 400 ml di panna fresca
- 60 ml di Moscato
- 50 g di zucchero
- 2 tuorli di uovo
- 100 g di croccante di mandorle
- 100 g di cioccolato fondente
- 50 ml di latte
- ribes rosso



preparazione 40 minuti cottura 10 minuti

Preparazione

Tagliare il torrone a scaglie, scioglierlo in una casseruola con 100 ml di panna. Montare i tuorli con lo zucchero e il Moscato in una casseruola posta sopra una pentola d'acqua bollente. Mescolare con una frusta fino a formare uno zabaione. Lasciare intiepidire e unire il torrone sciolto al resto della panna, dopo averla montata, amalgamando delicatamente. Stendere sul fondo degli stampi, ricoperti con pellicola trasparente, il croccante tritato, versarvi il semifreddo e mettere in congelatore. Sciogliere il cioccolato con il latte a bagnomaria e farlo raffreddare. Tagliare il semifreddo a fette, disporle sovrapposte sui piatti e accompagnare con la salsa al cioccolato e il ribes rosso.



Vino in abbinamento

Moscato di Pantelleria

La dietista

520 Kcal a porzione

Proteine ♦ Carboidrati ♦♦♦ Grassi ♦♦♦

➤ Una ghiottoneria in pieno stile natalizio. Considerato l'elevato contenuto di zuccheri, è meglio mangiarlo in piccole porzioni a fine pasto.



È qui la festa

Nella società dei consumi assicurati e abbondanti ha ancora senso celebrare il Natale con una mangiata rituale?

Il legame tra festa e cibo è un fondamentale dell'antropologia. Mangiare insieme, in modo più accurato e più abbondante del solito, serve ad auspicare, oltre la sopravvivenza, il benessere della comunità. Il cibo è festa e la festa – che esorcizza la paura della fame – è anzitutto cibo. I compagni di san Francesco discutevano un giorno su come allestire la tavola per la ricorrenza natalizia: il Natale si sarebbe dovuto celebrare con un bel pranzo, ma quell'anno capitava di venerdì, giorno dedicato all'astinenza, alla mortificazione del corpo. Non venendo a capo della questione, chiesero il parere di Francesco. Lui spiegò che

digiunare in un giorno di festa non è ammissibile, anzi è (in senso letterale) peccato. E dunque il Natale, la festa più grande dell'anno, come potremmo festeggiarlo se non a tavola, mangiando e rendendo grazie a Dio per il cibo che ci regala? “Anzi vorrei – aggiunse Francesco – che in un giorno come questo tutti partecipassero al rito conviviale: uomini e animali, e gli uccelli dell'aria. Tutti. E perché non gli oggetti inanimati, perché non i muri? Che ne direste



di ungerli di grasso, per farli partecipare al banchetto?”.

Francesco – continua Tommaso da Celano, che ci ha raccontato questa storia – era particolarmente devoto al Natale e “voleva che in questo giorno i poveri e i mendicanti fossero saziati dai ricchi, e i buoi e gli asini ricevessero una razione di cibo e di fieno più abbondante del solito”. Una volta avrebbe detto ai suoi compagni: «Se mai potrò parlare all'imperatore, lo supplicherò di emanare un editto generale che imponga a tutti coloro che ne hanno la possibilità di spargere per le vie frumento e granaglie, affinché in un giorno di tanta solennità gli uccellini e particolarmente le sorelle allodole ne abbiano in abbondanza». L'immagine del Natale come festa universale si trasforma in una sorta di banchetto cosmico, all'insegna della fraternità e della solidarietà.

Ha ancora senso oggi? A prima vista si direbbe di no: almeno nei paesi ricchi forme più distaccate di rapporto col cibo hanno rimpiazzato la paura della fame e i rituali di abbondanza. Di questo sarebbe ingrato lamentarci. Tuttavia, qualcosa dell'antico merita di essere preservato: festa potrebbe significare una maggiore attenzione al cibo, nel segno del rispetto di chi lo produce e lo prepara; un maggiore desiderio di condividere la tavola; una piccola riflessione sulla fortuna che abbiamo di poter scegliere il cibo secondo il nostro gusto; una sosta in cucina per assaporare, al di là delle vivande, la cultura che le rende possibili. Tutto ciò non sarà conservazione dell'antico ma dell'antico rispetterà, rinnovandoli, i valori più profondi. ■

presidi Slow Food di Francesca Baldereschi

Un gran fico secco

Alcuni storici raccontano che, nel 1320, Roberto d'Angiò, regnante sulla zona di Chieti e Lanciano all'epoca, avesse imposto delle gabelle sui fichi secchi prodotti ad Atessa e commercializzati via mare. Segno che valeva più di un fico secco... Il periodo di raccolta e di essiccazione, a seconda del clima, oscilla tra la metà di agosto e la fine di settembre. I fichi destinati alla essiccazione sono di varietà reale, a polpa bianca e a polpa rossa. Il **fico secco reale** è caratterizzato da forma leggermente sferica, buccia di

colore giallo verdastro chiaro e polpa molto succosa di sapore mielato. Sono raccolti ad uno ad uno a mano, nelle prime ore del mattino, facendo ruotare delicatamente il frutto per preservare l'integrità del picciolo, e poi sono posti in essiccatoi tradizionali, fatti di piccole canne legate tra loro. Possono essere essiccati interi o incisi a metà, ma le loro facce non devono aprirsi del tutto. Una volta finita la fase di essiccazione sono tagliati, farciti con un gheriglio di noce, richiusi e infornati per una decina di minuti. I



Fico secco reale di Atessa

Area di produzione: zona collinare dei comuni di Atessa, Torino di Sangro, Archi, Perano e Paglieta (provincia di Chieti)

celebri *fichi di Atessa* hanno avuto un importante mercato fino a quarant'anni fa, ma negli anni Settanta e Ottanta lo sviluppo industriale della Val di Sangro ha messo in crisi le produzioni agricole. Oggi pochi giovani hanno deciso di recuperare questa tradizione antichissima, di coltivazione e di trasformazione e il Presidio sostiene il loro lavoro. ■

Punti di vista

Piazze monumentali e torri panoramiche, ma a Bologna sono i portici a scandire le tappe di una visita. Almeno finché, in periferia, non è nata la Fabbrica Italiana Contadina.

43



Nelle foto: piazza Maggiore; Torre degli Asinelli; Torre dei Prendiparte; i portici.

Chiunque visiti Bologna nel periodo invernale sappia che può contare su un alleato contro il brutto tempo stagionale: i portici, da queste parti, li hanno iniziati a costruire nel tardo Medioevo e non hanno ancora smesso.

Portici d'ingresso

Ogni tratto porticato ha una sua funzione originaria: commerciale, residenziale, addirittura devozionale (ad esempio, quello che porta al *Santuario della Vergine di San Luca*), ma tutti contribuiscono a creare quelle prospettive architettoniche e quei giochi di luci e ombre che sono il vero tratto distintivo della città. Quasi interamente scortati dai portici si può arrivare dalla stazione centrale alla piazza più rappresentativa di Bologna, *piazza Maggiore* che per centralità e dimensioni si presta ad ospitare il conto alla rovescia di capodanno, arricchito dall'immane *rogo del vecchione* e da un *dj set* che mira ad accompagnare i presenti fino a mattina. Da piazza Maggiore sono pochi passi fino alla *Torre degli Asinelli*, che

■ **Alessandra Bartali**

per 5 euro offre uno dei panorami più belli sulla città. Il migliore, però, non è naturalmente così a portata di turisti, ma lo regala la più decentrata *Torre dei Prendiparte*, passata di mano in mano fra famiglie nobili, Curia fino al Ministero dell'Interno, che ne fece un carcere.

Soste panoramiche

Quel panorama alternativo va visto non tanto per volersi distinguere dai turisti più passivi, quanto per calarsi nello spirito della città: a Bologna non ci si accontenta mai di ciò che viene proposto dall'alto, ma si sperimentano spesso e volentieri nuove vie d'espressione. Ecco il perché dei numerosi centri sociali, di una realtà cinematografica indipendente tra le più creative in Italia (il *Kinodromo*) e di un movimento studentesco tradizionalmente consapevole e agguerrito. Solo per fare qualche esempio. Altri se ne scoprono aguzzando vista e curiosità, tra un portico e l'altro. ■

www

bolognawelcome.com
emiliaromagnaturismo.it

Appuntamento al parco

Fico, il più grande parco agroalimentare del mondo, val bene un viaggio.

Se Locatelli faceva le cose per bene, Farinetti, si sa, fa le cose in grande. E dopo Eataly, il supermercato dei supermercati partito da Torino e finora riprodotto 38 volte in lungo e in largo, l'imprenditore ha ideato nientemeno che il più grande parco agroalimentare del mondo.

Si chiama **Fico** (*Fabbrica Italiana Contadina*) e i suoi 10 ettari recentemente inaugurati nella periferia bolognese ospitano gli alimenti nell'interessa della loro filiera produttiva. La *Disneyland del cibo* oltre all'atmosfera da paese dei balocchi gastronomici che l'appellativo nasconde, comprende spazi verdi adibiti a

vigneti, uliveti e coltivazioni varie, e addirittura recinti con mucche, capre e pecore che lì vivranno pascolando in serenità fino a morte naturale. I primi animali arrivati sono stati battezzati con nomi alla cui scelta hanno partecipato gli utenti della comunità Facebook di *Fico* e tra un punto ristoro e l'altro, tutti arredati col meglio del *design* italiano, abbondano citazioni di Bruce Springsteen e Steve Jobs.

Per meglio destreggiarsi nell'enormità degli spazi si possono noleggiare le *Fico-bikes*: così si reinvestono i potenziali tempi morti in atti-

vità bizzarre come la ricerca del tartufo con i cani e la tartufoia messi a disposizione dall'azienda. Punto ritrovo: il *Mortadella World*, per scoprire una volta per tutte come viene insaccato il salume più celebre di Bologna. **Fico**, via P. Canali, 8 - Bologna www.eatalyworld.it

FICO
EATALY WORLD
FABBRICA ITALIANA CONTADINA



sconti riservati ai soci Coop a pag. 25

Un'artista e una donna contro corrente:
Gianna Nannini. Se non lei, chi?

Gianna Gianna Gianna

l'intervista

44

È stata sempre un'artista "contro". Indipendente, trasgressiva, impegnata, combattiva. E dopo l'esordio nel 1976 la sua carriera di cantautrice è decollata fino a trasformarla in una *rockstar* internazionale. Oggi **Gianna Nannini**, 63 anni, diventata madre a 56, è ancora combattiva ma decisamente più serena. Merito della maturità e di Penelope. «Il mio amore gigante», dice la cantante parafrasando il titolo del suo ultimo album, presentato a Milano a ottobre e filo conduttore del lungo *tour* che la vedrà sui palcoscenici di tutto il mondo.

Spieghiamo Amore gigante ai lettori di Nuovo Consumo. «*Amore gigante* è come un "film in musica" di cui sono stata oltre che l'autrice anche la regista, e si apre proprio con la traccia "cinema" che mi riporta alla mente un mondo di colori e di canzoni, un'esplosione, una specie di *Zabriskie Point* di Antonioni. Il film che ho visto appena sono andata a vivere a Milano a 18 anni... È un disco da cui vorrei far uscire tutti gli aspetti delle storie d'amore e degli stati d'animo ben precisi della mia vita».

Presentandolo alla stampa ha detto che nei suoni è più pop rispetto ai suoi lavori passati, ma che è stato molto sofferto.

«Quando è partito il progetto era appena morta la mia mamma e non riuscivo ad accettare quel dolore. Poi, grazie alla musica ho reagito: mi sono lasciata andare, ho raccontato tante cose, con un linguaggio a volte anche ironico che fa parte di me e che non ho mai voluto perdere».

La sua caratteristica principale è sempre stata quella della ribellione che l'ha portata a scelte forti, come lasciare l'Italia.

«In realtà vivo in Inghilterra da 30 anni, anche se prima ci stavo meno. Oggi mi sono dovuta trasferire perché, incidendo *Amore gigante* a Londra, dovevo per forza iscrivermi Penelope, che ha 7 anni, a una scuola lì. Ma l'Italia è il mio paese e non ho nessuna intenzione di starne lontana».

L'anno scorso è uscito *Cazzi miei*, il suo libro autobiografico, quasi una seduta di psicoterapia.

«Un dialogo tra me e me, ma anche tra Gianna e *ifan*. A loro ho sentito il bisogno di raccontare le mie morti e le rinascite, i momenti bui, le paranoie, gli incubi, gli inevitabili conflitti familiari, la lotta contro chi voleva cambiarmi. E la riappacificazione con la vita, insieme alla gioia indescrivibile di mettere al mondo una "meravigliosa creatura" come Penelope».

La diverte fare la mamma?

«Moltissimo. Quando sono con la mia bambina le ore passano senza che me ne renda conto. Gioco con lei, vado in giro per mercatini e negozi a fare *shopping*, le racconto le favole e sono così felice che certe volte mi dimentico di tutto, perfino di mangiare». ■

Maria Antonietta Schiavina



post moderno

cinema

Dicembre, mese di cinepanettoni, quest'anno ci regala un film imperdibile per gli appassionati delle atmosfere natalizie. Esce in sala giovedì 21 *L'uomo che inventò il Natale*, biopic di Bharat Nalluri su Charles Dickens. Siamo nel 1843 e lo scrittore inglese, in piena crisi finanziaria e d'ispirazione, realizza l'immortale fiaba invernale, quel *Canto di Natale* (*A Christmas Carol*) con il vecchio avaro Ebenezer Scrooge (interpretato sul grande schermo da Christopher Plummer) redento da una notte magica, in compagnia dei tre spiriti del Natale, passato, presente e futuro. Per sognare a occhi aperti la nascita di un mito letterario. • FL



post moderno

internet

Coperte, palloni, vaccini, kit di primo soccorso, zanzariere, quaderni, attrezzature mediche per il parto, biciclette, latte, pompe per l'acqua: questi alcuni dei doni che, attraverso l'iniziativa *Un regalo per la vita dell'Unicef* [<http://regali.unicef.it>] potrete far pervenire a un bambino bisognoso nel mondo. Ci penserà l'Unicef a recapitarlo, con tanto di messaggio personalizzato incluso, sia esso cartaceo, digitale o sms. E dal sito potrete seguire in tempo reale la consegna. • LC

post moderno

musica

Con le sue copertine e l'alta fedeltà ha segnato intere generazioni. Oggi è di nuovo un regalo da mettere sotto l'albero. Cosa c'è di meglio di una copia di *The dark side of the moon*, Pink Floyd 1973, nella ristampa a 30 euro o in pezzo raro? Ma qui il costo sale anche oltre i 200 euro. Un bel pezzo di musica da regalare oppure per scoprire cosa gira nel panorama musicale, *Damn* di Kendrick Lamar, a 25 euro, per gli amanti del rap d'autore, *Prisoner 709* di Caparezza, 20 euro, per un ascolto tutto italiano, o *As you were*, debutto solista di Liam Gallagher a 30 euro in edizione limitata, per chi ha amato gli Oasis. • JF



libri

post moderno

Buon Natale con 39 capolavori della letteratura di tutti i tempi e di tutti i paesi. Nei *Racconti di Natale* (Einaudi) si va dalla nascita di Gesù nei Vangeli a un Collodi deliziosamente pedagogico. Ci sono il povero calzolaio di Čechov, tentato dal demonio proprio la notte della vigilia, e il tossicomane in crisi d'astinenza di Burroughs. C'è posto per l'incantevole Inghilterra rurale di Irving e per i boschi innevati del 1945 di Rigoni Stern. Il più terribile è Dürrenmatt nell'istantanea di un cielo nero, sotto il quale



brancola un affamato che stacca con un morso la testa di un Gesù Bambino di marzapane stantio. Il più sorprendente è Maupassant, con un tale che decide di spassarsela, nella santa notte, con una bellissima ragazza raccolta per strada.

Ma non si è accorto che è incinta e al posto dell'avventura erotica ci sarà un parto d'emergenza. I racconti più belli sono di Capote, Hoffmann e Dylan Thomas, i più natalizi Guareschi e Auster, cantori dei capricci del caso e dell'umanità necessaria per poterli fronteggiare. • FC

televisione

post moderno

Le parole della settimana, talk show condotto da Massimo Gramellini, in onda su Rai 3, ogni sabato alle 20,15. Nato l'anno scorso come rubrica della trasmissione *Che tempo che fa*, lo spin-off del giornalista torinese mantiene la formula della prima edizione, offrendo il "punto" della settimana, con commenti, conversazioni e interviste, prendendo ispirazione dalle parole chiave degli ultimi 7 giorni. Spaziando dalla politica all'attualità, dallo spettacolo al costume, con contributi satirici di Geppi



Cucciari, il talk show ha guadagnato nella seconda edizione 15 minuti in più con l'anteprima sugli scrittori. • FL

fake news

post moderno

All'inizio dell'anno un conduttore radiofonico della Bbc, durante una popolare trasmissione mattutina, buttò lì *en passant* un «Babbo Natale non esiste». Apriti cielo: nel volgere di poche ore fu bersagliato sui social dalle reazioni di centinaia di utenti inferociti i cui figli stavano ascoltando la trasmissione. Fu costretto in breve a rettificare con un messaggio in cui diceva non solo che Babbo Natale esiste, ma che qualunque affermazione suggerente il contrario è una plateale fake news. Siete avvertiti: cacciatori di menzogne, tenetevi lontano dalla magia del Natale! • LC

Quoziente di natalità

Babbo Natale può essere oggetto d'indagine scientifica. Per Karl Popper, famoso filosofo della scienza, il quadro è chiaro: numeri alla mano, il caso della consegna dei regali durante la notte di Natale soddisfa appieno il criterio di falsificabilità, che consente di fare la distinzione tra quello che è, o no, scienza. Il paradigma natalizio può dunque scientificamente essere sottoposto alla prova dell'errore e scienziati come Carl Sagan nel 1972 e Vernon P. Templeman nel 1988, senza mettere in discussione lo stato di forma di Dasher, Dancer, Donder, Vixen, Comet, Cupid, Prancer e Blitzen, le renne volanti che trainano la

Dalle tempeste ai raggi gamma, dalla stagionalità delle nascite all'intonazione degli auguri regali. Discorso scientifico semiserio sul Natale.

slitta, tagliano corto: col viaggio di Babbo Natale *we have a problem*. Eppure la scienza continua ad interessarsi al Natale in termini, però, a volte inattesi. Eccoli. Nel campo della biologia marina impariamo, per esempio, che c'è nell'oceano Indiano un'isola, la *Christmas island*, famosa per una simpatica specie di granchio rosso. Vediamo come il Natale meteorologico può a volte essere tempestoso con *Lothar* e

Martin, due depressioni molto intense battezzate appunto tempeste di Natale perché hanno attraversato l'Europa occidentale nel dicembre del 1999. Più alto nei cieli, gli astrofisici osservano eventi eccezionali come il famoso lampo di Natale 2010 registrato dai satelliti della Nasa, un bagliore celeste di raggi gamma con caratteristiche senza precedenti dovuto allo schianto di un asteroide su una stella della nostra galassia. Tanti sono i riferimenti natalizi anche nelle scienze sociali: il *Journal of Biosocial Science* ci illumina sull'impatto del Natale sulla stagionalità delle nascite, invocando gli effetti "benefici" del ritrovarsi durante le feste per le coppie separate dal lavoro durante l'anno. Da una ricerca americana assaporiamo la strana maniera di cucinare a Natale delle nonne dello stato del Kentucky, mentre un articolo recente di *Anthropology Today* propone un'inquietante teoria di Santa Claus dove gli autori osservano che è l'anagramma di *Satan*. E oggetto d'indagine accurata sono nientepopodimeno che gli auguri della regina Elisabetta II, studiati per più di 50 anni per cogliere la variazione del modo con cui pronuncia la parola *happy* durante i suoi auguri al popolo. ■



La mania di fotografare il cibo e postarlo sui social: il fenomeno del food porn dove a contare è la presentazione del piatto, a dispetto della convivialità. Solo desiderio di farsi vedere o nuova frontiera del piacere culinario?

Cucina a vista

■ **Barbara Autuori**



C'è da scommetterci: anche quest'anno i veri protagonisti inanimati delle imminenti festività saranno magnifici, sontuosi, ricercati cibi di ogni tipo. Prodezze culinarie, dall'antipasto al dolce, immortalate in scatti spesso artistici da postare sui *social media* per condividerli con i propri contatti e non solo. Un fenomeno che negli ultimi anni ha assunto proporzioni talmente imponenti da meritarsi l'appellativo *ad hoc* di *food porn* (vedi *Glossario* sotto) e che raggiunge la sua massima espressione proprio in occasione di feste come Natale e capodanno.

Bello scatto

Semplice desiderio di farsi vedere o l'ultima frontiera del piacere culinario? «A giocare un ruolo notevole in questo fenomeno è di sicuro una buona dose di *auto-voyeurismo* – spiega **Luisa Stagi**, docente di sociologia all'Università di Genova e autrice del libro *Food porn. L'ossessione del cibo in Tv e nei social media* (Egea editore, 2016 - pp. 149, euro 16, disponibile anche in versione *ebook*) –. Gli scatti dei piatti che si assaggiano o si creano hanno sostituito la vecchia cartolina. Se prima si spedivano testimonianze dai bei posti visitati, oggi si postano pietanze speciali, simboli non tanto e non solo di uno *status* quanto della competenza raggiunta in merito al cibo». Una forma di edonismo mentale che molto poco ha a che fare con i veri piaceri della tavola che, come si sa, continuano a passare principalmente per le papille gustative e olfattive. Sensi assenti negli scatti *social* che puntano a stuzzicare l'acquolina in bocca attraverso immagini accattivanti.



Il piacere

«Nel terzo millennio – sottolinea la sociologa – il desiderio per un cibo viene stimolato moltissimo dall'estetica: si pensi a tutti quei *format* di alta pasticceria in cui si realizzano dolci che assomigliano quasi ad opere d'arte più da ammirare che da assaporare».

Fotografare ciò che si mangia, tanto nel ristorante all'ultima moda quanto a casa propria, e in tempo reale condividerlo con la *community* di turno è dunque una forma di piacere che si realizza nel mostrare all'esterno quanto si è capaci di apprezzare la qualità e l'estetica di un cibo ben preparato e presentato. Un'ossessione che sembra tenere in ostaggio la nostra società che, non a caso, si rispecchia in palinsesti televisivi e canali *web* dove dilagano trasmissioni di cucina, ricette, gare culinarie senza argini. «Una cacofonia di messaggi – prosegue Stagi – causata senza dubbio dalla sovrabbondanza di cibo nella quale viviamo ma che, al contempo, ci mette di continuo davanti alla contraddizione di mantenere uno stile di vita sano in cui è fondamentale mangiare bene e soprattutto sapersi controllare per mantenersi in forma».

Piatto forte

Così, invece, dell'assaggio concreto ci si accontenta dell'immagine e della fame virtuale che riesce a scatenare. Rituale questo che ha sempre meno a che fare con la vera convivialità e sempre di più con una solitudine alimentare dilagante. «Ritrarre il cibo non è certo una novità. Solo che in passato era molto legato alla celebrazione dello stare insieme mentre oggi i piatti postati raramente appaiono su tavole imbandite per tanta gente», rileva la sociologa. Un messaggio che, paradossalmente, fa a pugni con ciò che di più genuino rappresentano le festività natalizie: ritrovarsi tra amici e parenti per assaporare i piatti della tradizione oltre a qualche novità culinaria. Un'occasione conviviale sempre più rara in cui il cibo non dovrebbe essere il vero protagonista, ma solo un goloso pretesto per nutrire anima e cuore. ■

G L O S S A R I O

Food porn Termine usato per la prima volta nel 1984 dalla scrittrice Rosalind Coward a sottolineare la preponderanza dell'estetica di un piatto rispetto agli ingredienti e alla cura e all'amore che ci ha messo chi il piatto l'ha preparato. La pornografia sta nella presentazione impeccabile di una portata capace di stimolare un desiderio paragonabile a quello sessuale. Con l'era digitale il *food porn* è diventato virale.



Il murale è morto, viva il murale! Forma d'arte in continua diffusione tanto che Pisa le ha dedicato il *Welcome to Pisa Festival*, nel segno di Keith Haring, autore di *Tutto-mondo*. E ora sulle pareti di edifici pubblici e privati della città ci sono in più 10 nuovi *murales* realizzati da 5 tra i maggiori esponenti di quest'arte, disseminata ovunque in Italia. Chi volesse approfondire la storia del muralismo messicano può, invece, visitare *México La mostra sospesa*, una parte delle opere di Orozco, Rivera, Siqueiros, che dovevano essere esposte a Santiago del Cile nel settembre del 1973 e che il golpe di Pinochet impedì di ammirare. Approdano per la prima volta in Europa, a Palazzo Fava, Bologna, fino al 18 febbraio. • **BA**

www.genusbononiae.it/mostre/mexico-la-mostra-sospesa

Patch, sticker & pon-pon... scioglilingua natalizio di consigli per gli acquisti sotto l'albero. Dalla testa ai piedi: vi segnaliamo cappelli a funghetto e, per chi se la sente, panama a larghe tese stile *Ultimo tango*; calze pesanti che arrivano sopra il ginocchio per riscaldare i nostri piedi insaccati, ahinoi!, in sandali invernali (tanto c'è l'effetto serra); pon-pon e nappine su scarpe da tennis e stivaletti ma, soprattutto, applicazioni multicolori e multiforme. Per attualizzare, infatti, un giubbotto o vivacizzare uno zainetto le passerelle e le vetrine dei grandi marchi sfoggiano patch con fiori, animaletti, arabe-

schi, teschi (per ragazzine!) o sticker, cioè "appiccichini" con numeri, lettere e strass - che imperversano in ogni dove - da applicare a borse e zainetti. Al grido di "mettiamoci una toppa". Almeno a Natale. • **CM**



Legenda autori

BA Barbara Autuori

JF Jacopo Formaioni

FC Fabio Canessa

FL Francesca Lenzi

LC Luca Carlucci

CM Chiara Moreno

sulla parola

retrogame

È un neologismo inglese che indica la passione per i videogiochi del passato. Si riscoprono così le console dell'infanzia, giocando con gli originali d'epoca, con gli emulatori per pc o con le riedizioni in miniatura, anche da collezionare. **JF**



Pronta all'uso

Con Nutella B-ready il classico spot della colazione in famiglia diventa tutta un'altra storia.

Da un po' sono in onda gli spot della campagna Ferrero per promuovere *Nutella B-ready*, una cialda di pane croccante, a forma di *baguette*, ripiena della tipica crema di nocciola e cioccolato. La novità che la casa produttrice intende proporre con questo prodotto è che esso può egregiamente sostituire la colazione quando non c'è tempo per farla o quando qualche imprevisto la impedisce: la nutella, che normalmente viene spalmata sul pane, viene trasferita dall'esterno all'interno. La strategia, messa in pratica dall'agenzia *Pubbliregia*, con la direzione di Alessandro Genovesi, per convincere i destinatari di questo aspetto vantaggioso e trasformarli in consumatori, si impernia sulla creazione di alcune storie che vedono come protagonista-testimonial un attore molto amato dal pubblico: Luca Argentero. L'idea fondamentale è quella di mostrare situazioni molto diverse da quelle con cui classicamente vengono promossi i prodotti da colazione, con la famiglia seduta in tutta tranquillità intorno a un tavolo. Qui le storie presentate sono disforiche e agitate; ma il provvido uso di *Nutella B-ready* riesce a trasformarle positivamente. Grazie anche ad alcune particolarità interessanti dal punto di vista comunicativo. La prima di queste riguarda lo statuto originale di *testimonial* dell'attore Luca Argentero. A differenza di quelli classici, che sono caratterizzati dal fatto di rivolgersi al pubblico in seconda persona e con lo sguardo in macchina, ma sono completamente esterni alla storia eventualmente raccontata, Argentero è un personaggio interno alle storie stesse che, abbattendo la classica quarta parete di ogni situazione teatrale o di narrativa audio-visiva, si rivolge direttamente al pubblico parlando del corso di eventi che interpreta. Così, seduto a un tavolo in una cucina, mentre la compagna gli prepara la colazione commenta la scena dicendo: «Avete presente la mattina perfetta? Io no. Se al mattino hai tutto il tempo per la colazione non hai la colazione!». La compagna, infatti, fa uscire fette bruciate dal tostapane. Poi, quasi a sottolineare la trovata birichina di essere allo stesso tempo dentro e fuori dalla storia, pronuncia con tono eccessivamente enfatico e divertito (un po' a "presa di giro") una frase come: «Oh

che peccato!», mentre tira fuori la cialda. Stesso schema e frasi analoghe nelle altre scene. Ma non è finita qui. Il gioco comunicativo con lo spettatore viene proseguito e complicato da una voce femminile *over* che illustra le proprietà risolutive di *Nutella B-ready*, a sua volta in dialogo con Argentero, che pronuncia la frase finale: «Se non ci penso io!», mentre lui e la compagna sgranocchiano lo *snack*. Insomma, una complessa polifonia per un prodotto innanzitutto da raccontare. ■

