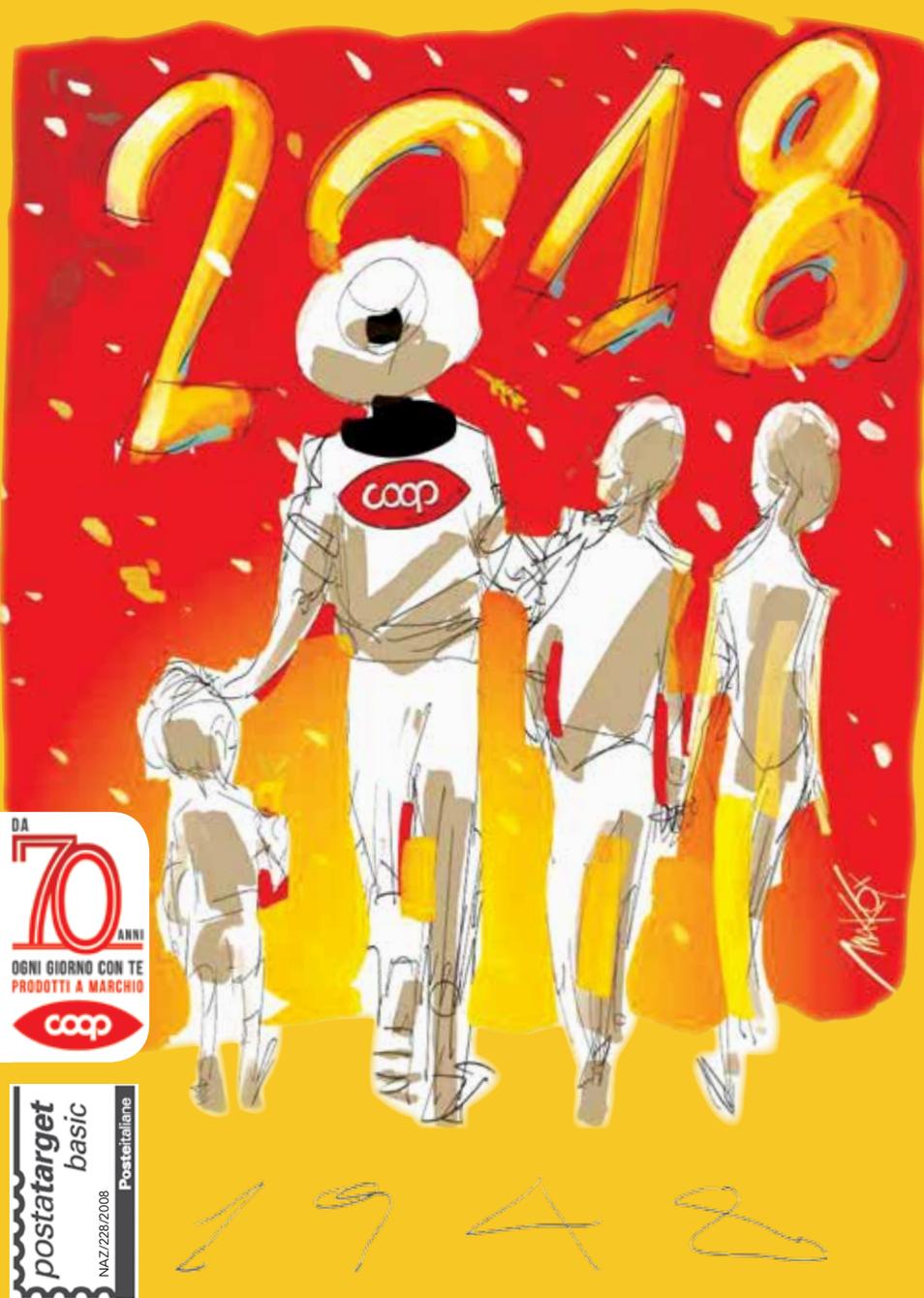


## I MIEI PRIMI 70 ANNI

1948-2018: settantesimo compleanno del prodotto a marchio Coop.  
Valori di sempre, nuova immagine, linee moderne e al passo coi tempi.  
Con un "occhio" di riguardo per soci e consumatori.



### ■ INCHIESTA

#### **Il pianeta verde**

Sviluppo economico e rispetto per l'ambiente. La politica italiana riuscirà a metterli insieme?

### ■ SALUTE

#### **Di ultima rigenerazione**

Le cellule staminali per combattere artrosi alle ginocchia e alle anche.

### ■ GUIDA ALL'ACQUISTO

#### **Meglio solette**

Non solo per gli sportivi, le solette giuste per i nostri piedi.

### ■ VICINO A NOI

#### **Parli del cavolo...**

In zuppe, minestre e sfornati i cavoli della cooperativa Terre dell'Etruria.

### ■ GUSTO DEL VIAGGIO

#### **La città di N**

Gita ad Ajaccio, tra storia, natura e buona tavola.

### ■ L'INTERVISTA

#### **Uno spettacolo di donna**

Milly Carlucci si racconta ai lettori di *Nuovo Consumo*.



Nelle scorse settimane nel nostro paese ha preso corpo una discussione molto vivace che, come al solito, è sfociata in polemiche, a volte feroci, sull'entrata in vigore per legge del divieto assoluto di utilizzo dei sacchetti di plastica, anche quelli leggerissimi impiegati dai clienti per acquistare i prodotti freschi nei negozi e nei supermercati. In realtà più



precisamente ci si è occupati solo dell'obbligo, previsto anch'esso dalla legge, di far pagare ai consumatori questi contenitori, evidenziando questa voce nello scontrino, con tanto di confronti sui prezzi praticati dalle varie catene, interviste, spazi nei talk show serali di approfondimento e così via. Poi, come spesso accade di questi tempi, la questione è uscita di scena. Il tema viene trattato ampiamente in un'altra parte di Nuovo Consumo e a quest'articolo di pagina 22 rimando per maggiori informazioni. In via generale, però, mi pare di poter dire che abbiamo assistito a un dibattito davvero singolare. Non tanto perché, a conti fatti, parliamo di costi aggiuntivi per i consumatori di pochi, ma davvero pochi, euro all'anno. E comunque Coop in tempi come questi di grandi difficoltà per

molte famiglie, nella fase preparatoria della nuova normativa, si era detta contraria all'obbligo di far pagare i sacchetti ai consumatori. La mia sorpresa – un po' amara a dire il vero – deriva dal constatare che si è discusso solo di questo. Sono rimaste in sottofondo le motivazioni che stanno dietro la nuova legge, cioè limitare lo spreco della plastica, favorendone il riciclo ed evitando la dispersione nell'ambiente. Motivi di tutela ambientale dunque, da valorizzare e sostenere per i quali ci sono dei costi. Unicoop Tirreno, come le altre Coop, si è accollata una parte consistente di questi costi, ma la sostenibilità ambientale (che significa anche salvaguardia della nostra salute) può nel breve periodo comportare dei sacrifici. Guardando con un'ottica complessiva e pensando al nostro futuro e a quello del pianeta, questi sacrifici vengono, però, più che ripagati dai vantaggi che un ambiente sano e pulito restituisce a tutta la collettività. Questo è il punto fondamentale che non va mai dimenticato. ■

## sommario

### contatti

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

### attualità

- 8 Primo piano  
Sara Barbanera  
Rita Nannelli  
**I miei primi 70 anni**
- 13 Inchiesta  
Claudio Strano  
**Il pianeta verde**
- 16 Ecosistema
- 17 Pianeta terra  
Luca Mercalli  
**Fare eco-politica**
- 17 Pace verde

### soci

- 21 **Uno per tutti**
- 22 **Un sacco bio**
- 23 **Linee guida**
- 24 **Taglio agli sprechi**
- 26 **Gioca e vinci**
- 28 Per voi soci

### salute

- 30 **La grande melagrana**  
Ersilia Troiano
- 31 **Cibo & benessere**
- 31 **Sani & salvi**
- 32 **Di ultima rigenerazione**  
Barbara Bernardini

### prodotti

- 34 **La merce muta**  
Giorgio Nebbia  
**Cicli e ricicli**
- 34 **Micro economia**  
Pompeo Della Posta  
**Felici e contanti**
- 35 **Ben dosati**  
Maria Vittoria Ferri
- 36 **Meglio solette**  
Roberto Mimmiti
- 37 **Parli del cavolo...**  
Eleonora Cozzella

- 38 A tavola
- 38 A tavola con i bambini
- 41 Centro tavola  
Massimo Montanari  
**Per tutte le stagioni**
- 41 Presidi Slow Food

### gusto del viaggio

- 43 **La città di N**  
Alessandra Bartali

### enunci

- 44 L'intervista  
**Uno spettacolo di donna**  
Maria Antonietta Schiavina
- 44 Post moderno
- 45 **Scienza infusa**  
**A tutto vapore**  
Patrice Poinssotte
- 46 **Per eSports**  
Jacopo Formaioni
- 47 **Consumi in scena**  
**Meraviglioso**  
Giovanni Manetti





## Logica di ferro

**È vero che gli spinaci sono ricchi di ferro o si tratta solo di una credenza popolare? via e-mail**

Le confermo che gli spinaci sono tra le verdure quelle che vantano un contenuto di ferro tra i più alti. La Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici (Bda) dell'Istituto Europeo di Oncologia, una delle più autorevoli in Italia, ne indica un contenuto pari a 2,9 mg/100 g, "secondo" solo a erbe aromatiche (che, per le quantità impiegate in cucina, non possono essere considerate fonti significative di nutrienti, ma sicuramente di antiossidanti) e verdure e legumi secchi, per un principio facilmente comprensibile di concentrazione di nutrienti. Un'altra autorevole fonte, le tabelle di composizione degli alimenti del Crea, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (principale ente di ricerca italiano dedicato all'agroalimentare) – per intenderci, il vecchio Istituto Nazionale della Nutrizione –, riporta lo stesso dato di contenuto di ferro degli spinaci, così come il database di composizione ufficiale dello United States Department of Agriculture (Usda), il National Nutrient Database for Standard Reference, indica il valore di 2,71 mg/100 g come assolutamente ragionevole visto che la composizione dei vegetali è influenzata da fattori



ambientali, di composizione del terreno ecc. Sicuramente gli spinaci non possono né devono essere considerati l'unica fonte alimentare di ferro per adulti e bambini, sulla base del principio di varietà, che è uno dei cardini delle *Linee guida per una sana alimentazione*. E sicuramente la biodisponibilità del ferro presente nei vegetali è inferiore a quella dei prodotti animali, a causa della sua forma chimica. Il ferro si trova, infatti, negli alimenti come ferro EME e non EME. Il primo rappresenta il ferro legato alle emoproteine muscolari (emoglobina e mioglobina) perciò è presente nelle carni animali, ma non nel latte e i suoi derivati, per esempio. L'assorbimento del ferro EME è più efficace e generalmente risulta indipendente dalla composizione della dieta, perché non viene ostacolato da altri nutrienti. Nei vegetali (ma anche in piccola parte negli alimenti a base di carne, in cui non tutto il ferro è presente nella forma EME) si trova il ferro non EME, indubbiamente meno biodisponibile, il cui assorbimento dipende da altri fattori come, ad esempio, la presenza di fibre negli alimenti o di altre sostanze che ne riducono o facilitano l'assorbimento, quali la vitamina C. Motivo per cui in genere si consiglia di aggiungere il limone sugli spinaci, per aumentare appunto la biodisponibilità del ferro.

Ersilia Troiano

## Buone proposte

**Sono socio Coop da tanti anni e ho sempre apprezzato gli strumenti di informazione rivolti a noi soci. Seguo fin dal primo numero la rivista (anzi, la nostra rivista) Nuovo Consumo. Mio figlio ha studiato grafica in un istituto professionale e mi ha fatto notare che, tra alti e bassi, le vostre proposte sono sempre state ben studiate e condivisibili. Adesso la**

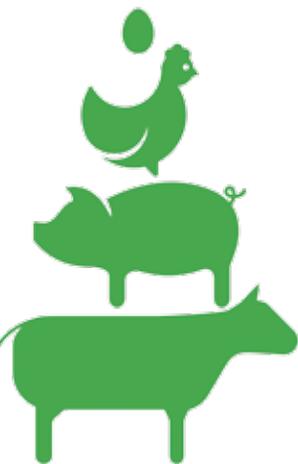
**riduzione del numero di pagine, per la ristrutturazione della Cooperativa, mi è molto dispiaciuta, ma capisco la situazione e devo dire, per continuare con gli apprezzamenti, che la nuova sezione "enneci", anche con la presenza di "postmoderno", è stata davvero un passo avanti.**  
 via e-mail

## Condizioni d'allevamento

**Vorrei alcune informazioni sui prodotti avicoli, in particolare sulle condizioni in cui vivono e sul tipo di allevamento dei polli. Ci tengo a precisare che acquisto regolarmente il pollo Coop, in particolare quello Fior fiore intero.**

Tutti i prodotti avicoli a nostro marchio hanno origine italiana, cioè sono nati, allevati, macellati e lavorati in stabilimenti che hanno sede sul territorio nazionale e sono perciò rintracciabili

lungo l'intera filiera. La differenza tra il pollo *Coop Origine* e quello *Fior fiore*, che lei acquista, consiste nel fatto che quest'ultimo è allevato all'aperto. Migliorare il benessere dei polli a marchio rappresenta una grande sfida per Coop. E, infatti, si fanno continui interventi per rendere più confortevole l'ambiente in cui i polli vengono allevati, come la presenza di luce naturale e l'inserimento di posatoi e substrati come balle di paglia. Su [www.e-coop.it/web/guest/allevamento](http://www.e-coop.it/web/guest/allevamento) i video legati ai nostri allevamenti e alle loro caratteristiche mostrano bene l'impegno di Coop su questo fronte. Ci teniamo a ricordare anche la campagna *Alleviamo la salute* (per saperne di più: [www.e-coop.it/web/guest/alleviamolasalute](http://www.e-coop.it/web/guest/alleviamolasalute)), per ridurre o eliminare l'uso di antibiotici negli allevamenti, che mostra come la nostra attenzione per il benessere animale è sempre alta. Perché dalla salute degli animali passa anche la nostra.



## Punti in comune

**Vorrei sapere se è possibile effettuare la spesa con la carta SocioCoop di Unicoop Tirreno nei Supermercati Coop di Milano.**

Sul territorio nazionale sono presenti molte cooperative. Si tratta di aziende a sé stanti con una propria amministrazione, un proprio bilancio e un proprio *Libro Soci*. Perciò lei viene riconosciuto come socio solo nei punti vendita di Unicoop Tirreno e non può accedere alle offerte per i soci di *Coop Lombardia*. Tuttavia, per andare incontro alle esigenze dei soci, le più grandi cooperative hanno fatto in modo di far valere le tessere in tutti i loro punti vendita, indipendentemente dalla Coop di appartenenza, per i soli punti: essi possono essere accumulati in tutta Italia ma utilizzati solo per le operazioni a premio della Cooperativa di cui si è soci.



**Direttrice responsabile**  
Rita Nannelli

**Hanno collaborato a questo numero**

Barbara Autouri  
Francesca Baldereschi  
Sara Barbanera  
Alessandra Bartali  
Barbara Bernardini  
Olivia Bongiani  
Fabio Canessa  
Luca Carlucci  
Claudia Ciriello  
Eleonora Cozzella  
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 Poinssotte  
Gabriele Salari  
Maria Antonietta Schiavina  
Barbara Sordini  
Miriam Spalatro  
Claudio Strano  
Ersilia Troiano  
Serena Wiedenstritt

**273**  
gennaio-febbraio 2018

**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](mailto:nuovoconsumo@unicooptirreno.coop.it)

**Editore**  
Unicoop Tirreno soc. coop.

**Pubblicità**  
Unicoop Tirreno  
tel. 0565/24111  
fax 0565/24213  
[alessio.misrahi@unicooptirreno.coop.it](mailto:alessio.misrahi@unicooptirreno.coop.it)

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

Tiratura: 183.700 copie  
Chiuso in tipografia il 19/1/2018



Questo prodotto è stampato su carta certificata FSC®

**Font utilizzate**

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

## 6 In modo unilaterale

**La banca mi ha inviato una comunicazione di modifica unilaterale del contratto relativa al mio conto corrente on line a zero spese. In pratica mi verrà applicato un canone mensile fino a un massimo di 10 euro che non è previsto dal contratto. Ma la banca lo può fare?**

Come le comunica il suo istituto bancario, c'è stata una modifica unilaterale del contratto che è consentita dalla normativa di settore, in particolare dal TUB (Testo Unico Bancario), nel rispetto di alcune previsioni specifiche esplicitate anche dalla Banca d'Italia. L'Autorità di Vigilanza con una nota del 28 marzo 2017 ha, infatti, precisato che, nel rispetto di quanto stabilito dalle norme sulla Trasparenza e dall'art. 118 del TUB, gli intermediari finanziari

hanno la possibilità di modificare le condizioni contrattuali ai propri clienti solo nel caso in cui tale facoltà sia stata prevista nel contratto in una clauso-



la *ad hoc* debitamente sottoscritta dal cliente e sempre che vi sia stato un giustificato motivo. Qualsiasi variazione contrattuale deve essere, pertanto, giustificata ed esplicitata in modo chiaro e in via preventiva, prima della firma del contratto così da poter valutare la coerenza con le motivazioni addotte e l'eventuale prosecuzione del rapporto contrattuale con l'istituto bancario. Il consumatore che non ritiene conveniente accettare le nuove condizioni contrattuali può in ogni caso recedere senza alcun onere a suo carico. In caso di controversia con la banca e di reclamo rimasto inevaso o con esito negativo, ci si potrà rivolgere all'ABF (Arbitro Bancario Finanziario) per dirimere la questione in via bonaria.

### Info

**Banca d'Italia** [www.bancaditalia.it](http://www.bancaditalia.it)

**ABF** [www.arbitrobancariofinanziario.it](http://www.arbitrobancariofinanziario.it)

### 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](mailto:redazione@libereta.it))

## Di scatto

**Dopo tutto il gran parlare di età pensionabile dei mesi scorsi non ci si capisce più niente. Allora, nel 2018 quando si può andare in pensione?**

L'unico cambiamento nel 2018 riguarda purtroppo le donne. Penalizzate sul lavoro e in famiglia, la vera parità con gli uomini la subiscono al momento di andare in pensione. Proprio da quest'anno scatta, infatti, il nuovo scalino per le lavoratrici dipendenti del settore privato che da gennaio potranno chiedere il pensionamento di vecchiaia a 66 anni e 7 mesi, come gli uomini. L'adeguamento è previsto dalla legge Fornero del 2011 e comporta l'aumento di un anno per le dipendenti private e di 6 mesi per le autonome. Con questo scatto per le donne non ci saranno più sconti nell'accesso alla pensione ad esclusione della pensio-

ne anticipata, conseguibile con 41 anni e 10 mesi di contributi invece che con 42 anni e 10 mesi come gli uomini. Un altro requisito capestro della legge Fornero riguarda l'obbligo dei 20 anni di contributi versati. Funziona così dal 1° gennaio 2012 e riguarda tutti: donne, uomini, dipendenti pubblici e privati, autonomi. Dal 2019, invece, scatta un altro adeguamento dell'età pensionabile per tutti, uomini e donne, per effetto dell'aspettativa di vita. Dal 1° gennaio 2019, come ha stabilito la legge Fornero, la pensione di vecchiaia potrà essere chiesta a 67 anni (tranne poche eccezioni stabilite dalla legge di bilancio 2018). Poi gli adeguamenti per effetto dell'aspettativa di vita avranno cadenza biennale: 2021, 2023, 2025 e così via. Sempre che non venga riformato radicalmente un meccanismo aberrante che ha reso incerto il diritto alla pensione.

# Contenuto del massaggio

**Ho visto in una pubblicità di un centro estetico l'offerta di un ciclo di massaggi per snellire cosce, glutei e addome. Ma i massaggi possono essere davvero utili per far dimagrire queste parti del corpo?**

Nessun tipo di massaggio ha il potere di far dimagrire. Purtroppo non esistono ancora alternative efficaci al seguire un'alimentazione corretta (e ipocalorica) e ad aumentare l'attività fisica. I massaggi presentano, però, numerosi benefici che vale la pena di approfondire. Quelli linfodrenanti, ad esempio, favoriscono il drenaggio dei liquidi linfatici dai tessuti verso la circolazione sanguigna e nelle donne possono avere un'azione migliorativa sulla cellulite presente su cosce e glutei. Anche le manovre di impastamento (spremere e comprimere zone ricche di muscoli come glutei e cosce) e

scollamento (sollevare pieghe di pelle, di solito sulla schiena ai lati della colonna vertebrale) sono particolarmente benefiche perché facilitano il ricambio dei liquidi nel derma contribuendo ad aumentare l'ossigenazione e il nutrimento delle cellule. Ma la cosa, a mio parere, più affascinante del massaggio è la sua capacità di aumentare la secrezione di ossitocina in chi lo riceve. L'ossitocina è un neuro-ormone rilasciato nel cervello, che negli ultimi anni è stato ribattezzato "l'ormone dell'amore". Numerose ricerche hanno dimostrato che rafforza il legame affettivo nella coppia e ne migliora la sessualità; rende inoltre più comprensivi verso gli altri, migliora la socializzazione e diminuisce l'ansia attenuando lo stress. Dimagrire non fanno, ma presentano talmente tanti benefici, anche sul piano psicologico, che dovremmo fare e ricevere massaggi quasi ogni giorno.



**benestare** di Michela Pettorali medico veterinario  
e-mail cvgianicolense@gmail.com

## Numeri in codice

**Che cosa è il microchip per gli animali? Ne ho sentito parlare, ma non ho ben chiaro a che cosa serva e perché sia indispensabile.**



### ● **Crocchette con pollo e riso junior 3 Kg**

- Un'alimentazione specifica, completa e col giusto equilibrio di vitamine, calcio e fosforo, iodio e selenio per i cani in crescita, con più proteine rispetto al prodotto per animali adulti. Senza coloranti. **Consigli per la conservazione:** conservare in un luogo fresco e asciutto, utilizzando la pratica zip per richiudere il sacco dopo ogni utilizzo. **Modalità d'uso:** si consiglia di attenersi alla tabella con le quantità giornaliere presente sul retro della confezione.



tartarughe e iguane, ma l'obbligo di legge è solo per i cani che devono essere identificati e registrati entro

il secondo mese di vita. Il codice del *microchip* è una sequenza di 15 numeri visualizzata mediante un apposito lettore in dotazione ai veterinari, alla Polizia Municipale e alle guardie zoofile ed è inserito nella banca dati dell'*Anagrafe canina regionale*. Tramite il codice si può risalire sia all'animale che al proprietario. Dal 1° gennaio 2005 il *microchip* è obbligatorio in tutta Italia; da luglio 2005 per poter viaggiare in Europa ogni animale deve essere identificato con tatuaggio chiaramente leggibile o *microchip*; dal 2010 l'unico sistema riconosciuto per l'identificazione di un cane è appunto il *microchip*. Ai Comuni spetta il compito di identificare e registrare all'anagrafe i cani randagi ritrovati sul territorio e quelli ospitati nei rifugi e nelle strutture convenzionate. Un obbligo di legge è un'arma contro l'abbandono e il randagismo.



# Il miei primi 70 anni

*Buono, sicuro, conveniente, ecologico, etico, trasparente. A 70 anni dalla nascita è sempre lui: il prodotto a marchio Coop, rinnovato nell'immagine, più chiara e al passo coi tempi, con linee nuove e moderne, sempre con un "occhio" di riguardo al consumatore. E per tutto il 2018 un programma di iniziative a vantaggio di soci e clienti.*



■ Sara Barbanera  
e Rita Nannelli

**D**ata di nascita: maggio 1948. Segni particolari: buono, sicuro, conveniente, ecologico, etico, trasparente. È l'identikit inconfondibile del prodotto a marchio Coop che nel 2018 è protagonista di una speciale festa di compleanno. Olio d'oliva, caffè, cioccolato, sapone da bucato, da questi ha origine una storia lunga 70 anni nei quali il prodotto Coop ha accompagnato i consumatori, mettendo su famiglia con un assortimento che oggi conta oltre 4mila prodotti e diverse linee, la cui vendita produce un fatturato complessivo di circa 3 miliardi di euro. Alla base, nessun segreto del successo, ma il rinnovamento continuo dentro il binario di valori eternamente giovani.

## Come si cambia

«Festeggiamo con un piede nel passato e uno nel futuro: i prodotti a marchio "contengono" i nostri valori fondanti che sono attuali oggi più che mai – risponde **Maura Latini**, direttore generale di *Coop Italia* alla domanda sul senso di questo 70° compleanno –. Per avere la fiducia dei consumatori, il prodotto a marchio deve mantenere anche in futuro questa capacità di

## Segni particolari

*Nelle caratteristiche del prodotto a marchio la missione sociale di Coop.*

**SICURO** Perché si basa su accurata selezione dei fornitori, definizione di rigorosi capitolati tecnici spesso più restrittivi delle norme di legge, verifiche e controlli lungo la filiera. In totale sicurezza anche grazie a collaborazioni scientifiche con autorevoli enti istituzionali e non solo.

**ETICO** Perché realizzato nel rispetto dei diritti fondamentali della persona e dei lavoratori. I fornitori, infatti, si impegnano contrattualmente a rispettare il codice etico di *Coop Italia* basato sui contenuti dell'*SA 8000* e *ILO*, accettando inoltre verifiche ispettive in tutti i passaggi della filiera e responsabilizzandola.

**ECOLOGICO** Perché rispetta l'ambiente grazie alla scelta di materie prime e di metodi di produzione sostenibili, confezioni con il minore impatto ambientale possibile, sensibilizzando i fornitori anche sul fronte ecologico.

dare risposte vere e quotidiane in termini di convenienza, sicurezza e qualità, di fronte a un mercato sempre in costante cambiamento. Un anniversario importante anche per il sistema cooperativo – continua Latini –: nel 1948, infatti, tutte le Cooperative hanno deciso di adottare il marchio comune Coop che, negli anni, ha avuto un ruolo unificante e ha saputo esprimere una visione condivisa rispetto alla missione di tutela nei confronti dei nostri milioni di soci e consumatori». Dunque 70 anni e non sentirli. Ma nel tempo il prodotto Coop è cambiato per stare al passo coi tempi e rispondere alle esigenze e alle scelte d'acquisto dei consumatori. «Se il perché e i valori del prodotto sono rimasti costanti, è evoluto il modo di interpretarli, adeguandoli ai cambiamenti della società, alle nuove sensibilità dei consumatori e alle richieste di sicurezza di fronte alle allerte alimentari e ambientali che hanno spesso funzionato da stimolo all'innovazione – precisa Latini –. Dalla messa al bando dei coloranti negli anni Ottanta e degli *ogm* negli anni Novanta, all'eliminazione dell'olio di palma nel 2016 e degli antibiotici dalle filiere di animali per i prodotti a marchio Coop: le nostre scelte sul prodotto Coop hanno anticipato i tempi e fatto da apripista anche rispetto alla concorrenza che poi ci ha seguito».

## La migliore offerta

Valori del marchio, identità e ruolo quelli di sempre. Ma sono cambiate le singole esperienze del consumatore, che oggi ama il biologico, che ha fiducia nei prodotti del territorio, che è aperto alle novità e all'esotico, che richiede prodotti d'eccellenza accessibili, attento al prezzo ma anche alla qualità. Per questo in tempi recenti è stata ripensata e ridisegnata l'intera

## Prodotto di riferimento

**Salute a tavola: col prodotto Coop si va sul sicuro. Parola di esperta. Ersilia Troiano\***

Quello di Coop con il suo prodotto a marchio è un impegno non dell'ultima ora che ha molte volte anticipato la normativa nazionale ed europea a tutela della salute pubblica. Basti pensare all'etichettatura nutrizionale, alla tracciabilità della filiera, così come al ridotto utilizzo degli additivi, al non uso dei coloranti e all'indicazione degli ingredienti composti che contengono sostanze allergizzanti (arachidi, uova, pesce ecc.). Dal punto di vista della composizione nutrizionale dei prodotti, l'interesse all'evoluzione delle conoscenze scientifiche ha comportato scelte a volte coraggiose, quali l'attenzione al tipo di grassi utilizzati e, in termini di trasparenza, la loro indicazione chiara in etichetta prima ancora che il Regolamento 1169/2011 la rendesse obbligatoria per tutti i prodotti in commercio. Corretta impostazione scientifica, coerenza nella composizione dei prodotti, forte impegno per informare in modo chiaro il consumatore rappresentano dunque caratteristiche innegabili del prodotto a marchio Coop, sia quello classico che delle linee più recenti e moderne. In un mercato vario e confuso, pieno di insidie per i consumatori tra nuove incertezze o emergenze alimentari, ma anche di fronte a nuovi modelli di consumo delle famiglie, il prodotto a marchio Coop non può dunque che rappresentare un punto di riferimento sicuro per la salute a tavola.

\* dietista presso la Direzione servizi educativi e scolastici, Municipio Roma III e presidente dell'Associazione nazionale dietisti.

linea dei prodotti Coop. «Altri grandi cambiamenti sono avvenuti proprio in risposta ai bisogni dei consumatori: ad esempio nel 2002-2003 è stata la volta delle prime linee di prodotto a marchio *Crescendo*, *ViviVerde*, *Fior fiore*, *Solidal*, *Bene.sì* che compongono la grande famiglia a marchio Coop – ricorda Latini –. Una famiglia fresca di novità, perché nel 2017 il prodotto a marchio è stato rinnovato con la riprogettazione di oltre 2mila confezioni e con la nascita di nuove linee come *Origine*, *Amici Speciali* e *Casa Coop*. Oltre al compleanno – aggiunge Latini – nel 2018 festeggiamo proprio il completamento di questo percorso che ha reso l'offerta ancora più mirata, pensata per un consumatore sempre più esigente, in cerca non del pane e del latte, ma di quel pane e di quel latte che rispondono esattamente alle sue particolari necessità», precisa il direttore generale di *Coop Italia*.



Disegni dal calendario 2018 di Coop Italia dell'illustratore e fumettista Makkox



**BUONO** Perché risultato di efficaci collaborazioni con produttori di qualità, industriali o artigianali. In più *approvati dai soci*, che testano e danno il loro giudizio ai prodotti a marchio, confrontandoli con i corrispondenti di marca. Buon per i soci.

**CONVENIENTE** Perché i grandi volumi all'acquisto garantiscono il migliore rapporto qualità prezzo possibile, a tutela del potere d'acquisto dei consumatori.



**TRASPARENTE** Perché soci e consumatori hanno accesso a informazioni chiare e complete sull'origine delle principali materie prime, su processi produttivi e prodotti finiti, attraverso siti *ad hoc*.

## ► Ventata di novità

E sono tante le iniziative in programma nel corso dell'anno a tutto vantaggio di soci e clienti. «I 70 anni del prodotto Coop sono una ricorrenza e una festa che faremo durare tutto l'anno per celebrare il perché del nostro prodotto: stare dalla parte delle persone e garantire a tutti qualità e convenienza dei prodotti. Il 2018 quindi sarà un anno pieno di sorprese – afferma **Roberto Nanni**, responsabile strategia prodotto a marchio Coop –. Si è cominciato col calendario che Coop ha realizzato per l'occasione e che i soci hanno ricevuto a dicembre, con all'interno 5 buoni sconto per l'acquisto di tanti prodotti a marchio. Via via sveleremo le tante iniziative, la prima delle quali è in programma questo mese e coincide con il lancio della nuova linea *D'Osa*».

Infatti a completare il piano di rinnovamento del prodotto Coop ci sono *D'Osa* per la preparazione domestica di prodotti dolci e salati di alta qualità e la linea *IO Coop* dedicata alla cura personale e alla bellezza, sicura in termini di formulazione e componenti, conveniente. «Ultima novità nei prodotti freschissimi – annuncia Latini – con carne e ortofrutta che vestiranno l'immagine della linea *Origine* rendendo più evidenti e chiare le caratteristiche specifiche di ogni singolo prodotto: qualità e trasparenza, perché facciamo cose buone e vogliamo raccontarle bene. Ed è questo il nostro obiettivo per il futuro e il migliore auspicio per il prodotto Coop e per i consumatori che ogni giorno lo scelgono». Occhio dunque alle novità in arrivo sugli scaffali. ■

# Tutto un programma

Tra buoni sconto, promozioni, presentazione di nuove linee, come *Unicoop Tirreno* festeggia insieme a soci e clienti i 70 anni del prodotto a marchio Coop.

Il programma è quello delle grandi occasioni. Promozioni, buoni sconto, concorso e presentazione di nuovi prodotti nei punti vendita.

■ **Rita Nannelli**

Così Unicoop Tirreno festeggia insieme a soci e clienti i 70 anni del prodotto a marchio. O meglio ha iniziato già a fine anno regalando ai soci il calendario 2018 e con esso 5 buoni sconto di 3 euro spendibili in un determinato mese, in determinate linee del prodotto Coop.

## Buono a sapersi

A gennaio è toccato ai prodotti della linea *Bene.sì*, a marzo sarà la volta di *Amici Speciali*, e così via, buoni per un anno: a maggio per la linea *Solidal*, a settem-

bre per *Crescendo*, a novembre per *ViviVerde*. Insomma “per essere ogni giorno con te” come si legge sul calendario firmato dal fumettista *Makkox*. Come funziona il buono? Prendiamo, ad esempio, quello di marzo: è valido sull'acquisto di tutti i prodotti della linea *Amici Speciali* se si è fatto acquisti della stessa linea per una



## A grandi linee

**Fior fiore** Rendere speciale il menu di un giorno qualsiasi? Mettendo in tavola prodotti con una marcia in più



per gusto, profumo, consistenza. Dall'antipasto al dolce, vino compreso, migliori materie prime, attenta selezione dei produttori, recupero della tradizione: ecco gli ingredienti alla base dell'eccellenza dei prodotti *Fior fiore*.

**Il meglio della cultura gastronomica al giusto prezzo.**

**Bene.sì** Confezionati, freschi, salutistici per trattare bene il corpo senza rinunciare al gusto. Tutti prodotti equilibrati sotto il profilo nutrizionale, perché a ridotto contenuto calorico, con pochi zuccheri,



grassi o sale, prodotti funzionali al benessere e “senza”, ovvero senza quegli ingredienti da eliminare per necessità o per variare la dieta (glutine, lievito, lattosio).

**In equilibrio su tutta la linea.**

**ViviVerde** Come salvare ogni giorno un pezzettino di pianeta facendo la spesa. Freschi, confezionati, per la casa e la persona: tutti biologici i prodotti alimentari, ecologici, cioè realizzati nel rispetto dell'ambiente, quelli non alimentari. Si evitano imballaggi superflui e si privilegia l'uso di materiali e processi di produzione sempre più eco-compatibili.



**Fanno bene a noi e alla natura.**



**Origine** Per olio d'oliva, pomodoro, latte, uova, salumi e

altri prodotti ancora rintracciabilità totale e un sistema di controlli certificati, dalla materia prima, o produzione primaria, fino al prodotto finito.

**Di loro sappiamo tutto fin dall'origine.**

**Crescendo** Omogeneizzati, pastine, nettari di frutta, tutti biologici, pannolini ad elevata capacità assorbente, massima traspirazione, tanta morbidezza, prodotti per la cura e per l'igiene e di piccola puericoltura. Una linea interamente dedicata al bambino, sicura e salutare,



spesa minima di 12 euro; è utilizzabile solo da chi possiede la carta *SocioCoop*, non è cumulabile con altre iniziative promozionali e non dà diritto al resto. E poi sconti e promozioni, come *Scegli tu*. Hanno inaugurato l'anno le linee *Origine* e *Amici Speciali* con uno sconto per i soci del 25%, ma è solo il primo di una serie di sconti sul prodotto Coop a cui ne seguiranno altri. Ad accompagnare il 70° del prodotto Coop anche una girandola di eventi, come quelli in programma l'8, il 9 e il 10 di questo mese in oltre 20 punti vendita di Unicoop Tirreno in Toscana e nel Lazio, con il lancio della nuova linea di preparati casalinghi *D'Osa*. Comprando 2 prodotti a marchio a scelta tra uova, latte, zucchero e marmellata, soci e clienti riceveranno in omaggio il preparato *D'Osa* per completare l'opera di un dolce a regola d'arte. Mentre da primavera a inizio estate un concorso legato al prodotto a marchio darà l'opportunità di vincere ancora buoni sconto.

## Marchio di qualità

Tante iniziative, previste nel corso di quest'anno, destinate a un consumatore che, come dicono le indagini di mercato, è attento alla qualità della vita, con gusti precisi e spiccati, per il quale il benessere passa anche da ciò che consuma, da come e perfino da quando lo consuma. Non basta il giusto rapporto qualità prezzo che Coop ha sempre offerto, ci vuole un *quid* in più che Coop ora cerca di offrire in termini di varietà dell'offerta e del servizio, esprimendo così in una chiave più moderna la sua stessa identità. «Da tempo Coop investe nell'innovazione sul prodotto partendo appunto da attente analisi sull'evoluzione dei consumi, ma

soprattutto dei bisogni di soci e consumatori. Per questo – dichiara **Armando Picuno**, direttore commerciale industriali e *non food, supply chain* e territorio Lazio-Umbria – il nostro prodotto a marchio si pone all'avanguardia nella nostra offerta fino addirittura a superare il valore stesso dell'insegna. Questo nel tempo ci ha consentito di essere sempre un passo avanti rispetto alle marche private di altre insegne che hanno dovuto rincorrere le nostre innovazioni, la nostra qualità, le nostre tutele. Anche per questa ragione il 70° è un'occasione davvero unica per valorizzare il nostro prodotto a marchio». Prodotto a marchio che in Unicoop Tirreno, sia in Toscana che nel Lazio, rappresenta a seconda del negozio dal 25% al 30% del fatturato: «Un ruolo davvero importante tanto che in molte categorie ha superato la quota di mercato della marca nelle nostre vendite. Ma il prodotto a marchio è anche la massima espressione dei valori della Cooperativa – mette in evidenza Picuno – e il suo compleanno merita perciò tutti gli sforzi che faremo per renderlo davvero speciale, certi del gradimento da parte dei nostri soci e, in generale, dei nostri clienti». ■

DA  
  
 ANNI  
 OGNI GIORNO CON TE  
 PRODOTTI A MARCHIO

11



studiata in collaborazione con un Comitato scientifico di pediatri e nutrizionisti.

**Per prendersi cura dei più piccoli.**

**Solidal** No allo sfruttamento del lavoro minorile e infantile, no al lavoro forzato, alle discriminazioni, al monopolio dei grandi gruppi multinazionali, sì alla sicurezza e alla salubrità dei luoghi di lavoro, a un giusto prezzo per prodotti e manufatti dei paesi poveri e lontani. Con la certificazione *Fair-trade* vengono garantiti ai produttori prezzi stabili, prefinanziamenti agevolati e contratti d'acquisto di lunga durata.

**Davvero prodotti buoni e giusti.**



**Amici Speciali** Gustosa e sana, senza coloranti né conservanti e *crueity-free*, cioè non testata sugli animali. La linea dedicata agli amici a quattro zampe è realizzata in collaborazione con il Dipartimento di scienze veterinarie per la salute, la produzione animale e la sicurezza alimentare dell'Università di Milano, un supporto scientifico indipendente e autorevole per la valutazione delle ricette.



**Ecco a voi un menu bestiale.**

**Casa Coop** Per la detergenza, la pulizia e la gestione di tante faccende domestiche: detersivi per lavatrice, lavastoviglie,



pavimenti, stoviglie usa e getta, carta igienica, rotoloni e tanto altro. Convenienti, di qualità, realizzati nel rispetto di valori e impegni ben definiti. Un esempio? Tutti i prodotti a base di cellulosa sono certificati *Fsc*, a garanzia di legno proveniente da foreste gestite in maniera corretta e responsabile secondo rigorosi standard ambientali.

**Benvenuti in Casa Coop.**

**D'Osa** Semilavorati, preparati e tutti gli ingredienti necessari alla realizzazione domestica di prodotti dolci e salati di alta qualità.

**Quando è facile cucinare.**



# L'esperienza insegna

Breve storia della marca dei prodotti alimentari. Ossia il rapporto di fiducia tra l'insegna commerciale e il consumatore.

■ Giovanni Manetti\*

Se volessimo tracciare una storia dell'evoluzione della marca in relazione ai prodotti alimentari dal secondo dopoguerra ad oggi si individuerebbero quattro fasi. Nella prima, che giunge fino ai primi anni Sessanta e in cui si colloca anche il cosiddetto boom economico, nasce la marca moderna, che vede il settore alimentare come uno dei motori fondamentali che posizionano l'Italia tra le prime sei nazioni industrializzate. Il primo caso di marca è quello progettato dall'architetto Ernesto Carboni per Pietro Barilla, non a caso tornato da un viaggio in America (dove aveva scoperto la Grande Distribuzione), riportando molte idee per confezionare la sua pasta. La novità introdotta è che la marca parla da sola con il cliente, sostituendo il negoziante al dettaglio. La seconda fase va

dai primi anni Sessanta fino al 1976, periodo in cui si verificano due eventi fondamentali che fanno fare un passo indietro all'affermazione della marca: il movimento del '68, con le critiche al consumismo nascente e, in particolare, alle marche viste come esempi della capacità manipolatoria del capitale, e la crisi petrolifera del 1973 che produce una contrazione di tutti i consumi. Il terzo periodo segna l'uscita dalla crisi: con la nascita delle radio libere e delle Tv private, che sviluppano in modo esponenziale il settore pubblicitario, le marche acquisiscono un vigore straordinario, in concomitanza anche con l'affermarsi della Grande Distribuzione. La quarta fase si avvia negli anni Novanta ed è caratterizzata da due fenomeni: la nascita degli *hard discount* con prodotti senza marca, ma a basso prezzo; la diffusione dei prodotti a marchio (quelli Coop erano già nati), le *private label* che propongono prezzi più bassi di quelli delle marche industriali, ma contemporaneamente con la garanzia della qualità del marchio della distribuzione. Un punto di svolta più recente si è verificato quando i marchi della distribuzione moderna hanno cominciato ad usare le stesse strategie di posizionamento delle marche dell'industria, segmentando le proprie offerte su vari livelli di valore (prodotti *premium*, biologici, verdi, del commercio equo e solidale ecc.). Questo ha fatto sì che i prodotti a marchio abbiano assunto un ruolo sempre più strategico per le scelte del consumatore, grazie all'equilibrio tra la qualità attribuita all'insegna e il prezzo più favorevole, confermando così il rapporto fiduciario tra insegna e consumatore, arrivando a oltre il 25% del settore. ■

\*professore di semiotica, dipartimento di scienze sociali, politiche e cognitive, Università di Siena



## Ieri, oggi, domani

La lunga storia del prodotto a marchio.

**1896** Nasce un panettone confezionato dall'Unione Cooperativa Milanese, primo esempio di prodotto a marchio di una Cooperativa. Da allora piccole cooperative dislocate sul territorio nazionale vendono con il proprio marchio una serie di prodotti che garantiscono qualità e tutela del potere d'acquisto.

**1948** Nasce l'Associazione Italiana delle Cooperative di Consumo con l'unificazione dei marchi per lanciare a livello nazionale un unico marchio Coop, che poi ha seguito diverse evoluzioni negli anni avvenire.

**Anni Settanta** 8 diverse marche commerciali che ruotano intorno a Coop: Bianca, Corral, Babette, Sol d'oro, Danke, Mares, Elis, Coop.

**1978** L'assortimento viene rivisitato e unificato sotto l'unico marchio Coop.

**1995** Arrivano i prodotti *Solidal*, provenienti dal commercio equo e solidale, e debuttano i primi prodotti non alimentari.

**1998** Coop ottiene per prima in Europa tra le catene della Grande Distribuzione la certificazione etica SA 8000.

**Dal 2000** il prodotto a marchio viene sottoposto ai soci per test e valutazioni col progetto *Approvato da soci*.

**2002-2003** Nuove linee e il marchio cambia look: arrivano i prodotti *Eco-logici* e *Bio-logici* (che nel **2009** confluiranno nella linea *ViviVerde*), la linea *Crescendo* e *Fior fiore*.

**2016-2017** Si arricchisce l'offerta, aumentano le linee, *Origine*, *Amici Speciali*, *Casa Coop* e il marchio Coop si rinnova ancora.

**2018** Il marchio compie 70 anni. Nascono altre due linee: *D'Osa* e *IO Coop*.

DA

**70** ANNI

OGNI GIORNO CON TE  
PRODOTTI A MARCHIO





# Il pianeta verde

*Conciliare la crescita economica con il rispetto dell'ambiente. Alla prossima legislatura gli scienziati – e non solo loro – chiedono che ecologia e sostenibilità ambientale siano in cima alla lista delle priorità politiche, perché la nostra vita dipende da delicati equilibri naturali, ignorati o dati per scontati. Mentre gli addetti ai lavori lanciano il grido d'allarme per la salvezza del pianeta, a che punto è l'Italia nel passaggio alla green economy?*

«**N**on dica che vorrebbe rompere il ghiaccio, la prego. Ce n'è rimasto già pochissimo...». La battuta di **Luca Mercalli**, meteorologo e climatologo, stempera le tensioni accumulate in una delle tante platee che ascoltano dai più accreditati climatologi la diagnosi del nostro pianeta malato, che si sta sciogliendo per «l'impressionante accelerazione del riscaldamento globale – dal 2014 al 2016 ogni anno un nuovo *record* globale di caldo e l'estate 2017 è stata per l'Italia la seconda più bollente dal 1800 –. E, come se non bastasse, è spremuto di risorse dall'uomo», sottolinea il presidente della *Società Meteorologica Italiana* (vedi *pianeta terra* a p. 17). Insomma è il momento di invertire la rotta e non soltanto sulla carta, ma nei fatti, se ci si vuole salvare dalla graticola.

## Salvaguardia dell'ambiente

“Non andiamo abbastanza veloci”, è il grido d'allarme della politica più seria, rappresentata sul piano internazionale dal presidente francese Emmanuel Macron, organizzatore del *One planet summit* di Parigi, a dicembre, a 2 anni dagli accordi globali sul clima. In Italia le prossime elezioni di Governo sono

■ **Claudio Strano**

un'altra *chance* per chiedere alla politica «un deciso cambio di passo», per citare le parole all'economista **Enrico Giovannini**, portavoce dell'*Alleanza italiana per lo sviluppo sostenibile*, che ai candidati nostrani in corsa per il 4 marzo chiede di mettere al centro dei programmi temi come l'ambiente e la sostenibilità, adottando precisi criteri per misurarne gli obiettivi. Una strategia per essere in linea con quelli indicati a Parigi, volti a contenere ben al di sotto dei 2 gradi l'aumento della temperatura del pianeta. Oggi teniamo il passo dei 3,5 gradi e dopo 3 anni di stabilità, le emissioni globali sono tornate a crescere del 2% circa, soprattutto per responsabilità della Cina. I numeri parlano da soli.

«Di questo passo nel 2050 ci servirebbero 3 Terre», riattacca Mercalli, proiettando l'impronta ecologica di oggi nel futuro prossimo. Un futuro che ai ritmi attuali potrebbe portare all'estinzione dell'uomo e di molte altre specie. È troppo arrivare ad affermarlo? ►



## La Terra trema

### 58%

La percentuale degli italiani che sa cos'è l'economia verde e la ritiene trainante per lo sviluppo del paese, poco dietro l'agroalimentare, l'imprenditoria giovanile e il turismo.

### 410 ppm

Le parti di CO<sub>2</sub> per milione presenti in atmosfera (300 ppm nell'era preindustriale). È il massimo raggiunto negli ultimi 800mila anni.

### 50%

Il taglio delle emissioni di gas serra necessario entro il 2030, rispetto al 1990, per essere in linea con gli accordi di Parigi. Nel 2017 le emissioni hanno ripreso a salire del 2%, invece di diminuire.

► Forse sì, secondo Edo Ronchi, presidente della *Fondazione per lo sviluppo sostenibile* (vedi l'intervista a lato) che ha accompagnato la stesura del decalogo del Consiglio nazionale della *green economy*, di cui fa parte, rivolto alle forze politiche per le prossime elezioni: «Premesso che delle previsioni lineari è bene diffidare, non parlerei di estinzione: prima ci sarebbero delle ripercussioni della crisi climatica sulla crisi economica molto pesanti che obbligherebbero l'umanità a prendere contromisure consistenti». Comunque sono 15mila gli scienziati di 184 paesi ad aver rilanciato, al pari di Mercalli, il grido d'allarme "il pianeta è in pericolo", 25 anni dopo l'avvertimento all'umanità firmato da 1.700 scienziati e premi Nobel riuniti nell'organizzazione *Union of Concerned Scientists*.

## Le 5 P

Dato questo quadro clinico, che cosa si muove sul fronte della cura, soprattutto in Italia? Tra i temi della campagna elettorale c'è quello della transizione alla *green economy*. Almeno a parole.

Torna utile sfogliarsi il *Programma per la transizione alla green economy in Italia*, elaborato dal Consiglio nazionale della *green economy* (composto da 66 organizzazioni di imprese rappresentative del settore) e presentato agli *Stati Generali* a Rimini, alla fiera *Ecomondo*. Un decalogo puntuale che invita le forze politiche a orientarsi su nuove stelle polari. Qualche buona notizia almeno sulla carta c'è. Il Governo ha varato, infatti, a novembre la nuova *Strategia energetica nazionale (Sen)* che definisce la politica energetica italiana per i prossimi 10 anni, promettendo il 43% in più di eolico e solare da qui al 2022. Il Consiglio dei ministri inoltre ha approvato la *Strategia nazionale di sviluppo sostenibile 2017-2030* che amplia il raggio d'azione della precedente (2002-2010) «per raggiungere gli obiettivi dell'Agenda 2030 dell'Onu – come dichiarato dal

## l'intervista

# Prospettive di sviluppo

**Lotta al cambiamento climatico ed "economia verde". Ce ne parla Edo Ronchi, tra i massimi esperti di ambiente e green economy.**

**Professore, cominciamo dalle imprese italiane "verdi" che sono il 42% del totale. Una percentuale che la soddisfa?**

«Va subito precisato che il 42% è dato dalla somma di un 27,5% di imprese *core green*, che producono cioè beni e servizi ambientali, e di un 14,5% di imprese *go green*, che adottano processi produttivi di elevata qualità ambientale. Queste percentuali ci collocano tra i migliori paesi europei nel campo della *green economy* con punte avanzate in settori strategici come il riciclo, le rinnovabili, la produzione agricola di qualità e altro ancora».

**Sulle fonti rinnovabili, però, si registra un arretramento...**

«È vero: sulle rinnovabili abbiamo accumulato ritardo negli ultimi 3

ministro dell'Ambiente Gian Luca Galletti – e onorare gli accordi sul clima di Parigi». Per ancorare la strategia a dei punti fermi, ci sono le 5 aree di intervento. Tutte con la "p" per iniziale: persone, pianeta, prosperità, pace e *partnership*.

E, infatti, al primo punto del *Programma per la transizione alla green economy in Italia* figura la richiesta di inserire la transizione "verde" tra le priorità dell'agenda parlamentare e di Governo; al secondo il rilancio delle energie rinnovabili perché gli investimenti si sono dimezzati negli ultimi 4 anni. Il contributo delle fonti rinnovabili alla battaglia contro i combustibili fossili deve raddoppiare da qui al 2030 per arrivare a coprire il 35% dei consumi energetici che, di pari passo, dobbiamo ridurre di almeno il 40% sull'andamento tendenziale. Sul fronte degli sprechi e dei rifiuti l'imperativo è passare da un modello lineare di economia a uno circo-



anni. Noto con piacere, però, che gli obiettivi indicati nella nuova *Sen*, la *Strategia energetica nazionale*, sono molto avanzati nel solare e nell'eolico e vanno verso l'eliminazione del carbonio nella produzione di elettricità entro il 2050».

**Ma sulla mobilità proprio non brilliamo.**

«Per la mobilità il discorso è un altro. Abbiamo tante possibilità, ma occorre puntare più decisamente su ibrido, elettrico, metano, biogas e su forme di condivisione come il *car sharing* e il *car pooling*. La proposta della messa al bando delle auto a benzina e a diesel si riferisce alle nuove auto e non è affatto irrealistica. L'elettrico sta crescendo, il gas pure, e l'ibrido è già competitivo: i costi d'acquisto di un'auto oggi si ammortizzano in 4 o 5 anni. Inoltre le tendenze internazionali di sostituzione delle auto tradizionali ci autorizzano ad avere un obiettivo del genere, che in Francia del resto è già diventato legge».

**Alla luce del vertice di Macron e in prospettiva della Coop 24 che si terrà in Polonia a fine 2018 e che farà il "tagliando" agli accordi globali di Parigi, lei come si sente?**

«Mi sento in accordo con Macron. A 2 anni dall'intesa di Parigi le cose non vanno bene: le emissioni mondiali

laure. La forte crescita della raccolta (52,5%) e del riciclo (47,7%) non basta perché, non solo siamo distanti dalle quote richieste dall'Europa (il 70% di riciclo dei rifiuti urbani al 2030), ma lo sforzo si vanifica quando non si aprono sbocchi di mercato soprattutto per la plastica e la carta.

## Pronto intervento

Tra gli altri punti del decalogo l'attivazione di un *Piano nazionale per la rigenerazione urbana* per bloccare il consumo di suolo, riqualificare l'esistente e combattere il degrado delle periferie; la valorizzazione del capitale naturale, tra i migliori d'Europa ma spesso dimenticato come quello culturale, nonché una maggiore efficacia delle politiche pubbliche.

Passando al delicato tasto della mobilità urbana, al futuro Parlamento viene chiesto un cambio di direzione fino alla proposta coraggiosa, o arditamente, di un divieto di immatricolazio-



Edo Ronchi,  
presidente della  
Fondazione  
per lo sviluppo  
sostenibile.



ne per le auto a benzina e diesel al 2030. E poi per un'agricoltura più sostenibile e di qualità bisognerà fare i conti, più che in altri settori, con i danni da siccità e da alluvioni e con il restringimento della superficie agricola totale, diminuita negli ultimi 20 anni del 24%. Meno terra ma ad alta resa, però, visto che siamo i secondi esportatori di biologico al mondo dopo gli Usa e i primi in Europa per numero di prodotti certificati, più di 1/4 del totale. Servono poi interventi urgenti per il problema della dispersione delle acque in una rete di distribuzione colabrodo che nel 2015 ha perso ben il 38,2% dell'acqua potabile. Di poca ma anche di troppa acqua dal cielo si può morire: sono circa 2 milioni, infatti, gli italiani che oggi vivono ►

aumentano sostanzialmente perché rallenta il *trend* di diminuzione degli americani e sono tornate a crescere le quantità di gas serra emesse dai cinesi, che fanno registrare un forte calo nell'idroelettrico. Mentre sul carbone hanno una politica a due facce: di riduzione nelle città della costa, ma di incremento nelle aree rurali dell'interno dove i cinesi puntano a un rapido sviluppo».

**La sfida climatica si può vincere grazie alla green economy e alla sostenibilità?**

«L'anello di congiunzione può e deve essere l'economia *low carbon* (a basse emissioni di carbonio, ndr) e la sua progressiva competitività nel medio-lungo periodo. Unita all'economia circolare, al riciclo e alle buone pratiche come la riduzione degli sprechi e una migliore redistribuzione delle risorse, può produrre quei risultati che tutti noi speriamo di vedere sul fronte climatico. Le scelte di paesi oggi considerati *leader*, come Francia e Germania, se sapranno essere vincenti sul piano della competizione economica, avranno un effetto traino anche sui paesi più recalcitranti. La *green economy* è l'unica via per lo sviluppo sostenibile e le sue potenzialità dipenderanno dalle scelte che si faranno».

## Progetto sostenibile

**Coop insieme per un futuro sostenibile: come cambia e si arricchisce il progetto ambientale della Cooperativa.**

Da *Coop for Kyoto* del 2006 all'attuale *Coop insieme per un futuro sostenibile*. È questo il nuovo nome che accompagnerà dal 2018 le attività promosse dalla Cooperativa a favore della sostenibilità e dell'ambiente. Un rapporto saldo che si è rafforzato nel tempo anticipando le tendenze che si stanno affermando oggi tra gli italiani, «che per la prima volta – come osserva **Albino Russo**, direttore generale di *Ancc*, l'Associazione nazionale delle cooperative di consumatori – mettono l'ambiente e le energie rinnovabili al primo posto tra i valori più importanti per il loro futuro».

La politica ambientale di Coop è rivolta anche alle filiere produttive e quindi ai fornitori del prodotto a marchio ed è la sintesi dei valori e delle scelte che distinguono una cooperativa dalle altre forme d'impresa. Negli anni il progetto – che nel 2015 si chiamava *Coop oltre Kyoto* e nel 2016 *Coop verso Coop21* – si è evoluto coinvolgendo un sempre maggior numero di fornitori e ampliando il concetto di sostenibilità. I 30 fornitori del 2006 sono, infatti, più che decuplicati diventando 328 nel 2017. In questi 11 anni si è stimato, in base ai dati dichiarati dai

fornitori stessi, un risparmio di circa 500mila tonnellate di CO<sub>2</sub> non immesse in atmosfera; 2 milioni circa le tonnellate di scarti e sottoprodotti non buttati via ma usati per la valorizzazione energetica. Quasi 500, ad oggi, gli stabilimenti coinvolti nel progetto in un crescendo che potrebbe diventare anche di tipo "valutativo". Sì, perché la direzione intrapresa

va verso un nuovo concetto, più ampio, di filiera integrata e di difesa dell'ambiente.

E lungo questa direttrice, come spiega **Renata Pascarelli**, direttore qualità di *Coop Italia*, «le azioni di sostenibilità messe in atto dai fornitori saranno sottoposte sempre di più a criteri valutativi certi, con tanto di indicatori precisi e misurabili e una graduatoria finale della sostenibilità». Nella pagella simbolicamente consegnata ai fornitori non ci sono solo le azioni volte a diminuire le emissioni di anidride carbonica, ma anche altri temi strettamente correlati alla sostenibilità: l'energia sì, ma anche i consumi idrici, i rifiuti, l'utilizzo di materiali riciclati, le certificazioni adottate, la riduzione degli scarti, le donazioni ad enti e associazioni. Una sorta di radiografia complessiva dell'operato dei migliori imprenditori partendo dal presupposto che molte azioni, oltre a portare un beneficio per l'ambiente e per l'uomo, possono generare un beneficio economico per le aziende stesse, grazie al risparmio sui singoli costi. Un risparmio in tutti i sensi.



► in territori esposti ad alluvioni di pericolosità elevata e 6 milioni a pericolosità media. Infine all'economia ad alta qualità ecologica si chiede di diventare un fattore decisivo per il successo delle imprese italiane (già il 42% di esse, spalmato su tutti i settori produttivi, è "verde").

Tante le questioni messe nero su bianco, da affrontare e risolvere senza più porre tempo in mezzo e andando oltre la sterile contrapposizione tra catastrofisti e negazionisti del cambiamento climatico. Perché il pianeta invoca misure concrete per salvare sé stesso e noi che lo abitiamo. ■

eco sistema di Miriam Spalatro

## Una brutta aria

**L'inquinamento atmosferico che ci riguarda sempre più da vicino.**

Le mappe parlano chiaro: l'Italia, con il bacino della Pianura Padana e Milano, incorpora una delle aree più critiche in Europa per l'inquinamento atmosferico. Lo dicono quelle recenti fornite dal satellite *Sentinel 5P* del programma spaziale *Copernicus*, lanciato in orbita lo scorso ottobre dall'Agenzia Spaziale Europea per

monitorare la qualità dell'aria. Un problema che riguarda noi e la nostra salute, considerato che il nostro paese è anche la peggiore tra le principali nazioni europee per numero di decessi prematuri causati dall'esposizione all'inquinamento atmosferico, con 1.600 morti per milione di abitanti. Fermo restando che servono cospicui interventi pubblici per traffico stradale, emissioni delle industrie, sistemi di riscaldamento delle case – tra i principali responsabili dell'emissione di gas e polveri dannose –, anche i singoli cittadini possono fare la loro parte.

In merito ai mezzi di trasporto dobbiamo cambiare radicalmente il modo di spostarci, soprattutto in città, limitando l'uso di autoveicoli e preferendo la bici, i mezzi pubblici, la mobilità condivisa. E quando pensiamo all'auto privata preferire modelli meno inquinanti, dicendo no ad alimentazione a gasolio e benzina, e sì alle auto elettriche, ibride *plug-in* e a gas. In merito agli impianti di riscaldamento domestico è importante tenere le caldaie

sempre efficienti e, se possibile, sostituire impianti di riscaldamento vecchi con modelli più moderni e rispettosi dell'ambiente.





# Fare eco-politica

**Ecco perché l'ecologia non deve essere il fanalino di coda nei programmi elettorali dei politici italiani.**

Sarebbe ora che i problemi ambientali diventassero il primo obiettivo dei programmi elettorali. In Italia c'è ancora la tendenza a pensare che il degrado ambientale sia un fastidioso effetto collaterale dello sviluppo economico e che la priorità sia la crescita dei consumi. Ai nostri candidati continua a sfuggire il fatto che la vita degli esseri umani dipende, prima che dal *pil*, dalla disponibilità di terreno fertile per produrre cibo, da aria e acqua pulite, dalla stabilità del clima, dalla rinnovabilità delle risorse naturali, dalla possibilità di riciclare i rifiuti senza compromettere la nostra salute e quella delle altre specie viventi. Sono pochi i paesi dove l'ambiente è in cima alla lista delle priorità politiche: tradizionalmente la Scandinavia, in parte la Germania, molto la Svizzera, dove i cittadini sono chiamati a votare su referendum concreti come quello del 21 maggio 2017 sulla strategia energetica nazionale, e più di recente la Francia, che sotto il governo Macron ha affidato il Ministero della transizione ecologica e solidale a Nicolas Hulot, giornalista televisivo grande esperto di ambiente. Nel panorama italiano l'ambiente sembra,

invece, scomparso dai radar politici: non esiste più un solido partito verde e per le altre forze l'ecologia si limita a un corollario ornamentale rispetto a economia e lavoro. Non si hanno il coraggio e la competenza di riprogettare completamente la sostenibilità ambientale del paese, fragilissimo anche sul piano delle risorse naturali ed energetiche: l'impronta ecologica dei 61 milioni di italiani è circa 4 ettari globali a fronte di una disponibilità reale di 1... E il debito ecologico diventa insanabile. Una politica accorta dovrebbe concentrarsi sulla riduzione della nostra dipendenza energetica, abbattendo gli sprechi con massiccia riqualificazione del nostro patrimonio edilizio e ricorrendo alle energie rinnovabili, un settore che fornirebbe, tra l'altro, moltissimi posti di lavoro durevoli e qualificati. Dovrebbe abbandonare progetti costosi e inutili, come certe grandi opere cementizie, e approvare subito la legge contro il consumo di suolo agrario, promuovendo una maggiore autosufficienza alimentare. Dovrebbe spiegare alla gente che, se vogliamo evitare una grave crisi climatica e ambientale, dobbiamo rinunciare a qualcosa di superfluo oggi, salvaguardando invece il necessario, come la sanità pubblica. Vicino a noi abbiamo un esempio che non è stato considerato come lezione: il collasso economico della Grecia, paese ecologicamente ed economicamente fragile come l'Italia. Chiediamo dunque a chi si propone di governarci più attenzione alla sostenibilità ambientale. ■



pace verde di Gabriele Salari

ufficio stampa Greenpeace

## Tutto fumo...

Hennes & Mauritz – o H&M come siamo abituati a conoscerla –, la grande catena del *fast fashion*, ha portato avanti un'intensa campagna pubblicitaria con lo slogan "Non ci sono regole nella moda eccetto una: ricicla i tuoi vestiti". L'azienda scandinava si vanta di raccogliere e recuperare i vestiti usati dei consumatori per poi destinarli al riciclo. Quando Greenpeace ha sottolineato ad H&M la necessità di ridurre l'impiego spropositato di risorse, l'azienda ha risposto con solenni promesse, aggiungendo che presto le innovazioni tecniche avrebbero consentito una vera circolarità dei capi di abbigliamento. Sembrava

uno sforzo straordinario e pionieristico per l'intero settore, eppure notizie recenti hanno rivelato che questa promessa è andata letteralmente in fumo.

Alcuni mesi fa dei giornalisti danesi hanno scoperto che H&M confessa negli inceneritori addirittura vestiti nuovi. Come documentato dalla televisione danese, solo in Danimarca, il colosso del *fast fashion* ha conferito nell'inceneritore di Roskilde 12 tonnellate di rifiuti tessili ogni anno a partire dal 2013. Dobbiamo aspettarci quindi che anche le nostre vecchie *T-shirt*, che portiamo indietro nei negozi H&M, facciamo la stessa fine? L'azienda ha dichiarato di bruciare solo vestiti che

non possono essere venduti, regalati o riciclati, che sono inutilizzabili a causa di errori di produzione. Ci possiamo fidare? A seguito di una precisa richiesta da parte di Greenpeace, H&M ha ammesso per la prima volta che quello danese non è un caso isolato, ma una pratica comune in tutto il mondo. L'azienda dichiara che si tratta di una soluzione estrema a cui ricorre sporadicamente, per esempio, quando le etichette dei jeans presentano elevati residui di piombo. Purtroppo quello di H&M non è un caso isolato, ma comune a tanti altri marchi come le

*griffes*, del lusso che distruggono gli abiti non venduti per evitare che finiscano nei mercatini di seconda mano.



# Uno per tutti

Il catalogo Soloxte 2018 diventa unico per tutti i soci di Toscana, Lazio, Umbria e Campania. Tante le opportunità per raccogliere e investire i punti raccolti e per esprimere la propria solidarietà.

21

■ **Barbara Sordini**

**P**arte il 1° febbraio e sarà uno e uno solo. Il catalogo soci Soloxte 2018 è ricco di novità, a cominciare proprio dal fatto che a questo partecipano i negozi di Unicoop Tirreno, *Distribuzione Lazio-Umbria*, *Distribuzione Roma*, *Distribuzione Centro Sud*, *Ipercoop Tirreno*. Tutti accomunati dalla stessa modalità di raccolta punti e dall'opportunità di investirli grazie alle tante aziende convenzionate. E anche qui, altra importante novità: la modalità della raccolta punti quest'anno torna ad essere quella tradizionale in tutte le regioni interessate: 1 punto ogni euro di spesa.

## Il catalogo è questo

Questo permetterà ai soci di sentirsi più liberi di muoversi tra i diversi territori dove la Cooperativa è presente senza perdere nessuna possibilità tra quelle offerte dal catalogo. La raccolta può essere incrementata anche con i punti Jolly derivati dall'acquisto di prodotti appositamente segnalati, oppure presso i partner acceleratori (*Linear Assicurazioni on line*, negozi *Brico Io* di Toscana e Lazio, i centri *Dekra* revisione veicoli, *TraghettiWeb*). Una volta raccolti, i punti potranno essere investiti (minimo 100 punti) per ottenere uno sconto sulla spesa, come autoricarica *CoopVoce* (5 euro di sconto ogni 250 punti), per "acquistare" gratuitamente i biglietti d'ingresso nei parchi naturalistici e archeologici (*Il tasso scatenato* di Scarlino, parco avventura *Il giardino sospeso* a Riparbella e Parchi della Val di Cornia), nei parchi divertimento (*Cavalino Matto*, *Mirabilandia* e *Mirabeach*, *Acqua Village*, *Leolandia*) e a *Cinecittà*; per

ottenere il buono per uno *ski pass* giornaliero sulle nevi del Monte Cimone, per un viaggio alle origini del gusto presso le *Tenute del Cerro*. A Livorno è possibile assistere agli eventi del *Teatro Goldoni* (1.500 punti = buono valido per un biglietto d'ingresso), mentre a Roma con 800 punti si "acquista" il buono per un ingresso al museo *Explora*. Un catalogo più ricco rispetto agli anni precedenti, nella certezza da parte di Coop che le proposte aggiuntive saranno apprezzate dai soci e permetteranno anche a quelli laziali di utilizzare i loro punti attraverso *partner* sul territorio. Per questo se ne aggiungeranno altri anche durante il corso dell'anno.

Tutti i soci possono inoltre donare i loro punti (taglio predefinito di 200 punti) a *Basta un gesto*, la sigla che raccoglie i progetti di solidarietà seguiti da Unicoop Tirreno (il loro valore verrà automaticamente raddoppiato dalla Cooperativa). Che la raccolta abbia inizio. ■



**Valore a punti**  
1 euro = 1 punto

**Più accumuli  
più sei premiato**

100 punti = 1 euro

500 punti = 6 euro

1.000 punti = 13 euro

2.000 punti = 30 euro

I punti possono essere redenti solo al raggiungimento dei 100 punti e multipli successivi.

Il catalogo completo può essere sfogliato su [www.unicooptirreno.it](http://www.unicooptirreno.it)



# Un sacco bio

**Nei negozi Coop i nuovi sacchetti contenitori biodegradabili e compostabili. Piccolissima spesa, grande guadagno per l'ambiente, in nome della legge.**

22

**P**iccoli gesti che danno una grande mano all'ambiente. Li stiamo mettendo in atto da circa un mese al momento di fare la spesa, dall'entrata in vigore della nuova legge che dal 1° gennaio ci ha fatto dire addio alle buste di plastica nei supermercati e in tutti i punti vendita.

## Busta così

Anche i sacchetti più leggeri, utilizzati come contenitori primari, sono adesso biodegradabili e compostabili con un minimo del 40% di materia prima rinnovabile (percentuale che salirà al 50% e poi al 60% dal 1° gennaio 2020 e dal 1° gennaio 2021). Lo stabilisce, in ottemperanza alla direttiva europea 720 del 2015, la legge approvata alla Camera lo scorso 3 agosto in sede di conversione del decreto *Legge Mezzogiorno*. Scopo primario: ridurre la quantità e l'uso dei sacchetti per evitarne la dispersione nell'ambiente.

Si tratta di uno snodo di non poco conto visto che fino ad oggi solo per mettere nel carrello la frutta e la verdura abbiamo utilizzato circa 8 miliardi di sacchetti di polietilene all'anno. Quelli distribuiti da Coop in *Hdpe*, una densità particolare di polietilene, sono stati 350 milioni.

Ma come sono i nuovi eco-sacchetti e come devono esse-

**Dal 1° gennaio** i sacchetti compostabili sono in uso nei reparti ortofrutta, carni e pescheria. **Il prezzo** di ogni sacchetto varia da 1 a 2 centesimi e si paga automaticamente alla cassa in quanto legato ai codici di ogni singolo prodotto.

re utilizzati? La materia prima impiegata è principalmente di origine vegetale, in grado di disintegrarsi dopo un certo tempo nell'organico. I sacchetti compostabili sono distribuiti ai consumatori secondo le consuete modalità; una volta giunti a destinazione, è opportuno che vengano svuotati del loro contenuto.

Quanto al prezzo dei sacchetti, di fronte al divieto di darli gratuitamente, Unicoop Tirreno si è impegnata a contenerlo – coprendo così una parte del costo effettivo – per far pagare il meno possibile a soci e consumatori. **I.B.S.**



Coop Italia

**Coop ha sostenuto lo spirito e gli obiettivi della nuova normativa sui sacchetti biodegradabili, per limitare lo spreco a vantaggio dell'ambiente. Fin dall'inizio abbiamo chiesto di non rendere obbligatorio il pagamento dei sacchetti da parte dei consumatori, ma la normativa approvata obbliga al loro pagamento. Pertanto abbiamo deciso di contenerne il prezzo vendendoli sottocosto».**



## Le 3 R

### La politica di Coop sulla riduzione degli imballaggi.

Le azioni di Coop per ridurre gli imballaggi di plastica e non solo seguono la politica delle 3 R: Riduzione, Riuso e Riciclo. Ovvero usare minori quantità di imballaggi; privilegiare materiali da imballaggio riciclabili o compostabili al posto dei vergini qualora possibile; riutilizzare imballaggi reimpiegabili più volte per lo stesso uso (ricariche). Grazie a queste azioni nel 2016 su 210 prodotti a marchio Coop il risparmio è stato di 4.200 tonnellate di materiale di confezionamento a cui si somma l'uso di 2mila tonnellate di materiale riciclato. Allargando il discorso al progetto per la riduzione dei gas serra (Coop e la *Sostenibilità: insieme verso Coop21*), gli accordi con i 317 fornitori aderenti hanno consentito di risparmiare 2.272 tonnellate di plastica solo nel 2016 nei materiali da imballaggio. **D.G.**

## Buone notizie

### In Italia aumentano raccolta differenziata e riciclaggio della plastica.

Uno dei modi più efficaci per diminuire l'inquinamento da plastica è raccogliercela e riciclarla all'interno di una economia circolare. «Una bottiglia può tornare a essere materia prima, creando lavoro, nuove professionalità e nuove imprese», affermano dal *Corepla*, il *Consorzio nazionale per la raccolta, il riciclaggio e il recupero degli imballaggi in plastica*. La buona notizia è che la quota di

raccolta differenziata è in continuo aumento (da +6,9% del 2016 rispetto al 2015 a +10% nel 2017) e fa ben sperare anche il riciclo: nel 2016 sono state riciclate 550mila tonnellate di rifiuti di imballaggio in plastica gestite dal *Corepla*. Una strada per non inquinare l'ambiente è anche quella della bioplastica, biodegradabile al 100%: l'Italia in questo settore è tra i paesi più virtuosi con una forte crescita degli *shopper* (+15%) a fronte di un tracollo di piatti e bicchieri monouso (-42%). Anche sul fronte della ricerca siamo all'avanguardia: dall'invenzione del *materBi*, materiale di origine vegetale che può andare nell'umido, ai più recenti polimeri *green* che si degradano in 70 giorni brevettati da un'azienda italiana. **D.G.**

# Linee guida

**Tempo di bilanci, ma anche di progetti che guardano al futuro della cooperazione di consumo nel segno dell'unità, con al centro i bisogni e i valori delle persone. Stefano Bassi, presidente di Ancc-Coop, riassume i risultati dell'Assemblea nazionale delle cooperative di consumatori dello scorso dicembre, a Roma.**

**Serena Wiedenstritt**

«La cooperazione di consumo ha al centro le persone con i loro valori e i loro bisogni: oltre 8 milioni di soci, 50mila occupati e più di 1 milione di soci prestatori. Non bisogna mai dimenticare questo nel fare impresa, con quel tratto d'integrazione fra generazioni che ci è proprio. Noi non siamo semplicemente un'impresa della Grande Distribuzione. È importante averlo ben presente quando si traccia le linee guida per l'Associazione nazionale nei prossimi anni. Con l'Assemblea delle cooperative di consumatori del 6 e 7 dicembre scorso, a Roma, abbiamo accelerato il processo unitario, già avviato, su obiettivi precisi. Questa la premessa di Stefano Bassi, presidente di Ancc-Coop, prima di commentare i risultati dell'Assemblea romana.

**A Roma c'è stata una significativa partecipazione esterna all'Assemblea. Chi è intervenuto e quali sono le priorità per i prossimi mesi?**

«Hanno partecipato rappresentanti delle autorità civili e religiose, delle forze politiche, del mondo associativo, dei sindacati e del terzo settore. Siamo stati soddisfatti di quest'attenzione. Come Ancc abbiamo evidenziato le priorità su cui lavorare nei prossimi mesi: la partecipazione e la democrazia nelle cooperative di consumo, sempre più alle prese con il processo di invecchiamento della base sociale; la questione del lavoro e di come cambia il commercio, anche nel confronto con quello *on line*; la visione imprenditoriale, che va sviluppata mettendo al centro la rilevanza della redditività della gestione commerciale; il tema del *Prestito Sociale* e il futuro della struttura associativa, quindi la rappresentanza».



«Coop nei mesi scorsi si è impegnata con convinzione in campagne consumeristiche come quelle sulla legalità, la lotta al caporalato e la riduzione degli antibiotici nelle carni a marchio. Ma si è anche occupata di emergenze sociali come la violenza sulle donne e ha dato un aiuto concreto alle popolazioni colpite dal terremoto, contribuendo alla ricostruzione di scuole e strutture sanitarie. Confermandosi così portatrice di valori, di opportunità di lavoro, di difesa dei redditi e di esperienza di solidarietà, di attenzione alla salute e all'ambiente. Sono state realizzate anche importanti aggregazioni come Coop Alleanza 3.0, una cooperativa al posto di tre, e ci siamo impegnati in modo unitario a sostegno di ristrutturazioni come quella di Unicoop Tirreno».

**Riguardo i cambiamenti del mercato, degli stili di vita e di consumo degli italiani, come si sta muovendo la cooperazione di consumo?**

«Su questo tema ci siamo confrontati, in una tavola rotonda, con il professor Enrico Giovannini e il professor Mauro Magatti che sono due attenti osservatori delle trasformazioni della società italiana; per la cooperazione c'erano la presidente di *Unicoop Firenze*, Daniela Mori, e il presidente di *Coop Alleanza 3.0* Adriano Turrini. Anche gli altri presidenti delle cooperative hanno portato il loro contributo di idee sulle strategie da mettere in campo per dare a soci e clienti un servizio sempre migliore e innovativo e per esercitare l'attività d'impresa e la funzione associativa nel modo migliore. In quest'ottica, nel 2016 abbiamo lanciato *Italiani.coop*, l'osservatorio della cooperazione di consumo per approfondire come cambia la società».

**Poco prima di Natale si è assistito allo sciopero per il rinnovo del contratto. Quali prospettive ci sono per il 2018?**

«Nonostante lo sciopero, tutti i punti vendita sono rimasti aperti e le cooperative sono riuscite a garantire comunque a soci e clienti il servizio alla vigilia del Natale. Nelle prossime settimane continuerà il nostro impegno per dare un contratto ai lavoratori della Distribuzione cooperativa che sia adeguato, che garantisca i diritti dei lavoratori, la salvaguardia dell'occupazione e che tenga conto della situazione competitiva e dell'equilibrio dei conti economici».

**Quali sono gli obiettivi politici raggiunti in questa legislatura e su quali temi inizierete il confronto dopo le elezioni di marzo?**

«Sono tre i provvedimenti su cui il Parlamento ha recepito le nostre richieste. Innanzitutto la nuova normativa sul *Prestito Sociale*, che stabilisce maggiori garanzie per i soci prestatori, parametri più restrittivi per la raccolta, anche rispetto al patrimonio, e maggiore trasparenza. Il tutto confermando la validità di quest'istituto. Poi la legge sullo spreco e quella contro il caporalato in agricoltura, due temi su cui siamo impegnati da sempre, che rappresentano due battaglie di civiltà. Nel confronto con il Governo che ci sarà dopo le elezioni partiremo da due questioni importanti: la concorrenza, chiedendo procedure più ampie, ad esempio, nel settore dei farmaci; e le aperture domenicali, su cui riteniamo indispensabile una maggiore omogeneità e una normativa nazionale capace di sposare esigenze dei consumatori e dei lavoratori».

# Taglio agli sprechi

24

**Da anni progetti per donare cibo non più vendibile e ora il Libro Bianco per mettere in rete questa forma di sostegno, un portale e un'app per informazioni, consigli, ricette. Come Coop rilancia la sfida "Meno spreco più solidarietà".**

**Dario Guidi  
Barbara Sordini**



**S**ono le cifre che parlano sul tema delle eccedenze alimentari: circa 1/3 della produzione mondiale di cibo rischia di finire nella spazzatura e in larga parte ci finisce davvero, 1,3 miliardi di tonnellate. Da questo dato, nessun dubbio: la lotta agli sprechi, in particolare a quello di cibo, è una tra le priorità per provare a costruire un futuro davvero sostenibile.

## In dono

«Per Coop – spiega **Mauro Bruzzone**, responsabile politiche sociali di *Ancc-Coop* – l'impegno su questo fronte è una realtà già da molti anni agendo su due fronti. In primo luogo per ridurre la quantità delle eccedenze attraverso le politiche commerciali e sugli assortimenti, la logistica e

avanzati strumenti informatici. In secondo luogo, per destinare le inevitabili eccedenze residue a un uso sostenibile sotto il profilo etico, ambientale ed economico: è così che si affermano i banchi frigo del *Mangiami Subito* dove si offrono a metà prezzo i prodotti freschi vicini alla data di scadenza (11,7 milioni di euro nel 2016); è così che si estendono le offerte *last minute* dei prodotti di gastronomia, panetteria e pasticceria a fine giornata; è così che da molti anni si donano quantità cospicue di prodotti

non più vendibili, ma ancora perfettamente consumabili ad associazioni che si occupano di contrasto all'indigenza; è così che si riciclano prodotti deperibili per produrre *compost*, energia e combustibili eco-

logici attraverso la raccolta ed il riciclo dell'organico», sottolinea Bruzzone.

Da settembre 2016 è in vigore la *Legge Gadda* che si occupa proprio di favorire le donazioni di prodotti alimentari (e farmaci), sottraendoli allo spreco. Questa ha notevolmente semplificato le procedure amministrative delle donazioni di limitata entità giornaliera, ha ampliato la platea dei soggetti destinatari, ha previsto di poter donare i prodotti della panificazione entro le 24 ore successive, ha consentito di donare i prodotti non deperibili entro 30 giorni dal cosiddetto "termine minimo di conservazione".

Così, grazie a questo nel corso nell'ultimo trimestre del 2016, tutto il sistema Coop ha accresciuto le donazioni del 15% rispetto al 2015. Il consuntivo 2016 parla di 640 punti di vendita coinvolti, 6mila tonnellate di alimenti donati per almeno 7 milioni di pasti, per un valore pari a 28 milioni di euro con il coinvolgimento come destinatarie di 943 associazioni di volontariato e caritatevoli.

## A Libro Bianco aperto

Alla luce di questo Coop ha realizzato 2 importanti progetti. «Il primo – spiega ancora Bruzzone – consiste nella redazione del *Libro Bianco Coop sullo spreco alimentare*, un inedito nel panorama degli studi su questa tematica. La prima parte è dedicata a un esame di tutte le principali ricerche e tesi elaborate a livello internazionale e mette in luce le molte contraddizioni dovute alla varietà e limitatezza delle fonti. A questo porrà rimedio un apposito osservatorio pubblico, gestito dal Ministero delle politiche agricole, alimentari e forestali, promosso grazie a un apposito tavolo ministeriale, a cui Coop è presente, istituito dalla *Legge Gadda*».

Nella seconda parte il *Libro Bianco* rappresenta un "affondo" sui dati delle eccedenze alimentari di tutte le 7 maggiori Cooperative di Consumatori italiane e di 2 medie cooperative.

Il secondo progetto consiste nell'aver attivato la piattaforma [www.coopnospreco.it](http://www.coopnospreco.it) e un'app (già scaricabile quella su *Google play* per i dispositivi *Android*, in arrivo quella per *Apple store*). Un sito – e l'app ne ripropone i contenuti – ricco di informazioni, consigli, ricette e i dati sulle attività anti spreco di Coop. Tutto per favorire la diffusione di buone pratiche e non alimentare lo spreco. ■

**coopNO SPRECO**  
MENO SPRECO PIÙ SOLIDARIETÀ

Su [www.coopnospreco.it](http://www.coopnospreco.it) un ricettario aggiornato di settimana in settimana grazie a **Letizia Nucciotti** che ha donato a CoopNoSpreco i contenuti del suo libro *Avanzi popolo. L'arte di riciclare tutto quello che avanza in cucina*.

**1/3** del cibo a livello globale finisce nella pattumiera.

**42%** la quota di spreco domestico in Europa.

**222** milioni di tonnellate il cibo gettato via nei paesi industrializzati, quasi quanto tutto quello prodotto nell'Africa Subsahariana.

**10** milioni e **496** mila tonnellate lo spreco in Italia con **149** kg di spreco *pro capite* all'anno.

# Ciao Spartaco

«Un amico e un convinto cooperatore, per molti anni impegnato con grande dedizione nel suo ruolo di presidente». Così la Sezione soci Castelli Romani saluta **Spartaco Mancini** venuto a mancare il primo gennaio. Un presidente capace di tenere insieme persone di generazioni ed esperienze di vita diverse, sempre pronto a stimolare e sostenere nuove iniziative pensate dai soci per i soci. «Un impegno ventennale grazie al quale la Cooperativa ha messo radici nel nostro territorio e i suoi valori sono diventati impegni: nel 2017 *Ausilio per la Spesa* ha raggiunto solo a Velletri le 938 spese, oltre quelle di Genzano dove il progetto è sorto da poco.



E poi tante iniziative sociali e culturali di cui Spartaco è stato promotore, come il concorso letterario *Dalle mimose alle scarpette rosse* contro la violenza di genere, iniziativa condivisa e vissuta anche con altri Comitati Soci. Ma anche tante gite fatte per conoscere luoghi, persone e costumi diversi che hanno arricchito i partecipanti del semplice, unico, piacere dello stare insieme. Per questo e per tanto altro, per questo pezzo di vita vissuta insieme, non potremmo mai dimenticarlo», la Sezione soci Castelli Romani vuole ricordare così il suo presidente. E lo ha ricordato, in occasione del Consiglio d'Amministrazione del 9 gennaio, il presidente di Unicoop Tirreno, Marco Lami, con commozione e gratitudine per ciò che Spartaco Mancini ha dato alla Cooperativa. Al suo cordoglio si unisce tutta Unicoop Tirreno, la Direzione soci e comunicazione, *Nuovo Consumo*. ■

## agenda del socio

### Follonica (GR)

1° febbraio

**La storia come insegnamento:** presso la Sala soci del negozio di via Chirici si tiene **giovedì 1° febbraio** la **presentazione del libro** di Silvano Granchi Gino Graziani Matricola n. 175.158 STAMMLAGER X C. *Storia postuma di un internato militare italiano nei lager nazisti* (Grafitalia edizioni). Presenta Paolo Graziani, presidente *Spi-Cgil* Pisa, introduce Isetta Dani, socia attiva del Comitato.

### Roma

7, 15 e 20 febbraio

3 giorni dedicati a **Loro rosso** per stimolare i più giovani alla **donazione del sangue**. Realizzato da *ADSpem Donatori Sangue Onlus-Sapienza* Università di Roma, dalla Sezione soci Roma largo Agosta e dall'associazione di promozione sociale *La scuola che verrà*, il progetto viene presentato per il quinto anno consecutivo nell'Istituto "Di Vittorio-Lattanzio" di Roma, ed è rivolto agli al-

lievi maggiorenni delle classi IV e V, ai docenti, al personale tecnico e ATA e ai genitori degli alunni: **mercoledì 7 febbraio** primo incontro informativo, poi 2 giornate dedicate alla donazione del sangue, **giovedì 15 febbraio** e **martedì 20 febbraio**. Ai donatori sarà offerta la colazione.

### Grosseto

12 febbraio

**Le malattie e i farmaci equivalenti:** è questo il tema dell'appuntamento di **lunedì 12 febbraio**, alle 17, l'ultimo di una serie di **incontri informativi** organizzati dalla Sezione soci, *Federconsumatori Grosseto* e il *Maremà*, presso lo Spazio soci del centro commerciale. Un'occasione per parlare di malati e di medicinali e per approfondire la qualità e la convenienza economica dei farmaci equivalenti. Informazione di notevole importanza per il singolo cittadino e per la collettività, considerati i costi che anche per la salute comporta l'uso spesso inutile e scorretto del farmaco.

## È ora!

**Dall'apertura delle biblioteche alle attività formative per i ragazzi. A Roma c'è Ore di riserva in biblioteca.**

*Ore di riserva in biblioteca* è il progetto che per il quarto anno prende vita all'Istituto "Di Vittorio-Lattanzio". Nato dalla collaborazione tra la Sezione soci Roma largo Agosta e l'associazione di promozione sociale *La scuola che verrà*,

*Ore di riserva in biblioteca* mette a disposizione operatori culturali qualificati in grado di sopperire alle necessità della scuola, sia per l'orario d'apertura delle biblioteche "Giuseppe Di Vittorio" e "Giovanni Lattanzio" che per organizzare un'attività formativa adeguata alle esigenze dei ragazzi. Inoltre, la prima sarà inserita nel sistema delle biblioteche comunali *Bibliopoint*, l'altra svilupperà percorsi di alternanza scuola-lavoro con il progetto *Riconoscere nei libri*. Il primo incontro, dal titolo *50 anni di 68*, è in programma **giovedì 22 febbraio**, alle 11, presso l'Istituto.

# Gioca e **vinci**

26

**#2MilioniDiPremi, il grande concorso di Unicoop Tirreno con in palio auto, moto, bici, viaggi e buoni sconto per la spesa. Fino al 18 marzo gioca e vinci alla cassa dei negozi Coop.**

■ Rita Nannelli

Come promuovere la scoperta dei luoghi, delle tradizioni e dei prodotti tipici del Belpaese, rilanciare i valori dell'impresa cooperativa e del *made in Italy*, e soddisfare le esigenze di un nuovo tipo di consumatore in un colpo solo. È quanto cerca di fare Unicoop Tirreno attraverso il concorso con in palio automobili, biciclette, moto, viaggi, buoni spesa, prodotti a marchio Coop. È stato lanciato sabato 20 gennaio e c'è tempo fino a domenica 18 marzo per stare al gioco...

5 euro e prodotti del territorio *Fior fiore*, da vincere subito. Ai soci di Unicoop Tirreno che non hanno vinto il concorso offre qualcosa in più: la possibilità di vincere anche giocando *on line*, su [www.2millionidipremi.it](http://www.2millionidipremi.it), i codici alfanumerici presenti sulla cartolina. Si canta vittoria con uno dei buoni spesa oppure con un premio che può essere una mini crociera in barca a vela a contatto con la natura del Belpaese o sulla scia della *Mille miglia*, attraverso comuni e regioni italiani, per rivivere la corsa più bella del mondo a bordo di una *Fiat 124 spider*. Alla scoperta della natura, della storia, dell'arte e della buona tavola.

## Gran premio

E a proposito di buona tavola in palio anche percorsi lungo lo Stivale sulle orme dei prodotti tipici e dei fiori all'occhiello della gastronomia italiana, come l'olio extravergine d'oliva e il parmigiano, la mozzarella di bufala campana e il vino toscano. Se fin qui non si è vinto niente, il codice della cartolina parteciperà comunque all'estrazione finale di un

buono spesa Coop da 1.000 euro per un totale di 15mila euro. Legata a *#2MilioniDiPremi* anche la raccolta di bollini per ricevere i prodotti della collezione *Egan*, pirofile, casseruole, tortiere, tazze in ceramica modellata e decorata a mano da maestri artigiani, per fantasia dei colori e cura dei particolari impossibile confonderle con altre. Come completare la raccolta? Ogni cartolina riporta un bollino adesivo, raccogliendo i bollini si può ritirare un premio della collezione. Insomma il gioco vale la candela. ■

■ I premi non ritirati verranno distribuiti, attraverso la Caritas, alle persone bisognose nei territori dove è presente la Cooperativa.

DAL 20 GENNAIO AL 18 MARZO 2018



PARTECIPA AL GRANDE CONCORSO

CANCELLA & VINCI #2MILIONIDIPREMI

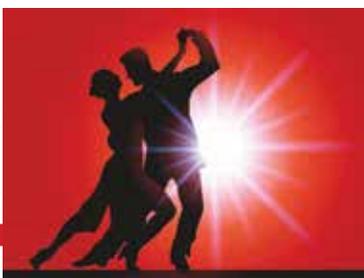
## Le regole del gioco

Veniamo subito alle regole. Ogni 20 euro di spesa viene consegnata alla cassa una cartolina "gioca e vinci" – ma acquistando uno dei numerosi prodotti "acceleratori" il numero delle cartoline aumenta – e soci e clienti scoprono subito, cancellando, se hanno vinto uno dei tanti premi: dalla *Panda* alla moto *Guzzi*, dalla *wi-bike* firmata *Piaggio* (bicicletta a pedalata assistita, sempre collegata alla rete con tanti servizi a disposizione), ai *trolley* firmati *Roncato*. E poi anche omaggi a marchio Coop: il *trolley* portaspesa, le bottiglie termiche e il portachiavi con il gettone per il carrello. Ma anche buoni sconto da

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.**

## CORSI



### ASD Loco Club Napoli

Via Gen. F. Pignatelli, 69

In coppia oppure in gruppo, ballare fa sempre bene e tiene alto l'umore. Quindi, sempre meglio approfittare degli sconti che *La loco Club Napoli* (società sportiva dilettantistica di ballo) accorda ai soci Coop e ai loro familiari (coniuge e figli): del 12,5% per i balli di coppia (persona singola) e balli di gruppo; del 14,5% per balli di coppia (coppia). Possibili anche formule trimestrali; il tesseramento è personale.

**Info** 08119527675 - info@lococlub.it

### ASD Country Spirit Costa Etrusca

San Vincenzo (LI)

Corsi di ballo lungo tutta la costa toscana. L'associazione li propone nelle sedi di Livorno, Rosignano Marittimo, Cecina, Donoratico e Grosseto. Iscrizione gratuita *Country Spirit* (esclusa iscrizione *Uisp*) per tutti i soci nuovi iscritti al primo corso in una qualsiasi sede. Ai primi 15 iscritti sarà donata la spilla da applicare al cappello e alla borsa; per ogni coppia nuova iscritta è previsto uno sconto del 10% sulla quota di frequenza mensile.

**Info** 3471077503 - 3920100539  
3200515842

### Scuola di tango

San Vincenzo (LI)

A San Vincenzo, nei locali della Sezione soci Coop, la *Double M Tango*, organizza corsi del ballo più appassionato e appassionan-

te. Per i soci Coop è previsto uno sconto di 5 euro sul prezzo mensile dei corsi.

**Info** Marta del Bono 3381255350  
martadelbono@isoposta.it

### ASD Laboratorio di danza e movimento Livorno

Via di Popogna, 50

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

**Info** 0586814156 - 811740  
www.laboratoriodanzamovimento.it

### Fusolab Roma

Sconto del 10% per i soci Coop sui corsi pubblicizzati sul sito dell'Associazione.

**Info** 06452218802 - 3287149387  
formazione@fusolab.net  
www.fusolab.net



### Circolo Villani società sportiva dilettantistica

San Prisco (CE)

Corsi di nuoto vantaggiosi per i soci Coop con la società sportiva Circolo Villani. Quota d'iscrizione una tantum ordinaria 15 euro (anziché 30); corso di 9 mesi con frequenza trisettimanale a 350 euro (anziché 410).

**Info** villanifabio@yahoo.it

### ASD Amatori Nuoto Follonica (GR)

Corsi di nuoto per tutti presso le piscine di Gavorrano e Follonica organizzati dalla società sportiva *ASD Amatori Nuoto di Follonica*. Per i soci Coop: sconto del 10% per abbonamenti mensili e del 15% per abbonamenti a periodo.

**Info** 056657093  
info@amatorinuotofollonica.it  
www.amatorinuotofollonica.it

### Aquatica Sport & Benessere Massarosa (LU)

Tanto nuoto con la società sportiva *Aquatica Sport & Benessere* che organizza corsi nella piscina comunale di Massarosa. Sconto del 15% per i soci Coop sui corsi *Evergreen* riservati agli over 60.

**Info** 0584976646  
massarosa@aquatica2004.it

### G.R. Toscana Outdoor Frazione Roselle (GR)

Via del Tino, 301

*Trekking, nordic walking, mountain bike*, supporto tecnico per *outdoor training*, progettazione e realizzazione sentieristica. I percorsi di *trekking* si effettuano con guide ambientali escursionistiche regolarmente abilitate. Sconto del 10% sulle tariffe vigenti al momento della partecipazione a escursioni guidate di un giorno o di mezza giornata tra mare, colline e montagne. Per i soci Coop: 10% di sconto anche sui corsi di formazione che introducono alla pratica dell'escursionismo. Gli sconti non sono cumulabili con altri sconti e promozioni.

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

### To be Mattioli fitness Viterbo

*Pilates, spinning, yoga*, arti marziali, *zumba* e tante discipline ancora al centro benessere di Viterbo che organizza corsi con offerte vantaggiose per i soci Coop. Prezzo conveniente per i primi 50 soci e una settimana di prova gratuita.

**Info** 0761250310 - 3921562522

### Associazione Culturale Accademia delle Arti dello Spettacolo Viterbo

Sui corsi annuali dell'*Accademia delle Arti dello spettacolo* per i soci Coop 10% di sconto sul costo annuale di 1 corso; 15% sul costo annuale di 2 corsi e 15+5% sul costo annuale di 3 o più corsi.



PORTA SEMPRE CON TE LA CARTA SOCIOCOOP

Escluse dalle convenzioni le spese relative ai costi d'iscrizione, associazione, quote spettacolo, divise e costumi di scena.

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

## Centro Studi L'Arca

### Cecina (LI)

Agenzia formativa con lo scopo di promuovere attività di sostegno alla scuola e al mondo del lavoro. Sconto riservato ai soci Coop sull'acquisto dei corsi proposti.

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

**BOX OFFICE**  
TOSCANNA  
www.boxofficetoscana.it



### Made in Sud

3 febbraio

Teatro Moderno  
Grosseto



### Inferno da camera

6 febbraio

Teatro Goldoni  
Livorno



### Father and son

9 febbraio

Teatro Moderno  
Grosseto



### I Malavoglia

14 e 15 febbraio

Teatro degli Industri  
Grosseto



### Geppi Cucciari

16 febbraio

Teatro Moderno  
Grosseto



### La Tempête

16 febbraio

Teatro  
Fonderia Leopolda  
Follonica



### Nek Max Renga

20 febbraio

Nelson Mandela  
Forum  
Firenze

*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 Maremà.*

# TEATRI

Da Roma a Livorno,  
da Grosseto a Napoli,  
i soci di Unicoop Tirreno  
possono usufruire di sconti  
sul prezzo d'ingresso.  
Una volta scelto lo spettacolo,  
basta prenotare e seguire le  
istruzioni per il ritiro del biglietto.

## ROMA

### Teatro de' Servi

**Info** promozione@teatroservi.it  
www.teatroservi.it  
**Prenotazioni** 066795130

### Teatro Eliseo

**Info** www.teatroeliseo.com  
**Prenotazioni** 0669317099

### Teatro Manzoni

**Info** www.teatromanzoni.info  
**Prenotazioni** 063223634

### Teatro Olimpico

**Info** www.teatroolimpico.it  
**Prenotazioni** 0632659927  
3339307636

### Teatro Quirino

**Info** www.teatroquirino.it  
**Prenotazioni** 0683784802

### Teatro Vittoria

**Info** www.teatrovittoria.it  
**Prenotazioni** 3930255428

## ALTRI TEATRI

### Teatro Goldoni Livorno

**Info** www.goldoniteatro.it  
0586204290

### Teatro Tognazzi

#### Velletri (RM)

**Info** info@teatroognazzi.com  
069640642 - 3392742389

### Teatro Stabile Napoli

**Info** ufficiopromozione@  
teatrostabilenapoli.it  
0815510336

### Teatro d'Europa

#### Cesinali (AV)

**Info** info@teatroeuropa.com  
0825667366

### Teatro delle Scuderie Granducali Seravezza (LU)

**Info** segreteria@terremedicee.it  
0584756046

# 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 5euro

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

# La grande melagrana

**Ricca d'acqua, fibre, vitamine, minerali e di sostanze antiossidanti, poco calorica. Le tante virtù della melagrana, buona per tutte le età.**

**D**etta anche granata o melagranata, il suo vero nome è melagrana ed è il frutto della pianta di melograno. Molto particolare, dalla stagionalità breve e limitata al periodo autunnale e ai primissimi mesi invernali, ha una forma tondeggiante e una buccia che sembra una pergamena – di colore giallo con sfumature rosate – che all'interno è suddivisa irregolarmente in tante logge contenenti semi duri di un bel rosso vivo.

**Ersilia Troiano**

## Seme della concordia



La sua origine è antica così come antica è la sua storia di frutto dal significato simbolico nella cultura popolare e nelle religioni. Simbolo di fecondità, abbondanza e prosperità, è stata molto usata

nella cucina medievale anche al posto dell'aceto per il suo sapore acidulo. Il recupero dei semi dalla struttura fibrosa del frutto è un'attività che richiede tempo e pazienza e proprio per questo, in alcune culture, mangiare la melagrana è parte di una ritualità collettiva associata al momento del pasto.

Oggi è ancora molto in voga nelle cucine orientali, mentre in Italia si impiega soprattutto in pasticceria e nell'industria di preparazione di sciroppi, gelatine, gelati e sorbetti. Ricca d'acqua e fibre e povera d'energia (solo 60 kcal per 100 g di semi), la melagrana è fonte preziosa di numerosi altri nutrienti, come la vitamina C, le vitamine del gruppo B e altri minerali (manganese, zinco, fosforo, rame, potassio). La sua virtù nutrizionale più preziosa è tuttavia il contenuto di sostanze ad azione antiossidante quali antocianine, flavonoli, tannini, acidi organici (in particolare quello ellagico).

## In virtù della quale

Anche il suo uso curativo è antico e numerose sono le virtù terapeutiche che le sono state attribuite nel tempo. Oggi numerosi studi scientifici ne stanno approfondendo le proprietà utili per la prevenzione di diverse patologie, primi tra tutti i tumori, mentre è già dimostrato che il consumo regolare di succo di melagrana può aiutare a migliorare il profilo lipidico, ovvero il colesterolo e i trigliceridi nel sangue, e a ridurre la pressione nelle persone ipertese. Inoltre, i semi sembrano avere un effetto sul metabolismo del glucosio e quindi utile per i diabetici. Un potenziale aiuto, dunque, per la prevenzione e il trattamento di patologie del metabolismo come la resistenza insulinica, il diabete, l'ipertensione e le malattie cardiovascolari? Può darsi, ma attenzione a non farsi sedurre dalla pubblicità di compresse e integratori vari, soprattutto se presi senza il consiglio di un esperto. ■

## Istruzioni per l'uso

**Fresca o in succhi pronti, del buon uso e consumo della melagrana.**

Merenda leggera e succulenta, per grandi e piccini, l'uso migliore che si può fare della melagrana è consumarla fresca e quando è di stagione. Divertirsi a sbucciarla, tra l'altro, rappresenta anche una bella occasione per passare del tempo in famiglia. Oggi in commercio si trovano anche degli utensili per recuperare in modo facile e veloce i semi, così come sempre più diffusa è la presenza di succhi pronti all'uso. Prestando attenzione all'etichetta e alla presenza di zuccheri aggiunti, che è sempre meglio evitare, possono essere una buona alternativa soprattutto nei periodi in cui non si trovano fresche. Anche se si utilizza un estrattore casalingo, meglio non aggiungere zucchero.

È possibile inoltre congelare semi e succo in casa, prestando sempre la giusta attenzione all'igiene domestica.

# Pronto in tavola

Etnico, vegetariano (o vegano), rapido e veloce da preparare. Anche se restiamo legati al *made in Italy* e a molte tradizioni della nostra cucina, non c'è dubbio che, in fatto di cibo e di stili alimentari, alcune tendenze si stiano sempre più affermando anche nel nostro paese, come registrano gli ultimi dati disponibili sulle abitudini di consumo degli italiani. Piatti fino a qualche tempo fa poco noti o familiari si sono ormai accomodati a tavola, a casa o al ristorante, a testimonianza di

**Biologico e ricco di verdure. Il couscous CONBÍO, che fa risparmiare anche tempo in cucina.**

quel potente *mix* tra sapore, identità e accoglienza che rendono il cibo uno dei più immediati strumenti di scambio e contaminazione culturale. Tra le specialità più conosciute e amate anche dalle nostre parti c'è, ad esempio, il *couscous*, a base di granellini di semola di grano duro cotti a vapore, che ci riporta ai profumi, ai colori e al calore tipici delle culture berbere. CONBÍO propone una versione di questa specialità tipica della tradizione marocchina (ma più in generale di tutto il Maghreb) con verdure, riflettendo così anche un'altra tendenza emergente nelle abitudini di consumo: la diffusione di primi piatti o piatti unici a base di verdura, adatti anche, ma non solo, a chi ha deciso di optare per un'alimentazione vegetariana o vegana. Il *couscous* CONBÍO risponde anche a un'altra abitudine sempre più diffusa, ovvero alla ricerca di piatti che richiedono poco tempo di attesa. Il prodotto si colloca, infatti, tra i piatti pronti della gastronomia vegetale. Biologico, vegetale e fa risparmiare tempo: tre caratteristiche che si addicono a questo *couscous* e in generale al pranzo del consumatore contemporaneo. Pronto in pochi minuti, è disponibile nella confezione da 200 grammi (una porzione) e contiene più del 50% di verdure.

Il prodotto fa parte della linea di *Piatti pronti* proposta da CONBÍO e contiene tutta una serie di ingredienti da agricoltura biologica: carote, zucchine, cipolla, peperoni, olio extravergine d'oliva, olio di semi di girasole, *curry* (contiene senape), oltre ad acqua e sale marino. ■



# Campo di applicazione

**Erpm: l'app che dice a chi ha il pacemaker da quali dispositivi stare lontano.**

Qualche tempo fa, in Tv, una pubblicità recitava che "c'è un'app praticamente per tutto". Ricordate? Bene un giovane cardiologo, **Raffaele De Lucia**, ha voluto dimostrare che in effetti una banale app sullo smartphone può persino fare da angelo custode ai portatori di pacemaker, un dispositivo che letteralmente "segna il passo" del cuore nelle persone con problemi cardiaci. I portatori di pacemaker e defibrillatore sono circa 350mila in Italia e 9 milioni in tutto il mondo e, benché il dispositivo impiantato sottopelle sia del tutto automatico, può risentire in modo negativo della presenza di strumenti che emettono rumore elettromagnetico. Può trattarsi di un metal detector o di un motore a scoppio, sono decine i dispositivi presenti nella vita quotidiana che possono compromettere il buon funzionamento del pacemaker, mettendo a rischio la vita degli ignari pazienti. «L'esigenza di quest'app è nata dal fatto che ho riscontrato in tanti anni di corsia che, quando i pazienti escono dall'ospedale con il pacemaker o il defibrillatore, si sentono smarriti; per loro il mondo con tutti i suoi strumenti quotidiani è una vera e propria giungla», commenta De Lucia. Così l'applicazione di nome Erpm sarà per loro una sorta di tutor, che indicherà in rosso, giallo e verde, come in un semaforo, tutti i dispositivi che influenzano il pacemaker o il defibrillatore. C'è di tutto, dal pesapersone alla saldatrice, basta guardare il telefonino per trovare un passaggio sicuro nel labirinto dei rumori elettromagnetici. Una piccola grande rivoluzione, gratuitamente scaricabile per Android o Apple, nata dalla mente di questo giovane medico e realizzata nella pratica da un amico informatico, Marco Braghini, titolare di una start up di tecnologie innovative. Questa piccola grande idea dà ancora più lustro al dipartimento di Cardiologia 2 dell'ospedale di Cisanello (PI), diretto da Maria Grazia Bongiorno, una delle équipes di aritmologia più stimate d'Europa.



# Di ultima **rigenerazione**

**P**reoccupati per i cuscinetti di grasso accumulati durante le feste? Ci si può consolare pensando che un giorno quel grasso potrebbe essere un alleato per contrastare l'artrosi delle ginocchia o delle anche, ma anche alcune malattie cardiache o infiammatorie. Questo non grazie al grasso in sé, ma alle cellule che si annidano tra quelle adipose e che hanno proprietà quasi magiche. Si chiamano cellule mesenchimali (Msc) e fanno parte delle cosiddette cellule staminali multipotenti.

## Davvero potenti

Quando l'embrione umano si sviluppa nell'utero le strutture del corpo vengono formate da poche cellule tutte uguali, le cellule staminali embrionali. Queste possono trasformarsi in qualunque cosa, nervi, scheletro muscoli grasso ecc. e si chiamano per questo totipotenti. Per ragioni complesse non possono e non devono essere usate nella cura delle malattie dell'adulto. A mano a mano che l'essere umano si forma, le embrionali scompaiono, specializzandosi e perdendo la capacità di cambiare la loro funzione. Basta pensare a una cellula della pelle e a quella di un osso che sono così diverse da non poter in nessun caso essere intercambiabili. Ma la natura conserva nell'adulto una scorta di cellule intelligenti, con proprietà particolari, che non hanno alcuna funzione se non quella di trasformarsi in tessuti diversi per riparare i danni a cui va incontro il corpo durante la vita. Cellule staminali adulte, con poteri limitati, da cui il termine "multi" e non "toti" potenti. Ne sono un classico esempio le cellule ematopoietiche del midol-

**Le cellule staminali per la rigenerazione dei tessuti, che contrastano artrosi alle ginocchia e alle anche. Quali e dove sono, come funzionano.**

lo osseo che in continuazione producono e ricambiano le cellule del sangue. Ma ne esistono anche di più particolari, come le cellule mesenchimali.

Vivono nel midollo delle ossa lunghe, insieme a quelle ematopoietiche, ma sono numerose anche nel tessuto adiposo da dove possono essere raccolte tramite una sorta di piccola "liposuzione" e separate con una banale centrifuga. Queste cellule possono trasformarsi in diversi tessuti, ma il campo di applicazione nel quale si hanno risultati incoraggianti è senz'altro la medicina rigenerativa delle articolazioni.

## Articolazione del discorso

La cartilagine che fa da cuscinetto tra le ossa del ginocchio o del bacino, così come legamenti e tendini che ancorano i muscoli all'osso, sono sollecitati durante la vita da potenti forze di tipo meccanico. Cartilagini e tendini sono tessuti scarsamente vascolarizzati a cui è molto difficile far arrivare nutrimento e farmaci, perciò hanno una scarsissima capacità autoriparatrice. Il concetto è dunque quello di prelevare le Msc dal tessuto adiposo e iniettarle direttamente tramite una normale siringa nel distretto articolare che si vuole trattare, lasciando poi che le cellule, in mezzo al tessuto danneggiato, "ascoltino" i fattori di crescita prodotti da quello specifico tessuto e si trasformino magicamente in cartilagine nuova di zecca. Così si rigenera tutto o in parte il cuscinetto articolare e si posticipa il ricorso a interventi chirurgici e protesi. Va detto, però, che miracoli non ce ne sono e che i risultati sono estremamente variabili da persona a persona tanto che le cure con le staminali, per quanto diffuse e incoraggiate dalla medicina ufficiale, non sono rimborsabili tramite il Servizio Sanitario Nazionale né tramite la maggior parte delle assicurazioni. Ma, nel caso, vale la pena di provare, perché non vi sono sostanziali controindicazioni. ■



## Facoltà di medicina...

**...rigenerativa, che aiuterà a combattere alcune malattie gravi.**

**Infarti e malattie del miocardio:** si studia per far sì che le cellule mesenchimali possano diventare cellule cardiache e sostituire quelle danneggiate dall'ischemia.

**Lesioni nervose e malattie neurodegenerative:** esperimenti con staminali prelevate dal naso hanno mostrato risultati promettenti nella rigenerazione nervosa.

Info: [www.eurostemcell.org](http://www.eurostemcell.org)



# Cicli e ricicli

**Come dai rifiuti delle merci usate si possono trarre cose ancora utili.**

34

**N**ell'economia circolare, di cui si parla sempre più spesso, le merci vengono prodotte e usate cercando di imitare quanto avviene in natura.

La natura funziona con un ciclo che comincia con i vegetali, i quali si formano combinando, con l'energia solare, l'anidride carbonica dell'atmosfera, l'acqua dell'atmosfera e del suolo e alcune molecole azotate presenti nel terreno; i vegetali sono il nutrimento degli animali erbivori, i quali sono il nutrimento degli animali carnivori. Le spoglie e gli escrementi di vegetali e animali tornano al terreno dove incontrano dei batteri decompositori i quali scompongono le molecole di tali spoglie e scorie in gas e molecole utili per la formazione dei vegetali. In natura praticamente non ci sono rifiuti; il ciclo della natura è sostanzialmente chiuso. Quello delle merci, invece, funziona prendendo materie



vegetali, animali, minerali e fossili, trasformandole, col lavoro umano, in merci – benzina e scarpe, oggetti di plastica e carne, pomodori in scatola e carta ecc. – le quali vengono usate per qualche tempo e poi sono buttate via, rifiutate, e come rifiuti pongono vari problemi. L'economia circolare si propone di guardare in faccia i rifiuti, di analizzarli e di studiare il modo per trarne cose ancora utili, come "materie seconde" di altri cicli produttivi.

Alcuni processi di riciclo sono abbastanza facili: il riciclo della carta, del vetro, dell'alluminio. Per ricavare qualcosa di utile da merci complesse, costituite da diverse parti, bisogna separare le varie componenti riciclabili. Pensate al riciclo di un'automobile usata: occorre separare le parti di acciaio, di ghisa, di alluminio, la gomma delle coperture, i circuiti elettrici ed elettronici, e per ciascuna componente occorre studiare delle tecniche per recuperare ferro, rame, alluminio eccetera.

È nata così una merceologia del riciclo che studia non le merci, ma i rifiuti delle merci usate, per vedere come e con quali processi possono tornare a una vita utile per gli esseri umani. ■



# Felici e contanti

**Per non perdere il controllo delle nostre spese meglio pagare con le banconote anziché con la carta.**

**L**a Svezia ha annunciato di volere abbandonare presto l'uso dei contanti e di permettere solo l'uso di carte per i pagamenti. Il vantaggio più evidente derivante dall'adozione di tale misura è che spese e incassi sono tracciabili perché registrati elettronicamente, rendendo così la vita più difficile a evasori fiscali e criminali. L'uso delle carte, tuttavia, presenta anche degli aspetti critici che non dovrebbero essere sottovalutati. Il principale di questi (tralasciando i rischi di clonazioni e truffe) è senz'altro la maggiore difficoltà a tenere sotto controllo le spese. Pagare con una carta, infatti, psicologicamente non aiuta a renderci conto del limite mensile che dobbiamo rispettare. In altre parole, averla a disposizione ci induce a spendere con maggiore faci-

lità (anche con acquisti su internet), a differenza di quanto accade quando mettiamo mano al nostro portafoglio davvero. Disponendo di una carta, per esempio, non dobbiamo subire il fastidio di andare allo sportello per ritirare altri soldi quando abbiamo speso tutti quelli nel borsello, e fare acquisti risulta così più facile. Inoltre, l'utilizzo di una carta permette di sostenere spese di solito più elevate rispetto a quelle possibili con le banconote in nostro possesso. Perciò per non rischiare di perdere il controllo sulle nostre spese e per vincolare in anticipo i nostri comportamenti e il valore dei nostri acquisti, sarebbe preferibile pagare in contanti, anziché con una carta, e limitare la quantità di banconote che ritiriamo dal *bancomat* ogni volta. Anche se dettata da condivisibili esigenze di lotta a evasione e criminalità, una maggiore diffusione delle carte dovrebbe essere sempre accompagnata da misure adeguate per far crescere nelle persone il grado di consapevolezza delle conseguenze negative a cui si può andare incontro. ■



# Ben dosati

**S**i chiama D'Osa ed è fatta di 37 prodotti per realizzare in modo semplice e veloce ricette di qualità. Debutta in occasione del 70° compleanno del prodotto Coop la nuova linea a marchio Coop dedicata alle preparazioni casalinghe di piatti dolci e salati. Senza pensare a quelli troppo complicati e stellati, con D'Osa Coop dà voce alla passione per la cucina fatta in casa che sta diffondendo sempre di più tra gli italiani di tutte le età. E, al di là delle mode televisive, cresce ai fornelli la ricerca di cibo fatto con ingredienti di qualità, buoni, sani e attenti agli aspetti etici e di rispetto per la natura.

■ **Maria Vittoria Ferri**



## Le ricette di Coop

D'Osa fa il suo debutto sugli scaffali con una prima tranches di 37 prodotti. A 3 di essi – preparato tante torte, preparato tante torte bio e preparato per confetture e gelatine – sarà abbinato un mini-ricettario in omaggio. Un evento di lancio (che coinvolgerà 400 punti vendita Coop) legato al 70° del prodotto a marchio. Per questo a chi acquisterà determinati prodotti – segnalati presso il negozio – sarà donato un ricettario completo. In ciascuna pagina la presentazione di una ricetta e per ogni ricetta sarà inserito il 3D del pack del prodotto utilizzato.

Miscela, preparati, lieviti e decorazioni. Con la nuova linea a marchio Coop, D'Osa, cucinare è facile e piacevole.

## Il gusto della cucina

Con D'Osa Coop propone miscele, preparati, lieviti e decorazioni, un'offerta completa di prodotti che possono rendere facile e piacevole cucinare a casa. Infatti, in tantissimi casi, con l'aggiunta di pochi prodotti freschi, si preparano ricette che richiederebbero altrimenti una preparazione impegnativa. L'assortimento della linea D'Osa comprende semilavorati e preparati per dolci, panificati dolci e salati, lieviti di vari tipi e decorazioni. A regime la gamma completa sarà costituita da 55 prodotti distribuiti in 2 grandi aree: i preparati per dolci (13 preparati, 19 ingredienti e 14 guarnizioni) e le miscele di farine (con 9 prodotti tra miscele per panificati, pizze e focacce). A caratterizzare D'Osa tutta la qualità dei prodotti Coop: non è previsto l'uso di coloranti, di dolcificanti, come aspartame e saccarina, e addensanti, come la carragenina; si fa un limitato uso di additivi e per soia e mais (e loro derivati) niente *ogm*. Peculiarità di questa linea: nei preparati per dolci, quando possibile, ci sono ingredienti *Fairtrade-Solidal* (ad esempio, il cioccolato); nelle miscele di farine, quando possibile, ingredienti biologici, farine meno raffinate (tipo 1 e 2) e integrali. In più, la maggior parte delle miscele di farine conterranno materie prime 100% italiane e saranno a basso contenuto di sale. Infine si useranno miscele di farine di tipo funzionale e altamente proteiche. Dolce o salata, con D'Osa la cucina è fatta in casa. ■

35

lo scaffale Coop

### Pomodori datterini gialli della Piana del Sele Fior fiore

1 Coltivati nel salernitano, si caratterizzano per la dolcezza e la succosità, oltre che per il colore brillante. Si presentano con la loro salsa, ottenuta dalla cottura dei datterini. Vengono da coltivazioni a produzione integrata che riduce drasticamente l'uso di pesticidi.



### Tisana Bene.sì melissa, menta, ortica, sambuco ed equiseto

2 Depurante e drenante, questa tisana è un sapiente mix di piante officinali. Gusto gradevole, da sorseggiare calda, tiepida o anche fredda ad ogni ora del giorno e della sera. I suoi componenti svolgono una funzione di supporto alle normali attività digestive e intestinali, favorendo la diuresi.



### Crostini Coop per zuppe e insalate

3 Crostini croccanti non fritti, appena dorati con olio e sale, ideali per arricchire a piacimento



zuppe di verdura, vellutate o insalate. Gustosi ma leggeri.

## Meglio **solette**

36

■ **Roberto Minniti**

**P**er scelta, curiosità o obbligo. In ogni caso per la salute. Le solette da inserire nelle scarpe sono ormai diventate un acquisto abbastanza comune e sulla loro qualità c'è una grande discussione tra gli appassionati. Il mercato che ne ha decretato il successo presso il grande pubblico non è quello ortopedico ma quello sportivo, soprattutto quello dei corridori.

### Con comodo

Il ricorso a modelli in grado di facilitare la traspirazione, rendere più comoda una semplice camminata cittadina e perfino meno faticosa una giornata passata in piedi è diventato molto più comune di quanto fosse solamente pochi anni fa. L'offerta si è spostata così da farmacie e negozi di sanitarie alle grandi e popolari superfici di vendita. A cosa si deve tanta notorietà? Al meccanismo proprio della camminata (e ancora di più della corsa) che senza la giusta ammortizzazione produce ri-



**Per gli sportivi, per chi sta tante ore in piedi o per comode camminate. Come scegliere le solette giuste per i nostri piedi.**

flessi diretti, perfino traumi, sull'apparato scheletrico e muscolare. Correre su una superficie dura come l'asfalto, per esempio, genera, ad ogni interazione piede-scarpa-suolo, un'onda di ritorno che viaggia a una velocità di 120 km/h nelle ossa delle gambe e della colonna vertebrale. Una sollecitazione che è quasi pari al peso del corpo che si muove e che si concentra soprattutto al livello del ginocchio, nel bacino e all'altezza della cervicale.

Per anni a far tesoro di questa constatazione sono stati i produttori di scarpe sportive, pronti a utilizzare nomi altisonanti e *hi-tech* per i sistemi di assorbimento che impiegavano nei loro costosi modelli.

### Potere di assorbimento

Ora gli sportivi e, in generale, chi è interessato a aumentare il *comfort* e a ridurre la stanchezza di una lunga giornata hanno scoperto che una buona soletta è in grado di assorbire l'energia e le vibrazioni indotte dall'impatto del piede sul suolo e di ridurre così gli incidenti a ginocchio, piedi, tibia, tallone e schiena, più comuni per gli sportivi e l'affaticamento in qualunque attività quotidiana. Per funzionare, però, queste solette devono assorbire gran parte dell'energia negativa prodotta dalle vibrazioni derivanti dalla corsa. Dunque non dovrebbero avere il cosiddetto effetto molla (utile magari agli sportivi professionisti per incrementare le prestazioni, ma non a chi pratica sport per diletto). L'ideale, dunque, sono quei materiali costituiti da microcellule cristalline che in pratica si schiacciano e non hanno un effetto rimbalzo, ma assorbono l'energia. ■



### Ai tuoi piedi

**Assorbono gli urti, riducono l'affaticamento, permettono al piede di respirare. A ciascuno le sue solette.**

Basta avvicinarsi a uno scaffale di solette per avere un'idea di come si sia evoluto il mercato e di quanti e quali tipi siano offerti. Come scegliere? Innanzitutto differenziandole in base al materiale. Vediamo i principali.

**Gel** Sono molto comuni e possono essere una soluzione tanto per chi pratica sport che per chi sta in piedi a lungo. Hanno la caratteristica di assorbire bene gli urti e le vibrazioni. Dunque meno sollecitazioni muscolari e scheletriche tanto durante la corsa che nella camminata e riduzione dell'affaticamento.

**Lattice** Sono adatte a un uso quotidiano se si sta molte ore in piedi. Garantiscono ottima traspirazione e minor ristagno di umidità (per questo riducono i cattivi odori delle scarpe) e hanno un discreto assorbimento dell'energia che si esercita sul piede. Possono essere prodotte anche con spessori minimi e, dunque, sono indicate anche per molte calzature femminili (anche con il tacco).

**Memory foam** L'ideale per chi ha bisogno del *comfort*, dato che assumono la forma del piede e danno sollievo anche a chi soffre di dolori dovuti ai calli. Hanno un buon assorbimento degli urti e una buona traspirabilità.

# Parli del **cavolo...**

■ **Eleonora Cozzella**



**P**ianure fertili, colli verdeggianti e la brezza che arriva dal mare: è questo il “Giardino della Toscana”. Così viene definita la Val di Cornia, pezzo di Maremma dove nei decenni si è sviluppata un'attività agricola variegata, forte di operatori del settore che hanno capito da tempo che l'unione fa la forza e hanno iniziato a coordinarsi.

## Via Terre

Così dal nucleo iniziale del 1950, quando fu fondata nel comune di Castagneto Carducci la cooperativa *Produttori Donoratico*, a poco a poco il sodalizio è cresciuto e si è sviluppato in quella che oggi è la *Società cooperativa agricola Terre dell'Etruria*, che con le sue circa 3.500 aziende associate rappresenta una delle più importanti realtà imprenditoriali del mondo agricolo regionale. Proprio da qui arrivano gli odorosi ortaggi tipici dell'inverno, i cavoli, protagonisti di zuppe e vellutate, piatti di pasta e sfornati.

Tutte le diverse varietà della *Brassica oleracea* (questo il nome latino) sono nutrienti e sapide e sono state per secoli protagoniste in tavola per i popoli dell'Europa del centro-sud e del centro-nord, sia come base di minestrone sia come contorno di corposi piatti di carni brasate: un



## Genere noir

**Ribollita, minestra di pane, polenta senza di lui non sarebbero così buone. A proposito di cavolo nero.**

Anche se quando si pensa al cavolo ci balza nella mente l'infiorescenza bianca circondata da foglie verdi, uno dei fiori all'occhiello della Val di Cornia è il cavolo nero: «Resta uno tra i più amati in Toscana – sottolineano da *Terre dell'Etruria* – dove è coltivato e commercializzato in grandi quantità». Appartiene alla varietà *acephala*, ovvero senza testa, ha foglie che possono essere, in base alla varietà, lisce oppure arricciate o bollose. Sapido, aromatico e amarognolo, senza di lui la ribollita, la minestra di pane e cavolo o la polenta “incavolata” non sarebbero la stessa cosa.



**Dalla Val di Cornia i cavoli della cooperativa Terre dell'Etruria, protagonisti nutrienti e salutari di zuppe e vellutate, piatti di pasta e sfornati.**

37

esempio su tutti, i crauti, prodotto della fermentazione del cavolo cappuccio. Ma le *brassiche* non finiscono qui, anzi, è incredibile la biodiversità di questo genere di *crucifere*. Ce ne parla **Antonio Montano** dell'azienda agricola di Venturina che porta il suo nome e che ha ereditato dal papà Cuono Montano che la creò nel 1958. «Il trapianto dei cavoli – spiega – a seconda della varietà avviene da fine luglio ai primi di settembre e la raccolta da fine settembre fino a marzo-aprile». Montano conosce palmo a palmo i 10 ettari del suo terreno che coltiva insieme con la sorella Assunta e mamma Raffaella. Ma poi, confessa, «quando li mangio amo quelli di mia moglie che li fa fritti in pastella».

## Cavolfiore all'occhiello

I suoi preferiti sono i cavolfiori, cioè i cavoli della sottospecie *Botrytis*, che comprende piante dall'infiorescenza ampia, che è la parte commestibile. Il cavolfiore, appunto, è una pianta di cui mangiamo il grosso fiore bianco. Sono quelli che preferisce ma non solo per il sapore: «Soprattutto perché più facili da raccogliere – racconta – infatti in 1 ora se ne fanno anche 30 cassette, mentre nello stesso tempo solo 8 di cavolo nero, perché bisogna fare i mazzi».

Poco calorici (circa 25-35 calorie per 100 grammi a seconda della varietà) e molto sazianti (perché ricchi di fibra alimentare) i cavoli sono fonte di importanti principi nutritivi, quali potassio, fosforo, e soprattutto un elemento per cui l'*American Cancer Society* ne raccomanda il consumo frequente a protezione delle cellule: la vitamina C, che, però, viene in gran parte persa durante la cottura. A proposito di cottura, molti

non li cucinano volentieri a causa dell'odore forte che si diffonde, dovuto alla formazione di composti solforati. Il consiglio per attenuarlo è di aggiungere all'acqua di preparazione un cucchiaino di succo di limone o di aceto di vino. ■

## Farfalle integrali con pesto di rucola

38



### Ingredienti per 4 persone

- 400 g di farfalle integrali
- 90 g di rucola
- 30 g di granella di nocciole tostate
- 40 g di nocciole
- 4 cucchiaini di pecorino toscano Dop Fior fiore
- 5 cucchiaini di parmigiano reggiano Dop 30 mesi Fior fiore
- 140 ml d'olio d'oliva extravergine
- 4 cucchiaini di semi di girasole
- sale e pepe



preparazione cottura

10 minuti 10 minuti

### La dietista

900 Kcal a porzione

Proteine ◆◆ Carboidrati ◆◆ Grassi ◆◆◆

### Preparazione

Lavare la rucola e versarla in un mixer dopo averla asciugata. Aggiungere il parmigiano e il pecorino grattugiati, un pizzico di sale e pepe e la granella di nocciole. Versare 50 ml d'olio e iniziare a frullare a bassa velocità, aggiungendo a mano a mano il rimanente olio. Continuare fino a quando si sarà ottenuto una crema ben amalgamata. Cuocere la pasta in acqua bollente salata, scolarla e condirla con il pesto di rucola. Servirla completando con le nocciole tritate grossolanamente e i semi di girasole.

➤ **Classico esempio di come salute e gusto non si abbinano sempre alle giuste calorie: sebbene molto energetico questo piatto è, infatti, ricco di grassi "buoni" e di fibre. La soluzione? Non esagerare con la porzione.**



Vino in abbinamento

Colli di Luni Vermentino

## a tavola con i bambini

[alimentazionebambini.e-coop.it](http://alimentazionebambini.e-coop.it)

### Fagottini con fagioli

1-3 anni



### Ingredienti per 4 porzioni

- 1 disco di pasta brisée
- 100 g di fagioli
- 1 carota
- 1 zuccina
- 1 cucchiaino d'olio extravergine

### Preparazione

Tagliare zuccina e carota a dadini piccoli e far cuocere al vapore finché non saranno molto morbide. Lessare i fagioli, frullarli nel mixer e unirli ai dadini di verdure con 1 cucchiaino di olio evo. Tagliare la pasta brisée in dischi, farcirli con il composto ottenuto e chiudere i fagottini a mo' di semiluna. Far cuocere al forno a 180° per circa 20 minuti.

### Proprietà nutrizionali e note

I fagioli, così come gli altri legumi (lenticchie, ceci, piselli, fave) sono ottimi sostituti delle proteine d'origine animale, solo però se associati a una adeguata fonte di carboidrati. Con questa funzione, ne è consigliato il consumo di almeno 3-4 porzioni nell'arco della settimana.



# Riso integrale con sugo ai funghi e tofu



## Ingredienti per 4 persone

- 280 g di riso integrale ViviVerde
- 250 g di tofu al naturale ViviVerde
- 300 g di funghi champignon freschi
- 1 carota
- ½ cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiaini di salsa di soia
- 100 ml di brodo vegetale
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- 1 cucchiaino di prezzemolo
- 2 rametti di timo
- olio d'oliva extravergine
- sale marino integrale



## preparazione cottura

15 minuti 40 minuti

## La dietista

400 Kcal a porzione

Proteine ◆◆ Carboidrati ◆◆ Grassi ◆◆

## Preparazione

Cuocere il riso in 600 ml d'acqua leggermente salata per circa 40 minuti. Nel frattempo tagliare a cubetti il tofu e condirlo con la salsa di soia e le foglioline di timo. Affettare sottilmente la cipolla e farla rosolare per 5 minuti in 2 cucchiaini d'olio con l'aglio tagliato a metà. Unire la carota a pezzetti e dopo 2 minuti aggiungere i funghi a fettine; salare leggermente e cuocere a fuoco alto per 5 minuti, tenendo sempre mescolato. Aggiungere il tofu condito e fare saltare per 5 minuti. Versare il concentrato sciolto in un po' di brodo e completate la cottura. Fuori dal fuoco regolare eventualmente di sale e condire con il prezzemolo tritato. Accompañare l'antipasto con il riso cotto.

➤ Sempre più presente sulle tavole, il tofu (detto anche formaggio di soia) ha generalmente un buon profilo nutrizionale: in particolare e, a differenza dei più tradizionali formaggi, è ricco di acidi grassi polinsaturi.



## Vino in abbinamento

Pinot grigio

## Finocchi con pane saporito

4-10 anni



## Ingredienti per 4 persone

- 4 finocchi
- 50 g di parmigiano in scaglie
- 100 g di mollica di pane
- 4 filetti di acciughe sott'olio
- 1 cucchiaino d'olio extravergine
- succo di ½ limone

## Preparazione

Lavare i finocchi, tagliarli a spicchi e lasciarli sbollentare in acqua leggermente salata per circa 10 minuti. Tagliarli a fettine, sgocciolarli, porli su una teglia da forno e spolverare con le scaglie di formaggio. Frullare nel mixer il pane, le acciughe, l'olio extravergine, il succo del limone e cospargere i finocchi con questo composto. Porre il tutto in

forno a 200° per circa 10 minuti, accendendo il grill nell'ultimo minuto di cottura.

## Proprietà nutrizionali e note

Per ridurre il carico di sodio di questo piatto che potrebbe apparire un po' elevato per il parmigiano e per la presenza di acciughe sott'olio, si consiglia di sciacquare quest'ultime prima di utilizzarle, asciugandole poi bene con della carta da cucina perché non rimanga dell'acqua in eccesso.

## Strudel salato con ripieno di scarola



### Ingredienti per 4 persone

- 200 g di farina di farro integrale
- 1 cespo di scarola
- 2 scalogni
- 2 pizzichi di peperoncino
- 2 cucchiai di pinoli
- 4 cucchiai di olive taggiasche denocciolate Fior fiore
- 1 manciata d'uvetta
- 2 cucchiai di pangrattato tostato e insaporito con 1 presa di timo
- 3-4 cucchiai d'olio d'oliva extravergine
- sale marino integrale



preparazione 30 minuti cottura 35 minuti

### Preparazione

Disporre la farina a fontana sulla spianatoia e al centro mettere 2 cucchiai d'olio, una presa di sale e circa 60 ml d'acqua calda. Impastare fino a ottenere una pasta liscia, morbida ed elastica, quindi fare riposare il panetto sotto una pentola rovesciata preventivamente scaldata. Pulire, lavare e fare sgocciolare la scarola. Affettare sottilmente gli scalogni e farli imbiondire con l'olio e il peperoncino; unire la scarola e farla cuocere senza aggiungere acqua. Dopo 10 minuti aggiungere le olive tagliate a filetti e l'uvetta e fare insaporire per altri 3 minuti. Fuori dal fuoco aggiungere al composto i pinoli leggermente tostati e fare raffreddare. Ricavare dall'impasto una sfoglia sottile 2-3 mm, cospargerla con i 2/3 di pangrattato aromatico, disporvi sopra la scarola e chiudere arrotolandola su sé stessa. Infornare lo strudel a 200°C per 15-20 minuti, quindi sfornarlo e farlo intiepidire prima di servirlo.



### Vino in abbinamento

Sauvignon del Friuli Colli Orientali

### La dietista

370 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦

➤ Semplice e ben equilibrato anche dal punto di vista nutrizionale. Pinoli, uvetta e olive lo arricchiscono di sapore e di nutrienti ad azione benefica, primi tra tutti gli antiossidanti.

## Torta di pere con frolla all'olio



### Ingredienti per 6-8 persone

- 200 g di farina bianca "0"
- 100 g di semola di grano duro
- 100 g di zucchero di canna integrale Solidal + 1 cucchiaino per le pere
- 100 g d'olio girasole ViviVerde
- 1 uovo
- 1 tuorlo
- 3-4 cucchiai di Marsala
- 1 limone non trattato
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- ½ cucchiaino di cannella in polvere
- 2-3 pere Conference
- 5-6 amaretti
- 2 fette biscottate



preparazione 20 minuti cottura 45 minuti

### Preparazione

Setacciare le farine con il sale e il lievito, fare il buco al centro e unirvi le uova e il tuorlo frullati con olio, zucchero, sale e 1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata. Versarvi il Marsala e impastare fino a ottenere un panetto morbido. Fare riposare in frigorifero per 30 minuti. Sbucciare le pere, tagliarle a pezzi e metterle in una pentola con 2 pezzi di scorza di limone, la cannella, 1 cucchiaino di succo di limone, 1 cucchiaino di zucchero di canna e 3-4 cucchiai d'acqua e cuocere per 10 minuti. Foderare uno stampo oliato e infarinato con 2/3 della pasta, mettere sul fondo le fette sbriciolate, le pere, cospargere con gli amaretti spezzati e coprire con la pasta restante tirata sottile, sigillando bene il tutto. Infornare a 180°C per 35 minuti.



### Vino in abbinamento

Vin santo

### La dietista

407 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦

➤ Equilibrato nei nutrienti e non troppo calorico, questo dolce è adatto anche ai più piccoli.



# Per tutte le stagioni

**Il valore della stagionalità, presente nell'immaginario e nelle abitudini, che le stagioni siano naturali o artificiali, cioè ricorrenze create dall'uomo.**

L'elogio della stagionalità fa ormai parte del discorso comune sul cibo. L'epoca delle fragole a Natale non è finita: basta guardarsi intorno nei supermercati, ma è finita l'epoca in cui le fragole a Natale erano di moda. Oggi è molto più *chic* il cibo di stagione e i grandi cuochi si vantano dell'orto che amorevolmente curano dietro l'angolo del ristorante. È il ritorno, a tutto vantaggio del gusto, di una dimensione mai sopita della nostra cultura alimentare. È anche la rivincita di una modalità contadina e popolare di rapportarsi al cibo, per secoli relegata su un piano di subalternità culturale rispetto a un

modello aristocratico che, proprio per segnalare la sua differenza dal mondo contadino, chiedeva cibi insoliti, fuori luogo, fuori stagione. In qualche modo, la scomparsa delle stagioni che ha accompagnato il successo dell'indu-

stria alimentare e del mercato globale ha rappresentato una "democratizzazione" di questo modello elitario, divenuto accessibile ai più. Tutto ciò ha comportato una perdita di cultura e di saperi, perciò dobbiamo salutare con piacere l'inverso-



ne di tendenza a cui stiamo assistendo. Ma le stagioni non sono tutte "naturali". Gli uomini, nei secoli, hanno inventato altre stagioni, ricorrenze "artificiali" che magari si allineano ai cicli del sole o della luna, ma con logiche proprie e ritualità – anche alimentari – scollegate da quei ritmi o collegate in modo esile, accessorio. Un esempio che mi sembra tipico è quello del Natale. Fra le molte tradizioni che storicamente si sono affermate per celebrare a tavola questa ricorrenza, particolarmente significative sono quelle del pane di Natale, confezionato in tanti modi diversi ma sulla base di alcune idee comuni: dolcificare (cioè rendere speciale) il pane di tutti i giorni; arricchirlo di burro o di uova; farlo lievitare in modo più accurato del solito; farcirlo di uva passa, canditi o altro, per segnalare la diversità del prodotto, e conferirgli una carica propiziatoria di straordinario valore simbolico. Nessuno di questi ingredienti può dirsi veramente stagionale: farina, burro, uova, uvette, canditi si trovano sempre. Un panettone si potrebbe realizzare in qualsiasi momento dell'anno; eppure, passato il Natale nessuno lo chiede più. Le pasticcerie pensano ad altro, i negozi smaltiscono rapidamente le scorte, tra invitanti offerte, "Natale tutto l'anno" (come qualcuno si ostina a proporre) è uno *slogan* perdente.

Il nostro senso del tempo non è stato sovrappreso dalla globalizzazione alimentare. La ritualità delle stagioni – naturali e artificiali – fa ancora parte del nostro immaginario e delle nostre abitudini. È una cultura dura a morire, e che pare sulla via di rinnovarsi. ■

presidi Slow Food di Francesca Baldereschi

## Alta gamma

Le tradizioni norcine calabresi, elaborate e complesse, stanno poco alla volta scomparendo insieme agli artigiani norcini in grado di tramandare tecniche e saperi. Il mercato, anche in questa parte d'Italia, richiede salumi più *standardizzati* e più semplici da trasformare. Ma sulle colline di Belmonte Calabro, a circa 200 metri d'altitudine, si produce fin dall'Ottocento il **gammune**, simile al culatello, il cui nome deriva forse dallo spagnolo *jamón*, adattato poi al dialetto. Va anche detto che gamba in calabrese si di-

ce *gamma* e la vicinanza con *gammune* è evidente. La preparazione avviene dissossando la coscia del maiale, facendo la massima attenzione a non intaccare la carne e i nervi e lasciando due dita di grasso intorno alla coscia. La carne viene quindi salata e aromatizzata con salsa di peperone, che un tempo era prodotta in casa dalle massaie. S'insacca nella vescica del suino o nelle pleure distaccate dal grasso. Alcuni produttori cuciono tra loro pezzi di pleura e vescica in modo da formare una sacca. Il peso del



### Gammune di Belmonte

Area di produzione: Comune di Belmonte Calabro (provincia di Cosenza)

*gammune* varia da 2 chili a 3 chili e mezzo; asciuga e stagiona nelle cantine delle case belmontesi per almeno 16 mesi. Il Presidio coinvolge 4 piccoli produttori di cui 2 sono anche allevatori di suino nero calabrese, una razza robusta di taglia medio piccola, con il grugno lungo e sottile, le orecchie grandi e pendenti, con setole più lunghe e irsute sul dorso. ■

# La città di N

**Belle piazze, sentieri saliscendi vista mare con tanto di tramonto mozzafiato, palazzi storici e la grotta che porta il nome del corso più famoso. Ma ad Ajaccio un po' tutto gira intorno a Napoleone.**



Nelle foto: statua di Napoleone in place d'Austerlitz; Ajaccio vista dall'alto; place Foch; tramonto alle Isole Sanguinarie; centro di Ajaccio; Torre della Parata.

In virtù dell'anno di esilio trascorso da Napoleone Bonaparte all'isola d'Elba, Portoferraio dedica all'imperatore un museo, una messa ogni 5 maggio e varie rievocazioni storiche. Figurarsi cosa possa

fare Ajaccio, dove Napoleone è venuto alla luce e ha trascorso i suoi primi nove anni di vita. Buona sorte ha voluto che quella providenziale nascita sia avvenuta a ferragosto, un'occasione servita su un piatto d'argento per alimentare la capacità attrattiva di un luogo di mare.

## In Bonaparte

Ma oltre alla tre giorni agostana di parate in costume, cerimonie e fuochi pirotecnici in suo onore, nella cittadina la presenza di Bonaparte si avverte tutto l'anno. La sua casa natale, in uno dei vicoli della città vecchia, è stata trasformata in un museo carico di suoi oggetti personali, medaglie e documenti vari, molto interessante e vagamente impersonale a causa delle audioguide come unico mezzo per contestualizzare il tutto affidandosi ad una voce esperta. C'è poi la *Grotta Napoleone*, rifugio di colui che diventò l'uomo più potente d'Europa all'epoca in cui era solo un bambino, e la statua in *place d'Austerlitz*, il cui senso di imponenza è accresciuto dalla posizione, in cima ad un'erta scalinata in granito. Anche se il culto

■ **Alessandra Bartali**

della personalità è un atteggiamento diffuso nel mondo sia in senso generico sia nello specifico dell'imperatore francese (nel 1996 una sua ciocca di capelli fu venduta all'asta a Londra per la cifra di 4.600 euro, ed è solo un esempio), è lecito pretendere di visitare Ajaccio prescindendo dal fascino controverso del suo cittadino illustre.

## Seguire il sentiero

Anche perché è un desiderio esaudibile, soprattutto se l'inverno corso rispetta la legge del riscaldamento globale. Ci sono il porto turistico e il *Palais Fesch*, con bellissimi dipinti soprattutto del Rinascimento italiano, e uscendo dal centro storico si incappa nella bella *Place Foch*, col suo mercato mattutino e il minimercato del pesce allestito in un'ala del palazzo comunale. Oltre a questo, la parola d'ordine è vestirsi comodi e camminare. Si imbecca il *Sentier des douaniers*, un saliscendi vista mare che arriva fino a *Cala Francese*, o il sentiero che porta a *Punta della Parata*, da dove la Corsica regala uno dei suoi più bei tramonti sulle *Isole Sanguinarie*. Sulla via si incontra la *Torre del Capitello*, dal 1553 a guardia dell'isola, ma divenuta famosa solo 240 anni più tardi, quando diede rifugio a Napoleone e alla sua famiglia in seguito alla rivolta paolista di Ajaccio. No, forse eludere il legame che la cittadina corsa ha con quest'uomo è davvero una missione impossibile. ■

## Via di corsa

**Pesce, formaggio e dolci in salsa corsa.**

Com'è noto, i corsi non amano la Francia e per questo hanno dovuto reinventarsi la famosa *bouillabaisse* in una versione a base di pesce di roccia dal nome *aziminu*. Pesce a parte, il minimo comune denominatore della gastronomia ajaccina si chiama *brocciu* (foto a sinistra), ed è un formaggio a base di latticello di pecora o di capra, che si

fregia del marchio Aoc (il nostro Doc). Il *brocciu* fresco è usato in molti piatti locali, tra cui *omelette*, frittelle e dolci. Tra questi spicca il *fiadone* (foto a destra) – fatto con le scorze degli agrumi locali e gustato generalmente con un moscato di *Cap Corse* – che per Ajaccio è una vera e propria bandiera: nel 2013 è nata una confraternita unicamente dedicata alla promozione di questo dolce.

**www**

www.ajaccio-tourisme.com  
www.visit-corsica.com



**Le origini, la famiglia, la sua ricetta di bellezza tra ginnastica e cibo sano. Milly Carlucci, l'intramontabile regina del sabato sera.**

## Uno spettacolo di donna

**A** 62 anni portati splendidamente Milly Carlucci è ancora uno dei punti fermi della Rai che, anche grazie al successo di *Ballando con le stelle* (quest'anno alla sua tredicesima edizione), si è confermata grande professionista dello spettacolo. Lei che da bambina era una brava pattinatrice, convinta che il suo destino l'avrebbe portata a essere una campionessa a rotelle.

**E invece che cosa è successo?**

«Adoravo pattinare e mi piaceva fare sport, in ogni caso muovermi. Ma a 17 anni mi sono trasferita a Roma con la famiglia, la pista di pattinaggio era lontana da casa e perciò fare gli allenamenti era molto difficile».

**E, dopo averla intervistata per una Tv romana, un regista le propone di condurre alcune trasmissioni.**

«Da lì iniziò la mia carriera televisiva, che ebbe uno stop solo quando mi iscrissi all'Actors Studio di Los Angeles, per imparare recitazione, dizione, canto».

**Da chi ha ereditato la determinazione che l'ha sempre accompagnata nel suo percorso?**

«Credo da mia madre, insegnante di educazione fisica, che insieme a papà, militare, ha dato sia a me che alle mie due sorelle un'impronta di vita basata su valori come il rigore e l'onestà, ma anche sulla fede cattolica, forte ancora oggi in tutta la famiglia».

**In molte sue interviste ha dichiarato che anche Udine, la città dov'è vissuta per tanti anni, è stata determinante per la sua educazione. Conferma?**

«Sì. Udine mi ha influenzato per il suo spirito spartano e per la sua gente pragmatica e solida che non si arrende mai davanti alle difficoltà».

**Nel suo libro *Il meglio di te dà consigli su come rimanere in forma. Ce ne anticipa qualcuno?***

«Per quanto riguarda la forma fisica faccio ginnastica, cerco di dormire sempre 8 ore a notte, non fumo, non bevo superalcolici ed evito l'esposizione al sole... Sgarro qualche volta con il cioccolato e i biscotti, ma mangio spesso petto di pollo e verdure e quando vado a fare la spesa, di solito al supermercato, dove trovo tutto, sto molto attenta a non farmi tentare da quello che è esposto, ma mi attengo a una lista precisa per gli acquisti, scegliendo soprattutto prodotti biologici».

**Con suo marito, Angelo Donati, ingegnere e costruttore, ha formato una famiglia che dura da 30 anni e da cui sono nati 2 figli ormai grandi.**

**Qual è il segreto di questo lungo sodalizio?**

«Il rispetto innanzitutto e naturalmente l'amore. Ma anche la condivisione, che in una coppia credo sia la cosa più importante».

**Maria Antonietta Schiavina**



post moderno

cinema

**A**rriva in sala per San Valentino *The shape of water*, ultima fatica di Guillermo del Toro, nonché Leone d'oro come miglior film a Venezia. Per allora, chi avrà avuto la balorda idea di andare a vedere *Cinquanta sfumature di rosso* (in uscita l'8 febbraio), sarà ancora in tempo per redimersi con la fiabesca storia d'amore fra una ragazza muta e una creatura anfibia chiusa in un laboratorio. Fra gli attori, Michael Shannon, formidabile interprete, troppo spesso dimenticato. (Ri)guardatevi con lui *Take Shelter* (2011), di Jeff Nichols, ansiogeno e paranoico gioiellino, colpevolmente sottovalutato. • **FL**



post moderno

internet

**T**ra i tanti marchingegni ed elettrodomestici connessi alla rete, di cui l'esempio più noto e diffuso sono le *smart tv*, uno particolarmente utile è il termostato cosiddetto intelligente. Costa un po' di più di uno normale, ma vale il sovrapprezzo: lo collegate alla caldaia di casa e alla vostra rete *wifi*, e poi via *app* su *smartphone* o interfaccia *web* potrete controllare e regolare la temperatura di casa da qualunque posto voi siate, con conseguente ottimizzazione dei consumi e risparmio in bolletta. Come *internet* non è solo un *medium* comunicativo, ma anche "degli oggetti". E alcuni servono davvero. • **LC**

post moderno

musica

**R**ap? No, *trap*. Il sottogenere nato negli anni Novanta nei ghetti di Atlanta ha oggi vita propria. Dopo la Francia, dove artisti come Kaaris e MHD lo hanno rinnovato, è sbarcato in Italia. Un'intera generazione di (*t*)rapper si è presa le scene, con rime che parlano di strada, droga e di una società in continuo movimento. Rime dure che si appoggiano su una musica elettronica lenta e cupa.



Charlie Charles è un po' il padrino del genere, produttore delle basi di due punte di diamante come Ghali e Sfera Ebbasta. Il *trap* si fonde anche con l'*indie* nel progetto *Carl Brave x Franco 126*, che unisce le anime contrapposte dei due generi di maggiore successo. • **JF**

libri

post moderno

Le vite di tutte le mogli dei presidenti degli Stati Uniti, da George Washington a Donald Trump. 41 biografie (acompanate da relative foto) schizzate in poche pagine con tratti veloci ed efficaci da Dario Salvatori, che depone il ruolo di critico musicale per scrivere *First Lady. Le donne che hanno fatto l'America* (edizioni Clichy, pp. 272, 17 euro). Un libro originale, che può essere letto come una raccolta letteraria di racconti sorprendenti, come un saggio illuminante di storia contemporanea declinato al femminile o come un omaggio alle donne e agli Usa, da sempre due passioni del poliedrico autore. Ricco di informazioni curiose, sorretto da fonti rigorose, il volume è uno scrigno di storie avvincenti, forti personalità femminili, intrighi politici e sentimentali, dove spiccano, tra le altre, Eleanor Roosevelt, Mamie Eisenhower e Jacqueline Kennedy. • FC



ne declinato al femminile o come un omaggio alle donne e agli Usa, da sempre due passioni del poliedrico autore. Ricco di informazioni curiose, sorretto da fonti rigorose, il volume è uno scrigno di storie avvincenti, forti personalità femminili, intrighi politici

e sentimentali, dove spiccano, tra le altre, Eleanor Roosevelt, Mamie Eisenhower e Jacqueline Kennedy. • FC

televisione

post moderno

Dopo il sequel di *Blade Runner*, gli amanti dei futuri alternativi non dovranno neppure andare al cinema per soddisfare la propria passione. Atterra, infatti, il 2 febbraio su Netflix la serie fantascientifica *Altered Carbon*, tratta dal romanzo *cyberpunk* di Richard K. Morgan. "Vivi per sempre nel corpo che meriti" il languido invito che arriva "fra" 300 anni, quando la tecnologia avanzata sarà in grado di digitalizzare la coscienza con tanto di trasferimento da un corpo all'altro, facendo dimenticare cosa sia la morte. • FL



fake news

post moderno

Recentemente un utente Facebook ha repostato la foto di un mucchio di denaro sparso per strada. In calce un messaggio ironico in cui chiedeva alle sue amicizie del social chi avesse perso tutti quei soldi. Un gioco innocente che all'improvviso gli è sfuggito di mano: in centinaia l'hanno preso per vero, hanno diffuso il messaggio e il tutto è diventato notizia sui giornali. L'utente, spaventato, ha subito smentito, e i media hanno fatto marcia indietro parlando di fake news. Il falso, però, non stava nella notizia (inesistente), ma negli occhi e nell'ingenuità di chi l'ha equivocata e diffusa. • LC

# A tutto vapore

45

"Una materia così morbida, così vicina all'evanescenza che somiglia a un sentimento, a un'idea". Ecco come l'accademico francese e scrittore, da poco scomparso, Jean d'Ormesson vedeva l'acqua: "della materia già in cammino verso il niente che, come l'intelligenza, si adatta a tutto". Ma con questa visione la comunità scientifica non è del tutto d'accordo, perché l'acqua, il vapore acqueo per la precisione, potrebbe diventare a breve la più grande fonte d'energia verde del futuro. L'evaporazione naturale dell'acqua, degli stagni, dei fiumi, dei laghi, dei mari e degli oceani costituisce una risorsa

**Dall'evaporazione naturale dell'acqua potrebbe arrivare l'energia verde del futuro. Efficiente e on demand.**

energetica con grandi potenzialità, come spiega un recente articolo pubblicato su *Nature*. Realizzato dai ricercatori della *Columbia University* di New York (Usa) lo studio svela che il passaggio dell'acqua dallo stato liquido a quello gassoso può essere sfruttato per generare naturalmente elettricità. Come? Ispirandosi

alle proprietà delle spugne che gonfiano quando sono umide e che asciugando si ritirano, gli scienziati ne hanno imitato il comportamento impiegando particolari materiali reattivi all'acqua accoppiati a un generatore di elettricità. Si tratta di spore batteriche che si allungano quando assorbono umidità e che si comprimono disperdendo vapore acqueo quando l'igrometria cala. Un ciclo perciò del tutto naturale, continuo e meccanico, tuttavia assoggettato alle condizioni atmosferiche: la potenza prodotta dipende, infatti, dai parametri ambientali come, per esempio, temperatura, vento, radiazione solare ecc. Teoricamente capace di estrarre 325 *giga watt* di elettricità da tutti i laghi e serbatoi statunitensi, pari a circa il 70 per cento della produzione elettrica del paese nel 2015. Ma c'è di più. Quest'energia verde di nuova generazione possiede un enorme vantaggio rispetto al solare e all'eolico: è *on demand*. Mentre i primi, infatti, hanno bisogno di batterie per lo stoccaggio dell'energia, l'evaporazione no, perché è nell'acqua che viene conservata, cioè il calore non utilizzato è nell'acqua che può essere controllato e dall'acqua estratto su richiesta. Un metodo di conservazione efficiente e naturale, forse il primo passo verso centrali a evaporazione. ■



Si videogioca a livello competitivo organizzato e professionistico. È l'ora degli eSports, che in mezzo alle polemiche arrivano alle Olimpiadi.

# Per eSports

46

■ **Jacopo Formaioni**

Una crescente onda di *bit*... È il momento degli *eSports* o sport elettronici, in pratica si videogioca a livello competitivo organizzato e professionistico. Nel 2022 saranno persino da medaglia alle *Olimpiadi* invernali di Pechino e parteciperanno forse a Parigi 2024. Almeno come eventi collaterali. La decisione del *Comitato Olimpico Internazionale* di riconoscerli come sport fa discutere gli sportivi ed esalta i *nerd* di tutto il mondo. Ma come si è arrivati fin qui?

## Il videogioco è fatto

Negli *eSports* i *player* si sfidano in tornei locali e mondiali; ad assistere altri giocatori in attesa o appassionati che vogliono vedere le sfide tra i campioni. «L'ascesa degli *eSports* è legata a fattori sociali, tecnologici e culturali – afferma **Matteo Bittanti**, professore e ricercatore in nuovi *media* presso la *Iulm* di Milano –. Tra questi la passione per l'agonismo elettronico e la creazione di associazioni e competizioni; le piattaforme di *broadcast* come *Twitch* e *YouTube Gaming* che hanno introdotto nuovo pubblico; il disinteresse delle giovani generazioni per sport e *media* tradizionali e gli investimenti di marchi e aziende non legate al settore. Ma un *player* è più vicino al pianista che al calciatore – precisa Bittanti –: la dimensione spettacolare di una gara di *eSports* è più simile ad un concerto che a una partita». E così il mercato globale nel 2017 ha raggiunto i 700 milioni di dollari, con un incremento del 42%, secondo

*Newzoo*, azienda di analisi leader del settore. Un mercato che sfiorerà il miliardo e mezzo tra soli 6 anni.

## The game

Il paradiso degli *eSports* è l'Asia, con la Corea del Sud patria delle competizioni. Fuori dall'Asia gli Usa sfornano molti campioni, seguiti dalla Germania e dai paesi del Nord Europa. Seppure con numeri inferiori, gli sport elettronici sono molto praticati anche in Italia. Lo scorso anno 1 milione e 300mila persone li ha seguiti o vi ha partecipato, per un mercato di oltre 12 milioni di dollari. «Anche qui da noi il fenomeno *eSports* è pronto a esplodere – conferma **Simone "AKiR" Trimarchi**, storico *player* italiano, commentatore ed esperto del settore –. C'è una grande attenzione mediatica: ne hanno parlato e ne parlano in televisione e sui *social* vanno fortissimo. Ma è difficile che la Tv diventi un valido canale di diffusione perché ogni gioco ha le sue regole e cambiano in continuazione; seguire questo mondo dall'esterno è complicato. Bisogna informarsi direttamente dalle varie pagine *Facebook* dei protagonisti». In attesa del *boom*, non resta che provare ad appassionarsi, curiosando in rete. E chissà che non diventino *eSports* nazionali. ■

### I più giocati

- League of Legends
- Counter-strike: Global Offensive
- Hearthstone
- StarCraft 2
- Dota 2
- Call of Duty
- Overwatch



## Pro e contro

### Perché sì

- Livello agonistico pari agli sport tradizionali.
- Professionisti in grado di eguagliare i campioni tradizionali.
- Pubblico interessato a viverli e seguirli.

### Perché no

- Giocare richiede coordinazione e attività fisica, ma non pari agli sport tradizionali.
- I giochi sono in mano alle aziende produttrici.
- Manca l'uniformità di regole stabili e universali.
- Ci sono tanti giochi quante discipline: più corretto parlare di *Olimpiadi* degli *eSports*.

## Su quale canale?

### Ecco dove si seguono gli eSports.

Gli *eSports* sono seguiti *on line* su canali *YouTube* di *streaming* e *influencer*. I più amati *Rampage in the box*, *Banshee*, *Ternas*, *PaoloCannone*, *Sarengo*, *Herc*, *Pow3r*, ognuno dedicato a un gioco, mentre altri come *Favij* seguono l'intero mondo dei *gamers*. *Twitch* è una piattaforma di *video streaming* dedicata solo ai videogiochi. Così come il nuovo canale *Sky Ginx eSports Tv*, in onda sul 219, che affiancherà i classici canali di sport.

Un live show dedicato al *Giudizio Universale*, capolavoro di Michelangelo e patrimonio dell'umanità. Mix di intrattenimento musicale e teatrale, tecnologia e arte, *Giudizio Universale. Michelangelo and the Secrets of the Sistine Chapel* è lo spettacolo proposto all'Auditorium della Conciliazione, a Roma, dal 15 marzo al 15 aprile. Un viaggio nelle meraviglie della



Cappella Sistina compiuto attraverso proiezioni immersive a 270 gradi, performance

dal vivo, effetti scenici, musiche originali di Sting. Un racconto fatto di linguaggi artistici ed espressivi diversi che narra storia, segreti, angosce e ambizioni che hanno portato alla realizzazione della famosa cappella di San Pietro. Repliche in italiano e inglese. Che spettacolo! • BA

www.auditoriumconciliazione.it  
www.giudiziouniversale.com

Saldo nel vuoto... Dai primi di gennaio, ma già con il *Black friday* – giornodopoquelodelringraziamento, noi italiani però non abbiamo niente per cui ringraziare! – boutique

e grandi magazzini sbandierano sconti incredibili. Per le nostre tasche ma anche per il senso comune, qualche consiglio per i non-acquisti: stivali "ascellari" rosso fuoco: ce ne siamo tenute lontane per diversi mesi. Meglio continuare a farlo; pellicce, shearling e pellicciotti: pensateci, ci fosse una donna, una sola, che

abbiate visto stare bene, vestita più o meno da Mamma Orsa. Le pellicce ingolfano tutte e fanno patire un caldo bestiale nei nostri miti inverni; vinile: vestiti di plastica, bellini a vedersi, ma soffocanti e capaci di trasformarci in bambole sintetiche.

Queste mostruosità, se non le abbiamo mai comprate, un motivo ci sarà. • CM

#### Legenda autori

BA Barbara Autuori JF Jacopo Formaioni  
FC Fabio Canessa FL Francesca Lenzi  
LC Luca Carlucci CM Chiara Moreno

## sulla parola

### web tax

Tassa di internet. È l'insieme di leggi in discussione da tempo per regolare la tassazione sui guadagni di grandi aziende del web come Google e Amazon. Si troverà un accordo tra i vari paesi per renderle uniformi ed efficaci? JF



# Meraviglioso

Dalle opere d'arte alla natura, al minestrone Orogel. In Italia tutto quanto fa bellezza, basta cercarla nei luoghi e nei piatti giusti.

Orogel, dopo essersi affidata nelle precedenti edizioni a un cuoco-blogger di successo come testimonial – Marco Bianchi –, cambia ora strategia e punta su uno spot dimostrativo che fa perno su due valori, uno culturale (“la dimensione estetica del patrimonio artistico italiano”) e uno naturale (“la tangibile freschezza e naturalezza dei prodotti usati”). La strategia, sicuramente sofisticata, è duplice. Da una parte, infatti, si giustappongono le immagini di campi di fagiolini, percorsi da un solerte agricoltore e sfiorati da mani sapienti, di carote appena estratte dalla terra, di cavoli e di pomodori freschi, all'immagine della confezione del minestrone di verdure Orogel, vero e proprio *pack shot*, mostrato in primo piano nella sequenza delle inquadrature. La giustapposizione ha anche un valore diacronico, in quanto si suggerisce l'idea che i primi, i prodotti agricoli freschi, si sono trasformati senza perdite intermedie nei prodotti surgelati della confezione. Dall'altra si vuole veicolare un valore profondo di “italianità” e per far questo si ricorre a ciò che è più simbolico, cioè a quella che è la migliore rappresentazione dell'idea di Italia, costituita dalle bellezze delle sue piazze, delle sue chiese, dei suoi monumenti. In questo modo il valore di quelle straordinarie opere d'arte si riverbera su qualcosa che è di un ordine completamente diverso, il prodotto alimentare Orogel. La dimensione della bellezza estetica, che diventa “meraviglia”, perché è capace di stupire e di mozzare il fiato, è presentata in tre scene emblematiche. La prima si svolge ad Arezzo, con lo schiudersi di una finestra di Palazzo della Fraternita dei Laici su piazza Grande, ripresa in pieno sole e addobbata a festa con gli stemmi e i blasoni delle antiche casate. La seconda a Firenze, dove due uomini stanno facendo jogging sui Lungarni in vista di Ponte Vecchio (strizzata d'occhio a un pubblico maschile dinamico e moderno). La terza a Roma, dove due giovani ragazze (e come non pensare alla parità di genere?) conversano avendo sullo sfondo la

cupola di San Pietro. È la prima serie di meraviglie. La seconda appunto è quella naturale. La voce *over*, che accompagna lo spot dall'inizio alla fine, dice infatti: «In Italia siamo così abituati alla meraviglia che a volte non la vediamo. Basta cercarla nei luoghi giusti: anche nei campi». La terza specie di meraviglia, che diventa tale per giustapposizione con le prime due, è quella del minestrone Orogel, sorbito con gusto da una tranquilla famiglia in un interno. A sovrastare tutto, immagini e voce, la canzone di Modugno (ancora una volta simbolo di italianità) *Meraviglioso*. Insomma, una sorta di sillogismo perfetto per argomentare l'eccellenza del prodotto reclamizzato. ■

