

BENE ALLEVATI

Alleviamo la salute, la nuova campagna di Coop per ridurre o eliminare l'uso degli antibiotici negli allevamenti. Perché il benessere degli animali è anche il nostro. E siamo solo all'inizio...

■ INCHIESTA

La piccola abbuffata
Bambini italiani alle prese con l'obesità.

■ SALUTE

Fior di pelle
Viso giovane e luminoso con il microneedling.

■ GUIDA ALL'ACQUISTO

E...state al fresco
Le borse frigo, pratiche ed economiche.

■ VICINO A NOI

Forma e contenuto
I formaggi del Caseificio di Sorano in esclusiva per Unicoop Tirreno.

■ GUSTO DEL VIAGGIO

Le magnifiche sette
Pronti per un tuffo alle Eolie?

■ L'INTERVISTA

Tutto cinema e famiglia
Michele Placido si racconta ai lettori di Nuovo Consumo.



La rivista che state sfogliando è più snella rispetto a quella che siete abituati a leggere.



La fase di ristrutturazione e di rilancio che la Cooperativa sta affrontando ha imposto, infatti, una significativa riduzione dei costi di tutte le attività che, per Nuovo Consumo, si è tradotta nella scelta di produrre una rivista con una foliazione ridotta. Ma ciò che mi preme sottolineare è che, nonostante le difficoltà, si è deciso comunque di continuare a realizzarla in autonomia, come mensile di Unicoop Tirreno, con una sua identità e specificità editoriale. Per la Cooperativa è, infatti, una priorità stare vicina ai suoi soci, offrire loro un'informazione chiara, trasparente, varia attraverso tante notizie sui prodotti, la salute, l'ambiente e su molti altri temi di attualità sviluppati attraverso inchieste e servizi di approfondimento, con spazi informativi sulle attività aziendali. Nuovo Consumo è il principale prodotto di comunicazione editoriale della Cooperativa dall'aprile del 1991, quando la rivista è nata. È entrata prima nelle case dei tanti soci poi in borse e carrelli, da quando, ormai diversi anni fa, Unicoop Tirreno ha deciso di distribuirla alle casse dei punti

vendita. Oggi, con questo di giugno, siamo a quota 267 numeri. Un vero e proprio servizio reso al consumatore e al socio, che da questo mese dispone di un numero minore di pagine, ma di un piano redazionale sostanzialmente in linea con il precedente, arricchito di alcune rubriche, rinfrescato nella grafica, essenziale nei contenuti. Da cibo e benessere agli animali, dagli acquisti rispettosi dell'ambiente al gusto del viaggio, dai servizi ai soci ai suggerimenti per il tempo libero, dalla partecipazione alla vita del territorio alla solidarietà: la Cooperativa, attraverso il suo mensile, vuole offrire una comunicazione al passo coi tempi e agevole nella lettura. Ma vuole anche mettere nelle mani dei soci uno strumento in sintonia con la strategia aziendale, un canale di risonanza dei temi che le sono cari, degli ambiti in cui è impegnata: servizi e opportunità, campagne commerciali e solidaristiche, non solo articoli da leggere. Ampia è, infatti, la parte del giornale dedicata alle principali iniziative che Unicoop Tirreno svolge di carattere commerciale, istituzionale e sociale perché, soprattutto in tempi difficili e di rapido cambiamento come questi, stare dalla parte del consumatore significa anche informarlo, in modo chiaro e corretto. ■

sommario

contatti

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

attualità

- 8 Primo piano
Dario Guidi
Bene allevati
- 12 Pianeta terra
Luca Mercalli
Clima sociale
- 12 Pace verde
- 13 Inchiesta
Claudio Strano
La piccola abbuffata

soci

- 21 Tempo di bilanci
- 22 Come nuovo
- 23 Magnetismo Coop
- 25 Amici nostri
- 25 Ecosistema
- 26 Per voi soci

salute

- 30 **Il buono e il cattivo**
Ersilia Troiano
- 31 Cibo & benessere
- 31 Sani & salvi
- 32 **Fior di pelle**
Barbara Bernardini

prodotti

- 34 La merce muta
Giorgio Nebbia
Ferro del mestiere
- 34 Micro economia
Pompeo Della Posta
Buona educazione
- 35 **Menu bestiale**
Sara Barbanera
- 36 **E...state al fresco**
Roberto Minniti
- 37 **Forma e contenuto**
Olivia Bongiammi
- 38 A tavola
- 38 A tavola con i bambini
- 41 Centro tavola
Massimo Montanari
Estratto Vegetit
- 41 Presidi Slow Food

gusto del viaggio

- 43 **Le magnifiche sette**
Alessandra Bartali
- ennci**
- 44 L'intervista
Tutto cinema e famiglia
Maria Antonietta Schiavina
- 44 Post moderno
- 45 Scienza infusa
Cucina moderna
Patrice Poinssotte
- 46 **Nessuno mi può giudicare**
Barbara Autuori
- 47 Consumi in scena
A tu per tu
Giovanni Manetti



Approccio corretto

A scuola di mio figlio ci sono tanti bambini in sovrappeso (compreso il mio che, compiuti i 10 anni, ha avuto un primo sviluppo anche per quanto riguarda i chili). Coop fa qualcosa per prevenire questo problema ormai diventato così comune? via e-mail

Risponde **Chiara Faenza**, responsabile sostenibilità e innovazione valori di *Coop Italia*.

Dell'obesità infantile parliamo in modo approfondito nell'*Inchiesta* ("La piccola abbuffata" p. 13 e seguenti, ndr) in cui vengono illustrati gli ultimi dati su questo diffuso problema. Per quanto riguarda Coop, l'impegno verso la corretta alimentazione sia degli adulti che dei bambini, nelle differenti fasce di età, si declina in vari ambiti di attività e con diverse modalità. Tra le azioni più importanti citiamo gli interventi sulla formulazione dei prodotti a marchio Coop, come la completa eliminazione dei grassi idrogenati e dell'olio di palma. In più c'è l'adesione al programma ministeriale *Guadagnare Salute* sulla riduzione del contenuto di sale nelle ricette, la promozione dei consumi di frutta e verdura e il consumo consapevole dei prodotti alcolici. Sono stati inoltre realizzati progetti di *Educazione al Consumo Consapevole* per bambini e ragazzi in età scolare (che nel 2015/2016 hanno coinvolto oltre 260mila

persone) e numerose campagne di sensibilizzazione rivolte a tutti i consumatori (come *Alimenta il tuo benessere* e *Dai peso al peso*). Di grande importanza per Coop sono anche tutte le azioni finalizzate all'aumento di consapevolezza nelle scelte di acquisto da parte del consumatore. Nei prodotti a marchio Coop l'etichet-

tatura nutrizionale è presente dalla fine degli anni Settanta e da allora le informazioni fornite si sono evolute e ampliate. Oggi, oltre alla tabella nutrizionale, sono presenti anche i valori percentuali di copertura giornaliera riferiti alla porzione per energia, grassi, acidi grassi saturi, zuccheri e sale, nonché un'icona "movimento", vista l'importanza dell'attività motoria, fornendo al consumatore informazioni utili per la valutazione del proprio stile di vita e, solo per alcune categorie di prodotti, l'indicazione di consumo moderato. Vi sono inoltre linee di prodotti dedicate, anche in termini di formulazione, al mondo dei bambini e differenziate per le varie fasce di età, con ingredienti prodotti nel rispetto delle metodologie dell'agricoltura biologica. Oltre ad essere senza coloranti, grassi idrogenati e *ogm* come tutti i prodotti a marchio, per quelli destinati a bambini di età inferiore all'anno non sono aggiunti sale e zucchero, mentre quelli destinati a bambini dal primo anno di vita in poi vi è comunque una particolare attenzione per questi nutrienti e altri, critici, che devono essere in contenuto ridotto. Più in generale devono essere numericamente limitati, qualora possibile, gli additivi presenti nelle ricette.

Vorrei infine ricordare la campagna per una corretta alimentazione dell'infanzia lanciata da Coop nel 2009, con la stesura di linee guida specifiche e la realizzazione di una sezione tematica all'interno del

sito *e-coop Bimbi e alimentazione* (<http://alimentazionebambini.e-coop.it/>). Infine per quei prodotti destinati agli adulti ma consumati anche dai bambini, che possono creare difficoltà nella composizione equilibrata della dieta, è stata introdotta un'icona sulle etichette con indicato *consumo moderato per i bambini*.



Direttrice responsabile
Rita Nannelli

In redazione
Barbara Sordini

Hanno collaborato a questo numero

Barbara Autuori
Francesca Baldereschi
Sara Barbanera
Alessandra Bartali
Barbara Bernardini
Olivia Bongiani
Fabio Canessa
Luca Carlucci
Claudia Ciriello
Pompeo Della Posta
Jacopo Formaioni
Dario Guidi
Francesca Lenzi
Giovanni Manetti
Massimiliano Matteoni
Luca Mercalli
Roberto Minniti
Massimo Montanari
Chiara Moreno
Giorgio Nardinocchi
Giorgio Nebbia
Susanna Orlando
Michela Pettorali
Patrice Poinsette
Gabriele Salari
Maria Antonietta Schiavina
Miriam Spalatro
Claudio Strano
Ersilia Troiano

Crème de la crème

Vorrei segnalare la presenza di aromi artificiali nell'etichetta della crema spalmabile con nocciole e cacao magro (nuova ricetta con olio di girasole al posto di quello di palma) della linea Solidal Coop. Considero inopportuno utilizzare alcuni ingredienti in un prodotto che cerca di coniugare aspetti sociali con quelli salutistici.

A garanzia della qualità dei suoi prodotti a marchio e a tutela della salute di soci e consumatori, Coop vieta l'impiego di aromi artificiali. Nella crema spalmabile a cui si riferisce l'aroma indicato nella lista degli ingredienti è vanillina di origine vegetale, che

proviene da lignina. Cogliamo l'occasione per sottolineare che tutti i prodotti *Solidal Coop* rendono concreto il sostegno alle cooperative e alle piccole comunità di produttori e ai lavoratori del Sud del mondo, promuovendone lo sviluppo economico e sociale. Nel caso della crema spalmabile si tratta di Repubblica Dominicana, Swaziland e Perù.



Mi piace la campagna

Ho sentito in uno spot radiofonico che Coop si sta impegnando per eliminare l'uso degli antibiotici negli animali da allevamento. Vorrei congratularmi per questa nuova campagna.

La ringraziamo per l'apprezzamento e approfittiamo della sua e-mail per ricordare che già da alcuni mesi sono disponibili nei punti vendita Coop cinque avicoli allevati a terra senza antibiotici: faraona, cappone, grangallo, galletto livornese e pollo allevato all'aperto. Da questo mese poi è possibile acquistare due formati di uova da galline allevate senza l'impiego di antibiotici e in gastronomia il pollo *Fior fiore*. Questi prodotti sono facilmente identificabili nei punti vendita perché provvisti dello speciale bollino *Allevato senza uso di antibiotici*. E proprio alla campagna per la tutela della salute e del benessere degli animali – e dei consumatori – è dedicato il servizio di copertina di questo numero di *Nuovo Consumo* (vedi p. 8 e seguenti).

La ringraziamo per l'apprezzamento e approfittiamo della sua e-mail per ricordare che già da alcuni mesi sono disponibili nei punti vendita Coop cinque avicoli allevati a terra senza antibiotici: faraona, cappone, grangallo, galletto livornese e pollo allevato all'aperto. Da questo mese poi è possibile acquistare due formati di uova da galline allevate senza l'impiego di antibiotici e in gastronomia il pollo *Fior fiore*. Questi prodotti sono facilmente identificabili nei punti vendita perché provvisti dello speciale bollino *Allevato senza uso di antibiotici*. E proprio alla campagna per la tutela della salute e del benessere degli animali – e dei consumatori – è dedicato il servizio di copertina di questo numero di *Nuovo Consumo* (vedi p. 8 e seguenti).

267
giugno 2017

Progetto grafico e impaginazione
Marco Formaioni
per Studiografico M (Piombino.LI)

Impianti e stampa
Elcograf

Direzione e redazione
SS1 Aurelia Km 237
frazione Riotorto
57025 Piombino (LI)
tel. 0565/24628
fax 0565/24210
nuovoconsumo@unicooptirreno.coop.it

Editore
Unicoop Tirreno soc. coop.

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

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

Tiratura: 186.560 copie
Chiuso in tipografia il 22/5/2017

stampato su carta premiata dalla EU Ecolabel
n. reg. FI/011/001 fornita da UPM

Font utilizzate

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

6 Auto... accusa

Ho noleggiato un'auto per un viaggio e a distanza di qualche mese dalla riconsegna mi sono trovato degli addebiti non dovuti sulla carta di credito. Come devo fare per ottenere il rimborso?

Nel settore dell'autonoleggio è frequente incappare in situazioni poco piacevoli dopo la riconsegna del veicolo che possono consistere in addebiti illegittimi, come nel suo caso, nella richiesta di risarcimento di danni già esistenti sul veicolo noleggiato o provocati in seguito, o ancora nell'addebito della quota dovuta per veicolo

consegnato senza il previsto pieno di benzina. Ecco perché è sempre bene stare attenti al contratto che si sta sottoscrivendo con la società di autonoleggio, poi alle condizioni della mac-



china al momento della riconsegna e al verbale di consegna che viene rilasciato, controllando la rispondenza esatta con i dati del veicolo. Nel suo caso per tutelarsi sarà opportuno intimare alla società di autonoleggio il rimborso della somma indebitamente prelevata dalla carta di credito specificando che il veicolo è stato riconsegnato nelle stesse condizioni in cui è stato ritirato al momento della sottoscrizione del contratto di noleggio, tanto che il personale preposto non ha riscontrato sul veicolo nessuna anomalia o fatto contestazione per danni. La richiesta andrà inoltrata a mezzo raccomandata A/R direttamente all'impresa di autonoleggio. Se non dovesse risolvere potrà sempre rivolgersi a *Cittadinanzattiva* per ricevere assistenza.

Claudia Ciriello

Consulente Pit - Area Consumatori e servizi di pubblica utilità di *Cittadinanzattiva*

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

Ricerca di indennità

Mi trovo temporaneamente senza lavoro. Ho saputo che con il Jobs Act posso fare la domanda per ottenere un sussidio di disoccupazione. Di che si tratta?

Per i lavoratori dipendenti del settore privato (comprese colf e badanti) esiste la *Naspi* che l'*Inps* paga in caso di disoccupazione. Per ottenere l'indennità bisogna avere 13 settimane di contributi versati negli ultimi 4 anni e aver effettuato 30 giorni di lavoro nei 12 mesi precedenti la cessazione del rapporto di lavoro. L'*Inps* paga agli interessati il 75% dello stipendio fino a 1.195 euro mensili e il 25% sull'eccedenza. In ogni caso l'indennità massima è di 1.300 euro lordi. Qualunque sia la misura dell'indennità la legge opera un taglio a partire dal quarto mese: ogni mese in più il pagamento si riduce del 3%. L'assegno viene riconosciuto e pagato per la metà delle

settimane di contributi versati negli ultimi 4 anni. Se, per esempio, sono stati coperti di contributi 2 anni e mezzo, l'assegno sarà pagato per 1 anno e 3 mesi; il riconoscimento massimo è di 2 anni. L'*Inps* paga l'indennità solo se il lavoratore ha perso il posto per licenziamento e non per dimissioni, ma con qualche eccezione. Viene, infatti, riconosciuta nel caso in cui le dimissioni siano state determinate per giusta causa: mancato pagamento della paga, molestie, mansioni peggiorative, *mobbing*, trasferimento immotivato. Per ottenere la *Naspi* bisogna inviare all'*Inps* la domanda entro 68 giorni dal licenziamento, oltre questo limite si perde l'assegno. Nella domanda è compresa anche la dichiarazione di disponibilità al lavoro: entro 15 giorni dalla domanda va firmato il patto di servizio presso il centro per l'impiego. Se è tutto a posto, l'*Inps* inizia a pagare.

Stile di vita

Ho 24 anni, non sono in sovrappeso, ma ho la cellulite sui glutei e sulle gambe. È possibile intervenire con una dieta anticellulite? Che risultati posso aspettarmi?



La cellulite colpisce l'80-90% della popolazione femminile post-pubertà ed è una normale condizione fisiologica, non una malattia come viene definita da chi vuole vendere creme anticellulite o costosi e spesso inutili trattamenti estetici. Ci sono vari stadi in cui si manifesta: il primo è quello della cellulite edematosa che diventa visibile solo quando si cammina o si stringe la pelle tra le mani; il secondo è quello della cellulite fibrosa, sempre visibile, la pelle assume l'aspetto a buccia d'arancia e nello strato adiposo sotto-

cutaneo vi è ristagno di liquidi dovuti a problemi di microcircolazione, si formano piccoli noduli; il terzo stadio è quello della cellulite sclerotica, con pelle a materasso e noduli più grossi, induriti e dolenti. Nella riduzione della cellulite, specialmente nel primo e secondo stadio, il cambiamento dello stile di vita può dare ottimi risultati. Per prima cosa è necessario praticare un'attività fisica aerobica che faciliti l'eliminazione dei liquidi attraverso il ritorno venoso e il sistema linfatico. Non esiste una specifica dieta anticellulite, ma è essenziale ridurre il sale, i grassi saturi (formaggi, cibi fritti, insaccati ecc.) e lo zucchero. Il consumo di alimenti ricchi di fibre e antiossidanti, come verdura e frutta, deve essere incrementato; da preferire pasta e pane integrali. E naturalmente niente fumo.

Vaccino sì, vaccino no?

Come ci dobbiamo comportare con i nostri compagni a quattro zampe nella scelta dei vaccini?



- **Pâté con manzo e verdure 150 g**
- Un alimento completo per cani con carni fresche. **Ingredienti:** carni e derivati (40% di contenuto di carni fresche, 7% manzo), pesci e sottoprodotti dei pesci, ortaggi (4%), sostanze minerali, sottoprodotti di origine vegetale.
- **Quantità indicative giornaliere:** peso del cane fino a 5 kg - in attività normale: 2-4 vaschette; 5-10 kg: 4-8 vaschette.



Le linee guida della vaccinazione degli animali da compagnia sono sottoposte ad attenta rivalutazione critica sia da parte dei ricercatori che dei medici veterinari. Anche se da molti anni, e ancora oggi, si consiglia una vaccinazione annuale di richiamo, numerose pubblicazioni indicano che per la maggior parte dei vaccini la risposta immunitaria protettiva negli animali adulti persista per più di 12 mesi e, quindi, che molti degli annuali richiami possono non essere necessari. Per valutare

la necessità o meno dell'intervento vaccinale si rendono, però, necessari esami sierologici attualmente disponibili in qualunque ambulatorio veterinario. Si tratta di effettuare un piccolo prelievo di sangue e valutare la presenza degli anticorpi mediante un semplice *test immunocomb* che ci dà il risultato in meno di mezz'ora. L'unica vaccinazione che va comunque fatta è la leptospirosi. In linea di massima la protezione vaccinale, nel cane, si rende necessaria per cimurro, epatite infettiva, leptospirosi e parvovirosi. Per quanto riguarda il gatto, invece, vaccinazioni per rinotracheite, calicivirosi e panleucopenia; inoltre, se il gatto ha vita all'esterno, con possibili contatti con animali non sicuri, la vaccinazione per la leucemia felina.



Qualità

primo piano

Bene allevati

Migliorare le condizioni di allevamento di milioni di faraone, capponi, galline, galletti, polli, per ridurre o eliminare l'uso di antibiotici. Ma è solo la prima fase della nuova campagna di Coop Alleviamo la salute che il prossimo anno coinvolgerà, in modo graduale, anche le filiere di bovini e suini. Allora occhio all'etichetta Allevato senza uso di antibiotici, perché la nostra salute dipende anche da quella degli animali.

È un progetto che complessivamente arriverà a riguardare 14 milioni di animali. Si comincia con faraone, capponi, galline, galletti e polli, allevati – e poi messi in vendita – senza l'uso di antibiotici. E questa è solo la prima fase della nuova grande campagna, *Alleviamo la salute*, che Coop ha lanciato da poche settimane e che dal 2018 riguarderà progressivamente anche le filiere dei bovini e dei suini arrivando così a coinvolgere 1.600 allevamenti in tutta Italia.

Motivi di salute

Nell'era in cui l'attenzione alla qualità di ciò che mangiamo è, giustamente, in costante aumento Coop ha deciso di lanciare una sfida che si può definire olistica, nel senso che mira a tenere insieme le richieste e le aspettative non solo dei consumatori e dei cittadini, ma anche il benessere degli animali, i problemi di salute pubblica e chiama a svolgere un ruolo importante anche agricoltori e allevatori. In sostanza una sfida che vuole contribuire a far fare un salto in avanti a un'intera filiera, quella delle carni,

■ Dario Guidi

che deve essere capace di fronteggiare le sfide e i cambiamenti già in atto. «La nostra campagna – spiega il presidente di *Coop Italia*, **Marco Pedroni** – parte da un tema di salute pubblica di grande importanza, come quello dell'antibiotico resistenza (vedi *L'intervista* p. 11, *ndr*), rispetto al quale governi e istituzioni, tra cui l'*Organizzazione Mondiale della Sanità*, hanno da tempo lanciato un allarme e chiesto di attivare azioni di contrasto, considerato che ogni anno questo problema causa 700mila morti nel mondo. Abbiamo costruito un progetto che procederà gradualmente centrato su un'idea semplice: migliorando le condizioni di allevamento si ridurranno le malattie degli animali e quindi, da un lato, si potrà abbattere l'uso di antibiotici e, dall'altro, avremo prodotti migliori per i consumatori – chiarisce Pedroni –. Vogliamo offrire alle persone risposte trasparenti e speriamo che questo sia di stimolo

per altri soggetti così da garantire un passo avanti dell'intera comunità». Ma cosa vuol dire mettere in vendita carni e uova senza antibiotici o comunque porsi l'obiettivo di ridurre l'uso di queste sostanze?

Il piacere della carne

Nella campagna di Coop non c'è alcuna intenzione di demonizzare un medicinale che ha contribuito a sconfiggere tante malattie e che, quando serve, occorre ancora usare in maniera razionale e mirata (sia tra gli uomini che tra gli animali). Il punto è prevenire, cioè costruire condizioni negli allevamenti che riducano il rischio di contrarre malattie. Ovvio che si parli quindi di benessere animale, di igiene e di buone pratiche da introdurre e diffondere. «Questi sono temi su cui siamo impegnati da anni come Coop e sui quali abbiamo ottenuto già importanti risultati – sottolinea **Maura Latini**, direttore generale di *Coop Italia* –. Ora si apre una fase nuova, rispetto alla quale abbiamo bisogno della disponibilità e della passione dei nostri fornitori e degli allevatori. Abbiamo alzato l'asticella e sappiamo che migliorare la qualità di vita degli animali non è un cambiamento a costo zero. Per questo serve una collaborazione forte e la convinzione che comunque questa sia la strada che può far scattare un cambio di paradigma che è nell'interesse stesso dei produttori. Come Coop siamo convinti che la ricetta vincente sia quella di offrire prodotti buoni, sani e sicuri a un prezzo giusto», rimarca Latini la posizione di Coop. Commenti positivi alla campagna arrivano da **Maurizio Martina**, ministro dell'agricoltura: «Come Governo non possiamo che dare il nostro sostegno a tutte quelle buone pratiche che vanno nella direzione da noi auspicata di un sistema agroalimentare virtuoso. Anzi – aggiunge – la speranza è che altri decidano di seguire Coop dando vita a una sana competizione. Il tema del benessere animale sarà sempre più centrale anche per il rapporto col cittadino-consumatore, che deve essere informato in modo chiaro e trasparente. Più informazione e più qualità ci saranno e più tutele daremo anche al reddito dei produttori».

“ Su un tema importante e delicato come quello dell'antibiotico resistenza quello che conta più di tutto è mettere in campo azioni virtuose che possano contribuire ad avviare un cambiamento necessario per contrastarla e su questo tanto il Governo quanto l'Unione europea e l'Organizzazione Mondiale della Sanità sono da tempo mobilitate. Che Coop si impegni in questo senso è un'ulteriore conferma della sua attenzione e della sua volontà di portare avanti un modello virtuoso che vuole tenere insieme gli interessi dei consumatori con quello dei produttori per far fare un passo avanti all'insieme del sistema agroalimentare. ”

Sono parole del ministro dell'agricoltura **Maurizio Martina**, intervenuto alla presentazione della campagna Coop *Alleviamo la salute*.



Facciamo appello

Una ventina di associazioni hanno chiesto al Governo di intervenire contro l'abuso di antibiotici.

Legambiente, Ciwf Italia, Aiab, Altroconsumo, Arci, Cgil, Cittadinanzattiva, Comuni Virtuosi, FederBio, Federazione Italiana Media Ambientali, Fondazione Culturale Responsabilità Etica, Fondazione Sviluppo Sostenibile, Fondazione Univerde, Greenpeace Italia, Libera, Lipu, Marevivo, Movimento Difesa del Cittadino, Slow Food Italia, Unione degli Studenti, Wwf hanno sottoscritto nei mesi scorsi un appello al Governo italiano per sollecitare impegni e interventi proprio a fronte dell'uso e abuso degli antibiotici. «L'Italia – scrivono le associazioni – all'interno dei Paesi Ue è il terzo più grande utilizzatore di antibiotici negli allevamenti, con la situazione più critica negli allevamenti intensivi: il 71% degli antibiotici venduti in Italia va agli animali d'allevamento e il 94% di questi trattamenti è di massa. Questa modalità di utilizzo degli antibiotici è la condizione a più alto rischio per la nascita di super batteri che dagli allevamenti possono raggiungere le persone e farle ammalare, contribuendo a far salire il numero di morti per antibiotico resistenza. La strada maestra per contrastare l'antibiotico resistenza è far ridurre significativamente il consumo di antibiotici».

Pacchetto benessere

Quello di Coop per il benessere animale: un impegno che dura da anni.

10

Con azioni concrete volte a migliorare le condizioni degli animali nelle loro filiere zootecniche, Coop è impegnata da anni sul fronte del benessere animale. A dimostrarlo il *Premio Leader Europeo 2012*, assegnatole da *Compassion in World Farming*, la maggiore organizzazione internazionale per il benessere degli animali di allevamento, per essere la catena di supermercati leader in Italia che si è maggiormente distinta nell'attivare politiche di miglioramento del benessere degli animali. L'impegno di Coop è massimo nei prodotti a marchio e in particolare per quelle categorie dove per avere le più alte garanzie possibili serve un controllo su tutta la filiera. Si va dalla scelta di utilizzare mangimi senza *ogm* al mettere in vendita solo uova provenienti da galline allevate a terra, dagli alimenti per animali domestici realizzati *cruelty free* (cioè senza produrre sofferenze in tutto il ciclo della loro lavorazione) allo stordimento preventivo degli animali prima della macellazione. Ma l'impegno di Coop non si è limitato al prodotto a marchio. A fronte delle condizioni inaccettabili di allevamento degli animali da pelliccia, nei paesi dove spesso non esistono norme che li



tutelino, e sulla base di quanto documentato dalla *Lega Antivivisezione*, Coop già dal febbraio 2006 ha deciso di *escludere completamente dalla vendita le pellicce naturali*, richiedendo inoltre dichiarazioni specifiche di conformità e di provenienza delle pelli. Inoltre dal 2012 tutti i prodotti tessili venduti in Coop, sia d'abbigliamento che di tessile casa, sono *privi di piume d'oca o anatra* e tutta la lana presente è comunque ottenuta escludendo pratiche dolorose come, ad esempio, il *mulesing*, eseguito soprattutto negli allevamenti di lana merino e che comporta per le pecore il taglio della coda e la rimozione di porzione di cute senza anestesia. Un altro esempio virtuoso riguarda il *foie gras* di cui, da ottobre 2012, Coop ha deciso di eliminare la vendita dall'assortimento perché ottenuto dall'alimentazione forzata di oche e anatre. E ancora: nel 2010 Coop ha deciso di vendere solo uova da galline allevate a terra, estendendo a tutto l'assortimento quanto già attuato per le uova a marchio Coop nel 2003.

Un impegno che si sta estendendo progressivamente anche ai prodotti a marchio in cui l'uovo costituisce un ingrediente significativo. Oggi vengono già utilizzate uova da galline ovaiole allevate a terra nei diversi formati di maionese e sulla linea di salse e nelle paste fresche all'uovo. Per questo nell'ottobre 2010 è stato assegnato a Coop da *Ciwf* il *Premio Internazionale Good Egg*.

► Circolo virtuoso

In aperta campagna dunque... La nuova etichetta *Allevato senza uso di antibiotici* è, infatti, già presente da alcuni mesi sulle confezioni di cinque prodotti della linea *Fior fiore* (faraona, cappone, grangallo, galletto livornese e pollo all'aperto). In questi giorni arriva poi la linea di pollo Coop *Allevato senza uso di antibiotici* assieme alle uova da galline allevate a terra e in gastronomia al pollo *Fior fiore*.

Poi il progetto si sposterà progressivamente sulle filiere del bovino e del suino. Ma un punto deve essere chiaro: eliminare del tutto l'uso degli antibiotici è impossibile perché, quando un anima-

le si ammala, deve essere curato e quell'animale sarà destinato ad altre linee che non possono vantare il marchio "senza antibiotici". «Gli obiettivi che ci siamo posti con questa campagna – precisa **Stefano Bassi**, presidente di *Ancc-Coop* – vanno al di là del semplice rispetto delle leggi e dei regolamenti. Si tratta di introdurre comportamenti virtuosi, con la massima attenzione al consumatore, per consentirgli scelte informate e consapevoli. Non a caso stiamo lavorando per creare già dai prossimi mesi un circuito di "allevamenti aperti" che i soci Coop potranno visitare per vedere direttamente cosa significano i progetti che stiamo portando avanti». Altra cosa che Coop ha chiesto ai propri fornitori è di installare telecamere negli allevamenti e nei macelli, per introdurre e diffondere anche in Italia una prassi già comune all'este-



Usi e abusi

Del corretto uso degli antibiotici per la salute degli uomini e degli animali parliamo con Bartolomeo Biolatti, presidente della Società italiana scienze veterinarie.

Professor Biolatti, cominciamo con lo spiegare cosa sono gli antibiotici e cosa è l'antibiotico resistenza.

«Gli antibiotici sono farmaci destinati a uccidere o inibire la crescita dei batteri. Una scoperta straordinaria che negli ultimi 60 anni ha consentito di salvare milioni di vite umane e animali. Dunque uno strumento importante che dobbiamo continuare a usare bene proprio perché ne avremo bisogno anche in futuro. Il problema è che a fianco di questi effetti positivi e desiderati, ci sono anche quelli indesiderati, come appunto l'antibiotico resistenza: i batteri pian piano si adattano e riescono a resistere al farmaco rendendolo così inutile. Sia chiaro che l'antibiotico resistenza esiste da centinaia di anni, ma ora le cose stanno cambiando».

Quali sono i problemi che oggi dobbiamo affrontare quando parliamo di antibiotico resistenza?

«Il problema deriva dall'uso sempre più esteso che si fa degli antibiotici, un uso che non è sempre appropriato e a volte eccessivo, sia tra gli uomini che tra gli animali. Questo fa sì che la capacità di resistenza dei batteri aumenti e che questa resistenza possa passare tra animali e uomo. E c'è una tendenza preoccupante nell'evoluzione del fenomeno: oggi in Europa sono stimate 23mila morti all'anno, dovute all'antibiotico resistenza, ma in proie-

zione questo fenomeno diventerà la prima causa di morte, più dei tumori».

In campo zootecnico che uso si fa degli antibiotici?

«Così come per gli umani l'antibiotico serve a prevenire e curare le infezioni batteriche. Sino al 2006 – ma ora in Europa la pratica è proibita – si usavano questi farmaci per favorire la crescita degli animali. Oggi il punto non è di bandirli, ma di usarli solo quando davvero servono. Se c'è un problema di scarsa igiene non lo si può risolvere per via farmacologica, ma migliorando le condizioni dell'allevamento. Le statistiche europee dimostrano che più si usano antibiotici più aumentano le forme di resistenza. Non a caso l'*Organizzazione Mondiale della Sanità* e altri soggetti hanno dato indicazioni precise che tutti dovrebbero seguire».

Che cosa dicono queste indicazioni?

«Intanto ci deve essere una visione che tenga conto dell'insieme dei problemi: la buona salute dell'uomo è legata a quella degli animali e viceversa. Per questo, cosa che in Europa si fa già da 15 anni, sono stati definiti piani per una corretta gestione nell'uso degli antibiotici. Questi piani invitano a un uso appropriato dei farmaci, a puntare sulla prevenzione mediante buone pratiche di allevamento ed elevati livelli di bio sicurezza, a collaborare tra paesi e migliorare le forme di monitoraggio. Poi c'è anche un invito che riguarda la necessità di rilanciare la ricerca. Nel senso che occorre anche sviluppare farmaci nuovi, cosa che negli ultimi anni è stata fatta troppo poco. Infine serve più informazione, più consapevolezza tra gli addetti del settore zootecnico e anche tra i consumatori».



Bartolomeo Biolatti, presidente della Società italiana scienze veterinarie.



ro. «La Grande Distribuzione ha un ruolo fondamentale nella selezione dei fornitori e nel chiedere la puntuale applicazione delle regole e quindi nel responsabilizzare gli operatori della filiera. Ciò vale a maggior ragione quando si propongono disciplinari rigorosi che puntano a migliorare la salute e il benessere e quindi a ridurre l'utilizzo degli antibiotici – evidenzia il valore di una

campagna come quella di Coop Bartolomeo Biolatti, presidente della Società italiana scienze veterinarie». Un secondo importante ruolo è quello di sensibilizzare e informare il consumatore che, a sua volta, con le sue scelte potrà influenzare e orientare la produzione primaria». Quello che si dice un circolo virtuoso. ■





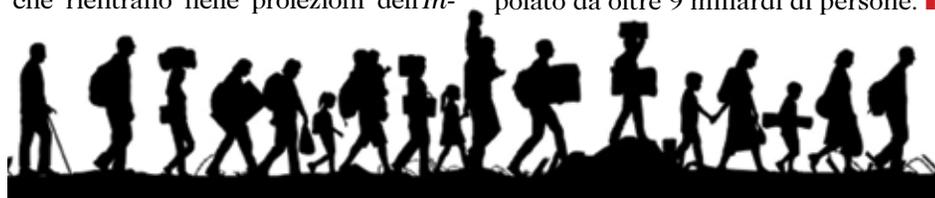
Clima sociale

Il cambiamento climatico e le migrazioni forzate, causa di conflitti e tensioni.

12

La grave siccità che ha colpito la Siria prima del 2011 è stata tra le cause della guerra civile che tuttora divampa in Medio Oriente: la pessima politica agricola del Governo siriano aveva reso vulnerabile la produzione agroalimentare e l'anomala carenza idrica ha costretto milioni di piccoli produttori a una migrazione interna verso le città, sfociata poi in scontri di popolo e nella crisi bellica. I cambiamenti climatici non potranno che peggiorare situazioni di questo genere. Ora la siccità sta infierendo sul Corno d'Africa e sullo Yemen, esacerbando tensioni di regioni già instabili. C'è poi il problema dell'aumento del livello marino con gli atolli corallini del Pacifico, come le isole Carteret, Tuvalu e Salomone, che vedono già i primi provvedimenti di evacuazione delle comunità più minacciate dalle acque. Per ora si tratta di poche migliaia di persone, ma come faremo quando saranno scacciati i milioni di abitanti del Bangladesh, del delta del Nilo, della Florida? Per non parlare di Venezia e Rovigo. Non scenari da fantascienza, ma che rientrano nelle proiezioni dell'In-

tergovernmental Panel on Climate Change (Ippc) per questo secolo, al termine del quale, a seconda delle politiche di riduzione o meno delle emissioni, i mari potranno aumentare tra 50 e 100 centimetri. Il *World Economic Forum* colloca i cambiamenti climatici e le migrazioni di massa ai primi posti tra i rischi globali nel suo *Global Risks Report 2016*. Da qui all'esplosione dei conflitti tra diverse regioni del mondo il passo è purtroppo breve come dimostra l'insostenibilità per il dramma dei migranti nel Mediterraneo o tra Messico e Usa. E si tratta di numeri per ora molto più piccoli di quelli attesi in futuro. Eppure lo status di profugo climatico o ambientale non è ancora riconosciuto. Lo scrittore Bruno Arpaia ha immaginato un'Italia desertificata tra non molti decenni, dove una miserabile colonna di profughi climatici da Napoli cerca di raggiungere la salvezza fresca della Scandinavia: *Qualcosa là fuori* (Guanda, 2016) è il titolo del romanzo, etichettato come *climate fiction*, ma è più realistico di quanto si pensi. È sempre più urgente dunque la mitigazione dei cambiamenti climatici, ma serviranno anche uno sforzo di adattamento alle nuove condizioni e meccanismi di aiuto e solidarietà internazionale per prevenire gli attriti in un mondo che a metà secolo sarà popolato da oltre 9 miliardi di persone. ■



pace verde di Gabriele Salari ufficio stampa Greenpeace

Mela verde

La Apple è stata la prima azienda del settore IT (IT Consulting - consulenza informatica) ad assumere piena consapevolezza del grave impatto ambientale generato dalla produzione di apparecchi elettronici e si è impegnata pubblicamente a produrre tutti i nuovi dispositivi con materiali al 100% riciclati. Una mossa ambiziosa che conferma l'urgenza di ridurre la produzione di rifiuti elettronici che stanno generando un grave impatto ambientale sul nostro pianeta. L'utilizzo di materiali riciclati nella produzio-

ne avrà delle importanti ricadute positive, riducendo la richiesta di metalli rari e altre risorse preziose. L'impegno di Apple, unito ai progressi dell'azienda statunitense verso una produzione che impieghi solo energia rinnovabile nei propri cicli produttivi, segna una grande svolta per l'intero settore e lancia il guanto di sfida a tutti i più importanti marchi dell'IT come Samsung, Huawei e Microsoft ad adeguarsi in tempi brevi. Poco tempo fa Samsung si era impegnata a riciclare gli oltre 4,3 milioni di Galaxy Note 7 richiamati in tutto il mondo negli ultimi mesi. «Mentre Samsung sta ancora cercando di riconquistare la fiducia dei propri clienti

ti in seguito al grave problema che ha interessato nei mesi scorsi il Galaxy Note 7, Apple dimostra che è possibile fare molto di più», commenta **Giuseppe Ungherese**, responsabile Campagna Inquinamento di Greenpeace Italia. La transizione all'impiego di materiali riciclati al 100% è fondamentale per ridurre l'impatto ambientale dell'intero settore, tuttavia è necessario che Apple e altre aziende dell'IT si impegnino a progettare dispositivi che durino più a lungo e siano facilmente riparabili e riciclabili a fine vita. L'economia circolare non dev'essere uno slogan, si tratta di ripensare i beni di consumo fin dal loro concepimento.



La piccola **abbuffata**

Sono diminuiti del 13% in dieci anni i bambini italiani obesi o in sovrappeso, ma 3 su 10, tra i sei e i dieci anni, hanno ancora chili di troppo perché mangiano male, stanno fermi davanti a computer e Tv e i genitori sottovalutano il problema. Il nostro modo di avere peso in Europa.

Meno merendine e soprattutto meno bevande gassate e zuccherate, il cui consumo in un anno scende di 5 punti percentuali (dal 41 al 36%). Il bambino italiano, tra i sei e i dieci anni, si nutre un po' meglio di prima, ma il suo peso potrebbe calare di più, anche perché siamo il paese del sole e della dieta mediterranea. E, invece, è pigro, sta fermo davanti a Tv e *tablet* ai quali si è aggiunto lo *smartphone*: in sensibile aumento il numero dei bambini che trascorrono attaccati agli schermi più di 2 ore al giorno, rinunciando così a una sana attività fisica. A riprova che la sedentarietà è un grosso problema, solo 1 ragazzino su 4 va a scuola a piedi o in bicicletta, ma quasi la metà (44%) ha a disposizione la Tv in camera.

Chi mal comincia...

La colazione del mattino, poi, non è un granché. Anzi: o viene saltata del tutto o è inadeguata, cioè sbilanciata in termini di carboidrati e proteine per recuperare poi, a metà mattinata, con merende troppo abbondanti. Mentre a dimostrazione del fatto che l'educazione alimentare qualcosa fa, la quota di consumo di frutta e verdura aumenta, anche se di poco: nel 20% dei casi, a detta dei genitori, diventa quotidiana.

■ Claudio Strano

Ma soprattutto il dato più confortante di tutti che emerge dai questionari di *OKkio alla salute*, il sistema di sorveglianza nazionale promosso dal Ministero della salute, coordinato dal *Centro nazionale per la prevenzione delle malattie e la promozione della salute* dell'Istituto Superiore di Sanità e condotto in tutte le regioni italiane, è che in dieci anni di campagne ministeriali di educazione al consumo sono diminuiti del 13% i bambini obesi e in sovrappeso nel nostro paese. Luci e ombre sull'andamento dell'obesità infantile nelle rilevazioni di *OKkio alla salute*, presentate il mese scorso a Roma, che riassumono le interviste di oltre 48.400 genitori e 48.900 bambini, in più di 2.600 classi primarie di tutta Italia. Nonostante i miglioramenti frutto delle crescenti premure – dalla famiglia alla scuola, fino al mondo dell'industria e della distribuzione alimentare – 3 bambini italiani su 10 hanno ancora problemi di sovrappeso o di obesità, i maschi più delle femmine.

Le cattive abitudini alimentari da correggere

8%

dei bambini italiani salta la colazione. Dieci anni fa l'**11%**.

33%

non fa una colazione adeguata. Dieci anni fa il **28%**.

53%

fa una merenda troppo abbondante a metà mattinata. Dieci anni fa l'**82%**.

20%

non mangia ogni giorno, come dovrebbe, frutta e verdura. Dieci anni fa il **23%**.

36%

consuma tutti i giorni bevande zuccherate o gassate. Dieci anni fa il **41%**.

Fonte: rilevazioni OKkio alla salute 2017.

OKkio alla salute

E pur non attestandoci ai livelli degli americani, rimaniamo il paese fanalino di coda tra le oltre 30 nazioni europee messe sotto osservazione dall'*Organizzazione Mondiale della Sanità* attraverso il piano denominato *COSI (Childhood obesity surveillance initiative)*, al quale l'Italia partecipa, appunto, con *OKkio alla salute*. «L'obesità è diventata uno dei maggiori problemi di sanità pubblica in Italia – non esita ad affermare **Walter Ricciardi**, presidente dell'Istituto Superiore di Sanità –. La diminuzione del tasso di obesità nei bambini è un segno che le politiche sanitarie messe in atto cominciano a dare i primi risultati ed è contemporaneamente il segnale che dobbiamo concentrare di più gli sforzi in questa direzione. Resta molto da fare – prosegue Ricciardi –, soprattutto nella promozione della consapevolezza sui corretti stili di vita. E i genitori hanno un ruolo fondamentale: circa il 40% delle madri di bambini in sovrappeso o obesi ritiene, infatti, che il peso del figlio sia nella norma». Peccato che i nostri bambini hanno il ben poco invidiabile primato di “più grassi d'Europa”. ■

l'intervista

Prescrizione medica

Perché l'obesità infantile è un problema di salute. Lo spiega Daniela Galeone, direttore dell'ufficio promozione della salute del Ministero.

Dottoressa Galeone, qual è a suo giudizio il dato fondamentale che emerge dalle rilevazioni di OKkio alla salute?

«È il fatto che in questi dieci anni è stata registrata una diminuzione del fenomeno. È importante sottolineare che l'obiettivo sia dell'Ue che dell'Oms era di arrestare l'epidemia di obesità e di sovrappeso nei bambini, in più noi vediamo piccoli ma incoraggianti segnali di calo. Certo, l'Italia insieme agli altri paesi del bacino del Mediterraneo rimane agli ultimi posti in Europa, pur essendo questa l'area di maggior diffusione della dieta mediterranea. Gli indicatori italiani sull'obesità infantile sono ancora peggiori di quelli relativi all'adulto e c'è dunque molto da lavorare».



Daniela Galeone, direttore dell'ufficio promozione della salute del Ministero della salute.

Bimbi di peso

Il bambino è ciò che mangia, ma soprattutto come mangia. Ne parliamo con Liliana Cocumelli, psicoterapeuta e presidente dell'Associazione ABC - Aiutiamo i bambini a crescere.

di Rita Nannelli

Che rapporto hanno oggi i bambini col cibo?

«Un rapporto a rischio di patologia soprattutto quando vari fattori (un evento stressante, una malattia materna, un bambino che chiede di continuo attenzioni, ritmi di vita frenetici) minacciano la comprensione dei reali bisogni del

figlio, la spontanea sincronizzazione tra questi e le risposte di accudimento di chi si prende cura di lui, a partire dalla fase di assoluta dipendenza del neonato. Talvolta, infatti, l'adulto offre il cibo in risposta a un disagio non legato alla fame, oggi più che mai a causa delle pressioni socioculturali a cui la famiglia è sottoposta».

I genitori rappresentano un buon esempio a tavola?

«Di sicuro sono il primo esempio, ma non sempre positivo. Rappresentano un modello “sufficientemente buono” quando mostrano la capacità di capire se la richiesta di cibo da parte del bambino è autentica, quando gli insegnano a tollerare la frustrazio-





Come si spiega questa contraddizione dell'obesità ai massimi livelli nel paese principe del mangiare sano?

«Una delle spiegazioni è che sovrappeso e obesità dipendono da molti fattori legati all'ambiente in cui le persone vivono. Dobbiamo tenere conto del cambiamento degli stili di vita poco orientati alla prevenzione, della sedentarietà delle famiglie che si ripercuote sui bambini e di altri elementi che gradualmente hanno portato a questa situazione e che adesso stiamo cercando di modificare».

Quali sono, per sommi capi, le azioni che avete intrapreso e in quali campi?

«OKkio alla salute è soprattutto una raccolta di dati e informazioni che servono a misurare gli effetti di interventi molteplici di scuole, pediatri, famiglie, industria alimentare, associazioni sportive ecc. Tra i tanti cito il miglioramento della ristorazione scolastica – stiamo rivedendo le linee di indirizzo e lo stesso

stanno facendo le Regioni –, il piano per la riduzione del sale messo a punto con i professionisti della panificazione, il lavoro con le scuole e le associazioni sportive per favorire l'attività fisica e il movimento nei bambini, il contributo dei pediatri nel dare indicazioni concrete alle famiglie, l'impegno dell'industria alimentare affinché i prodotti abbiano un adeguato profilo nutrizionale. Con Coop abbiamo lavorato nella promozione della frutta e verdura e nella riformulazione dei prodotti a marchio con l'obiettivo di ridurre il contenuto di sale. Ben vengano in futuro altre collaborazioni».

Obesità e sovrappeso rappresentano importanti fattori di rischio di malattie croniche. Ce le può ricordare?

«Preoccupa, innanzitutto, il fatto che i bambini che pesano troppo tendono a mantenere questa condizione anche nell'età adulta. Inoltre, sono condizioni che possono predisporre all'insorgenza di malattie croniche già nell'età infantile. Stiamo, infatti, assistendo alla comparsa di quelle tradizionalmente appannaggio dell'età adulta anche nell'infanzia. La più eclatante è il diabete due che non si può nemmeno chiamare più "dell'adulto", perché viene riscontrato con frequenza anche nei bambini. L'ipertensione arteriosa è un'altra condizione la cui comparsa oggi è molto più precoce. Anche altre alterazioni metaboliche sono in aumento e preoccupano: tra queste l'aumento della colesterolemia che arriva a interessare fasce di giovani fino a pochi anni fa al riparo dal problema». ■

ne, somministrata a piccole dosi, con modalità compensatorie, alternative al cibo, come, ad esempio, il gioco. A volte i genitori stessi hanno acquisito quest'unica modalità per fronteggiare il disagio: mangiare come risposta all'insoddisfazione».

Che motivazioni psicologiche ci sono dietro l'obesità infantile?

«Il bambino può aver appreso a ricercare nel cibo un rifugio contro la tristezza o non aver ancora acquisito la capacità di autoregolarsi. Ma molto più spesso accade che è diventato un figlio invisibile emotivamente, ai cui bisogni psico-affettivi l'adulto risponde con un accudimento che passa esclusivamente dal cibo».

Quali consigli può dare ai genitori di bambini obesi o in sovrappeso perché ristabiliscano un corretto rapporto col proprio corpo e la propria percezione di sé?

«I genitori devono essere consapevoli della responsabilità che il loro ruolo comporta e del grande supporto che possono offrire ai figli. In pratica devono aiutare i bambini a ri-decodificare correttamente lo stimolo fame, capendo se dietro all'impulso di mangiare non vi sia invece un'ansia da contenere; inoltre offrire un'alternativa al bambino, diversa dalla merendina, per fronteggiare o tollerare un disagio. Andare a fare una passeggiata con la bici può essere un'idea». ■



Tempo di bilanci

Alla vigilia delle Assemblee Separate delle Sezioni soci di Unicoop Tirreno, il presidente Marco Lami fa il bilancio dei risultati raggiunti e delle prospettive di una Cooperativa impegnata in un lavoro decisivo per il suo futuro.

21

■ Rita Nannelli

Migliaia di soci parteciperanno per dire la loro opinione, affermare in modo concreto l'appartenenza alla Cooperativa, per esprimere il loro voto sul Bilancio 2016. Del contesto in cui si svolgeranno le Assemblee Separate delle Sezioni soci di Unicoop Tirreno – in programma da fine giugno – parla il presidente **Marco Lami**, facendo il punto su una Cooperativa impegnata in un lavoro serrato su questioni vitali per il suo futuro.

Nelle prossime Assemblee sarà discusso il Bilancio 2016, quello di un anno importante per la Cooperativa. Vogliamo partire da qui?

«Il 2016 è stato un anno decisivo per Unicoop Tirreno. Si è concluso in modo positivo il processo, tutt'altro che semplice, che ha portato, grazie all'impegno generoso delle altre Cooperative, a raddoppiare il nostro patrimonio. Fatto questo che ci ha ridato tranquillità. Inoltre si è insediato un nuovo gruppo dirigente e si è redatto un Piano industriale triennale. È chiaro, però, che gli effetti positivi si inizieranno a vedere da quest'anno in poi».

E, infatti, il Bilancio 2016 è ancora negativo.

«Nel 2016 le azioni previste dal Piano, che ha il compito di riportare la Cooperativa a fare utili nella gestione commerciale, non erano state ancora impostate e il gruppo manageriale rinnovato si è insediato a fine anno. Quindi il risultato gestionale è ancora negativo e le cifre del Bilancio (gestione finanziaria a parte) sottolineano l'urgenza di un cambiamento».

Come arriva dunque la Cooperativa a questa tornata assembleare?

«Ci arriva dopo le Assemblee di aprile sul Preventivo, molto partecipate, ricche di interventi che dimostrano da parte dei soci grande consapevolezza sui passaggi importanti che sta vivendo la Cooperativa. Speriamo che sia stato un momento di scambio utile per lo stato d'attuazione del Piano».

E parlando di passaggi importanti veniamo all'esito della trattativa sindacale che coinvolge i dipendenti.

«L'esito positivo della trattativa è un ulteriore passo avanti nel raggiungimento dei nostri obiettivi di rilancio, perché ci consentirà di ridurre in modo consistente i costi del personale in linea con quanto previsto dal Piano. Abbiamo ricercato e ottenuto un accordo sindacale ampio, il che dà al risultato maggiore valore, salvaguardando l'occupazione e impostando una politica di riduzione dei costi nel segno dell'equità. Abbiamo puntato molto su un accordo sindacale e questo è stato raggiunto».

Ma per rilanciare la Cooperativa sarà sufficiente?

«Ridurre i costi del personale non basta. Sarà necessario un intervento deciso sui costi di altra natura, si dovrà combattere gli sprechi, migliorare le vendite e i margini intervenendo sull'offerta commerciale per rilanciare l'attività caratteristica. Si tratta di un percorso lungo che richiederà alcuni anni, ma che abbiamo già iniziato a seguire e i primi segnali di cambiamento già si avvertono».

Tornando alle Assemblee un altro punto all'ordine del giorno è la determinazione del numero dei membri del CdA che sarà rinnovato nel 2018.

Saranno proposte delle modifiche?

«La nostra intenzione è di proporre una riduzione consistente del numero dei consiglieri. Un numero più ristretto e adeguato per rendere più efficace il ruolo di governo del Consiglio d'Amministrazione recuperando, però, nel contempo, un legame più stretto con il territorio attraverso occasioni di scambio e di confronto. Ciò nel quadro di una riorganizzazione della base sociale che si è proceduto a mettere in piedi in occasione del recente aggiornamento del *Libro Soci*».

Proviamo a lanciare uno sguardo verso il futuro, oltre questa fase delicata.

«Immagino questo percorso di rilancio a ostacoli, occorre valorizzare quelli superati per guardare con fiducia al futuro, ma essere anche consapevoli che un altro pezzo di strada è ancora tutto da fare». ■



Prima delle Assemblee i soci possono consultare, come previsto dalla legge, la versione integrale di tutti i documenti, compreso il Bilancio, presso la sede della Cooperativa o sul sito www.unicooptirreno.it, oltre che nei negozi e nelle sedi delle Sezioni soci. Inoltre una copia del Bilancio sarà disponibile in ogni Assemblea e ad ogni socio sarà consegnata una sintesi.

Come nuovo

22

■ Barbara Sordini

Andiamo a pranzo all'Iper-Coop? Adesso è possibile anche al Casilino. È una delle novità del piano di rilancio del negozio che dopo un periodo di ristrutturazione (a porte aperte, con i lavori svolti a compartimento sulle singole aree) inizia il suo percorso giovedì 22 giugno. Accende infatti i suoi fornelli nuovi di zecca il punto ristoro, con affaccio sulla galleria commerciale, che farà da piacevole completamento per chi, oltre alla spesa, sceglie di gustare anche la "cucina" Coop. Un servizio questo aggiuntivo rispetto all'area vendita, completato dal bar, la gelateria e l'angolo della pizza alla pala. «Il punto ristoro – spiega **Armando Picuno**, direttore commerciale industriali, *non food e supply chain* di Unicoop Tirreno – è un elemento di grande innovazione e importanza per il centro commerciale che ha sempre patito l'assenza di una ristorazione adeguata alle esigenze dei suoi frequentatori. A questo si aggiunge la necessità di una concreta risposta commerciale al nuovo concorrente che da qualche settimana è attivo nella zona dell'IperCoop».



Tempi moderni

La ristrutturazione prevede un ammodernamento di tutta l'area vendita, che rimane della stessa grandezza con i suoi 4.700 mq, e l'inserimento di nuovi elementi commerciali legati a dare spessore soprattutto al reparto *food*. Dal punto di vista strutturale, viene leggermente spostato l'ingresso allontanandosi dal confine con il negozio *Euronics* e questo permette la creazione di una nuova area dedicata al mondo benessere e salute (distinto

Il punto ristoro, il laboratorio a vista per la preparazione del sushi, una nuova cantina riqualificata, l'area salute e benessere con all'interno anche l'ottica. Questo e molto altro nel rinnovato Ipermercato del Casilino.

dal resto del negozio grazie a un nuovo arredo e una diversa pavimentazione), con la parafarmacia già esistente e con l'offerta di prodotti salutistici e integratori alimentari. In questa nuova area c'è anche un nuovo angolo dedicato all'ottica, un settore questo che si sta sempre più sviluppando nella Grande Distribuzione. A seguito dello spostamento dell'ingresso, il *Punto d'ascolto* viene aggregato allo sportello di *Prestito sociale* fuori dalla barriera casse. Un'altra delle novità è la forte caratterizzazione della cantina, riqualificata nelle attrezzature ma anche nell'offerta con una grande attenzione ai prodotti del territorio. Inoltre il banco tradizionale della macelleria sarà spostato in posizione molto più centrale e visibile rispetto alla precedente collocazione.

Ventata di novità

Di fronte alla pescheria occorre un elemento di grande impatto: ecco che al Casilino arriva il laboratorio a vista del sushi, un'area affidata ad un esperto specializzato che prepara davanti agli occhi dei clienti i tradizionali assaggi di pesce crudo che possono essere acquistati in confezioni *take away*. Tra i settori dell'Ipermercato, i clienti possono trovare tante altre novità, come una nuova collocazione dell'ortofrutta, del libero servizio e delle acque, l'area delle promozioni aggregate e quella dei pagamenti *self service*. Infine un'area dedicata ai prodotti del territorio con specialità locali e regionali.

«Con l'apertura dell'area ristoro – conclude Picuno – avremo la necessità di creare delle nuove professionalità e modificare la nostra organizzazione del lavoro. A questo scopo utilizzeremo l'esperienza e la competenza di un consulente esterno che sta già facendo un ottimo lavoro sul punto ristoro dell'Iper del Commendone a Grosseto: questo ci aiuterà a centrare l'offerta e migliorare la professionalità dei nostri addetti». ■

Giorni di festival

Tante iniziative, tutte con un unico filo conduttore: l'educazione al consumo.

Ecco il Festival promosso dall'Università di Firenze nella Fortezza Vecchia di Livorno.

24

■ Barbara Sordini

Mettere insieme laboratori, conferenze, presentazioni di libri, proiezioni di film e documentari, percorsi per le scuole e per i cittadini, approfondimenti culturali e scientifici allietati da spettacoli teatrali e concerti. Il tutto nella splendida cornice della Fortezza Vecchia. Nasce così l'evento *clou* del mese di giugno a Livorno (da giovedì 8 a domenica 11), il *Festival su Educazione, Scuola e Consumo* promosso dal Dipartimento di scienze della formazione e psicologia dell'Università di Firenze in collaborazione con l'amministrazione comunale, la Regione Toscana, l'Autorità Portuale e l'Associazione Nazionale Cooperative di Consumatori (Ancc-Coop). Filo conduttore, la promozione di un rapporto proficuo tra educazione, scuola e consumo con l'opportunità di mettere insieme tante esperienze e realtà virtuose del territorio. Tra queste avranno un loro ruolo anche i percorsi di *Educazione al Consumo Consapevole* di Unicoop Tirreno che partecipa al *Festival* con diversi appuntamenti: sabato 10 giugno in programma la presentazione dei tre progetti sperimentali elaborati dai docenti che hanno partecipato al corso formativo *Narrare il consumo*, svolto in collaborazione con la *Fondazione Goldoni* e *Scuola Coop*, con la consulenza pedagogica del professor Stefano Oliviero. Invitati i dirigenti scolastici, gli amministratori e vari interlocutori con un ruolo attivo nella realizzazione concreta dei tre progetti che saranno sperimentati a partire dall'anno scolastico 2017/18.

Su prenotazione – per le classi la mattina e per le famiglie il pomeriggio – si terranno poi i laboratori di *Educazione al Consumo Consapevole: Kitchen: cibi e prodotti in viaggio* (filiera degli alimenti, trasformazione, contenimento dello spreco) e *Cartastorie*, il laboratorio di “narrazione creativa” sui consumi attraverso illustrazioni e videoproiezioni. Unicoop Tirreno dedica un laboratorio anche all'attenzione allo spreco con il coinvolgimento dell'*Istituto alberghiero Mattei* di Rosignano (LI) che realizzerà un *cooking show* facendo riferimento a quanto la Cooperativa si adopera in materia grazie al progetto *Buon fine*. ■



agenda del socio

Allerona (TR)

2 giugno

I soci fanno festa a fin di bene. Torna venerdì 2 giugno, presso la sala polivalente di Allerona (TR), l'annuale appuntamento della *Festa del socio Coop*, organizzata dal Comitato soci Paglia-Vulsinia, in collaborazione con l'associazione *Romeo Menti*. Il ricavato del pranzo sociale sarà destinato a progetti di solidarietà locale e a quelli seguiti da Unicoop Tirreno.

Sant'Oreste (RM)

10 giugno

Un compleanno in grande stile quello del negozio Coop di Sant'Oreste. Sabato 10 giugno, alle 17, la Sezione soci Agro Falisco organizza una festa per i 15 anni dall'apertura del negozio: nello spazio antistante l'ingresso, a salutare soci e presenti intervengono Erricchiello Ferruccio, vice presidente Sezione soci Agro Falisco, Pina Valentini, sindaco di Sant'Oreste, Mario Segoni, ex sindaco di Sant'Oreste, Lucilla Ciuchi, responsabile d'area soci Unicoop Tirreno. E poi intrattenimento e buffet con i prodotti a marchio Coop.

Caprarola (VT)

11 giugno

Il volontariato fa festa domenica 11 giugno a Caprarola (VT). Una festa per tutti, associazioni laiche e religiose, a cui interviene anche il Comitato soci con un proprio *stand* informativo delle iniziative e di come diventare soci attivi. L'appuntamento, nato per volontà del comitato festeggiamenti *Sant'Antonio da Padova* e della *Caritas* parrocchiale, è per le 9, in piazza San Marco. Per tutta la giornata sono aperti gli *stand* delle diverse associazioni per concludersi con *Pizza in piazza* alle 20.

Querceta (LU)

15 giugno

Stili di vita, sostenibilità e salute. Sono i temi di una serie di incontri organizzati dalla Sezione soci della Versilia in collaborazione con la *Croce Bianca* di Querceta (LU). Giovedì 15 giugno, alle ore 17, presso la sala conferenze della *Croce Bianca*, è previsto l'incontro sul tema *La manovra salvavita di primo soccorso*; la dimostrazione pratica avrà luogo presso la galleria del negozio Coop di Querceta giovedì 22 giugno alle 18. Sempre nel negozio Coop, presso la sala soci, sono previsti incontri e laboratori pratici con la consulenza gratuita della nutrizionista dottoressa Francesca Fontanelli.

Amici nostri

Sabato 24 giugno, presso alcuni punti vendita Coop, giornata di raccolta alimentare per gli animali domestici senza famiglia.

di Rita Nannelli

Crocantini, scatolette, *snack*, biscotti e la lista dei prodotti da donare continua nel giorno della raccolta a favore degli amici a quattro zampe in cerca di adozione e curati dalle associazioni del territorio. È in programma sabato 24 giugno presso i punti vendita di Unicoop Tirreno della Versilia – Viareggio, Pietrasanta, Seravezza, Lido di Camaiore e Tonfano – e il cibo raccolto sarà destinato a *I micciottoli, I pelosi della Versilpampa, Associazione l'Arca di Lisa, Il cerca famiglie, Nati Liberi Versilia, Leal (Lega AntiVivisezionista), I cani di Anna, Ata (Associazione Tutela Animali Versilia), Amici a 4 zampe*, tutte associazioni impegnate nella cura e nell'accoglienza di cani e gatti abbandonati. «Creare una rete sul territorio per dare risposte utili, concrete e coordinate alle esigenze delle associazioni che si occupano di tutela degli animali: è questo l'obiettivo della raccolta alimentare del 24 giugno, frutto di una collaborazione con il comune di Viareggio, in particolare con l'Assessorato tutela animali – spiega lo spirito dell'iniziativa **Cristina Del Moro**, responsabile *Educazione Consumo Consapevole* di Unicoop Tirreno –. Una delle diverse iniziative che rientrano nell'ambito di *Amici* così, il progetto di sensibilizzazione cittadina per la tutela dei diritti degli animali, promosso dal Comune di Viareggio - Consiglio della Città dei bambini e delle bambine e la *Biblioteca Multi-Media Immagin@ria dei Ragazzi*, in collaborazione con la Sezione soci Versilia». La raccolta alimentare per gli amici a quattro zampe è in programma anche a Santa Maria Capua Vetere, Aprilia, Civitavecchia e Soriano del Cimino.

E in questo periodo la spesa per i cani e gatti di famiglia in Coop costa meno: dal 22 giugno al 5 luglio nei Supermercati di Unicoop Tirreno e dal 10 al 23 giugno negli Iper sconti sui prodotti della linea a marchio *Coop Amici speciali*. ■

Numeri da record

Grande partecipazione per la colletta alimentare *Dona la spesa* promossa da Coop il 6 maggio scorso. Nei 107 punti vendita di Unicoop Tirreno soci e clienti hanno donato oltre 70 tonnellate di prodotti alimentari di prima necessità – per un equivalente di 140mila pasti –, che sono destinati alle associazioni *onlus*, a

mense o a famiglie in grave difficoltà. Le tonnellate raccolte, 5 in più rispetto allo scorso anno, rappresentano un vero e proprio record di solidarietà raggiunto grazie al lavoro di una grande squadra: oltre 1.000 persone tra

volontari delle associazioni territoriali (quest'anno oltre 150), soci e dipendenti Coop. **S.O.**



Capacità di spesa

25

Meno spostamenti in auto meno emissioni di CO₂: il lato verde della spesa on line.

Che si scelga di ritirarla al punto vendita o si preferisca farla consegnare a casa, per chi ha un minimo di dimestichezza con internet la formula della spesa *on line* offre una serie di vantaggi. La comodità di rimanere a casa, di non prendere la macchina rischiando di finire nel traffico, il risparmio di tempo nell'evitare file alla cassa o ai reparti, la tranquillità di scegliere i prodotti con calma seduti sul proprio divano. C'è chi ha calcolato che recarsi a fare la spesa porta via circa un'ora, considerando i tempi d'attesa durante il fine settimana, e costa in media 5 euro di benzina, calcolando le distanze medie di un supermercato, se il punto vendita non è sul percorso abituale per andare a scuola o al lavoro. Ma i vantaggi della spesa *on line* sono anche ambientali e legati soprattutto alla riduzione degli spostamenti in auto e delle relative emissioni di CO₂. Sia il cliente sia il distributore alimentare devono fare, però, la loro parte per rendere questo servizio più virtuoso per l'ambiente (secondo studi recenti hanno un ruolo determinante per ottenere margini di miglioramento): il cliente mostrando flessibilità nei tempi di consegna, così che il distributore possa organizzare più consegne in zona con un solo automezzo, evitando inutili emissioni legate alla percorrenza di troppi chilometri. Il distributore, dal canto suo, scegliendo sistemi di trasporto delle merci meno inquinanti, come quelli elettrici, e ricorrendo a furgoni che sfruttano tecnologie per la refrigerazione innovative e più *green*. ■



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



BENESSERE E SALUTE

Zohar il tuo centro Cecina (LI)

Liberarsi dallo stress, rilassarsi con un massaggio, rimettersi in forma con metodi non invasivi che rigenerano la nostra pelle. È riservato ai soci lo sconto del 10% per linfodrenaggio manuale, pacchetto di 5 trattamenti di kinesiopatia osteopatica, sequex su ciclo di 10 sessioni, primo massaggio californiano ed etrusco, prima visita nutrizionale, primo massaggio di riflessologia vietnamita, prima trattamento ayurvedico, pacchetto da 5 trattamenti ayurvedici. 5% di sconto per il pacchetto da 3 trattamenti ayurvedici.

Info 3409174302
barbara.tovani@hotmail.it



Natural Farm Project Follonica (GR)

Presso il centro benessere La Grande Bellezza Naturale è di-

sponibile la tecnica *Natural* che promuove la disassuefazione dal fumo di sigaretta. Tariffa agevolata per i soci.

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



CoopOdontoiatrica Livorno

Sotto la cura di chirurghi dentisti, dottori in chirurgia dentaria e chirurghi dentisti specializzati in ortopedia dento-facciale, la CoopOdontoiatrica, in convenzione con Unicoop Tirreno, ha definito un progetto finalizzato alla cura e prevenzione delle malattie del cavo orale e delle malocclusioni. Nell'ambito di un programma rivolto al sociale, i medici professionisti si impegnano a offrire prestazioni di qualità mantenendo costi vantaggiosi, soprattutto per le categorie convenzionate.

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



Cuore Liburna Sociale Piombino (LI) Follonica (GR)

La Cooperativa sociale Cuore risponde fin dal 1998 alle richieste di assistenza con prestazioni socio-assistenziali e infermieristiche. Un lavoro che si caratterizza attraverso un'attenzione speciale ai reali bisogni delle persone e la promozione di un percorso di qualità ininterrotto e certificato. Attiva a Piombino e Follonica, sconto del 5% per i soci.

Info Piombino 0565227212
Follonica 056657798
info@cooperativacuore.it



Audin apparecchi acustici Roma

Un marchio riconosciuto come "l'eccellenza per l'udito": Audin propone diverse soluzioni, personalizzate sulle percezioni sonore del cliente, attraverso apparecchi acustici digitali e invisibili. Tutti i soci possono effettuare un *check-up* gratuito dell'udito e usufruire di servizi a condizioni economiche vantaggiose presso uno dei centri nelle principali zone di Roma.

> Clinic: v. Vittorio Veneto, 7
06485546;
> Monteverde: circonvallazione
Gianicolense, 216 A/D
0653272336;



PORTA SEMPRE CON TE LA CARTA **SOCIOCOOP**

- > San Giovanni: v. Gallia, 59/63
0677209344;
- > Salario/Trieste:
v.le Somalia, 184/186
0686205134;
- > Tuscolano: v. Stilicone, 217/219
0676988107;
- > Prati/Trionfale: v. Cipro, 8 F/G
0662288288;
- > Prenestino/Tor de Schiavi:
v. Anagni, 100
0662275454;
- > v. A. Ambrosini, 52/54
0679250105.

**Privatassistenza
Viareggio (LU)**

La prima rete nazionale di assistenza domiciliare con oltre 60 sedi sul territorio italiano. *Priva-*

PRIVATASSISTENZA
ASSISTENZA DOMICILIARE
 ANZIANI, MALATI E DISABILI

- ASSISTENZA DOMICILIARE
- ASSISTENZA IN OSPEDALE
- ASSISTENZA DISABILI
- SERVIZIO INFERMIERISTICO
- PROSTESI E AUSILI A DOMICILIO
- ASSISTENZA IN OSPEDALE
- SOSTITUZIONE INTEGRAZIONE SOSTANTE
- TELEASSISTENZA A DOMICILIO
- POGGIOLO A DOMICILIO

Numero Verde 0584 960353
 Viareggio - Via Leonardo da Vinci, 233
 viareggio@privatassistenza.it

24 ore al giorno
 365 giorni all'anno

tassistenza dal 1993 è diventata un punto di riferimento per le

famiglie italiane grazie anche alla collaborazione con enti pubblici, ospedali, cliniche private, rsa, case di riposo e farmacie. Ogni giorno oltre 800 operatori socio-sanitari (infermieri, fisioterapisti, logopedisti, podologi e psicologi) offrono un aiuto concreto e professionale ad anziani, malati, disabili e alle loro famiglie. Presente anche nei Comuni della Versilia. Sconto del 5% per i soci.

Info 0584960353
 viareggio@privatassistenza.it



MOBILITÀ

**Blu Navy
Porto Santo Stefano (GR)**



Il mare, le coste e le insenature, i reperti archeologici che svettano tra la macchia mediter-

anea: Giannutri, Giglio, Elba sono le isole raggiungibili grazie alla società di servizi di trasporto marittimo *Blu Navy*. Presso le biglietterie uno sconto di 10 euro è riservato ai soci che scelgono di trascorrere una giornata in una minicrociera (incluso di pranzo a bordo, bevande escluse). Preventivi formulati *ad hoc* per gruppi superiori ai 30 partecipanti.

Info 0564071007
 fax 0564071206
 3931791500
 www.blunavycrociere.com

**Grosseto Revisioni
Grosseto**

via Aurelia Antica, 48
 Il centro *Grosseto Revisioni* offre una serie di interventi per la corretta revisione di auto e moto, sia ordinaria che straordinaria, in modo rapido e conveniente grazie alla serietà e la professionalità di personale qualificato in costante aggiornamento tecnico. Per tutti i soci che si rivolgono all'officina per la revisione auto è previsto l'omaggio di un buono acquisto di 5 euro spendibile nei negozi Unicoop Tirreno.

Info 056422582

**Maremma Servizi Soc. Coop.
Grosseto**

via Giordania, 181
 Le pratiche legate all'auto e alle patenti automobilistiche non sono più un problema. La società cooperativa *Maremma Servizi* si occupa di tutto: dalle pratiche di circolazione di veicoli a motore al rinnovo delle patenti, ai trasferimenti di proprietà. Per tutti i soci uno sconto del 20% sull'onorario per il rinnovo della patente con medico in sede; del 25% sull'onorario per trasferimento di proprietà e immatricolazione di ciclomotori. A tutti i soci che usufruiranno di questi servizi sarà attivato l'avviso di promemoria per le scadenze.

Info 0564458876
 maremma.servizi@sermetra.it



Grimaldi Lines

Sardegna, Sicilia, Spagna, Grecia ma anche Marocco e Tunisia: facili da raggiungere grazie alle "autostrade del mare", le linee marittime delle navi della *Grimaldi Lines*. Di ultima generazione e grande comfort, arredate con attenzione a tutti i particolari, le navi sono delle piccole città galleggianti che permettono di raggiungere la destinazione prescelta trascorrendo il tempo tra relax e divertimento: cabine dotate di televisore, radio e frigobar, ristorante panoramico, ristorante *self service*, centro benessere, casinò, sala conferenze, doppia piscina e *solarium*. Convenzione riservata ai soci con sconto del 13% al netto dei diritti fissi. Per usufruire del vantaggio si può visitare il sito www.socievacanze.it o chiamare il numero verde 800778114. All'imbarco è richiesta la carta *SocioCoop*.



PORTA
 SEMPRE
 CON TE
 LA CARTA
SOCICOOP





**Azienda Agricola
Giacomo Giannini
Alberese (GR)**

Con la bella stagione arriva anche la voglia di stare all'aria aperta, magari in campagna, in Maremma, nel cuore del Parco dell'Uccellina. Qui, tra passeggiate nella natura, spiagge incontaminate e buon cibo, l'Azienda Giannini



**Agriturismo
Podere Oslavia**



**Agriturismo
Pian dei Pini**

propone due strutture con servizi di agriturismo: **Agriturismo Podere Oslavia** che offre ai soci uno sconto del 10% sul soggiorno, oltre a una bottiglia di vino e l'uso di bici per tutto il soggiorno, e l'**Agriturismo Pian dei Pini**, con il 10% di sconto per i soci, omaggio di una bottiglia di vino (produzione propria) e un aperitivo in vigna.

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

**Tenute Flanton
Avellino**

La "Verde Irpinia" è una zona dove la natura mostra tutta la sua bellezza e i suoi frutti. Tra questi, le uve degli antichi vitigni ellenici che trasmettono ancora oggi gli aromi e i profumi ai vini delle *Cantine Terranera*. Affidata alla professionalità delle *Tenute Flanton* è l'accoglienza presso l'agriturismo tra i vigneti *Terranera*. Tranquillità e ottimo cibo

con due possibili soluzioni per i soci: un pernottamento con prima colazione in camera doppia, presso hotel 4 stelle a pochi chilometri dalla tenuta. Cena e pranzo (pasti completi dall'antipasto al dolce) presso la tenuta, visita guidata in cantina. Il costo del pacchetto completo è di 60 euro a persona.

L'altra proposta è costituita da un pacchetto senza pernottamento, con pranzo (pasto completo dall'antipasto al dolce) e visita guidata in cantina, per un costo complessivo di 25 euro a persona. In entrambe le soluzioni, i bambini di età inferiore ai 7 anni non pagano il pranzo.

Info 3388758162



BOX OFFICE
TOSCANA
www.boxofficetoscana.it

**FIRENZE
ROCKS**
Visarno Arena
Ippodromo
del Visarno
Firenze

Radiohead
14 giugno



Aerosmith
23 giugno



The Cranberries
24 giugno



**Omaggio
a Paganini**

**Amiata
Piano
Festival**
25 giugno
Forum Fondazione
Bertarelli
Cinigiano (GR)

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



PORTA SEMPRE CON TE LA CARTA **SOCIOCOOP**

Il buono e il cattivo

Omega 3 e monoinsaturi da una parte, acidi grassi saturi e trans dall'altra. I grassi non sono tutti uguali e non tutti vengono nel piatto per nuocere.

Ersilia Troiano

Sapevate che i grassi sono indispensabili per l'organismo? Numerose, infatti, le funzioni metaboliche che svolgono, dalla più conosciuta, quella di costituire un'importante riserva energetica, alle meno note: costituiscono le pareti delle cellule, aiutano lo sviluppo e la funzione cerebrale (circa il 60% del nostro cervello è costituito da grassi) e trasportano alcune vitamine, le liposolubili, come la A, la D, la E e la K.

Un pieno d'energia

A dispetto del loro nome, i grassi non fanno ingrassare, perché non è un sin-



golo nutriente a causare l'aumento di peso, ma l'energia (ovvero le calorie) assunta e soprattutto l'equilibrio tra quella assunta e quella spesa. Dunque, se si mangia più di quanto è necessario rispetto ai propri fabbisogni, l'eccesso di calorie verrà accumulato sotto forma di grasso corporeo, indipendentemente da dove provengano calorie, proteine, grassi o carboidrati.

È anche vero, però, che gli alimenti ricchi di grassi forniscono molta più energia, a parità di peso, degli altri (1 g di grassi apporta 9 kcal a fronte delle 4 circa di proteine e carboidrati), motivo per cui è più facile incorrere in eccessi calorici. Quando si parla di grassi, inoltre, è proprio il caso di dire che non sono tutti uguali. Tra i grassi buoni vi sono innanzitutto gli *omega 3* e i grassi monoinsaturi: entrambi possono aiutare a ridurre i livelli di colesterolo nel sangue e a migliorare la salute cardiovascolare.

Il grasso è fatto!

Effetto opposto hanno gli acidi grassi saturi e, soprattutto, gli acidi grassi *trans*, che provengono dai grassi parzialmente idrogenati e sono di "derivazione industriale", ovvero utilizzati soprattutto in prodotti confezionati dolci e salati. Tuttavia negli ultimi dieci anni l'industria alimentare ha diminuito parecchio il loro impiego, proprio a causa dell'effetto aterogeno che producono. Attenzione, però, a non confonderli con i grassi idrogenati. L'idrogenazione non è, infatti, un processo "cattivo" perché un'idrogenazione completa evita la formazione di acidi grassi *trans*. E i grassi totalmente idrogenati sarebbero quindi da preferire a quelli parzialmente idrogenati. C'è un problema, però: la normativa comunitaria in vigore prevede l'indicazione obbligatoria del tipo di oli e grassi utilizzati, indicandone la varietà vegetale ma non il grado di idrogenazione, come invece accade negli Stati Uniti. Con il risultato che il consumatore non è al momento in grado di sapere se quel grasso sia totalmente o parzialmente idrogenato. ■

Che tipo sei?

Prontuario dei grassi contenuti negli alimenti.

BUONI

Omega 3 Si trovano in quantità significative nel pesce azzurro e nel salmone. Noci, olio e semi di lino ne rappresentano un'eccellente fonte vegetale.

Monoinsaturi L'olio di oliva, preferibilmente extravergine e con spremitura a freddo, ne è la fonte più importante. Anche l'avocado ne contiene una discreta quantità.

CATTIVI

Acidi grassi saturi Si trovano prevalentemente negli alimenti ricchi di grassi di origine animale: carni conservate, condimenti quali burro, ma soprattutto strutto, lardo e pancetta, formaggi e *snack* dolci e salati ricchi in grassi. Da non dimenticare il grasso di carne e pollo, che andrebbe eliminato prima della cottura.

Acidi grassi trans Si trovano negli alimenti "ad alto livello di processamento", soprattutto *snack* e prodotti dolci e salati. Meno se ne consumano, meglio è.

A fin di Bene.sì

Rinunciare al glutine? Non vuol dire fare a meno della bontà. Quello del *gluten free* è un tema particolarmente sentito in un paese come il nostro, in cui la dieta mediterranea è tradizionalmente molto diffusa. Ma che cos'è la celiachia? Si tratta di un'inflammatione cronica dell'intestino tenue scatenata dall'ingestione di glutine, ovvero un complesso proteico presente in alcuni cereali (frumento, segale, orzo, farro ecc.) in persone geneticamente predisposte. È considerata la più frequente intolleranza alimentare a livello globale, con una prevalenza media di circa l'1%. In Italia questa patologia interessa circa 600mila persone, secondo quanto riporta l'Aic (Associazione italiana celiachia onlus): si stima che nel nostro paese (dati 2016), a fronte dei circa 175mila pazienti diagnosticati, ci siano 400mila persone che non sanno ancora di essere celiache.

All'interno della linea *Bene.sì Coop* è presente una vasta gamma di prodotti specificamente formulati per le persone intolleranti al glutine, dalla pasta ai biscotti. Tra questi ci sono anche le *Fette biscottate senza glutine*, prive di olio di palma e con olio di semi di girasole, disponibili in 4 confezioni salvafreschezza.

Queste fette di pane "cotte due volte" – la cui origine viene fatta risalire da taluni all'Ottocento e alla comunità prussiana mennonita (che le avrebbe ideate allo scopo di evitare sprechi e conservare a lungo il prodotto) – sono particolarmente indicate per una colazione semplice e nutriente.

Le *Fette biscottate senza glutine Bene.sì Coop* sono contraddistinte dal marchio *spiga barrata*, simbolo registrato e di proprietà dell'Associazione italiana celiachia, che alla fine degli anni Novanta ha avviato la concessione controllata all'utilizzo della *spiga barrata*. Destinatari sono tutti quei prodotti per i quali sia stata accertata l'idoneità al consumo da parte dei celiaci: contenuto di glutine inferiore a 20 ppm, secondo quanto indicato dall'associazione e dal Ministero della salute. Indica quindi i soli prodotti il cui processo produttivo è stato esaminato e autorizzato. ■



L'immagine della spiga barrata indica il senza glutine, ma non per questo le Fette biscottate Bene.sì Coop perdono il loro sapore.

Soffrire il caldo

C'è un effetto Trump sulla salute futura? Forse. Dato che il presidente americano si disinteressa delle conseguenze dell'innalzamento della temperatura, dovrebbe sapere che esiste una relazione fra il riscaldamento globale e l'incidenza statistica dei calcoli renali. Lo afferma uno studio pubblicato sulla rivista dell'Accademia americana delle scienze PNAS da Tom Brikowski del dipartimento di geologia dell'Università del Texas che ha identificato un rapporto tra temperatura ambientale e calcolosi. La disidratazione – così viene spiegato il fenomeno – è uno dei principali fattori di rischio: minore è il volume delle urine, maggiore è il rischio di formazione di calcoli renali.



Effetto placebo

I comuni farmaci antinfiammatori, come aspirina e ibuprofene, sono "quasi completamente inutili" contro il mal di schiena, che è considerato la maggiore causa di disabilità nel mondo. È quanto emerge da un'analisi di 35 sperimentazioni che hanno coperto oltre 6mila persone che usavano antidolorifici antinfiammatori. La ricerca condotta al George Institute for Global Health di Sydney ha rivelato che i farmaci noti collettivamente come FANS offrono benefici appena superiori a un placebo. Ciò di cui c'è bisogno è una buona attività fisica, postura e controllo del peso, gli unici fattori davvero in grado di prevenire il mal di schiena.

Discorso di pancia

I batteri che risiedono nell'intestino potrebbero anche proteggerci dall'insorgenza del diabete. Lo rivela uno studio finlandese che ha seguito per 15 anni migliaia di persone e poi messo a confronto quelle che si sono ammalate di diabete con altri volontari che non hanno, invece, sviluppato la malattia. È emerso che quest'ultimi presentavano livelli ematici più elevati di acido indolepropionico, un sottoprodotto della digestione delle fibre intestinali dovuta da alcuni ceppi batterici. Una nuova prova che dall'intestino parte la via maestra per la buona salute.



Fior di pelle

32

Liscia, compatta, luminosa. Il sogno di una pelle così diventa realtà con il microneedling, tecnica che stimola la sua naturale capacità di riparazione. Vediamo come.

■ **Barbara Bernardini**
fisiologa

Turgore, compattezza, elasticità, idratazione. Queste le caratteristiche di una pelle giovane e fresca, primo manifesto di bellezza e desiderio assoluto di tutte le donne, di quelle che con l'età cominciano a fare i conti con qualche ruga e cedimento, ma anche delle più giovani talvolta col volto segnato da macchie e cicatrici dovute all'acne.

Esame di riparazione

Per tutte arriva dagli Stati Uniti una tecnica "quasi fai da te" che si basa su un principio che sembra di per sé una contraddizione in termini: bucare la pelle per "danneggiarla" e stimolare così la sua naturale capacità di riparazio-

ne. Si chiama *microneedling*, ovvero micro-perforazione; la tecnica utilizza una specie di rullino che somiglia a un timbro, ma ricoperto da centinaia di sottilissimi aghi di titanio. Questo strumento di "tortura", viene passato sul volto facendo penetrare gli aghi nell'epidermide, causando così la formazione di centinaia di microforellini. Al contrario di ciò che si può pensare la pelle così danneggiata non soffre, ma si autoripara, iniziando a produrre nuove fibre di collagene responsabili proprio della compattezza e del turgore tipico dell'età giovanile. La pelle, infatti, è uno dei pochi tessuti del corpo che conserva una straordinaria capacità di rigenerazione. In quella giovane e non esposta ai raggi solari, la sintesi di collagene e la sua degradazione da parte di alcuni enzimi, detti metalloproteinasi, sono in costante equilibrio; con l'aumento dell'età si assiste a una graduale riduzione della sintesi dei precursori del collagene, associata a un aumento della degradazione del collagene maturo.

La micro bellezza

La conseguenza è una generale disorganizzazione delle fibre di collagene, che perdono in parte il loro ruolo di sostegno, e la pelle diventa molle e priva di tono. Il bello del trattamento di *microneedling* è che è semplice, sostanzialmente privo di controindicazioni e si può fare sia dal dermatologo che a casa propria acquistando l'apposito rullino su internet per pochi euro. Ovviamente il risultato non è lo stesso, perché il dermatologo usa aghi molto più lunghi (fino a 2,5 mm) e conosce perfettamente il livello di pressione da esercitare, mentre alla mano inesperta è assolutamente sconsigliato l'uso di aghi più lunghi di 0,5 mm, che rinvigoriscono efficacemente la pelle ma che non sono in grado – diciamo – di provocare una vera e propria trasformazione come, invece, fa il trattamento professionale. ■

Sulla punta dell'ago

Il microneedling in poche parole.

Dispositivi Esiste il *dermaroller* ma anche la *dermapen*, una penna con microaghi, per trattare zone specifiche. Il dispositivo va accuratamente disinfettato e sostituito dopo 5-6 trattamenti.

Dimensione degli aghi Massimo 0,5 mm per il trattamento casalingo del viso, vietato farsi tentare dagli strumenti professionali acquistabili *on line*.

Accorgimenti Usare questa tecnica solo su cicatrici, smagliature, rughe, cedimenti di tono cutaneo. Non usarla su acne attiva, malattie della pelle, cute infiammata; non truccarsi né esporsi al sole subito dopo l'uso. Guai ad abbinarla a trattamenti esfolianti riservati solo al dermatologo.

Durata Per avere dei risultati il trattamento professionale richiede poche sedute, quello casalingo 1 volta alla settimana per almeno 3 mesi.

INFO

Dr. Simone Piovesan
www.dermaduo.it/medicina-estetica/medicina-estetica-trattamenti/microneedling.aspx





Ferro del mestiere

Dalla materia prima al trasporto, alla raffinazione. Tutti i passaggi che portano all'acciaio.

34

C'è una brutta e insignificante terra grigio-rossastra che quasi nessuno conosce, ma senza la quale non avremmo automobili, lattine di conserva, edifici e strade; circa 3/4 dei circa 1.600 milioni di tonnellate di acciaio fabbricate ogni anno nel mondo si produce usando questa terra pulverulenta.

Come materia prima per la siderurgia si usano infatti ossidi di ferro contenuti nei due principali minerali ematite e magnetite estratti soprattutto in Australia, Brasile, Cina, India e Russia. Adesso capite perché si parla di *Bric*, Brasile, Russia, India e Cina, come gruppo di nuove potenze industriali.

La roccia contenente i due minerali deve subire varie operazioni di raffinazione per ottenere il minerale di ferro da usare in siderurgia, e nel corso della lavorazione si formano grandi quantità



di scorie solide e liquide che vengono depositate in discariche, un settore minerario molto inquinante.

Il minerale di ferro adatto per la siderurgia viene commerciato sulla base di un contenuto di ferro del 62 o 65% (il resto è ossigeno), ad un prezzo variabile fra 60 e 80 euro alla tonnellata. Questo viene esportato in tutto il mondo, attraverso gli oceani su grandi navi che lo conducono nei porti da cui poi raggiungono le acciaierie.

Il minerale di ferro viene trattato, miscelato con carbone e calcare, negli altiforni. Qui l'ossigeno degli ossidi di ferro viene "portato via" dal carbone sotto forma di gas, e il ferro fuso viene recuperato come ghisa, un materiale intermedio prodotto nel mondo in ragione di circa 1.100 milioni di tonnellate all'anno. La ghisa viene poi trattata, da sola o miscelata con rottami, dentro convertitori in cui viene iniettato ossigeno per eliminare l'impurezza di carbonio che ancora contiene. Della produzione mondiale annua di acciaio, 1.200 milioni di tonnellate sono ottenuti con i convertitori a ossigeno, gli altri 400 milioni sono ottenuti per fusione di rottami nei forni elettrici. ■



Buona educazione

Concetti e prodotti finanziari questi sconosciuti... È arrivato il momento di impararli per il bene nostro e della società.

Estata introdotta da poco una legge che incoraggia l'educazione finanziaria, assicurativa e previdenziale, che già la *Banca d'Italia*, la *Consob*, la *Commissione per la Vigilanza sui Fondi Pensione*, l'*Istituto per la Vigilanza sulle Assicurazioni*, la *Fondazione per l'Educazione Finanziaria e al Risparmio* e il *Museo del Risparmio* di Torino avevano cominciato a promuovere da diversi anni. Con educazione finanziaria si intende il

miglioramento della comprensione dei concetti e dei prodotti finanziari (almeno di quelli più elementari) così da essere capaci di individuare e ridurre i rischi a cui si va incontro nel compiere scelte in quest'ambito. È anche necessario essere consapevoli degli obiettivi che



ci poniamo, dei tempi che ci diamo per raggiungerli e del profilo di rischio che ci caratterizza (che dipende anche dalla nostra disponibilità di reddito – ciò che si guadagna mese per mese – o di capitale – ciò che abbiamo accumulato nel tempo). In Italia, in effetti, c'è particolarmente bisogno di questo tipo di formazione, visto che siamo agli ultimi posti fra i cittadini dei paesi sviluppati per quanto riguarda la conoscenza di strumenti e concetti di natura finanziaria. È evidente poi che il beneficio di una maggiore alfabetizzazione finanziaria ricada anche sulla società nel suo complesso, grazie alla maggiore stabilità economica che da ciò può derivare. Non si può pensare, tuttavia, che l'educazione finanziaria ci permetta di comprendere tutti gli strumenti di questo mercato né tutti i rischi che si celano dietro ad essi. È per questo che, sebbene una maggiore educazione finanziaria sia necessaria, non si può pensare ad essa come a un sostituto della regolamentazione e del controllo che devono continuare a essere affidati a istituzioni di vigilanza credibili e inflessibili. ■

Menu bestiale

La linea Coop di cibo per animali, gustosa e sana. E questo mese una vasta selezione di Amici speciali costa meno.

Sara Barbanera

L'Italia ne conta 60 milioni, di cui 14 milioni sono cani (48,2%) e gatti (51,8%) e il resto pesci, uccelli, roditori e rettili: questi i dati del *Rapporto Assalco 2016* sugli animali da compagnia a cui più di 1 famiglia italiana su 2 dedica attenzioni e cure, un programma ferie su misura e tanti scatti da *social network*.

Cane e gatto

A questi compagni a quattro zampe Coop ha voluto dedicare un'attenzione particolare, trasformando l'assortimento già esistente nella nuova linea di prodotti **Amici speciali**: 86 prodotti senza coloranti e conservanti, realizzati da fornitori che non testano il prodotto in modo invasivo sugli animali, e con le stesse garanzie di controllo e sicurezza che Coop assicura su tutti i suoi prodotti. E siccome sono proprio speciali per le ricette Coop si è avvalsa del supporto, indipendente e autorevole, del *Dipartimento di scienze veterinarie per la salute, la produzione animale e la sicurezza alimentare* dell'Università di Milano: il risultato è una gamma gustosa e di qualità, con l'uso di carne fresca per l'umido cane e gatto, con un apporto equilibrato di proteine, sali minerali e vitamine nel cibo secco. L'offerta base è affiancata inoltre dall'assortimento *Amici speciali Premium* che propone 2 tipi di prodotti di alta qualità: da un lato, i prodotti specifici, pensati per



> Su una vasta selezione di prodotti della linea *Amici speciali* sconti **dal 22 giugno al 5 luglio** nei Supermercati di Unicoop Tirreno e **dal 10 al 23 giugno** negli Iper.

le diverse taglie, età e abitudini dell'animale; dall'altro, i prodotti funzionali con proprietà antiossidanti e antiinfiammatorie e utili per il mantenimento di un corretto peso o in caso di sensibilità digestive e cutanee, grazie a micronutrienti, vitamine, sali minerali, acidi grassi essenziali ed estratti vegetali. ■

35

Davvero speciali

Della linea Amici speciali parliamo con Roberto Nanni, responsabile strategia prodotto a marchio di Coop Italia.

Come nasce la linea Amici speciali?

«Nell'ambito del più ampio progetto di rinnovamento dei prodotti a marchio Coop che, avviato lo scorso luglio, porterà novità anche nei prossimi mesi».

Quali gli obiettivi di questa nuova linea?

«*Amici speciali* è la risposta che Coop dà a un pubblico di consumatori sempre più attento sul fronte dei consumi alimentari anche per i propri animali domestici. Abbiamo rinnovato la veste grafica, ma soprattutto il nostro impegno per trasferire al *pet food* tutte le garanzie presenti nel resto dell'offerta a marchio. Lavoreremo anche in direzione della trasparenza, così che sia dichiarata l'origine delle materie prime e la lista ingredienti sia estesa e realmente comprensibile per il consumatore».

Che novità arriveranno sugli scaffali?

«Stiamo lavorando per ampliare l'offerta alimentare nel suo complesso, con prodotti dedicati ad altri animali come pesci, uccelli, piccoli roditori. La linea si arricchirà con prodotti per l'igiene, la toelettatura, la protezione antiparassitaria e gli accessori. Pensiamo così di soddisfare il bisogno di qualità, sicurezza e trasparenza di chi ha un animale, o meglio un "amico speciale" in casa».

Mini grissini Bene.si senza glutine

1 Una confezione *multipack* da 150 g - con 3 monoporzioni da 50 g -, senza glutine, senz'olio di palma, in una nuova ricetta da cui sono stati eliminati due allergeni, come uova e latte, e con olio extravergine d'oliva che ha sostituito l'olio di girasole.



Olio extravergine d'oliva Fior fiore 100% italiano non filtrato

2 Di colore verde intenso con riflessi dorati, ottenuto da una selezione di cultivar tipicamente legate alla tradizione olearia italiana, quali *Coratina*, *Ogliarola*, *Nocellara* e *Frantoio*. Caratterizzato dal fruttato medio e dal gusto equilibrato con amaro e piccante leggeri, si sposa perfettamente con pietanze crude, legumi, bruschette e carni rosse.



Ricette per cani golosi Amici speciali Premium busta da 150 g

3 Straccetti senza conservanti e coloranti, cotti al vapore per preservare tutto il loro sapore, in 4 varianti: con manzo, pasta e carote; con agnello e verdure; con pollo e carote; con tacchino e verdure.



E...state al fresco

36

Pratiche, economiche e soprattutto utili con l'arrivo del caldo. Le borse frigo mantengono freschi cibo e bevande durante i picnic o sulla spiaggia.

■ **Roberto Minniti**

Immane per qualunque scampagnata che si rispetti, la borsa termica è fedele compagna delle nostre giornate all'aria aperta. Che si tratti di tirare fuori, come per miracolo, una bella bibita ancora fredda in pieno sole o si voglia tenere al riparo il cibo dal caldo, evitando il pericolo di tossinfezioni, la borsa frigo torna utile.

A vario titolo

Tante le varianti per gli amanti del genere: dalle economiche borse morbide alle valigette rigide, fino ai più costosi *frigobox* che, in molti casi, possono essere alimentati e raffreddati semplicemente collegandoli allo spinotto per l'accendisigari dell'auto. La differenza, oltre alla spesa, è soprattutto nell'uso a cui le borse frigo sono destinate. Per intenderci, se l'obiettivo è portare qualche bottiglia o qualche cibo per un *picnic* non troppo lontano nel tempo, inutile investire in un *frigobox* elettrico, basta una buona borsa e diversi blocchetti re-

frigeranti per garantirci qualche ora di freddo e di giusta conservazione. Al contrario, per lunghi viaggi o per disporre di un minifrigorifero d'emergenza per il campeggio, la scelta dovrà inevitabilmente cadere su uno strumento più costoso. E, in questo caso, sarà opportuno optare per un frigo portatile dotato di un sistema di raffreddamento elettrico, meglio se alimentabile attraverso una presa di corrente 220v e attraverso presa accendisigari 12v, prevenendo una spesa più impegnativa.

Blocchetti di partenza

Molto più abbordabile quella dei modelli da *picnic*. Ma anche in questo caso l'acquisto andrebbe fatto con un po' di accortezza. A prescindere dal modello che deciderete di utilizzare, un buon consiglio è di calcolare bene il suo volume perché all'interno dovrà trovare spazio anche un numero sufficiente di blocchetti refrigeranti. E, a proposito di questi ghiaccioli, sceglierli se possibile riempiti di un liquido colorato. In questo modo, infatti, in caso di rottura sarete in grado di riconoscere immediatamente la fuoriuscita di liquido e l'eventuale contaminazione dell'alimento da parte di un prodotto che in molti casi è tutt'altro che innocuo.

Se optate per un dispositivo morbido, facile e poco faticoso da portare con sé, accertatevi che abbia un numero di tasche sufficienti per rivelarsi pratico e che sia dotato di un'imbottitura di almeno 5 millimetri di materiale isolante per garantirvi una buona tenuta della temperatura. ■

Borsa di studio

A zainetto, con i manici, morbide o rigide. Pregi e difetti delle borse refrigeranti.

Morbida o rigida? Qual è quella ideale per tenere efficacemente al fresco alimenti e bevande? Non esiste una regola generale. Entrambe hanno pregi e difetti.

Chi sceglie un dispositivo morbido, generalmente si orienta per uno a zainetto, pratico da portare con sé e da conservare vuoto, facile da piegare e riporre. I difetti? Normalmente un'autonomia di freddo inferiore rispetto alle equivalenti rigide. Inoltre, un po' più di difficoltà nel pulirle (operazione assai importante per evitare che lo sporco finisca per mettere a rischio la razione alimentare che ci conservate).

Meno pratiche da portare, le borse rigide hanno dalla loro una maggiore capacità di trattenere il freddo e una maggiore protezione del contenuto (specie se trasportate in auto). In più, se dotate di cestello estraibile, hanno un'estrema facilità di pulizia.

Linea borse termiche Technic, per campeggio, sport, tempo libero: fodera interna con massimo isolamento termico in 5 mm di spugna rigida, fodera esterna facilmente lavabile; multitasche con doppia zip ed elastici portaoggetti.



Forma e contenuto

Pecorino 30 km, fresco e stagionato, e il Marzolino. I tre formaggi che il Caseificio di Sorano produce in esclusiva per i negozi di Unicoop Tirreno.

37

■ **Olivia Bongianni**



Ha più di 50 anni di storia il Caseificio di Sorano, nato nel

1963 per volontà di un gruppo di pastori della zona, che sorge in piena campagna nel territorio del piccolo comune in provincia di Grosseto, alle pendici del Monte Amiata. Arrivano da questo consorzio di cooperative tre tipi di formaggio che vengono prodotti in esclusiva per Unicoop Tirreno: il *Pecorino 30 km*, sia fresco che stagionato, e il *Marzolino*.



del latte, se italiana o estera, la caratteristica di questi formaggi è la sempre maggiore attenzione al "chilometro zero". Tre o quattro anni fa abbiamo voluto fare chiarezza verso il consumatore: così è nata l'idea del *Pecorino 30 km*. La lavorazione è artigianale, particolare, una sorta di ritorno al passato: «Tecnologicamente, dal punto di vista della caseificazione, abbiamo fatto dei passi indietro – chiarisce Nucci – tornando a produrre come una volta». Stiamo inoltre parlando di formaggi che non contengono né conservanti né coloranti: «Anche sulla crosta non sono trattati con nessun tipo di antibiotico o antifungineo – precisa il presidente del consorzio –, ma vengono soltanto massaggiati con olio e trattati con aceto».

Indubbia provenienza

Vicino a noi, anzi vicinissimo: questa volta è proprio il caso di dirlo, perché «questi tre formaggi sono prodotti utilizzando latte raccolto, quasi giornalmente, da aziende che si trovano nel raggio di 30 chilometri dal caseificio, non di più», spiega il presidente del consorzio **Luciano Nucci**, che sottolinea: «in un quadro di sempre maggiore difficoltà nel comprendere la provenienza

Fresco o stagionato?

Il *Marzolino* è un prodotto fresco, fatto con un fermento apposito e un massimo di stagionatura di 15-20 giorni. Il *Pecorino stagionato* è ancora trattato su assi di legno (elemento che gli conferisce una caratteristica particolare) e viene messo in commercio dopo 3-4 mesi. Quello fresco ha, invece, una stagionatura di un minimo di 40 giorni, un tempo che consente al formaggio di sviluppare quegli aromi necessari che lo rendono unico. Ma c'è anche un altro aspetto da evidenziare, ovvero l'attento rispetto per i tempi e i ritmi della natura, per il benessere degli animali – che qui mangiano ancora al pascolo e si nutrono essenzialmente di erba –, per la ciclicità delle loro produzioni. «Il prodotto di pecora è stagionale, per cui il latte si riesce a reperire soltanto nel periodo che va da Natale a metà luglio – precisa Nucci –. In quella fase non lavoriamo nessun tipo di latte congelato né mettiamo il formaggio sottovuoto, ma lo manteniamo a una bassa temperatura. Questo fa acquistare al prodotto caratteristiche organolettiche e di qualità molto elevate». ■

Cartolina da Sorano

Su una collina di tufo Sorano conserva intatto il fascino della storia.

Ai suoi piedi la verde Maremma.

Quant'è bello Sorano! Nel cuore della Maremma Toscana, il piccolo comune si distingue per il suo capoluogo arroccato su una rupe di tufo, a poco meno di 400 metri sul livello del mare. All'interno del borgo sorgono numerosi edifici rupestri scavati nel tufo: una cartolina molto suggestiva, soprattutto di notte. Il centro domina un territorio prevalentemente collinare, dove non mancano, qua e là, alcune sorgenti termali.

È questa una zona particolarmente ricca di storia, popolata fin dai tempi degli Etruschi, come testimoniano i ritrovamenti, di antiche necropoli e insediamenti (Sovana, oggi frazione di Sorano, fu un importante centro etrusco). Le sorti di Sorano furono legate prima alla famiglia Aldobrandeschi poi agli Orsini e in seguito ai Medici, fino a confluire nel Granducato di Toscana.

Cultura e tradizione, come dimostra anche l'assegnazione della *Bandiera arancione*, marchio di qualità turistico-ambientale per i piccoli comuni italiani sotto 5mila abitanti.

Ecco alcune idee per zucchine, melanzane, peperoni e pomodori ripieni. Gusto e inventiva le parole d'ordine dell'estate.

Zucchine ripiene di riso e pecorino

38



Ingredienti per 4 persone

- 8 zucchine
- 100 g di riso Vialone Nano
- 150 g di pecorino
- 50 g di burro
- 1 bustina di zafferano
- 1 scalogno
- brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio d'oliva extravergine
- sale e pepe



preparazione 30 minuti **cottura** 40 minuti

La dietista

375 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦

Preparazione

Tritare finemente lo scalogno e stufarlo in una casseruola con il burro fino a renderlo trasparente. Unire il riso e tostatelo a fiamma vivace per 1 minuto; sfumare con poco brodo e proseguire la cottura aggiungendone altro a mano a mano che il risotto asciuga. Dopo 5 minuti unire lo zafferano e aggiustare di sale e pepe. Mantecare a fine cottura con 100 grammi di pecorino grattugiato. Tenere da parte e lasciare intiepidire. Lavare le zucchine, spuntarle e sbollentarle per 3 minuti (oppure cuocerle al vapore per 5 minuti); togliere quindi la polpa con uno scavino. Riempire le zucchine con il riso pressandolo bene e fare raffreddare. Tagliare a strisce il restante pecorino e metterlo sopra al riso. Grigliare le zucchine sotto al grill del forno per 3-4 minuti e condire poi con poco olio. Servire subito ben caldo.

➤ Per la varietà degli ingredienti e l'equilibrio dei nutrienti questa ricetta può essere considerata un secondo piatto completo oppure un leggero primo piatto da "rinforzare" – per l'apporto di carboidrati – con una porzione di pane.



Vino in abbinamento
Gavi

a tavola con i bambini

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



alimentazionebambini.e-coop.it

Salmone impanato

1-3 anni



- Ingredienti per 4 porzioni**
- 160 g di salmone in filetti
 - 4 fette di pancarré
 - 1 albume
 - 1 ciuffo di prezzemolo
 - 1 arancia
 - olio extra vergine d'oliva qb

Preparazione

Per la panatura, far tostare leggermente il pancarré, lasciarlo freddare e frullarlo. Lavare e tritare il prezzemolo; lavare accuratamente l'arancia e grattugiarne la buccia. Mettere il tutto in una ciotola e unire ½ cucchiaio di olio evo. Sbattere l'albume e spennellare con questo i filetti di salmone; poi passarli nella

panatura. Lasciare cuocere in forno a 180° per circa 15 minuti.

Proprietà nutrizionali e note

Sebbene il salmone sia considerato tra i pesci più grassi, è utile ricordare che in nutrizione non esiste niente che in assoluto faccia bene o male, ma tutto dipende dalla dose e dalla frequenza con cui si consuma un alimento, per cui anche il salmone va bene. È ormai noto che la varietà dell'alimentazione, soprattutto nei primi periodi di vita, aiuta il benessere e soprattutto facilita la buona abitudine all'assaggio, cosa che ogni tanto i nostri bambini sembrano dimenticare. La monotonia alimentare non garantisce una crescita adeguata.

Melanzane viola al forno ripiene di verdure alla siciliana



Ingredienti per 4 persone

- 2 melanzane viola rotonde
- 2 pomodori maturi e sodi
- 100 g di sedano bianco
- 1 cipollotto rosso
- 60 g di olive verdi denocciolate
- 60 g di uvetta
- 30 g di capperini sotto sale
- 20 g di pinoli
- basilico
- olio d'oliva extravergine
- sale



preparazione cottura

50 minuti 30 minuti

La dietista

213 Kcal a porzione

Proteine ◆◆ Carboidrati ◆◆ Grassi ◆◆

Preparazione

Dissalare i capperini sciacquandoli accuratamente e lasciandoli in ammollo in acqua fredda. Ammollare l'uvetta in acqua tiepida. Tagliare a metà le melanzane e svuotarle internamente. Tagliare la polpa ricavata a dadi, metterli in uno scolapasta a spurgare per circa 10 minuti cosparsi di sale. Lavare i pomodori e il sedano, scottare i pomodori in acqua bollente per 10 secondi, pelarli e tagliarli a spicchi. Tagliare il sedano a tocchetti e scottarlo in acqua bollente salata per 3-4 minuti. Sciacquare e asciugare i dadi di melanzana e cuocerli in padella antiaderente con un filo d'olio. Oliare internamente le melanzane svuotate e cuocerle in forno caldo a 170°C per 20 minuti. In una terrina riunire tutte le verdure, le olive a rondelle, l'uvetta e i capperi. Condire con olio d'oliva extravergine, le foglie di basilico spezzettate, sale e pepe. Distribuire la caponata nelle mezze melanzane, disporle su una teglia e infornarle per 5 minuti. Decorare con rondelle di cipollotto. Per un tocco di sapore in più si può aggiungere del Pecorino sardo maturo Dop Fior fiore da tagliare a piccoli cubetti.

➤ Una variante vegetale delle classiche melanzane ripiene, impreziosita dagli antiossidanti di olive verdi, uvetta, pinoli e basilico. Per diminuirne il contenuto di sodio, meglio dissalare i capperi.



Vino in abbinamento
Greco di tufo

Arrosto al latte

4-10 anni



Ingredienti per 6 porzioni

500 g di lombata di maiale

- 1 l di latte
- brodo vegetale
- ½ cipolla
- 4 cucchiari di farina
- rosmarino
- noce moscata
- sale

Preparazione

Salare la carne e aromatizzarla con un pizzico di noce moscata e di rosmarino, poi legarla con lo spago. Tritare la cipolla e lasciarla ad appassire in un tegame con 1/2 bicchiere di brodo. Aggiungere la carne leggermente infarinata e

rosolarla girandola spesso. Appena l'arrosto raggiungerà un bel colore dorato, versare un bicchiere di latte e abbassare al minimo la fiamma. Cuocere a tegame coperto per quasi 2 ore aggiungendo di tanto in tanto il latte rimasto. A cottura ultimata, avvolgere la carne nella carta d'alluminio e lasciare riposare per qualche minuto. Affettare e servire.

Proprietà nutrizionali e note

La carne di maiale è meno grassa di quanto si pensi e, oltre a essere digeribile e molto saporita, è particolarmente ricca di vitamine del gruppo B e di minerali come zinco, fosforo, magnesio, ferro e potassio.

Pomodori farciti con seppioline

40



Ingredienti per 4 persone

- 4 pomodori ramati
- 200 g di seppioline già pulite
- 100 g di pangrattato
- 1 spicchio d'aglio
- 1/2 limone non trattato
- 1 carota
- 1 cucchiaino di erba cipollina
- 1 cucchiaino di prezzemolo
- 1 cucchiaino di timo
- olio d'oliva extravergine
- sale e pepe



preparazione 30 minuti cottura 10 minuti

Preparazione

Tagliare i pomodori a metà. Svuotarli dei semi, salarli e capovolgerli per farli sgocciolare. Tritare il prezzemolo e l'erba cipollina. Insaporire il pangrattato con il timo, l'erba cipollina, il prezzemolo, la scorza del limone grattugiata, un pizzico di sale e pepe e un filo d'olio. Spellare la carota e tagliarla a julienne. Farcire i pomodori con il pane aromatico, disporli su una teglia e cuocerli in forno per 5 minuti a 150°C. Scaldare una padella e mettervi l'aglio in camicia e un filo d'olio. Saltare le carote, salarle e spruzzarle col limone. Aggiungervi le seppioline a strisce e scottarle con le carote a fuoco vivace. Aggiustare di sapore, togliere l'aglio e disporre le seppioline sui pomodori. Velare con un filo d'olio. Per rendere questo piatto a misura di bambino, basta sostituire le carote con delle patate lesse e frullarle con le seppioline. La consistenza e il sapore delle patate attenueranno la presenza del pesce rendendolo più gradito ai più piccoli.



Vino in abbinamento

Riviera Ligure di Ponente Pigato

La dietista

250 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦

➤ *Piatto equilibrato e nutriente, da ritenere un secondo a tutti gli effetti. La varietà delle erbe aromatiche fa bene al gusto ma anche alla salute.*

Verdure ripiene di quinoa



Ingredienti

- 4 pomodori tondi
- 4 zucchine tonde
- 50 g di speck Coop
- 4 peperoni piccoli
- 200 g di quinoa
- 1 spicchio d'aglio
- 1 limone
- olio d'oliva extravergine
- erbe aromatiche miste (origano, timo, basilico, erba cipollina)
- sale



preparazione 20 minuti cottura 35 minuti

Preparazione

Lavare le verdure e togliere a ciascuna il "cappello" superiore aiutandovi con un coltello ben appuntito. Con uno scavino da melone svuotare i pomodori e le zucchine e tenere da parte la polpa. Mettere le verdure in una teglia, irrorarle d'olio, salarle e infornarle a 180°C per 20 minuti. Nel frattempo cuocere la quinoa in acqua salata per 15 minuti: dovrà restare al dente. Scolarla e raffreddarla sotto l'acqua. Condirla con olio, un pizzico di sale, il succo del limone, un trito di aglio ed erbe e la polpa delle verdure tenute da parte. Sfornare le verdure, riempirle con la quinoa, coprirle con i loro cappellini e servire.



Vino in abbinamento

Est! Est!! Est!!! di Montefiascone

La dietista

388 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦

➤ *Sebbene non appartenga alla famiglia dei cereali, la quinoa viene considerata tale per la sua composizione di nutrienti. Priva di glutine, è adatta anche per chi ne è intollerante.*

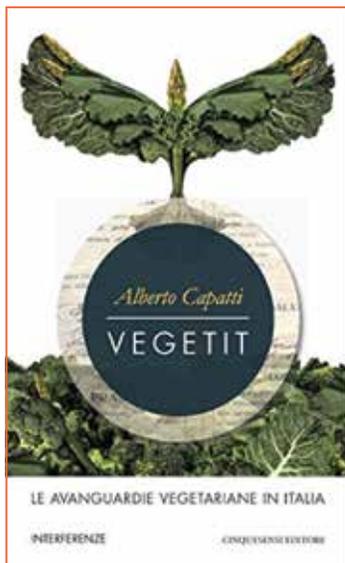


Estratto **Vegetit**

La storia delle avanguardie vegetariane in Italia nel libro di Alberto Capatti, *Vegetit*. Piacevole e stimolante anche per chi vegetariano non è.

Un bel libro di Alberto Capatti, *Vegetit*, (Cinquesensi editore) racconta la storia – come recita il sottotitolo – delle *avanguardie vegetariane in Italia*. È una storia che inizia nel primo Novecento e ha come epicentro Milano. Una storia che nasce negli ambienti borghesi attraverso il costituirsi di associazioni e circoli e si dipana tra mense, ristoranti ma soprattutto cliniche e case di cura, giacché queste “avanguardie” inizialmente guardano soprattutto all'igiene e alla salute. Sono in gran parte medici coloro che le guidano, prescrivendo l'astinenza dalla carne (o anche solo la sua riduzione) come strumento di benessere fisico e di cura del corpo, entro un quadro più ampio che include ginnastica, sport, aria pura, contatto con la natura. Nel ventennio saranno chiamati naturisti ed entreranno in sintonia con l'ideologia mussoliniana dell'italiano autarchico, saldamente legato ai valori della terra e dei suoi prodotti naturali e sani. Da questo imprevisto connubio

politico, che enfatizzava ulteriormente la prospettiva igienica e salutistica del movimento, la cultura vegetariana uscì rafforzata e ufficialmente riconosciuta. Nel 1930 uscì il primo ricettario italiano di cucina vegetariana, ovvero *manuale di gastrosofia naturista*, opera del duca Enrico Alliata di Salaparuta, che valorizzava in chiave nuova le tradizioni gastronomiche locali, soprattutto del Meridione e della Sicilia. Nel decennio successivo si rafforzarono anche i rapporti con la cultura igienista di area tedesca che presero il sopravvento nei rapporti internazionali del movimento vegetariano, prima rivolti di preferenza verso Francia o Svizzera. Il racconto di Capatti termina a metà del secolo, aprendo solo rapidi sguardi sul periodo successivo, quando le cose cambiano radicalmente. Dopo la seconda guerra mondiale, i movimenti vegetariani assumono nuove prospettive e diverse sono le “guide”, i maestri che dettano la linea: non più medici, bensì intellettuali e filosofi che riflettono sul valore etico di quelle scelte. Personaggi che portano in primo piano temi quali l'ambientalismo e l'animalismo, spostando l'asse del discorso dal vantaggio individuale al benessere collettivo e agli aspetti relazionali del gesto alimentare: il rispetto della vita animale, il mantenimento degli equilibri naturali. Capatti (che vegetariano non è) è attratto, come il lettore, dalla profonda dimensione intellettuale dei protagonisti. Gente che pensa, riflette, ragiona sul cibo che mangia. Gente che consapevolmente sceglie. ■



presidi **Slow Food** di Francesca Baldereschi

Spicchio d'aglio

Il territorio di Caraglio, nella zona pedemontana della Valle Grana, è da sempre particolarmente vocato per la coltivazione dell'aglio. Grazie alla vicinanza delle Alpi, gli inverni sono freddi e nevosi, mentre le primavere e le estati sono fresche e ventilate: questo microclima dona all'aglio (cotto e crudo) un sapore delicato e lo rende digeribile. La pianta è vigorosa e rustica, il bulbo ha dimensioni piccole e spicchi affusolati con striature color rosso vinaccia. Dopo la raccolta si fanno seccare i bulbi sui grati

e quindi si confezionano, rigorosamente a mano.

Al naso l'**aglio storico di Caraglio** offre profumi e aromi delicati, che si ritrovano anche al palato. La persistenza gustativa lo rende un ingrediente ideale per alcune preparazioni tipiche piemontesi come la *soma d'aj* (bruschetta con aglio, olio extravergine e sale), la *bagna cauda* (salsa a base di aglio e acciughe) e il *bagnetto verde*. Alcuni detti popolari testimoniano l'antico legame di questo paese con la coltivazione dell'aglio. Inoltre



Aglio storico di Caraglio

Area di produzione: territorio del Comune di Caraglio (CN)

a Caraglio esistono un paio di feste dell'aglio: una la terza domenica di novembre e una il 23 giugno, durante la quale i produttori presentano il raccolto e donano una testa d'aglio ai bambini nati da poco, come augurio. Negli ultimi anni, grazie a un piccolo consorzio locale, la coltivazione è ripresa e i produttori sono riusciti a recuperare l'ecotipo originario. ■

Le magnifiche sette

Via dalle città, dai mezzi a motore, dall'illuminazione notturna per un tuffo nella dimensione senza tempo delle isole Eolie: sette piccole perle siciliane tra vulcani e spiagge in ogni sfumatura.

43

■ Alessandra Bartali



A giudicarle dal nome, Eolie, ce le immagineremmo maledettamente ventose. Ma in estate Eolo, dio del vento, è piuttosto mansueto: sono altre le caratteristiche delle sette piccole perle dell'arcipelago a nord della Sicilia. Prima fra tutte, la presenza di vulcani.

Chi meglio di lui

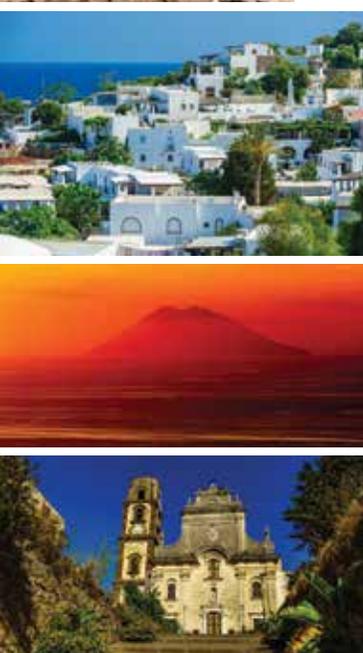
Il nome di una delle sette (Vulcano, appunto), è fuorviante: il vero teatro di eruzioni è Stromboli, dove l'omonimo vulcano è una presenza talmente sentita che nessuno lo chiama col suo vero nome, ma semplicemente *iddu* (lui), come si fa di un familiare sempre al centro delle conversazioni. Anche perché *iddu* non se ne sta lì immobile a incutere timore reverenziale; lui erutta, eccome se erutta, in genere pochi secondi ogni venti minuti di bombe scoriacee, lapilli e cenere, con periodi di quiete anche di qualche mese intervallati da eruzioni più potenti che arrivano fino alle zone abitate dell'isola.

Accomuna le sette isole Eolie anche un'atmosfera piuttosto arcaica. Proprio questo, per i turisti, costituisce un forte potere attrattivo: l'assenza di luci notturne a Stromboli, la

latitanza diffusa non solo di mezzi di trasporto a motore, ma a tratti anche di strade asfaltate, l'illuminazione elettrica che a Filicudi è arrivata quasi vent'anni dopo che l'essere umano ha messo piede sulla luna sono tutti dettagli che negli anni Cinquanta esaltarono gli intellettuali europei, fino a conquistare, negli ultimi tempi, sempre più vittime della nostra vita *multitasking*.

Isola felice

Molti *aficionados* delle Eolie si lamentano della progressiva riduzione delle tanto agognate scomodità: va in controtendenza la necessità, per le donne locali, di sobbarcarsi un viaggio sulla terraferma per partorire, da quando il punto nascita di Lipari, la più grande delle isole, è stato chiuso. Esistono gestanti in vacanza che si prenderebbero il rischio? Di sicuro non le turiste di Panarea, che rispetto alle isole sorelle è di tutt'altra pasta: case eoliche tipiche riadattate ad uso turistico, sfrenata vita notturna e tanto *glam*. Dopo decenni Panarea somiglia ancora alla celebre scena di *Caro diario*, in cui Nanni Moretti viene accolto all'uscita dall'aliseafo da una donna in costume che lo invita ad "una bellissima festa in omaggio al cattivo gusto". L'imperativo è partecipare: per il *relax* ci sono le altre isole. ■



Dall'alto: isole Eolie; Filicudi; Panarea; vulcano di Stromboli; Concattedrale di San Bartolomeo a Lipari.

Capperi!

Capperi e Malvasia, irrinunciabili sulla tavola delle Eolie.

Chi ama le spiagge bianche indugia su Lipari, bellissime quelle nere di Stromboli e Vulcano, rinomate le falesie che racchiudono la spiaggia di Pollara, a Salina. L'isola de *Il postino* è il punto di riferimento enogastronomico dell'arcipelago, che poggia su due inscalfibili pilastri: capperi e Malvasia. L'impiego dell'ortaggio simbolo delle Eolie è pressoché infinito e parte dal *pani cunzato* – un pane abbrustolito condito con altri

ingredienti della cucina mediterranea – per arrivare alle creazioni artistiche del cuoco stellato Niko Romito, approdato dall'Abruzzo su una frequentatissima terrazza vista Stromboli. Per assaggiare alcuni degli innumerevoli piatti a base di capperi esiste una *festival* dedicato, la prima domenica di giugno, in una pittoresca piazza di Pollara. La terrazza di Capofaro è, invece, il migliore teatro di degustazione del vino dei vulcani, come si narra lo chiamasse Guy de Maupassant: qui i primi di luglio si svolge il *Malvasia Day*, a cui partecipano vari produttori.



Fa la spesa, cucina, accompagna il figlio a scuola. Michele Placido, un tranquillo uomo di casa... o quasi.

Tutto cinema e famiglia

71 anni e non sentirli. Progetti a catena e un numero indescrivibile di film come attore, dodici da regista, un Orso d'argento a Berlino, quattro David di Donatello, un lungometraggio 7 minuti – trasposizione cinematografica di un testo teatrale che dà la parola alle operaie – presentato con successo alla Festa del cinema di Roma 2016... Michele Placido, cinque figli (fra cui Brenno e Violante che hanno seguito la strada di papà), una moglie giovanissima – l'attrice Federica Vincenti, che lavora con lui e che undici anni fa lo ha reso padre di Gabriele – non ha nessuna intenzione di tirare i remi in barca.



Ma ha dato una linea più ordinata alla sua vita. Grazie a Federica e alla serenità che ha raggiunto insieme a lei.

«Da quando l'ho conosciuta ho smesso di fumare. Dormo 7-8 ore per notte, tutte le mattine accompagno mio figlio Gabriele a scuola e poi faccio lunghe camminate in una Roma che a quell'ora è ancora tranquilla».

Una vita casalinga. Tutto il contrario di quella che conduceva prima. Non ci dica che va anche a fare la spesa...

«Ci vado e con piacere, sia nei grandi magazzini che al mercato, dove mi diverto moltissimo a girare per le bancarelle per scegliere con calma la verdura e la frutta di stagione».

E in cucina come se la cava?

«Bene direi. Mi piace stare ai fornelli, ma anche a tavola. Una volta al giorno mangio un piatto di pasta e la domenica, quando posso, mi concedo una sfiziosità pugliese. Per ritrovare i sapori della mia terra».

Parliamo di donne, sempre presenti nella sua vita. Ce n'è una a cui si sente di dovere gratitudine?

«La mia insegnante delle elementari che, siccome ero un bambino agitato, per punizione mi obbligava a imparare le poesie

del Pascoli a memoria. Il suo, che allora mi sembrava un castigo, si è rivelato poi un insegnamento, con delusione di mio padre che avrebbe voluto che studiassi da geometra come lui e non che diventassi un artista».

Lei ha avuto cinque figli da tre donne diverse. Ma che padre è?

«La famiglia per me è terapeutica, anche se la mia non è semplice. Quasi tutti i fine settimana li passiamo insieme: si litiga, si discute, si parla, si esternano i problemi, cercando, quando si può, anche di risolverli».

Che ricordo vorrebbe lasciare di sé ai suoi figli?

«Quello di un uomo con le sue debolezze e fragilità. Un individualista, sempre proteso però verso i propri affetti». ■

Maria Antonietta Schiavina

post moderno

cinema

Dopo la tiepida accoglienza ricevuta per *Il nascondiglio* aveva giurato, o quasi, di aver chiuso con il genere. È quindi con sorpresa – e un pizzico di euforia – che accogliamo la notizia del ritorno all'horror di Pupi Avati. *Il signor Diavolo* è il progetto annunciato dal regista, intenzionato a «rigenerare il cinema italiano, i cui incassi fanno piangere». Più che nelle lacrime, noi speriamo in tanti brividi, e nel frattempo vale la pena (ri)guardarsi di Avati *La casa dalle finestre che ridono*, gioiellino di anni quarantuno, ancora capace di emozionare. • **FL**



post moderno

internet

Davanti ai maestosi paesaggi montani capita di rimanere senza parole. Perfino troppo, nel senso che è tutt'altro che semplice dare un nome all'insieme di cime, creste e colletti che ci si para davanti. Ci soccorre *Peakfinder* (www.peakfinder.org) il "trova vette" capace di dare un nome a più di 250mila montagne in tutto il mondo. Si può usare sia da sito che da app, modalità quest'ultima perfetta per i montanari: basta inquadrare con lo smartphone un panorama montano e ci pensa l'app a identificare ciò che abbiamo davanti agli occhi. • **LC**

post moderno

musica

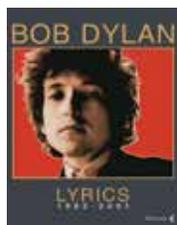
Pop è bello, indie di più. Anche in Italia la musica indie-pendente, da case discografiche e dai modelli classici, è sempre più in voga ed esce dai club dove è sempre stata rinchiusa. Testi intrisi di citazioni colte e vicini ai sentimenti dei più giovani di *Baustelle* e *Le Luci della Centrale Elettrica*, suoni più ruvidi, spigolosi o elettronici di *Cosmo*, *Verdena* o *FASK*. Fuori dalle nicchie, riempiono sale da concerto e scalano le classifiche, come *Thegiornalisti* e *Brunori Sas*, rinnovando e svecchiando l'intera scena musicale italiana. • **JF**



libri

post moderno

L'Accademia di Stoccolma ha preso un abbaglio ad assegnare il Premio



Nobel per la Letteratura a Bob Dylan? Giudicate voi, ora che Feltrinelli ha edito i tre volumi *Lyrics* (20 euro l'uno) con tutta la produzione dylaniana, dal 1961 a oggi: ogni canzone degli oltre 50 album viene

presentata in ordine cronologico con la traduzione di Alessandro Carrera a fronte e un ricco apparato di note in appendice. Sarà una sorpresa per il lettore duttile e senza pregiudizi immergersi in questi testi come fossero poesie, senza ascoltarli cantati e musicati (come del resto facciamo da sempre con Saffo e Alceo), abbandonandosi al flusso narrativo di ballate che sembrano poemi in prosa e alla carica evocativa di metafore stranianti e immagini di potente creatività. Questi libri, propedeutici per avvicinare alla poesia anche chi non ne ha mai letta una, confermano l'opinione di Bruce Springsteen: se Elvis Presley ha liberato il nostro corpo, Bob Dylan libera la nostra mente. • FC

televisione

post moderno

Stiamo per tornare bambini. Dovrebbe uscire in estate, negli Usa, il reboot di *DuckTales*, serie cult degli anni Ottanta con le avventure dei famosi paperi della *Walt Disney* alla ricerca di tesori e ricchezze. Un grande successo che aveva ispirato il lungometraggio *Zio Paperone alla ricerca della lampada perduta*. 21 episodi, animazione ancora in 2d, ma stile differente, e ritorno da protagonista per Paperino, relegato a ruolo di comparsa nella versione originale, per il nuovo adattamento che dovrebbe essere trasmesso dal canale *Disney XD*. • FL



Un grande successo che aveva ispirato il lungometraggio *Zio Paperone alla ricerca della lampada perduta*. 21 episodi, animazione ancora in 2d, ma stile differente, e ritorno da protagonista per Paperino, relegato a ruolo di comparsa nella versione originale, per il nuovo adattamento che dovrebbe essere trasmesso dal canale *Disney XD*. • FL

fake news

post moderno

Un evergreen delle fanfaluche internet? Il messaggio *Dal giorno X WhatsApp diventerà a pagamento!* che circola da anni proprio su *WhatsApp*. Per fermare il dramma segue l'istruzione di *spammare* il messaggio ai propri contatti. Qui è l'improbabile modalità della propagazione a dirci tutto sulla qualità infima dell'informazione messa in giro. In vent'anni di vita in rete posso quantificarvi con esattezza il numero di notizie affidabili e veritiere ricevute col sistema della catena: zero. • LC

Cucina moderna

Come nutrire in maniera sana ed equilibrata 9 miliardi di persone? La domanda che tormenta la *Fao*, l'*Organizzazione delle nazioni unite per l'alimentazione e l'agricoltura*, deve trovare entro il 2050 una risposta, cioè occorre sperimentare nuovi generi alimentari per sfamare una popolazione sempre più numerosa ed esigente di proteine animali. Le terre coltivabili e l'acqua pulita scarseggiano, in sovrabbondanza i pesci a rischio estinzione, ed ecco che la scienza prova a creare un cibo alternativo, sano, gustoso, rispettoso dell'ambiente e il *menu* è molto vario... Basta non fare gli schizzinosi davanti ad antipasti di cavallette, zuppa d'alghe, hamburger biotecnologici. C'è chi ritiene, infatti, che gli insetti e le proteine vegetali saranno in un prossimo futuro il piatto forte; chi, come il ricercatore Mark Post, lavora sulla produzione di carne di laboratorio: è già fatta una bistecca

Al cibo del futuro ci pensa la scienza. Ma quale sarà il piatto forte?

sintetica a partire dalle cellule di una mucca; altri – come la *startup Impossible foods* – hanno concepito un *burger* cento per cento vegetariano che però conserva l'aspetto di una svizzera al sangue. E la *nouvelle cuisine* non finisce qui. Un'azienda di Los Angeles propone come *menu* di domani un pasto in realtà virtuale: cubi di gelatina a base di alghe stampati in 3D; delle cuffie, un generatore di aroma e una forchetta connessa si incaricano di dare l'illusione di gustarsi un bel piatto di carne. Però un recente rapporto dell'*Agenzia nazionale per la sicurezza alimentare* ci mette in guardia contro i rischi potenziali di questa cucina moderna: ad esempio, meglio evitare grandi abbuffate di insetti per la possibile presenza di veleno, residui di pesticidi o virus. C'è poi da considerare l'uso di nanoparticelle, già presenti sotto forma di additivi in creme, salse e imballaggi, perché qualcuno è già all'opera per impiegarle direttamente nella preparazione degli alimenti. L'*Efsa* (*Autorità europea per la sicurezza alimentare*) non ha ancora ricevuto richieste in merito, ma obbliga la loro dichiarazione in etichetta (normativa 1169/2011). Non poche le questioni sul piatto. ■



Che cosa pensano di me? Che cosa diranno? Perché mi guardano così? Quanto conta il giudizio altrui e come liberarsi dal suo peso, agendo secondo coscienza... la propria.

Nessuno mi può giudicare

46

■ **Barbara Autuori**

Uno sguardo difficile da decifrare, una risata sgradita, un aggettivo troppo diretto. E la domanda spesso sorge spontanea: chissà cosa pensano di me, cosa diranno, come mi giudicano. In ufficio, a scuola, in palestra. Per non parlare dei *social network* dove è sufficiente un semplice *emoticon* per esprimere un parere su chiunque. Ed ecco che il timore del giudizio altrui si amplifica a dismisura rendendo faticosa ogni attività quotidiana.

Grado di giudizio

Un meccanismo che affonda le radici nella primissima infanzia. «La qualità delle prime relazioni che instauriamo, a partire da quelle con i genitori, determina anche il modo in cui si impara a definirsi – spiega lo psicoterapeuta **Andrea Epifani** (*bolognapsicologo.net*) –. Un bambino che struttura

il senso di sé su giudizi e comportamenti dei genitori nei suoi confronti baserà la sua autostima su quanto sentirà di aderire a ciò che gli altri si aspettano da lui». Una modalità di identificazione di sé

stesso eterocentrata che inizia già in età scolare per poi estendersi anche ad altri contesti. «Un processo assolutamente naturale – osserva l'esperto – che però può trasformarsi in un problema se questa "strategia" diventa troppo rigida». Se l'*imprinting* naturale a sintonizzarsi su quello che gli altri si aspettano arriva ad estremizzarsi può generare, infatti, il paradosso secondo il quale ci si riconosce esclusivamente attraverso l'altrui giudizio. «Ricorrere agli altri come specchio attraverso il quale identificarsi – prosegue Epifani – comporta la perdita delle coordinate per definirsi quando questo riflesso manca». Salvo poi sentirsi soggiogati da quello che gli altri pensano.

Oggetto di valutazione

Dipendere troppo dal giudizio altrui eppure non riuscire a sopportarlo: se l'equilibrio tra la necessità di aderire alle aspettative degli altri e quella di non sentirsi invasi dal loro giudizio è precario, può accadere di soffrire tanto per la mancanza di giudizi positivi quanto per la sensazione di soffocamento. «In entrambi i casi ciò che si perde è il proprio senso di unicità, il sentirsi persone indipendenti», fa notare Epifani. Lo sanno bene gli adolescenti che percepiscono la morsa del giudizio altrui talmente soffocante che, per trovare e affermare la propria individualità rispetto agli adulti, assumono spesso comportamenti ribelli. Un'insubordinazione salvifica che, con altre modalità, può essere tentata anche in età più adulta. «L'esercizio migliore è sforzarsi di prendere come punti di riferimento per il proprio benessere le coordinate interne a sé stessi: i bisogni reali, le emozioni, i desideri tralasciando i segnali che giungono dall'esterno». Così facendo sarà via via più semplice smettere di assecondare la tendenza a partire dagli altri per valutarsi, dando il giusto peso a ciò che pensa e dice la gente di noi. ■



Esame di coscienza

Breve vademecum per non farsi condizionare troppo dall'altrui parere.

Cambiare prospettiva concentrandosi su chi ci giudica e su cosa nasconde l'atteggiamento giudicante: considerare gli altri come persone con le loro fragilità porta a scoprire cose che prima non si consideravano.

Accettare che il giudizio altrui non si può controllare: proprio per questo non bisogna farne un dramma.

Ricordarsi che ciò che pensano gli altri è temporaneo: come tutti i pensieri passerà per lasciare posto ad altro.

Imparare a rappresentarsi in un angolo della mente degli altri, non al centro della scena. Chi pensiamo ci giudichi, infatti, è generalmente molto più concentrato su se stesso che su di noi.

arte

post moderno

Svelare i mille volti di un luogo cosmopolita, ieri come oggi. *Le Stanze segrete di Vittorio Sgarbi* integrata da *Le Stanze Triestine e altre stanze* è forse la prima occasione che Trieste ha di mostrarsi al resto



d'Italia (e non solo) in tutta la sua complessità di città di confine. Fino al 20 agosto al Salone degli Incanti, Vittorio Sgarbi presenta oltre 200 opere della sua collezione privata arricchita per l'occasione da una selezione di oltre 50 artisti triestini o

attivi a Trieste da metà Ottocento a metà Novecento. www.triestecultura.it, www.lestanzesegretedivittoriosgarbi.it. • BA

mode

post moderno

Cominciamo all'incontrario: ogni filosofo, anche di medio cabotaggio, ci spiega che per capire il nero bisogna avere una chiara visione di cosa sia il bianco. E allora via con quello che è "fuori moda", allontaniamoci da insane passioni modaiole e... prepariamoci all'estate. Riservato alle *kidult*, donne che non si rassegnano alla, diciamo, maturità. Dateci un taglio: i vostri **capelli lunghi, fluenti e costosissimi** fanno solo vecchia babbiona, peggio ancora il taglio supercorto, androgino e divertente nelle ragazzine, ma che fa *Jovanka* e *le altre* nelle ultraquarantenni. **Unghie à gogo**: le donne italiane da qualche anno hanno incominciato ad abbellirsi le unghie. Prima un po' in sordina poi senza più freni o remore. Retromarcia: stellettes, colori acidi, lunghezze streghesche fanno la loro figura sulle mani delle adolescenti ma sono rigorosamente da evitare per le signore. **Jeans strappati lunghi o corti**: proibiti dopo i 20 anni! E i consigli? Alla prossima puntata. • CM

Legenda autori

BA Barbara Autuori

JF Jacopo Formaioni

FC Fabio Canessa

FL Francesca Lenzi

LC Luca Carlucci

CM Chiara Moreno

— sulla parola

— cruelty free

— Senza crudeltà, indica prodotti cosmetici e alimentari ottenuti senza fare del male agli animali e assicurando loro una vita dignitosa. Dai vegani ai "carnivori" contrari agli allevamenti intensivi, il rispetto per gli animali è ormai uno standard internazionale. **JF**

consumi scena di Giovanni Manetti

A tu per tu

Prodotti alimentari usati in maniera gioiosa perché sicuri, convenienti, proprio "come li vuoi tu". Il messaggio dello spot Coop che punta tutto sulla complicità.

La Coop torna in Tv con uno spot centrato sulla sicurezza alimentare. Per illustrare il problema e come esso venga risolto dalla distribuzione alimentare di cui è promotrice, decide di evitare qualunque tono didascalico (strategia del resto comune ormai a tutta la pubblicità) e di puntare su una dimensione di complicità. Così nella prima scena compare direttamente la voce di una consumatrice, una signora non più giovanissima, ma ancora bella e dall'aria intelligente, che fa un'obiezione: «Ma fatemi capire: per essere sicura di quello che mangio, devo smettere di mangiare?». La signora pronuncia questa frase rivolgendo lo sguardo in macchina, verso un ipotetico interlocutore. Di chi si può trattare? Non lo si vede né compare più avanti nello spot, ma è lecito supporre che sia il simulacro di tutti coloro che mettono in guardia allarmisticamente contro i pericoli che i consumatori corrono nell'utilizzare i prodotti offerti dalla distribuzione alimentare. Le scene seguenti rappresentano la soluzione che specificamente Coop propone alla domanda della signora. Sono scene in cui i prodotti alimentari sono usati in maniera gioiosa dai consumatori che – questo è il messaggio – si sentono sicuri. La loro sicurezza non deriva da un atteggiamento di leggerezza, ma dalle precauzioni che la distribuzione Coop si incarica di prendere per loro. La manifestazione testuale di tali precauzioni è data dalle scritte sovrimpresse, dove si passa dal "voi" della domanda della signora al "noi" della Coop. Ecco la prima sequenza coronata dalla scritta: "No coloranti nei nostri prodotti alimentari da 25 anni". In effetti, non ci sono coloranti, ma si vedono i colori vividi naturali del tuorlo dell'uovo, il rosso delle fragole, il nero del caffè che si meschia con il latte. Ed ecco la seconda sequenza, che si conclude con la scritta sovrimpresa: "Zero olio di palma nei nostri prodotti"; prodotti rappresentati da dei biscotti al cioccolato, da una crema di nocciole, che viene golosamente presa dal barattolo con un dito da uno dei protagonisti della scena, da dei fiocchi d'avena nella tazza della colazione. Infine la terza sequenza, chiusa dalla scritta: "2,5 milioni di controlli nel 2016", sovrimpresa all'immagine di un tecnico in camice bianco che guarda lo schermo di un tablet, mentre si trova di fronte a una pianta di limone; e proprio una fetta di limone viene presa da una ragazza e portata davanti a un occhio come se fosse una lente attraverso cui guardare, simbolo della trasparenza, che si vuole comunicare come valore. Alla fine si ritorna alla seconda persona, ma questa volta singolare: "Prodotti Coop: sicuri e convenienti come li vuoi tu". E questo "tu" è sia la signora vista nella prima scena, sulla cui immagine la scritta compare, sia il classico consumatore Coop dello storico slogan *La Coop sei tu*. ■

